

La Zarzuela: Una estrategia escénico musical para el control del miedo escénico.

Autora

María Paula Luna Candil

Asesora

Gloria Casas Azcuy

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Bellas Artes

Licenciatura en Música

Bogotá D.C.

2025

La Zarzuela: Una estrategia escénico musical para el control del miedo escénico.

Autora

María Paula Luna Candil

Asesora

Gloria Casas Azcuy

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Bellas Artes

Licenciatura en Música

Bogotá D.C.

2025

AGRADECIMIENTOS

A Dios, por ser mi guía constante, por darme fuerza en los momentos difíciles y por iluminar mi camino durante todo este proceso.

A mis padres, abuelos y hermanos por su amor y apoyo incondicional, por su paciencia inagotable y sus oraciones constantes, por enseñarme con su ejemplo la importancia del esfuerzo, la humildad y los valores.

A mi maestra y asesora Gloria Casas por su amor, paciencia, dedicación y apoyo maternal, por sus enseñanzas y el ejemplo del buen quehacer profesional y personal.

A Paulo Forero, Dailizeth Guzmán, Isabel Valbuena, por su compromiso y apoyo en este trabajo, por estar en lo buenos y malos momentos del proceso y por su amistad que fue parte del impulso para lograr este resultado.

A María Alejandra Acuña, Jerónimo Valbuena, Juan Diego Vargas, María de los Ángeles, Kevin Botero, Karen Niño por aceptar ser parte de esta investigación, por su empeño en el proceso y por darme la oportunidad de conocer a los seres maravillosos que son.

Resumen

Este trabajo propone una estrategia escénico-musical para el control del miedo escénico a partir de los estudiantes de Canto de la Licenciatura en Música de la Universidad Pedagógica Nacional. A través de talleres musicales, escénicos y psicológicos, la investigación, basada en la sistematización de experiencias de Jara (2018), evidenció que la formación vocal trasciende la técnica e involucra tres dimensiones esenciales: la musical, la escénica y la psicológica. Estas, en conjunto, fortalecen la seguridad, expresividad y autoconfianza del intérprete. Los resultados demostraron que los talleres transformaron la relación de los estudiantes con el escenario, pasando del temor al disfrute y de la inseguridad a la entrega artística.

Palabras Clave

Miedo Escénico, Zarzuela, Estrategia Escénico-Vocal

Abstract

The study proposes a stage–musical strategy to manage stage fright among singing students in the Licenciatura en Música program at the Universidad Pedagógica Nacional. Through musical, theatrical, and psychological workshops, the research, based on Jara’s (2018) systematization of experiences, revealed that vocal training goes beyond technique, involving three essential dimensions: musical, scenic, and psychological. Together, these dimensions strengthen the performer’s confidence, expressiveness, and self-assurance. The results showed that the workshops transformed students’ relationship with the stage, allowing them to move from fear to enjoyment and from insecurity to artistic commitment.

Key Words

Stage Fright, Zarzuela, Scenic–Vocal Strategy

TABLA DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO 1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	4
1.1 Descripción	4
1.2 Pregunta General de Investigación	6
1.3 Justificación	6
1.4 Objetivo General	8
1.5 Objetivos Específicos	9
 CAPÍTULO 2. ESTADO DE LA CUESTIÓN	 10
2.1 Antecedentes Propios	12
 CAPÍTULO 3. MARCO TEÓRICO	 15
3.1 Miedo Escénico	15
3.1.1 Causas del Miedo Escénico.....	17
3.1.2 Manifestaciones del Miedo Escénico	18
3.1.3 Factores Asociados al Miedo Escénico	21
3.2 Pedagogía y Aprendizaje Significativo	22
3.2.1 Canto y Pedagogía Vocal.....	23
3.3.2 Teatro Gestual.....	25
3.3.1 La Zarzuela	26
 CAPÍTULO 4. METODOLOGÍA	 28
4.1 Tipo y Alcance de la Investigación	28
4.2 Enfoque	29

4.3 Diseño Metodológico	30
4.4 Técnicas e Instrumentos para la Recolección de Información	32
4.4.1 El Cuestionario	33
4.4.2 La Observación.....	36
4.4.3 Entrevista Semiestructurada.....	37
4.5 Población	39
4.6 Desarrollo Metodológico	40
CONCLUSIONES	88
REFERENCIAS.....	90
ANEXOS.....	95

Tabla de Ilustraciones

Ilustración 1 Foto de la Zarzuela “La Leyenda del Beso” FAL, 2022.....	13
Ilustración 2 Foto de la Ópera “Carmen”, FAL, 2023.....	13
Ilustración 3 Foto de la Opereta “La viuda Alegre” FAL, 2023.....	14
Ilustración 4 Foto como de Ral en La Corte de Faraón, FAL, 2024.....	14
Ilustración 5 Flyer del Recital de Zarzuela	46
Ilustración 6 Escena final del Recital de Zarzuela.....	49
Ilustración 7 Taller psicológico	52
Ilustración 8 Mapa del cuerpo	52
Ilustración 9 Taller psicológico	53
Ilustración 10 Dinámica de espacialidad	55
Ilustración 11 Juego de velocidades	56
Ilustración 12 Dinamica de personajes	56
Ilustración 13 Karen Niño y Jerónimo Valbuena, taller escénico	58
Ilustración 14 María Alejandra y Kevin Botero, taller escénico	58
Ilustración 15 Taller escénico	58
Ilustración 16 Finalización Taller escénico 2	59
Ilustración 17 Perfeccionamiento de montaje	60
Ilustración 18 Ensayo Pre general	62
Ilustración 19 Finalización del concierto	62
Ilustración 20 Taller Musical	63
Ilustración 21 Taller musical, vocalización	65
Ilustración 22 Trabajo musical e interpretativo	68
Ilustración 23 Dueto, trabajo musical.....	68
Ilustración 24 Taller musical, mejoras	70

Ilustración 25 Taller musical, coral..... 70

Tabla de Anexos

Anexo 1 Cuestionario aplicado a los estudiantes	95
Anexo 2 Reseñas de las talleristas y el pianista acompañante	106
Anexo 3 Entrevistas a maestros observadores del recital	110

Introducción

El presente trabajo nace de la experiencia personal de la autora y de la necesidad de buscar herramientas que contribuyan a atenuar el miedo escénico que experimentó en sus presentaciones como cantante durante los primeros semestres de formación universitaria.

Para la investigadora, ingresar a la Fundación Arte Lírico como coreuta, significó un antes y un después de su puesta en escena. Las estrategias brindadas por los directores de escena le ofrecieron la seguridad para afrontar los momentos difíciles en el escenario.

En este contexto, el presente trabajo tiene como objetivo diseñar una estrategia escénico-musical para ayudar al control del miedo escénico en los estudiantes de Canto de la Licenciatura en Música de la Universidad Pedagógica Nacional, para lo que propone el desarrollo de talleres musicales, escénicos y psicológicos, donde los estudiantes tengan la posibilidad de trabajar un repertorio específico y presentarlo en un Recital de Zarzuela.

Si bien en la Licenciatura en Música se conocen experiencias previas como las actividades realizadas en el Taller de Ópera, esta investigación pretende abarcar el miedo escénico desde varias perspectivas que confluyan en un montaje final, dándole un valor agregado al trabajo realizado en las clases de Canto.

Para abordar esta investigación, se recurrió a la sistematización de experiencias a partir de la propuesta de Jara (2018), que permite reconstruir e interpretar los procesos vividos con fines de aprendizaje, reflexión y mejora. Esta metodología parte de la importancia de documentar, analizar y comprender en profundidad la experiencia.

El proceso de sistematización propuesto consta de cinco fases: como primera fase está el punto de partida, que propone la participación activa de la investigadora en la experiencia y la toma de registros (fotográficos, audiovisuales y encuestas); la segunda fase contiene el planteamiento de los objetivos, donde se define qué se quiere sistematizar, cómo se hará y qué

fuentes se utilizarán; la tercera fase hace referencia a la recuperación del proceso vivido, que implica la reconstrucción detallada de la historia del proyecto donde se encuentra la descripción del método de la delimitación de la población, la búsqueda de los talleristas, la gestión de espacios óptimos para la realización de los mismos y la descripción detallada de cada uno de los talleres escénicos, musicales y psicológicos.

La cuarta fase hace referencia a el análisis crítico de la experiencia, a partir del cual se interpretan los hallazgos en relación con los objetivos, se realiza el análisis de las entrevistas a los estudiantes participantes en el recital y a los maestros invitados al mismo, teniendo en cuenta los objetivos de cada taller y la percepción del recital y, como última fase, formulación de conclusiones que permiten consolidar aprendizajes y orientar futuras prácticas.

A través de esta sistematización, se busca no solo evidenciar los aprendizajes obtenidos durante el montaje escénico-musical con repertorio de zarzuela, sino también ofrecer una reflexión que enriquezca las prácticas pedagógicas y artísticas en la Universidad Pedagógica Nacional.

La presente investigación está organizada en introducción, cuatro capítulos, conclusiones, referencias y anexos. En el primer capítulo se realiza el Planteamiento del Problema, donde presentan los elementos fundamentales que dan sustento al estudio. En este se incluyen la Descripción del Problema, de la que se deriva la Pregunta General de Investigación, la Justificación y los objetivos.

En el segundo capítulo, denominado Estado de la Cuestión, se recopilan y analizan los antecedentes investigativos y producciones académicas relacionadas con la investigación, esto con el fin de establecer el panorama actual del conocimiento en torno al objeto de estudio; adicionalmente se brindan unos Antecedentes Propios que se consideran importantes porque son los que impulsan a la realización de esta investigación.

El tercer capítulo, correspondiente al Marco Teórico, expone las categorías

conceptuales que sustentan la investigación. Se abordan temas como el miedo escénico sus causas, manifestaciones y factores asociados, así como los conceptos de pedagogía vocal y aprendizaje significativo. También se desarrollan los referentes teóricos relacionados con el Canto, el teatro gestual y la zarzuela, elementos fundamentales del montaje escénico-musical.

El cuarto capítulo, centrado en la Metodología, describe el tipo de estudio, el enfoque metodológico adoptado, las técnicas e instrumentos utilizados para la recolección de la información y se da a conocer la población y sus características. Este capítulo detalla el desarrollo metodológico de las cinco fases de la sistematización de experiencias, de acuerdo con la propuesta de Jara (2018).

Finalmente, se presentan las conclusiones derivadas del proceso investigativo, seguidas de las referencias bibliográficas utilizadas y los anexos, que contienen documentos, registros y materiales complementarios que respaldan la información presentada en el trabajo.

Capítulo 1. Planteamiento del Problema

1.1 Descripción

La Licenciatura en Música (LMU) de la Universidad Pedagógica Nacional (UPN) constituye uno de los programas de formación musical más reconocidos en Bogotá. Aunque su propósito no es formar maestros instrumentistas sino licenciados en música, el nivel de exigencia académica es alto, ya que parte de la premisa de que el futuro docente debe alcanzar una amplia versatilidad a través del dominio de uno o varios instrumentos.

En este sentido, la LMU ofrece veintiún opciones de instrumento principal, entre ellas el Canto, para el cual los aspirantes deben presentar un examen de admisión que evalúa aspectos tanto técnicos como interpretativos. El instrumento Canto se desarrolla a lo largo de seis semestres obligatorios, en los que se aborda un repertorio clásico y popular.

Adicionalmente, el estudiante tiene la posibilidad de cursar tres semestres de optativa instrumental, donde puede perfeccionar alguna de estas líneas o continuar en la profundización de ambas.

Durante el proceso de formación, los estudiantes de Canto deben presentar dos exámenes por semestre y, en algunos casos (sexto o noveno), recitales. Dichas evaluaciones son abiertas al público y se realizan frente a un jurado calificador, lo que representa un reto significativo para los intérpretes. La falta de experiencia en el escenario y la escasa práctica escénica se convierten en factores que pueden detonar el miedo escénico, pues enfrentarse de manera constante a pruebas públicas con jurado tiende a aumentar los niveles de ansiedad y afectar el rendimiento académico y artístico.

De acuerdo con Klein-Vogelbach et al. (2010), la evaluación que proviene de un jurado y de un público adquiere un alto valor, ya que aspectos como la interpretación de una obra, la técnica instrumental, la musicalidad y la entonación se convierten en parámetros determinantes. Cuando estas valoraciones resultan negativas, no solo generan estrés en los

artistas, sino que también pueden afectar de manera significativa su autoestima. En esta misma línea, Cester (2017) señala que el miedo escénico surge con frecuencia en el inicio de una representación artística o al hablar en público y que constituye una disposición fisiológica natural.

El miedo al escenario, sumado a la falta de experiencia escénica, hace que los resultados obtenidos en los exámenes no siempre reflejen el esfuerzo y la preparación del estudiante. Esto conduce a experiencias frustrantes y a un escaso disfrute de la práctica musical. Medina Zacarías (2016) explica que los nervios suelen originarse en el miedo a lo que pueda suceder, es decir, a un evento futuro que muchas veces se relaciona con lo desconocido. Este autor advierte que uno de los principales problemas que enfrenta un músico, tanto en su formación como en su vida profesional, es precisamente el miedo escénico, entendido como la angustia o el temor a no cumplir con las expectativas propias o ajenas frente a un auditorio.

Por su parte, Grilli (2023) enfatiza que exponer de manera eficaz ante un público es un desafío que, como cualquier otro, puede aprenderse con la práctica. La experiencia progresivamente enseña a regular aspectos como la velocidad, el tono y el volumen de la voz, a variar la entonación y a automatizar la articulación, la dicción, la presencia y el gesto. Estos elementos no solo fortalecen la interpretación musical, sino que también contribuyen al desarrollo integral del artista-docente.

A partir de los planteamientos anteriores se puede resumir que los estudiantes de Canto de la LMU de la UPN enfrentan un proceso formativo exigente que incluye exámenes y recitales abiertos al público y evaluados por jurados. Esta dinámica, aunque necesaria para su formación artística, los expone a situaciones de alto nivel de tensión, donde la falta de experiencia escénica y la escasa práctica frente a audiencias reales favorecen la aparición del miedo escénico.

Este fenómeno, descrito por diversos autores como una respuesta fisiológica y emocional que afecta la interpretación musical (Cester, 2017; Medina Zacarías, 2016), genera ansiedad, estrés y puede deteriorar la autoestima del estudiante (Klein-Vogelbacht et al., 2010). En consecuencia, los resultados obtenidos en evaluaciones y recitales no siempre reflejan el verdadero nivel de preparación, convirtiéndose en experiencias frustrantes que afectan el disfrute de la práctica artística y el desarrollo profesional.

El problema central, por tanto, radica en que el miedo escénico limita el desempeño de los estudiantes de Canto, e impide que sus evaluaciones representen con fidelidad el aprendizaje alcanzado y condiciona negativamente su futuro como intérpretes y docentes de música.

1.2 Pregunta General de Investigación

¿Cómo ayudar a los estudiantes de Canto de la LMU de la UPN a controlar el miedo escénico?

1.3 Justificación

Los artistas, en el ejercicio de su profesión, no siempre logran una comunicación fluida con el público. En ocasiones, al sentirse evaluados aparece lo que Nagy (2014) denomina miedo o temor escénico. Esta sensación puede atenuarse con la práctica y la exposición frecuente a escenarios, aunque rara vez desaparece por completo. En el mismo sentido Cester (2017) señala que, a mayor número de actuaciones frente al público, los síntomas del miedo escénico pueden disminuir.

Si se trasladan estas premisas al contexto de la LMU (Licenciatura en música) de la UPN, (Universidad Pedagógica Nacional) se observa que los estudiantes de Canto enfrentan constantemente exámenes y recitales abiertos al público, situaciones que favorecen la aparición del miedo escénico. Esta afirmación se verá respaldada en los resultados del cuestionario aplicado a 27 estudiantes del programa (Anexo 1), cuyas respuestas evidencian

el desconocimiento del concepto, la presencia del miedo escénico en contextos académicos y artísticos, así como su impacto negativo en el rendimiento y en la experiencia formativa.

El análisis de estas respuestas permitió identificar factores que los mismos estudiantes atribuyen al miedo escénico, entre ellos la falta de conocimientos técnicos, el insuficiente estudio, el poco dominio del repertorio y el temor mismo al escenario. Asimismo, los estudiantes manifestaron síntomas físicos como aumento del ritmo cardiaco, tensiones musculares, problemas respiratorios y temblores; y síntomas cognitivos relacionados con pensamientos autocríticos, como “me estarán mirando”, “se nota que estoy nervioso” o “debí ensayar más”. Estos hallazgos confirman lo planteado por Medina Zacarías (2016), quien sostiene que los nervios se originan en el miedo a lo que pueda suceder, es decir, a un evento futuro asociado con lo desconocido.

Por otra parte, la literatura académica también ha identificado factores sociales, familiares y educativos asociados al miedo escénico. Desde el contexto social, los estudiantes suelen sentir que el público los juzga de manera estricta y negativa, lo que genera inseguridad y autopercepción desfavorable (Bados López, 2009). Desde el contexto familiar, la crianza influye en el desarrollo de la personalidad, así como en la manera en que se enfrentan retos vinculados con habilidades y percepciones (Sánchez Osorio y Giraldo Gallego, 2017). Finalmente, desde el ámbito educativo, la falta de estrategias pedagógicas para el fortalecimiento de la confianza y la gestión de la ansiedad incrementa las dificultades al momento de enfrentarse a un público (Marín, 2018).

En este panorama, resulta pertinente destacar la experiencia de la investigadora como cantante de coro en la Fundación Arte Lírico (FAL), institución con más de treinta y cinco años de trayectoria en la difusión del arte lírico en Colombia. Su participación en cuatro temporadas consecutivas (2022-2025) le permitió adquirir herramientas escénico-musicales que contribuyeron a controlar el miedo escénico y a mejorar su desempeño en el escenario.

No obstante, este tipo de oportunidades no está al alcance de todos los estudiantes de la LMU, lo que refuerza la necesidad de generar alternativas pedagógicas dentro del propio programa académico.

En consecuencia, este trabajo propone el diseño y la implementación de talleres centrados en aspectos psicológicos, musicales y escénicos, con el fin de brindar a los estudiantes de Canto herramientas para enfrentar y controlar el miedo escénico. Estos talleres no solo buscan mejorar su desempeño en evaluaciones y recitales, sino también fomentar la seguridad y el disfrute de la práctica artística, elementos indispensables para su desarrollo como intérpretes y futuros docentes.

Además, el proyecto plantea la incorporación de repertorio de zarzuela como estrategia pedagógica. Al exigir canto, actuación, movimiento escénico y baile, esta expresión artística favorece un proceso formativo integral que potencia las competencias interpretativas de los estudiantes y, al mismo tiempo, contribuye a la preservación del patrimonio musical. De esta manera, la propuesta constituye un aporte que enriquece la formación de los licenciados en música cuyo instrumento principal es el Canto, al brindarles experiencias cercanas al mundo de la zarzuela, fundamental para su crecimiento profesional y artístico.

En suma, la importancia de este proyecto radica en ofrecer un camino pedagógico que permita a los estudiantes de Canto enfrentar el miedo escénico con herramientas sólidas, a la vez que fortalece su identidad como intérpretes y docentes comprometidos con la excelencia musical y la proyección de la tradición lírica en Colombia.

1.4 Objetivo General

Diseñar una estrategia escénico-musical para ayudar al control del miedo escénico en los estudiantes de Canto de la Licenciatura en Música de la Universidad Pedagógica Nacional a partir de la puesta en escena de un Recital de Zarzuela Escenificado.

1.5 Objetivos Específicos

Hacer una identificación de las principales manifestaciones del miedo escénico presentes en los estudiantes de Canto de la LMU, a partir de la aplicación de un cuestionario diagnóstico.

Fortalecer la confianza escénica, la técnica vocal y la expresión artística de los estudiantes participantes mediante el diseño e implementación de talleres escénico-musicales y psicológicos, culminando con la realización de un Recital de Zarzuela Escenificado como experiencia formativa integral.

Establecer el impacto alcanzado a partir de la implementación de la estrategia diseñada para controlar del miedo escénico y propender el desarrollo artístico de los estudiantes, mediante el análisis de los resultados de la aplicación de instrumentos cualitativos como entrevistas y registros de observación.

Capítulo 2. Estado de la Cuestión

Para la presente investigación se realizó un levantamiento de información en repositorios académicos y diferentes bases de datos. Este proceso permitió consolidar un marco de referencia que respalda el presente estudio, al no haber encontrado investigaciones que abordaran el miedo escénico en estudiantes de Canto y que fuera tratado desde los tres aspectos principales que pretende abordar esta investigación (la psicología, el movimiento escénico y la música).

A continuación, se describen algunos trabajos de grado que complementaron el conocimiento previo de la investigadora y aportaron a la fundamentación del proyecto.

La investigación *Miedo escénico: Estrategias de combinación psicológicas y performáticas para su superación*, realizada por Jaimes Parra (2020), expone diversas estrategias para enfrentar el miedo escénico durante la interpretación pública de recitales de guitarra. El autor articula tres campos del conocimiento: la ejecución técnica de las obras, el uso de técnicas teatrales como apoyo al manejo del miedo escénico y la psicología de la música enfocada en la preparación mental para la puesta en escena. El estudio concluye que el miedo escénico siempre está presente, pero puede manejarse con herramientas adecuadas. Jaimes Parra (2020) invita, además, a reflexionar sobre la necesidad de incluir asignaturas en los programas de música que apoyen el desenvolvimiento escénico de los estudiantes.

Por su parte Romero Rute (2018), en su investigación *El desarrollo de la puesta en escena del cantante lírico del programa de música de la Universidad de Cundinamarca*, aborda la preparación escénica de arias de ópera y zarzuelas, así como la importancia del trabajo corporal consciente en las clases de Canto. A través de un enfoque cualitativo, la autora describe cómo los estudiantes de Canto lírico manejan la expresión corporal y la proxemia en el proceso de escenificación. Romero Rute (2018) concluye que, aunque se evidencia un buen trabajo técnico vocal, existe una carencia en la preparación escénica

debido a la limitada inclusión de este aspecto en las clases individuales. Además, identifica como problemas la relegación del trabajo escénico al taller de ópera y la falta de conciencia sobre la importancia de la escenificación. Este estudio resulta relevante porque comparte con el presente proyecto la preocupación por el fortalecimiento del trabajo escénico en los estudiantes de Canto y un enfoque metodológico cualitativo.

En la investigación *Zarzuela para sordos y oyentes: una experiencia inclusiva*, Martín Siabatto (2022) adapta la escena *Cabildo de Reyes* de la zarzuela cubana *María la O* de Ernesto Lecuona para integrar a personas sordas en un proceso artístico-pedagógico. Con un enfoque cualitativo de investigación-acción, el trabajo evidencia beneficios cognitivos, emocionales y sociales para los participantes. La experiencia de la investigadora, quien es persona sorda y directora del proyecto, enriqueció la propuesta y generó un espacio de formación, cooperación y participación activa. Este antecedente es significativo para el presente estudio, pues demuestra cómo la experiencia personal y profesional de un docente-investigador puede orientar metodologías prácticas de carácter escénico-musical, aspecto que también se propone en este trabajo.

Asimismo, Casas Azcuy (2016) diseñó y aplicó una estrategia metodológica para estudiantes de primer semestre de Canto en la UPN. Su propuesta busca transformar la comprensión y percepción del canto lírico a partir de la identificación de experiencias y necesidades de los estudiantes en dos etapas: la aplicación de actividades y el análisis de resultados. Mediante una investigación-acción con enfoque cualitativo, la autora concluye que observar a docentes y compañeros en escena fortalece la conciencia del proceso formativo y motiva el interés por el canto lírico. Sin embargo, también evidencia que el desinterés inicial hacia este género se debe, en gran medida, a la falta de conocimiento y acercamiento.

En conclusión, los antecedentes revisados reflejan una preocupación común: la

necesidad de fortalecer la preparación escénica en los programas de música. Estos estudios, aunque se enfocan en distintos contextos y poblaciones, coinciden en señalar la importancia de integrar la formación escénica al desarrollo vocal e instrumental. El presente trabajo retoma estas experiencias y se orienta hacia la creación de talleres pedagógicos que, a partir de la práctica artística y de la labor docente en formación, contribuyan a brindar herramientas para enfrentar el miedo escénico en los estudiantes de Canto de la LMU de la UPN.

2.1 Antecedentes Propios

La investigadora reconoce como antecedente esencial su participación en las temporadas internacionales de la Fundación Arte Lírico de Bogotá. Esta experiencia le permitió adquirir herramientas escénicas y musicales que se convierten en un insumo fundamental para los talleres propuestos en este trabajo.

En 2022 ingresó como soprano primera del coro tras superar una audición y participó en *Luisa Fernanda* y *La leyenda del beso* (Ilustración 1). En 2023 intervino en toda la temporada con producciones como *Carmen* (Ilustración 2), *La viuda alegre* (Ilustración 3), *La rosa del azafrán* y la *Antología de la zarzuela*. En 2024 formó parte nuevamente de la temporada con títulos como *La leyenda del beso*, *Luisa Fernanda*, *Antología de la zarzuela española* y *La corte de Faraón*. En esta última, obtuvo mediante audición el papel de Ral, una de las viudas consejeras del personaje principal, lo que le permitió asumir un rol actoral y vocal de mayor complejidad. En 2025 participó en todos los títulos programados por la FAL.

Su desempeño como corista le proporcionó habilidades interpretativas que se consolidaron con la representación de un papel hablado, cantado y coreografiado. La oportunidad de interpretar a Ral (Ilustración 4) implicó trabajo escénico, musical, textual y gestual, además de un reto personal y actitudinal. Esta experiencia le permitió controlar el miedo escénico y aplicar los aprendizajes acumulados en años anteriores, constituyéndose en un aporte decisivo para el desarrollo de la presente investigación.

Ilustración 1 Foto de la zarzuela “La Leyenda del Beso” FAL, 2022.



Ilustración 2 Foto de la ópera “Carmen” FAL, 2023.



Ilustración 3 Foto de la opereta “La Viuda Alegre” FAL, 2023.



Ilustración 4 Foto como de Ral en “La Corte de Faraón” FAL, 2024.



Capítulo 3. Marco Teórico

El siguiente apartado presenta un acercamiento a los ejes teóricos que sustentan este trabajo. En primer lugar, se reconocen los factores y síntomas a través de los cuales se manifiesta el miedo escénico, así como los diversos contextos de los estudiantes que permiten comprender sus reacciones frente al escenario. El Canto (entendido como técnica vocal) se constituye en la base de todo el teatro musical. Es por ello que el origen y desarrollo de la zarzuela posibilitan el reconocimiento de un género musical que resulta fundamental en particular para esta investigación. De este género se seleccionan fragmentos, cuya cercanía con nuestra cultura se refuerza por el uso del idioma español.

Finalmente, se abordan conceptos relacionados con el canto lírico y la pedagogía vocal, dada su relevancia en la puesta en escena y sus implicaciones directas en el miedo escénico.

3.1 Miedo Escénico

El miedo al escenario, conocido también como *stage fright*, ha sido descrito por Cester (2017) como un episodio de estrés agudo que aparece al inicio de una representación artística o durante el acto de hablar frente a un público. Según este autor, se considera una disposición fisiológica natural.

Por otra parte, para Klein-Vogelbach et al. (2010) el miedo escénico es una respuesta de ansiedad originada por el miedo a que una valoración desfavorable afecte la propia autoestima. Estos autores señalan que la evaluación del músico proviene, en primer lugar, del público y, con mayor relevancia para el intérprete, de un tribunal en exámenes o concursos. Aspectos como la interpretación de una obra, la técnica instrumental, la musicalidad, la entonación e incluso elementos externos como la apariencia física, el vestuario o la postura, adquieren un peso determinante. A diferencia de otras profesiones, las valoraciones negativas en el ámbito artístico producen altos niveles de estrés y, en ciertos casos, afecta de manera

significativa la autoestima del intérprete.

El *trac* constituye otra forma de denominar esta experiencia. Se entiende como la angustia que el artista vive ante lo que percibe como un peligro físico o psíquico. Para Cester (2017), *trac* proviene del verbo francés *tracasser* y se refiere al miedo paralizante o a la angustia irracional que aparece antes de una prueba o representación, llegando incluso a incapacitar al intérprete. Este estado se manifiesta en síntomas físicos como temblores, aceleración del ritmo cardíaco, sudoración y sensación de frío en las manos, así como en síntomas cognitivo-conductuales, entre ellos el miedo a fallar, los lapsus de memoria, el temor a la opinión del público o la irritabilidad. En palabras de Velázquez Colominas (2013), el *trac* constituye una “respuesta inconsciente a un miedo irreal” (p. 281).

Si bien se coincide con Cester (2017) en que el miedo al escenario constituye una disposición fisiológica, también resulta necesario reconocer que existen otros factores que lo desencadenan. Klein-Vogelbach et al. (2010) subrayan que experiencias pasadas con evaluaciones negativas generan huellas emocionales y cognitivas que inciden en la autopercepción del artista, condicionan sus reacciones corporales y mentales, y afectan directamente su desempeño en escena.

El miedo escénico puede entenderse, entonces, como un estado personal que limita el desenvolvimiento de los artistas frente a un público. Se manifiesta en actividades como hablar, actuar, cantar o tocar un instrumento, e impide al intérprete disfrutar plenamente de su profesión. Entre sus síntomas más comunes se encuentran la tensión corporal, el olvido de textos y/o de la música y la consecuente incomodidad en la escena.

Este fenómeno suele ser más evidente en principiantes, ya que la experiencia escénica se adquiere progresivamente a través de la práctica y la reflexión sobre las propias presentaciones y las de otros intérpretes (Grilli, 2023). Sin embargo, los cantantes, incluso en el ámbito profesional, no están exentos de esta problemática y buscan de manera constante

estrategias y herramientas que les permitan controlar los nervios para alcanzar una mejor ejecución artística.

3.1.1 Causas del Miedo Escénico

El miedo escénico tiene múltiples orígenes que se entrelazan y hacen de la actividad artística una situación particularmente estresante. Sus causas no dependen únicamente del entorno o de las circunstancias externas, sino también de la forma en que cada artista interpreta dichas situaciones. Estas interpretaciones se construyen a partir del aprendizaje recibido y de las experiencias pasadas lo que explica por qué, en ocasiones, no son los hechos en sí mismos los que afectan al intérprete, sino la manera en que los percibe y los asimila (Cester, 2017).

Entre los factores más relevantes se encuentran la autoestima, la concentración y el trabajo de la memoria, aspectos que según Cester (2017), son fundamentales para evitar y combatir la aparición del *trac*. Estos elementos no solo contribuyen al control del miedo escénico, sino que también fortalecen la seguridad personal y favorecen la fuerza expresiva en el desempeño artístico.

La autoestima: definida por Cester (2017) como un conjunto de percepciones, pensamientos, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia la valoración de nuestro ser, nuestro cuerpo y nuestro carácter. En el ámbito artístico, la autoestima resulta determinante, pues se relaciona directamente con la confianza en la valía personal del intérprete. Una baja autoestima afecta la manera en que el artista se ve y se relaciona consigo mismo y con los demás y reduce su disposición y su capacidad para enfrentar situaciones que generan ansiedad, ya que la relación que se establece y se mantiene consigo mismo va a influir grandemente en los niveles de autoestima, de seguridad y confianza, no sólo en lo relacionado con el desempeño en la escena sino con todos los aspectos de la vida de un

individuo. En consecuencia, fortalecer la autoestima permite al intérprete afrontar con mayor seguridad los retos escénicos y las valoraciones externas, tanto en el escenario como en su vida misma.

La concentración: el desarrollo artístico requiere horas de práctica, pero no siempre es la cantidad de tiempo lo que garantiza resultados, sino la calidad de la misma. En este sentido, la concentración, el autocontrol y la capacidad comunicativa constituyen pilares esenciales para mejorar la actuación ante el público y, con ello, disminuir los niveles de ansiedad escénica (Cester, 2017). El dominio de la atención en la interpretación musical no solo facilita la precisión técnica, sino que también contribuye al disfrute del proceso y al fortalecimiento de la confianza en el escenario.

La memoria: el trabajo de la memoria ocupa un lugar central en la preparación del artista. Cester (2017) sostiene que tocar sin partitura, cuando la obra no se ha interiorizado adecuadamente, puede generar *trac*. En cambio, el dominio consciente de la obra permite al músico concentrarse en la interpretación de cada nota sin la limitación de depender exclusivamente del soporte escrito.

Arthur Rubinstein, citado en Cester (2017), afirmaba que “el trabajo mental es el mejor método para mantener las capacidades interpretativas y limitar el número de horas pasadas delante del instrumento” (p. 133). Este trabajo mental consiste en imaginar los gestos corporales y técnicos sin ejecutar movimiento físico alguno: visualizar el recorrido de los dedos en el instrumento, los gestos corporales en la danza o la respiración abdomino-diafragmática en el Canto. Este tipo de práctica fortalece la memoria auditiva, nominal, visual, analítica, muscular y cinestésica, indispensables para un desempeño seguro en escena.

3.1.2 Manifestaciones del Miedo Escénico

Numerosos factores inciden en hacer de la práctica artística un espacio agobiante,

muchos dependen directamente del artista, pero así mismo hay otros que son inherentes a él. Diferentes estudios demuestran que los síntomas más comunes vienen de aspectos físicos y psicosomáticos, cognitivos y/o emocionales (Cester, 2017).

Para Cester (2017) los síntomas físicos y psicosomáticos asociados al miedo escénico cumplen, en términos biológicos, una función protectora, ya que forman parte de un mecanismo de defensa que prepara al cuerpo frente a una amenaza real. Sin embargo, en el contexto artístico, estas reacciones no resultan favorables porque disminuyen las capacidades interpretativas y afectan el desempeño del intérprete.

El propio autor argumenta que, en la eventualidad de un ataque animal, por ejemplo, estas respuestas fisiológicas aumentan la posibilidad de supervivencia. Pero en el caso de un músico o cantante frente a un público, se convierten en obstáculos que limitan la fluidez, la expresividad y el control técnico de la interpretación.

Entre los principales síntomas físicos y psicosomáticos Cester (2017) destaca los siguientes:

Ritmo cardiaco: durante una presentación aumenta la frecuencia cardiaca porque el cuerpo demanda mayor cantidad de energía. Este incremento, acompañado del estrés emocional que surge antes, durante y después de la interpretación pública, conduce al agotamiento físico y a la disminución de las reservas coronarias.

Problemas respiratorios: la adrenalina (la hormona que se libera en situaciones de ansiedad) provoca una hiperventilación con alcalosis respiratoria¹. Esta condición genera visión borrosa y, en casos extremos, puede provocar breves episodios de desmayo.

Tensión muscular: los artistas suelen apretar los dientes de manera inconsciente, tanto

¹¹ Se puede considerar la alcalosis respiratoria como una alteración del componente básico, el mismo que asciende ante una ventilación alveolar exagerada, induciendo a un descenso de las concentraciones de dióxido de carbono por debajo de los límites de normalidad y provocando hipocapnia que, posteriormente, es compensada por el propio organismo a través de mecanismos de interacción buffer, cuyos participantes son elementos fisicoquímicos. (Urgiles et al., 2023)

de día como de noche, como una forma de compensar la ansiedad. Al respecto, Lodes (como se cita en Cester 2017), afirma:

Mientras exista tensión en la región de la cabeza y la nuca se verán, por ello, retenidos los procesos respiratorios y de habla, y ni el cuerpo ni la mente se sentirán plenamente libres. Las mandíbulas y los dientes apretados, la nuca rígida y la laringe tensa producen un estrechamiento de la cavidad bucofaríngea; son manifestaciones externas de un auto retraimiento anímico, de un bloqueo que obstaculiza la comunicación al impedir que nada entre o salga. La salivación, necesaria para el proceso digestivo, llega casi a agotarse y nos quedamos con la boca seca (p. 85).

Afectación motriz: Durante la interpretación, los músculos agonistas (aquellos responsables de iniciar un movimiento) y los antagonistas (los que permiten que el movimiento del músculo agonista se realice) se contraen de manera simultánea y prolongada, lo que ocasiona torpeza y rigidez en los movimientos.

Vasoconstricción cutánea (manos frías): debido a una situación de estrés, la liberación hormonal hace que el sistema nervioso se hiperestime provocando vasoconstricción cutánea, la cual disminuye la temperatura y la sensibilidad de los dedos.

El temblor: es ocasionado por la liberación de adrenalina en situaciones de estrés, de ahí sus desencadenantes como la sudoración y el aumento de la frecuencia cardiaca.

Por otra parte, López (2005) como se cita en Viejó-Mora y Quinto (2019) plantea que los síntomas cognitivos se dan al momento de enfrentarse a un escenario o exponer algún tema, y se generan por centrar los pensamientos en las debilidades y no en las fortalezas, los cuales conllevan al temor. No está mal sentir miedo ya que es una reacción natural e instintiva al peligro y es necesario sentirla para sobrevivir como especie.

Para Cester (2017) los síntomas cognitivos se presentan cuando se está pendiente del público (me están mirando, ¿que estarán pensando?) o de uno mismo (se nota que estoy

nervioso, debí haberme puesto otra ropa), y estos pensamientos generan distracción y falta de concentración, falta de escucha a lo que se dice o se toca, culpabilidad y hasta vergüenza.

Por último, Kenny (2011) como se cita en Correa y Mediavilla (2024), plantea que el miedo escénico puede conducir a sentimientos de desesperanza y depresión, lo que afecta gravemente el bienestar del músico. Por otra parte, se ha identificado la presencia de síntomas emocionales como la frustración, la tristeza, la ansiedad, el miedo a fallar y el temor al qué dirán (Cester, 2017), que interfieren negativamente en el desempeño y la salud mental del intérprete.

3.1.3 Factores Asociados al Miedo Escénico

La sociedad, como contexto social, ejerce presión sobre el individuo en todos los aspectos de su vida. Desde temprana edad se le educa con el propósito de que sea eficiente y funcional, lo que se constituye en un sinónimo de éxito. En este tipo de entorno social, el fracaso suele percibirse como algo negativo, lo que genera temor al error y limita el desarrollo personal y emocional (Vázquez Peña, 2015).

Muchos artistas piensan que los demás son estrictos y que los juzgan de manera negativa, por lo tanto, cuando se enfrentan al escenario se sienten amenazados la mayor parte del tiempo y se hacen ideas de su apariencia externa. Estas representaciones mentales que se tiene de sí mismo se forman, en muchos casos, gracias a experiencias pasadas y respuestas que hayan tenido del público (Bados López, 2009).

Por otra parte, el contexto familiar, representado en la crianza, cumple un papel fundamental en el desarrollo de la personalidad el individuo: La familia influye en gran medida ante situaciones dirigidas a las habilidades, percepciones conductas y pensamientos para la formación del ser (Sánchez Osorio y Giraldo Gallego, 2017). El acompañamiento de los padres es esencial en el desarrollo de un artista, pues su respaldo emocional contribuye

significativamente al control de la ansiedad y al mejoramiento de cada presentación (Cester, 2017).

Ruiz (1999) como se cita en Salazar Queijo (2022) comenta que la influencia familiar se mantiene a lo largo de la escolaridad que, en los primeros años, juega un papel fundamental porque el grupo familiar proporciona al niño todas las señales iniciales de afecto, valoración, aceptación o rechazo, éxito o fracaso.

Por último, el contexto educativo influye negativamente cuando las actitudes de profesores son muy intransigentes, o donde existen profesores que hacen críticas no constructivas, como decir al estudiante que es un desastre o que no nació para cantar. En este caso puede aparecer el llamado «trac del aula» específico para las situaciones vividas en la clase y no tan relacionado con situaciones de examen o de actuación ante el público donde, finalmente, el alumno acabará por creer poco en sus capacidades y en su eficacia personal (Cester, 2017).

3.2 Pedagogía y Aprendizaje Significativo

Para Zambrano Leal (2005), la pedagogía se ocupa del estudio reflexivo del hecho educativo y de las conductas que emergen tanto en el ámbito escolar como en las prácticas educativas que se desarrollan fuera de él. Además, el autor invita a pensar la relación entre la naturaleza, entendida como la “esencia del ser y su movimiento”, la libertad, concebida como el movimiento de la naturaleza humana, y la educación, que se configura como la acción que orienta dicho movimiento hacia la libertad (Zambrano Leal, 2016, pp 4-9). En este sentido, educar implica reconocer en el ser humano una capacidad natural de transformación y autonomía que se potencia a través del acto educativo.

En el marco de la presente investigación, la pedagogía asume un papel reflexivo frente a los procesos de enseñanza y aprendizaje de elementos musicales, escénicos y psicológicos. Desde esta perspectiva, se busca promover el desarrollo de la creatividad, la

expresión y la confianza, privilegiando el proceso de formación por encima del resultado final. Así, el aprendizaje se concibe como un camino de construcción conjunta, donde la experiencia y la interacción fortalecen el crecimiento personal y artístico, en la búsqueda de un aprendizaje significativo.

La característica más relevante del aprendizaje significativo es que genera una interacción entre los conocimientos previos más relevantes de la estructura cognitiva y la nueva información, otorgándole sentido y coherencia. Este proceso favorece la diferenciación, evolución y estabilidad de los saberes preexistentes, fortaleciendo de manera integral toda la estructura cognitiva (Ausubel, 1983).

De acuerdo con Moreira (2006), citado en Herrera San Martín y Sánchez Soto (2014), el aprendizaje significativo se comprende como un proceso en el cual una nueva información se relaciona con el conocimiento existente de forma no arbitraria. En consecuencia, este tipo de aprendizaje se caracteriza por la interacción entre los aspectos específicos y relevantes de la estructura cognitiva y las nuevas informaciones, evitando que el conocimiento se limite a una simple asociación mecánica y promoviendo, en cambio, una comprensión profunda y duradera.

En la presente investigación, el aprendizaje significativo cobra especial relevancia a partir de la información y las experiencias compartidas en los talleres, los cuales actúan como un espacio complementario a los aprendizajes adquiridos principalmente en las clases de Canto. Estos talleres no solo refuerzan los contenidos teóricos y técnicos, sino que también posibilitan la vivencia colectiva, la experimentación creativa y la integración emocional del conocimiento.

3.2.1 Canto y Pedagogía Vocal

Dada la naturaleza de la presente investigación, enfocada en el desempeño artístico

del cantante y no específicamente en su desenvolvimiento técnico-vocal, el Canto y la pedagogía vocal son expuestos como un solo apartado donde se evidencien los aprendizajes previos que se mencionan en Herrera San Martín & Sánchez Soto (2014).

El Canto, según la fisiología vocal nombrada en Calvache (2024), es el proceso consciente en el que el flujo del aire proveniente de los pulmones que se transforma en sonido a través de la vibración de los pliegues vocales, mientras que para Bañuelas (2001), es un fenómeno en equilibrio entre lo musical, la creatividad, la expresión y la respiración llevando a un sonido libre y correcto en cuanto a su emisión y ubicado adecuadamente en las cavidades de resonancia que van de pecho a cabeza.

Asociado a los conceptos anteriores se encuentra Mansion (1977), quién asocia el Canto con el miedo escénico y afirma que “si se quiere cantar bien es necesario acabar con el miedo, la aprehensión. Son estas fuerzas negativas que aniquilan todos los recursos y que es preciso combatir a toda costa” (p.111).

Alessandroni (2014) presenta dos etapas en la pedagogía vocal. La creación del Conservatorio de París en 1795 muestra una etapa tradicional, donde la enseñanza se basaba en las experiencias individuales del maestro y el estudiante asumía un rol de observador e imitador activo, sin disputar la técnica del maestro, pues este tenía conocimiento técnico y reconocimiento.

La segunda etapa o teoría contemporánea de la pedagogía vocal presenta la integración de diferentes disciplinas como la matemáticas, medicina y fonoaudiología al estudio de Canto. Se aprecian de manera convincente los aportes de la pedagogía vocal contemporánea, pero esta obvia procesos imaginativos, comunicación intersubjetiva y así mismo añade que el lenguaje metafórico en el Canto es ilógico y carente de fundamentación.

En concordancia, Bañuelas (2001) plantea que el maestro de Canto debe ser la suma de un artista con amplia experiencia y un pedagogo culto, un conocedor profundo de la

problemática de las voces y de las soluciones precisas. La misión del maestro consiste en que su alumno identifique la naturaleza de su voz por medio de ejercicios, apoyados en la libertad y la facilidad de la voz hablada, ejercicios que contribuirán al desarrollo de la intensidad y extensión, así mismo a la homogeneidad del timbre, todo esto complementado con el repertorio que se escoge dependiendo del nivel del artista.

La enseñanza del Canto es igual de compleja a su aprendizaje, la formación en el Canto requiere, por parte del docente en primera instancia, de conocimiento integro de la técnica vocal, la vocación de formar y paciencia para cada caso de estudiante, así mismo de la realización de un análisis vocal para la determinación de problemas e iniciar la exploración y potencialización de las habilidades vocales.

3.3.2 Teatro Gestual

La actuación es otro de los aprendizajes que forman parte de los componentes de los talleres ya que, basados en las encuestas y la corta experiencia de los estudiantes en al ámbito gestual, la mayoría no sabe cómo utilizar su cuerpo de manera teatral.

Para Hitos (2021) el teatro físico o gestual es aquel que utiliza como principal medio de expresión el cuerpo, siempre tenderá a la estilización y al movimiento extra cotidiano para abordar la acción dramática.

El teatro gestual está cargado de sistemas de signos, auditivos y visuales tales como la luz, el vestuario, la escenografía y la acción del actor. Este actor gestual busca expresarse desde elementos no verbales, por eso entrena su cuerpo como búsqueda de evocar las ideas y las emociones inefables a través de metáforas e imágenes que produce su cuerpo (Hernández Hurtado, 2012).

Así mismo para Cester (2017), el trabajo teatral corporal consigue, a través de su práctica aumentar la concentración, mayor capacidad comunicativa, mayor memoria

cinestésica, mayor trabajo mental a través de la imaginación, práctica y destreza en escena, improvisación, capacidad aeróbica, manejo de las emociones y las sensaciones. En las disciplinas de música, danza o artes escénicas, lo más importante es tener el cuerpo libre ya que el instrumento sonará mejor cuanto más libre este el intérprete (Cester, 2017).

3.3.1 La Zarzuela

La Zarzuela, según González Lapuente (2013) es un tipo de teatro musical en el que la palabra hablada se alterna con música, fundamentalmente con fragmentos cantados que también pueden ser instrumentales” (p.1). Nació en España y su nombre hace referencia a un pabellón construido en la quinta de recreo llamada La Zarzuela, lugar en el cual abundan las zarzas y donde asistía el rey Felipe IV a ver espectáculos teatrales y musicales.

El punto de partida de una zarzuela recae en un texto teatral, sobre el cual compositor produce piezas musicales con orquesta, algunas hechas para cantar por los personajes principales o el coro y otras solo interpretadas por la orquesta. A diferencia de la ópera italiana, en la zarzuela no se añade música a los diálogos, sino que estos se declaman como en una obra de teatro convencional (Temes, 2014). Tras la desaparición de los compositores, la supervivencia de la Zarzuela en la segunda mitad del siglo XX se debe, en gran parte, a la industria del disco y a la popularización de versiones cinematográficas y televisivas de las obras más famosas.

A través de los años Colombia ha demostrado ser un país amante de este género lírico, con temporadas de zarzuela que se realizan de manera ininterrumpida desde hace más de 30 años en compañías dedicadas exclusivamente a su producción y difusión como la FAL o la Fundación Jaime Manzur, lo que permite que estudiantes y cantantes profesionales encuentren en este género un espacio de formación, trabajo y proyección artística.

La consolidación del género en nuestro país, su cercanía expresiva por el uso del

idioma español y la incorporación de diálogos hablados que no requieren Canto, lo cual ofrece a los intérpretes la posibilidad de desarrollar sus habilidades actorales, hacen que la zarzuela sea un género ideal para estudiantes y jóvenes cantantes en formación, ya que les permite enfrentarse al escenario de manera integral combinando Canto, actuación y expresión escénica.

Capítulo 4. Metodología

El presente estudio se enmarca en una investigación aplicada con alcance explicativo, ya que está orientada a comprender en profundidad los fenómenos observados y sus causas, con el fin de generar conocimientos útiles para la solución de problemas concretos. Por esto se toma un enfoque cualitativo que permite explorar las percepciones, experiencias y significados desde la perspectiva de los participantes, facilitando un análisis detallado y contextualizado.

El diseño metodológico sigue las cinco fases propuestas por Jara (2018) que estructuran el proceso investigativo en: planificación, recolección de datos, análisis, interpretación y presentación de resultados. Esta secuencia garantiza un desarrollo ordenado y riguroso del estudio.

En la recolección de datos, se emplean técnicas cualitativas como la observación, la entrevista y la encuesta, que contribuyen a recoger información sobre el objeto de estudio. De esta manera, el marco metodológico orienta el proceso investigativo hacia la obtención de resultados significativos y válidos, que aporten a la comprensión y explicación del fenómeno.

4.1 Tipo y Alcance de la Investigación

Este trabajo se orienta dentro de la investigación aplicada, ya que permite solucionar problemas concretos y prácticos a partir de teorías, conocimientos técnicos y métodos existentes (Dewey, 2022). Además, busca el desarrollo avanzado de las competencias que conceden la solución a problemas o el análisis de carácter profesional por medio de apropiación de saberes y metodologías (Lozano, 2012).

Por otra parte, según Hernández Sampieri et al. (2006), el alcance explicativo se dirige a responder por las causas de los eventos y fenómenos físicos y sociales. Como su nombre lo indica, se centra en explicar por qué ocurren los fenómenos y las condiciones en las que se manifiesta.

La presente investigación busca, a partir de la aplicación talleres, que los estudiantes adquieran herramientas escénicas, musicales y psicológicas que les permitan enfrentarse a la realidad de un escenario y controlar el miedo escénico. Además, pretende conocer las causas que producen el miedo escénico para, de esta forma, interpretarlo en los estudiantes de Canto de la LMU de la UPN.

4.2 Enfoque

La investigación cualitativa se orienta a comprender el punto de vista de los participantes y los fenómenos que los rodean. Este enfoque profundiza en sus experiencias, perspectivas y opiniones, es decir, en la manera como perciben subjetivamente su realidad. Además, se fundamenta en una lógica inductiva, lo que permite construir conocimiento a partir de la observación y el análisis de situaciones particulares (Hernández Sampieri, 2006).

En el marco de este enfoque, el investigador plantea preguntas abiertas y recoge datos expresados a través del lenguaje verbal, no verbal, escrito y visual. Posteriormente, describe y analiza la información obtenida, la organiza en temas y reconoce tendencias interpretativas, siempre consciente de su propia posición en el proceso. Como señala Todd (2005, citado en Hernández Sampieri et al., 2010), el investigador se sumerge en las experiencias de los participantes y construye conocimiento al reconocerse como parte del fenómeno estudiado.

De acuerdo con lo expuesto por Hernández Sampieri et al. (2010), la presente investigación se desarrolla desde un enfoque cualitativo porque busca comprender cómo se manifiesta el miedo escénico en los estudiantes de Canto de la UPN durante sus presentaciones. Para ello, la investigadora recolecta datos que permiten profundizar en este fenómeno a partir de las experiencias previas de los propios estudiantes.

La investigadora también forma parte del fenómeno, pues se involucra en las actividades pedagógicas y, en conjunto con los estudiantes, genera procesos de construcción de conocimiento. La elección de este enfoque responde a la necesidad de reconocer que tanto

los participantes como la investigadora constituyen parte activa de la situación estudiada. En consecuencia, el análisis busca interpretar el significado de las acciones desarrolladas en la práctica vocal, siguiendo una cronología que facilite comprender la dinámica del miedo escénico en este contexto formativo.

4.3 Diseño Metodológico

La presente investigación se desarrolla a partir de la sistematización de experiencias como diseño metodológico. Esta se entiende como una interpretación analítica de diversas vivencias que, mediante su ordenamiento y reconstrucción, permiten comprender los procesos experimentados, sus múltiples causas, las relaciones que establecen y la forma en que se desarrollan (Jara, 2018).

La sistematización de experiencias genera conocimientos y aprendizajes significativos, ya que facilita la apropiación de saberes y sentires, conduce a una comprensión teórica de las prácticas y brinda herramientas para su transformación futura. Estos conocimientos adquieren un carácter original, pues surgen de la interpretación de un contexto específico y concreto. En consecuencia, los aprendizajes que obtienen quienes participan en la experiencia constituyen la materia prima para su sistematización (Jara, 2018).

En esta misma línea, De Souza (2006) como se cita en Jara (2018) concibe la sistematización de experiencias como una actividad intelectual que busca construir los saberes producidos por los propios sujetos de la práctica. Por su parte, Cifuentes (1999) como se cita en Jara (2018) la define como un proceso de construcción social del conocimiento, que permite reflexionar sobre la práctica para aprender de ella, definirla, comprenderla y potenciarla.

De acuerdo con Jara (2018), la sistematización posibilita que, a partir de la vivencia y su interpretación, se produzca un conocimiento original y significativo. En el marco de la presente investigación, se espera que los aprendizajes derivados de los talleres, la

presentación y la reflexión colectiva permitan construir saberes aplicables en la vida cotidiana de los estudiantes de Canto.

Si bien la sistematización de experiencias no debe entenderse como un ejercicio mecánico ni como una secuencia rígida de pasos, Jara (2018) propone una ruta metodológica compuesta por cinco momentos, que orienta el proceso sin limitar su carácter reflexivo y vivencial.

1. Punto de partida: la experiencia

La sistematización parte necesariamente de una experiencia vivida, ya que no es posible sistematizar lo que no se ha experimentado ni finalizado. Solo quienes han sido protagonistas de la vivencia pueden llevar a cabo este proceso, siempre y cuando cuenten con registros que documenten lo ocurrido. La ausencia de tales evidencias dificulta la reconstrucción y el análisis (Jara, 2018).

2. Formulación de un plan de sistematización

El segundo momento consiste en definir un objetivo claro, útil y coherente, delimitando la experiencia en términos de espacio y tiempo, así como los aspectos centrales que se desea analizar. También implica el uso de fuentes de información como entrevistas o testimonios, que permiten recoger datos significativos directamente de los protagonistas.

3. Recuperación del proceso vivido

Aquí se describe y narra lo sucedido, primero con una visión detallada de las acciones, situaciones, emociones, interpretaciones e ideas, y luego con una mirada global que organiza los elementos centrales a sistematizar. En algunos casos resulta pertinente acudir a personas externas que, aunque no participaron directamente, fueron testigos del proceso y sus resultados (Jara, 2018).

4. Reflexiones de fondo

En este momento se construyen interpretaciones críticas mediante el análisis y la síntesis de lo vivido. Se promueve el diálogo entre los protagonistas de la experiencia para confrontar y contrastar sus percepciones, generando aprendizajes y nuevos conocimientos desde distintas miradas (Jara, 2018).

5. Puntos de llegada

Finalmente se busca formular conclusiones y comunicar aprendizajes que orienten la transformación de la práctica. Dichas conclusiones pueden ser de carácter teórico o práctico y deben asumirse no como verdades absolutas, sino como pautas que nutren futuros procesos de aprendizaje y mejoran la experiencia sistematizada (Jara, 2018).

4.4 Técnicas e Instrumentos para la Recolección de Información

La recolección de información implica elaborar un diseño de procedimientos que lleven a reunir datos, los cuales tienen un propósito específico (Hernández Sampieri et al., 2010). Los instrumentos de recolección de información se aplican a grupos de individuos con el fin de recoger información que permita una interpretación del fenómeno en interés (Páramo, 2011).

Para esta investigación, es fundamental contar con instrumentos de recolección de información que permitan, como lo dice Páramo (2011), recoger información de interés. En este caso obtener datos sobre el conocimiento previo de los estudiantes, el desarrollo del proceso investigativo y su culminación. Estos instrumentos facilitan el análisis de los conceptos, las experiencias involucradas y aportan resultados valiosos que contribuyen a la construcción del marco conceptual de la presente investigación.

4.4.1 El Cuestionario

El cuestionario es una entrevista estructurada común que, según Behar (2008) como se cita en Casas Azcuy (2019), representa una pregunta o un conjunto de ellas que se realizan con respecto a una variable. Por su parte, Páramo (2017) como se cita en Casas Azcuy (2019) sostiene que el uso del cuestionario en la investigación permite recolectar información sobre un tema específico a partir de preguntas dirigidas a un grupo de personas.

En esta investigación se selecciona el cuestionario como herramienta de recolección de información ya que permite, teniendo en cuenta a Behar (2008) citado en Casas Azcuy (2019), realizar preguntas sobre diferentes variables y dirigirlas a un grupo poblacional específico; para Rodríguez Gómez y Roquet (2009), es posible considerar las técnicas que ofrece el ciberespacio para el desarrollo de investigaciones, dentro de las cuales se encuentra el cuestionario como medio de difusión y recolección de datos.

En el presente trabajo se elige el cuestionario como herramienta porque se busca recolectar información concreta (miedo escénico, conocimientos de escena y de zarzuela), en un grupo específico, los estudiantes de Canto de la LMU de la UPN. Asimismo, esta herramienta facilita la selección adecuada de la población activa para la realización de los talleres.

El siguiente cuestionario, que se aplicó como inicio del presente trabajo de investigación, avaló su realización ya que confirmó la presencia de miedo escénico en los estudiantes y permitió la selección de la población activa de los talleres. Es importante aclarar que para la realización del cuestionario se tuvieron en cuenta las causas, manifestaciones y factores del miedo escénico expuestas en Cester (2017). A continuación, se muestra el guion de cuestionario y la explicación de las preguntas.

1. ¿Sabes qué es el miedo escénico?

Esta pregunta se realiza con el fin de indagar sobre si tienen los estudiantes de Canto

de la licenciatura conocimiento del concepto del miedo escénico.

2. ¿Tienes miedo escénico al momento de cantar en clase o mientras estudias?

Para la investigación es importante conocer si el miedo escénico invade a los estudiantes al momento de cantar en lugares que se consideran seguros para cantar libremente o sin temor.

3. ¿Tienes miedo escénico al momento de cantar en un escenario, examen o un lugar donde estes expuesto a un público?

Se realiza esta pregunta con el fin de saber si el miedo se presenta en estos espacios específicos, ya que esta investigación busca gestionar por medio de los talleres el desarrollo de herramientas para controlar este temor.

En caso de respuesta afirmativa:

4. ¿Cuáles son las principales razones por las que tienes miedo escénico?

Los resultados de esta pregunta servirán como insumo para encaminar los talleres para gestionar la reducción del miedo escénico.

5. ¿Sientes que el miedo escénico afecta tu rendimiento en los exámenes?

Es de interés saber si los estudiantes sienten que el miedo escénico afecta su rendimiento en exámenes, en escena o lugares donde estén expuestos a un público.

6. ¿Al momento de cantar en público el miedo escénico te afecta a nivel:

- a. Motor
- b. Vocal
- c. Emocional
- d. Todas las anteriores

Se dan estas opciones para encaminar a los estudiantes hacia la reflexión propia, logrando establecer cuáles de los anteriores niveles son afectados en su puesta en escena.

Respuesta múltiple

7. ¿Cuál de los siguientes síntomas físicos presentas durante una puesta en escena?

- a. Aumento del ritmo cardiaco
- b. Problemas respiratorios
- c. Tensiones musculares
- d. Afectación motriz
- e. Manos frías
- f. Temblor

8. Los síntomas cognitivos que se presentan en el momento de una puesta en escena, provienen en su mayoría de preguntas hechas hacia uno mismo. ¿Cuál de las siguientes preguntas te has realizado a ti mismo?

- a. Me estarán mirando ¿qué estarán pensando?
- b. Se nota que estoy nervioso, debí haberme puesto otra camisa.
- c. Debí ensayar más
- d. Pude escoger otro repertorio

En caso de respuesta negativa

9. ¿Alguna vez sufriste miedo escénico?

Se tiene en cuenta esta pregunta porque es importante también saber si hay estudiantes de la población que no lo tienen.

10. ¿Qué herramientas desarrollaste para eliminarlo o reducirlo?

Las respuestas arrojadas a esta pregunta nos colaboran a nuestra justificación, marco teórico y conclusiones.

11. ¿A qué factores atribuye el miedo escénico?

- a. Falta de conocimientos técnicos
- b. Falta de estudio

- c. Poco conocimiento del repertorio
- d. Miedo al escenario

Estas opciones encaminan a ser más específicos con los temas que afectan nuestra puesta en escena y que así mismo colaboraran a nuestra justificación.

12 ¿Qué semestre fue el último en el que cursó Instrumento Principal?

Aquí se sabrá por qué los estudiantes detienen su proceso y si el miedo escénico tiene que ver con esta situación.

13 los factores asociados al miedo escénico pueden venir de contextos sociales, familiares y/o educativos.

De acuerdo a lo anterior se puede clarificar que tu miedo escénico puede provenir de:

- a. contexto social
- b. contexto educativo
- c. contexto familiar

4.4.2 La Observación

Para Bernal Torres (2010), la observación es una técnica de investigación científica que permite conocer, de forma directa, el objeto de estudio para luego describir y analizar situaciones sobre lo estudiado. Al encontrarse con diferentes tipos de observación, se opta por la observación participante pues la investigadora hace parte de la situación que se observa y para Cerda (1998), como se cita en Bernal Torres (2010), el observador debe estar el mayor tiempo en la situación que observa, con el fin de conocer de forma directa todo aquello que puede constituirse en información para el estudio.

Por otra parte, Behar Rivero (2008) sostiene que la observación no estimula el comportamiento de los sujetos ni obstruye lo que se observa, solo se registra algo que fue estimulado por factores ajenos al instrumento de medición.

En esta investigación se hace necesario recurrir a la observación, ya que es un instrumento que no condiciona la conducta de los participantes y permite que la investigadora haga parte del proceso para conocerlo de forma directa, así como registrarlo.

4.4.3 Entrevista Semiestructurada

Para esta investigación la entrevista tiene como propósito, en primera instancia, reconstruir el punto de vista de la población estudiada y paralelamente, recolectar información que permita dar respuesta al problema de investigación (Bonilla-Castro y Rodríguez Sehk, 1997).

Se opta por la entrevista semiestructurada porque esta se centra en la obtención de datos cualitativos y permite explorar las experiencias, percepciones y actitudes del entrevistado (Restrepo, s.f.). Según el propio autor, este tipo de entrevista proporciona un marco flexible que facilita la profundización en temas relevantes, sin perder la estructura necesaria para mantener el enfoque de la investigación.

Teniendo en cuenta a Restrepo (s.f.), en este trabajo la entrevista se orienta, en primer lugar, en la recuperación de las vivencias de los participantes activos de los talleres. Estas se llevaron a cabo teniendo como apoyo el video del recital, el cual sirvió como herramienta para la visualización, reflexión y comparación de su experiencia, permitiendo así una reconstrucción más consciente y profunda de los aprendizajes, emociones y percepciones vinculadas al proceso formativo y escénico. Cabe destacar que cada pregunta surge de los objetivos y temas vistos en cada taller.

En segundo lugar, se realizaron entrevistas a los maestros que asistieron como público al Recital de Zarzuela. Estos docentes fueron seleccionados debido a su vínculo previo con los estudiantes participantes ya que, en algún momento de su formación, fueron sus maestros y cuentan con un conocimiento cercano de sus procesos vocales. La entrevista tuvo como

propósito recoger sus apreciaciones respecto a la evolución técnica e interpretativa de los estudiantes, así como su percepción sobre el impacto del proceso formativo en el resultado final presentado en escena. Este instrumento permitió integrar una mirada externa pero informada, que complementa y enriquece el análisis cualitativo desde una perspectiva evaluativa y pedagógica.

Teniendo en cuenta lo anterior se realizó una única pregunta a los maestros: De acuerdo con lo visto en el recital del 1 de septiembre, la contextualización sobre el desarrollo del trabajo, ¿cuál fue su percepción del Recital de Zarzuela?

Guion de las preguntas realizadas en la entrevista a los participantes activos:

Preguntas

- 1) Al finalizar los talleres escénicos, ¿logras asimilar la importancia que tiene para nosotros como cantantes la confianza en escena y el manejo del escenario como entes importantes para combatir el miedo escénico? ¿Por qué?
- 2) ¿El realizar un trabajo consciente de cada personaje reafirma en ti seguridad de lo que cantas y lo que presentas?
- 3) ¿Comprendes la importancia del trabajo escénico en conjunto con la técnica vocal como entes que colaboran al control miedo escénico?
- 4) ¿Sientes que el trabajo realizando de afianzar la técnica instrumental, la musicalidad, la entonación (Susanne Klein-Vogelbach, 2010) colabora a la reducción del estrés y al aumento de la autoestima?
- 5) ¿Reconoces la importancia que tiene el buen uso de la técnica vocal y la identificación del instrumento como único en cada persona, en la autoestima y confianza?
- 6) ¿El trabajar la memoria de una forma consciente colabora a la mejoría de tu interpretación y seguridad?
- 7) ¿Cómo influyó en ti la asociación de la técnica vocal con la comprensión en la

y expresividad de su obra en la seguridad escénica?

8) ¿Cuáles fueron los síntomas físicos, psicosomáticos, cognitivos y emocionales que identificaste que tienes al momento de la exposición pública?

9) ¿Qué estrategias viste en el taller psicológico que te pueden ayudar a controlar el miedo en escena?

10) ¿El contexto familiar, educativo o social, influyen en que tengas miedo escénico?

4.5 Población

La población, según Sabariego (2004) como se cita en Rodríguez Gómez y Vallderiola Roquet (2014), es un conjunto de todos los individuos (objetos, personas, eventos) en los que se desea estudiar un fenómeno. Bernal Torres (2010) complementa lo anterior al añadir que son los participantes deben tener “características similares y sobre las cuales se desea hacer inferencia” (p.48).

En este trabajo la población está constituida por estudiantes de la LMU de la UPN cuyo instrumento principal es el Canto y han cursado el tercer semestre de la carrera:

Juan Diego Vargas: Barítono de 20 años, en quinto semestre, poseedor de una técnica satisfactoria en evolución según la evaluación dada por su maestra, de igual manera es un estudiante con poca experiencia escénica o conocimiento del género, aunque ha participado en coros de zarzuela. Nunca ha interpretado ninguna romanza de zarzuela.

Karen Niño: Mezzosoprano de 28 años en noveno semestre, con técnica vocal avanzada y fortalecida, enfocada hacia el repertorio popular, con conocimiento del concepto de teatro musical y la zarzuela, pero sin experiencia escénica ni musical en los géneros, nunca ha interpretado una romanza de zarzuela.

María Alejandra Acuña: Soprano de 19 años, estudiante de tercer semestre de Canto, con técnica vocal en proceso de formación. Ha participado como coreuta en la FAL y

Ópera de Bogotá, pero nunca ha interpretado una romanza como solista.

Jerónimo Valbuena: Tenor de 19 años, en cuarto semestre, ha participado en montajes corales de música tradicional colombiana, ópera y zarzuela, pero nunca ha realizado un papel como solista.

María de los Ángeles Arias Calvo: Mezzosoprano de 18 años, con experiencia en coros sinfónicos y enfoque en la carrera hacia el Canto popular. Poca experiencia como solista y en género de la zarzuela.

Kevin Botero: Tenor de 18 años cursando 4° semestre, ha participado como coreuta en agrupaciones de la filarmónica y la FAL realizando diversos montajes, pero nunca ha realizado un papel de cantante solista.

4.6 Desarrollo Metodológico

En el marco de la presente investigación, se espera que los aprendizajes generados por medio de los talleres, la presentación y los espacios de reflexión conjunta se constituyan en la construcción de saberes significativos y aplicables en la vida cotidiana de los estudiantes de Canto. De acuerdo con Jara (2018), la sistematización posibilita que, a partir de la vivencia y su interpretación, se produzca un conocimiento original y significativo.

Teniendo en cuenta la sistematización de experiencia según Jara (2018) a continuación se desarrollan las fases de la investigación:

1. Punto de partida, la experiencia:

La presente sistematización tuvo, como punto de partida, la formación académica de la investigadora, así como su experiencia como integrante del coro de la FAL. La experiencia previa nutrió la mirada reflexiva del proceso y sustentó su rol activo en las actividades desarrolladas. Esta sistematización pretendió recopilar, analizar y reflexionar sobre la información obtenida a partir de los talleres realizados y la puesta en escena de un concierto escenificado, donde la investigadora asumió un rol protagónico como guía y organizadora del

proceso artístico-pedagógico.

2. Formulación de un plan de sistematización:

En esta investigación se planteó como objetivo principal diseñar una estrategia escénico-musical que contribuya al control del miedo escénico en los estudiantes de Canto de la Licenciatura en Música de la Universidad Pedagógica Nacional, a partir de la puesta en escena de un Recital de Zarzuela Escenificado. Teniendo en cuenta lo propuesto por Jara (2018), la experiencia se delimitó a los estudiantes de Canto de la Licenciatura en Música de la UPN durante el semestre 2025-2, quienes fueron seleccionados previamente mediante una encuesta diagnóstica. Esta encuesta arrojó datos significativos relacionados con el objeto de estudio. Por otro lado, través de la observación, la participación y el rol de guía asumido por la investigadora se lograron recopilar, en los talleres y en la puesta en escena, datos cualitativos que alimentan y enriquecen el proceso de sistematización.

3. Recuperación del proceso vivido:

La investigación surgió de la necesidad de la investigadora de identificar y aplicar herramientas que contribuyan al control del miedo escénico, a través de la puesta en escena de un Recital de Zarzuela Escenificado. Este trabajo se desarrolla en el contexto de la LMU, programa que se caracteriza por su alta exigencia académica y el énfasis en el dominio instrumental.

Los artistas enfrentan en los exámenes el miedo escénico que según Nagy (2014) y Cester (2017), este temor puede reducirse con la práctica, aunque rara vez desaparece por completo. En el caso de los estudiantes de la UPN, los exámenes y recitales abiertos al público conllevan a la aparición del miedo escénico, como evidencian los resultados de un cuestionario que contribuyó a la selección de la población y a verificar la existencia del miedo escénico en los estudiantes de Canto. Factores como la preparación técnica, la

inseguridad personal, el miedo al juicio del público, la inexperiencia escénica, así como las influencias sociales, familiares y educativas, contribuyen significativamente al fortalecimiento de esta problemática.

La investigadora, basándose en su experiencia en la FAL y en el análisis de las causas, manifestaciones y contextos del pánico escénico, diseñó talleres que abordaron de manera integral aspectos psicológicos, musicales y escénicos. Entre las causas identificadas se encuentran la falta de experiencias previas y la carencia de herramientas escénico-musicales que permitan una adecuada preparación. Las manifestaciones del pánico escénico se manifiestan en síntomas emocionales y físicos que afectan el desempeño de los participantes. Asimismo, se consideraron los contextos educativo, social y familiar que influyen en el miedo escénico. Como parte de la estrategia pedagógica, se incorporó repertorio de zarzuela, lo que facilitó la expresión artística y contribuyó al control del miedo escénico en los participantes.

Esta propuesta buscó proporcionar herramientas escénicas, musicales y psicológicas que contribuyan al control del miedo escénico y al fortalecimiento del desempeño artístico, la confianza personal y la formación profesional y docente de los estudiantes.

Una vez aplicada la encuesta y definida la población participante, se procedió a la selección de las romanzas y dúos que se ajustaron a las características vocales de los estudiantes, procurando que estas piezas representaran un reto a nivel vocal y escénico. Posteriormente, se plantearon los objetivos específicos de cada taller y se inició con la búsqueda, por parte de la investigadora, del personal óptimo para llevar a cabo su implementación.

En los talleres musicales se contó con la colaboración de la tallerista Dailizeth Guzmán, soprano venezolana escogida como tallerista por sus aptitudes como cantante y profesora de Canto y su idoneidad para desempeñar este rol (ver Anexo 2).

Para los talleres escénicos se tuvo la participación de Isabel Valbuena, cantante,

bailarina y actriz colombiana escogida por su experiencia, responsabilidad y compromiso, destacando así sus capacidades como artista para el desempeño de este rol (ver Anexo 2).

Para el taller psicológico se tuvo el apoyo de la psicóloga Lina Grisales, con experiencia docente y acompañamiento en jóvenes (ver Anexo 2).

Cada una de ellas, al ser invitada a participar como tallerista en el proyecto, aceptó con entusiasmo y sentido de responsabilidad. Desde sus conocimientos y trayectorias profesionales, ofrecieron lo mejor de sí para crear un espacio de aprendizaje seguro, respetuoso y enriquecedor, en el cual cada estudiante participante pudo sentirse en confianza para preguntar, explorar y mantenerse receptivo a las enseñanzas, orientaciones y recomendaciones constructivas brindadas durante las sesiones. Gracias a su entrega, sensibilidad y profesionalismo, los talleres se consolidaron como experiencias significativas que fortalecieron tanto las habilidades musicales como el desarrollo personal y expresivo de los estudiantes.

Para este tipo de repertorio, centrado en romanzas y dúos, el acompañamiento pianístico es esencial. Por ello, en esta investigación y durante la realización de los talleres, se contó con la participación de un pianista repetidor, cuya labor fue fundamental tanto en los talleres musicales como en los escénicos. Su presencia constante permitió facilitar el proceso de interpretación musical, a contribuir a la construcción estructural de la historia a escenificar. El hecho de que los estudiantes trabajaran con el mismo pianista durante todo el proceso generó un ambiente de seguridad, confianza y coherencia musical, elementos clave para el desarrollo de sus interpretaciones.

Para este rol se contó con Paulo Esteban Forero, pianista colombiano con experiencia en acompañamiento de cantantes en diversos géneros musicales (entre ellos la ópera y zarzuela), lo que hace que fuera escogido como pianista de este proceso de montaje y presentación (ver Anexo 2).

Paralelamente al diseño y búsqueda de los talleristas, se realizó la gestión de espacios, horarios y recursos materiales necesarios para garantizar la adecuada ejecución. Esta gestión se llevó a cabo, por parte de la investigadora, a través de una carta de solicitud de préstamo en la Escuela de Formación Musical de Guatavita (EFMG), institución que brindó su apoyo facilitando espacios óptimos y completamente adecuados para el desarrollo de las actividades programadas.

Los espacios contaban con los recursos necesarios tales como piano, atriles, tablero pentagramado y tablero para escritura, suelo estable para trabajo corporal y escénico, iluminación adecuada, escritorios y video beam, lo que permitió el adecuado desarrollo de las sesiones musicales, escénicas y psicológicas.

Inicialmente, se contempló la realización de cinco talleres, dos musicales, dos escénicos y uno psicológico, los cuales se llevaron a cabo en las instalaciones de la EFMG los días 10 y 11 de julio de 2025 bajo un cronograma previamente anunciado a los estudiantes, talleristas, pianista y personal de la propia Escuela. Al finalizar la jornada de talleres, el 11 de julio, tanto la investigadora como las talleristas reconocieron que, si bien se lograron avances significativos y se cumplieron muchos de los objetivos específicos planteados para el proceso de montaje y apropiación de las herramientas dadas por ellas, los resultados obtenidos no fueron suficientes para alcanzar plenamente el objetivo general de esta investigación.

Uno de los factores determinantes que impidió alcanzar plenamente el objetivo general de la presente investigación fue el número limitado de sesiones disponibles, planeadas para realizarse en apenas dos días. Aunque los talleres permitieron avances importantes en aspectos musicales, expresivos y personales de los estudiantes, la duración del proceso en cinco sesiones distribuidas en dos días resultó insuficiente para profundizar en todos los componentes necesarios para el montaje final propuesto por esta investigación.

El tipo de repertorio trabajado, que implica una exigencia técnica, interpretativa y escénica considerable, requiere un proceso de acompañamiento más prolongado y continuo. Por esta razón, se concluye que, si bien los resultados fueron valiosos, el tiempo disponible no permitió el desarrollo completo de las habilidades necesarias para cumplir con el alcance del objetivo general.

Esta situación dio pie a la necesidad de gestionar nuevos espacios, horarios y coordinar con los estudiantes y talleristas su disponibilidad para llevar a cabo talleres adicionales que permitieran continuar con el proceso de formación y montaje. El resultado de esta búsqueda del objetivo propuesto, hizo necesaria la realización de cuatro talleres escénicos adicionales y dos talleres musicales, lo que cual permitió abordar con mayor profundidad los aspectos técnicos y expresivos necesarios para alcanzar el objetivo general de la investigación.

La organización de esta nueva serie de talleres, necesaria para el cumplimiento del objetivo general, representó un reto logístico importante. Coordinar los horarios de las talleristas y de los estudiantes resultó complejo, debido a los compromisos académicos y laborales de los participantes, lo cual dificultó encontrar momentos en los que todos pudieran estar presentes. Otro factor limitante fue la disponibilidad de espacios adecuados que contaran con piano, indispensable para el acompañamiento musical del repertorio trabajado, dentro de la universidad, la escasez de estos espacios y su alta demanda por parte de otros procesos institucionales, complicaron la programación de los talleres.

A pesar de las limitaciones, se logró gestionar los espacios dentro de la universidad mediante la reserva de salones en la Coordinación de la LMU y la adaptación a los espacios que se asignaron. Es importante comentar que, de los cuatro talleres escénicos realizados los días 05,12, 27 de agosto de 2025 y 01 de septiembre de 2025 en la universidad, en tres no se contó con la participación del piano, dado que las sesiones se enfocaron en la marcación

escénica, las entradas, salidas, tiempos de diálogo y desplazamientos dentro de las escenas, aspectos que se fueron perfeccionando a lo largo del desarrollo de los talleres.

Por otra parte, en los dos talleres musicales realizados el 27 de agosto y 1° de septiembre de 2025 se contó con la participación del pianista repetidor, cuya colaboración facilitó la interpretación musical, favoreció la coherencia del hilo narrativo de la obra escenificada y generó un ambiente de seguridad para los estudiantes al trabajar con un mismo acompañante musical. Debido a que el pianista era externo a la universidad, fue necesario gestionar a través de la Coordinación de la LMU, un permiso especial para su ingreso durante los días 27 de agosto, fecha del taller musical y 1° de septiembre, día de la presentación final.

De manera paralela al desarrollo de los talleres en la universidad, en la Coordinación de la LMU se gestionó la programación de una fecha y hora en la Sala de la Cultura del campus El Nogal de la UPN con el fin de realizar un ensayo general. Este momento resultó fundamental para que los estudiantes reconocieran el espacio escénico, se familiarizaran con la distribución del lugar, identificaran las zonas de ingreso y salida teniendo en cuenta la ubicación del piano y reconocieran que solo hay un espacio disponible para entrada y salida. Esto permitió prever y evitar posibles interferencias o cruces entre las presentaciones de cada cual.

Así mismo, se dejó establecida la fecha y hora para la realización del recital final que fue el 1° de septiembre de 2025, en la misma sala, a la 1:00 p.m. Una vez confirmada esta información, se procedió a comunicarla a las talleristas, estudiantes y al pianista acompañante. Adicionalmente, se diseñó un flyer (Ilustración 5) con el propósito de extender la invitación al público en general, incluyendo a los docentes de la Licenciatura y por iniciativa propia de los estudiantes participantes de invitar a familiares y amigos.

Ilustración 5 Flyer del Recital de Zarzuela



A su vez, se gestionó con la directora general de la FAL el préstamo del vestuario correspondiente a cada personaje, quien autorizó el préstamo. Los trajes fueron buscados en la bodega correspondiente y llevados a la universidad, donde se realizó la entrega a cada estudiante con la debida anticipación, para que pudieran probárselos y realizar los ajustes necesarios para su comodidad y seguridad antes de la presentación.

Con dos días de anticipación se envió el cronograma correspondiente al día 1 de septiembre donde se detallan los momentos de la jornada con el fin de facilitar la preparación del espacio y la organización de los artistas en lo relacionado con el vestuario, el maquillaje, y la preparación física, vocal y mental. Asimismo, se contó con el acompañamiento de las talleristas escénica y musical, quienes colaboraron activamente en la preparación integral durante la jornada.

La jornada inició a las 11:30 a.m., con la preparación de las mujeres, debido a que el proceso de caracterización (maquillaje y peluquería) requiere mayor tiempo en comparación con el de los hombres. La tallerista escénica brindó apoyo directo en dicha preparación. De manera

paralela, la tallerista musical llevó a cabo el calentamiento vocal con los hombres, optimizando así el tiempo disponible antes de su caracterización.

A las 12:00 m., las mujeres iniciaron su calentamiento vocal, ya con sus respectivos trajes y maquillaje completos. Simultáneamente, los hombres comenzaron a alistarse, afinando los últimos detalles de vestuario y maquillaje. Durante este tiempo, la investigadora y el pianista se encargaron de organizar la Sala de la Cultura ubicando sillas, cubriendo ventanas, reubicando los instrumentos de percusión que allí se encontraban y acondicionando el espacio para la grabación.

A las 12:20 p.m., se realizó el último ensayo de marcación, el cual incluyó trabajo con el pianista, revisión de trajes y diálogos y se integró la iluminación, que estuvo a cargo de la tallerista escénica.

A la 1:00 p.m., la tallerista escénica dirigió una dinámica llamada "8421", que se puede realizar con palmadas, pisadas, chasquidos, respiraciones o movimientos corporales, siguiendo el siguiente patrón: ocho repeticiones del mismo movimiento (por ejemplo, palmadas en los muslos), cuatro repeticiones del mismo movimiento, dos repeticiones, una repetición.

Por ejemplo: ocho palmadas en los muslos, cuatro chasquidos de dedos, dos pisadas y un golpe en el pecho. Este patrón puede repetirse varias veces aumentando la velocidad o cambiando los movimientos para retar la coordinación y mantener la atención activa.

Se utilizó como parte de la activación antes de la presentación, para la liberación de tensiones y activación corporal, con el objetivo de preparar energéticamente al grupo para la presentación y al tiempo se permitió el ingreso del público a la sala.

Finalmente, a la 1:10 p.m. dio inicio la presentación, precedida por una breve explicación de la investigadora, quien contextualizó el trabajo para el público, conformado en su mayoría por estudiantes de la licenciatura, maestros invitados y familiares de los

participantes.

Con la entrada del pianista comenzó la representación y cada uno de los personajes realizó su puesta en escena, siguiendo el orden establecido de las historias. La primera interpretación fue “Una canción babilónica”, de *La corte de Faraón*, a cargo de la estudiante María Alejandra Acuña. Este número incluyó una participación coral en la que intervinieron varios estudiantes: Kevin Botero, en el papel del Casto José; Ángeles Calvo, como Rosa; Juan Diego Vargas, interpretando al Gitano; así como Jerónimo Valbuena y Karen Niño, en los personajes de Simeona y Gorón, respectivamente.

Como segundo número se presentó el dueto de Simeona y Gorón “Ay sóplame, sóplame, sopla” de *La leyenda del beso*, seguido por un diálogo entre Gorón, el Casto José y el Gitano, que dio paso a la Romanza de Rosa de la zarzuela *Los claveles*.

Al finalizar, se desarrolló un diálogo entre la Babilónica y el Casto José, que introdujo el dueto de Lota y José, también de *La corte de Faraón*. Como cierre de la historia, se interpretó la "Canción del gitano", de la zarzuela *La linda tapada*.

Ilustración 6 Escena final del Recital de Zarzuela.



Una vez finalizado el concierto, se realizó una sesión de fotos con el objetivo de dejar evidencia de lo sucedido y anexarlas a este trabajo, y se reorganizó el espacio. Algunos de los participantes devolvieron los trajes utilizados durante la presentación.

A continuación, se hace una descripción más detallada de los talleres:

Fecha: 11/07/2025	Taller psicológico#1
Objetivo	Minimizar el impacto de los síntomas y las circunstancias del miedo escénico en los estudiantes.
Objetivos específicos	1) Identificar los síntomas físicos, psicosomáticos, cognitivos y emocionales del miedo escénico. 2) Comprender la causa de cada uno de los síntomas. 3) Aportar técnicas que colaboren a afrontar las manifestaciones del miedo escénico.
Teoría fundante	El miedo escénico no es una debilidad. Surge ante situaciones amenazantes como el juicio o la exposición. El miedo escénico es una respuesta natural ante una situación de amenaza percibida Kenny (2011) como se cita en Correa y Mediavilla (2024)
Principios orientadores	Para López (2005), como se cita en Viejó y Quinto (2019), los errores cognitivos se dan al momento de enfrentarse a un escenario o exponer algún tema, de igual forma se generan por centrar nuestros pensamientos en las debilidades y no en las fortalezas, los cuales conllevan al temor. En ciertos momentos no son las situaciones las que nos afectan sino cómo cada uno la interpreta, estas dependen del aprendizaje recibido y experiencias pasadas (Cester, 2017). Los nervios siempre se producen por miedo a algo que pudiera acontecer, algo que en nuestra mente se ubicaría en el futuro, muchas veces es miedo a lo desconocido (Medina Zacarías,2016).
Preguntas detonantes	¿Qué palabra describiría lo que siente justo antes de cantar en público? ¿Qué es el miedo escénico?
Contenidos	Concepto de miedo escénico y sus niveles Técnicas de control: Respiración diafragmática Reestructuración cognitiva (ABC de Ellis) Visualización
Metodología	Desarrollo del Taller: Bienvenida y Reflexión Grupal La psicóloga Lina Grisales hace su presentación junto con la agenda del taller que repartió en el siguiente orden: Introducción, objetivos, conceptos clave, técnicas y cierre. A continuación, hace que cada participante del taller se presente y defina en una palabra lo que siente justo antes de cantar frente a un público. Las palabras que definieron esta sensación por parte de los estudiantes fueron: ansiedad, inseguridad, predisposición, insuficiencia. Karen Niño describió su sensación con la palabra predisposición y explicó que al momento de interpretar algo del Canto lírico le sucede esta predisposición mental, ya que cree que como no tiene suficiente experiencia podría ser juzgada. Kevin Botero describe con la palabra ansiedad y nos explica que, al ser él muy crítico consigo mismo siempre busca que todo salga lo mejor posible, generando temor de fallar o no lograr lo esperado. Juan Diego Vargas, comenta que la preocupación es una palabra con la que él definiría esta situación, ya que no solo se preocupa por su

interpretación sino en casos como las presentaciones grupales, es importante para él que el trabajo de los demás también esté bien logrado.

Al finalizar la participación de los estudiantes, la tallerista comenta que el miedo irá disminuyendo por medio de la práctica y que es algo natural en el ser humano, es un tipo de ansiedad que se presenta cuando hay un juicio externo, un cargo nuevo en cuestiones de trabajo (lo que reafirma lo planteado por Cester, 2017).

-Identificación de emociones, pensamientos y sensaciones comunes.

Surge la siguiente pregunta para los estudiantes: ¿Hay emociones buenas y malas?

A lo que responde Ángeles Calvo, que todo en exceso es malo y que hay emociones que simplemente incomodan como la vergüenza, angustia, temor, furia, tristeza.

La psicóloga explica que las emociones hacen parte del desarrollo humano y todas son indispensables para nuestra supervivencia. Hace una explicación de que tenemos un pedacito del cerebro que se llama amígdala, que es la parte más instintiva, y es la que nos hace reaccionar ante situaciones amenazantes (comentando que el miedo, por ejemplo, es una reacción necesaria).

-Dinámica: Mapa del Cuerpo

Se hacen tres grupos, cada estudiante dibuja la silueta humana y localiza en los lugares del cuerpo donde siente que el miedo se concentra.

Ilustración 7 Taller psicológico**Ilustración 8 Mapa del cuerpo****Explicación:**

La psicóloga hace que cada grupo muestre los dibujos y se explique cuál es la sensación que se tiene en la parte señalada. Como una parte en común de los tres grupos es nuestro estómago, ella realiza la explicación de que el sistema digestivo como no es un sistema vital en un momento de amenaza se ralentiza, se pone rígido lo cual lleva a que se sienta esa presión y hormigueo en esa zona. Por otro lado, el dolor de cabeza se da porque hay un mayor bombeo de nuestra sangre y sube la presión, así mismo puede ser que no se esté respirando adecuadamente y no está llegando suficiente oxígeno.

Las manos frías, plantas de los pies, sudor, son respuestas a la interpretación del miedo

-Explicación de los tres niveles del miedo escénico: fisiológico, cognitivo y conductual.

Las manifestaciones fisiológicas, explica la tallerista, son normales y se deben normalizar al momento de tener miedo, ya que el cerebro ve una amenaza en el público.

A nivel cognitivo inician los pensamientos a los que se les denominan rumiantes entre los que se encuentran: “me voy a equivocar”, “me voy a bloquear” y demás pensamientos que llegan y atacan. Aquí mismo la psicóloga comenta que la forma en que pienso determina lo que siento y cómo actúo.

Técnicas de Afrontamiento:

1) Respiración diafragmática: Es una técnica que, como cantantes, se toma como herramienta para mejorar el desempeño en nuestra profesión y además que se suma como parte del control mental y emocional

2) Reestructuración cognitiva (ABC)

Toma nuestros pensamientos irracionales y los convierte en una mejor situación.

La psicóloga hace la pregunta de ¿qué sentiría usted si va a presentarse en un teatro y este está vacío?

A lo que varios de los estudiantes respondieron que se sentirían desanimados, desmoralizados, frustrados, con tristeza pero que este sentimiento, explica la psicóloga, proviene de un pensamiento como el de no lograr las expectativas, el “de pronto no soy bueno y por eso nadie fue”. Cada pensamiento lleva a una emoción y a una consecuencia que no llega a ser la adecuada para el momento.

Lo más importante en la reestructuración cognitiva es reemplazar la creencia negativa por una creencia realista y positiva donde ahora los pensamientos serán: podremos mejorar para la próxima y aprender de este momento, mejorar la estrategia de difusión.

Después hace redactar pensamientos en situaciones incómodas en el escenario y cambiarlos por unos más adaptativos y positivos.

Mantra y visualización

La psicóloga hace que los estudiantes escriban un mantra que usará cada uno antes de cada presentación.

Para cerrar se comenta cada mantra y se llega a el acuerdo de usar la técnica que mejor le sea útil a cada estudiante.

Ilustración 9 Taller psicológico



Fecha: 11/07/2025	Taller Escénico#1
Objetivo	Fomentar la seguridad y libertad en escena a través del trabajo teatral y gestual usado en cada romanza y dueto
Objetivos específicos	1) Desarrollar técnicas de coordinación en el espacio y apropiación de los personajes de cada romanza y dueto
Teoría fundante	En las disciplinas de música, danza y el arte dramático, lo más importante es mantener un cuerpo libre y sin tensiones. Es evidente que un instrumento sonará mejor cuanto más libre esté el intérprete (Cester, 2017).
Principios orientadores	Mariano Rute (2018) concluye que se hace necesario fortalecer la preparación escénica, pues se refleja un buen trabajo técnico vocal.
Preguntas detonantes	¿Cómo abor das el texto de una obra? ¿Usas el espacio a tu favor? ¿Interpretas desde la voz hablada tu romanza?
Contenidos	Técnica 1: Caminar por el espacio. Técnica 2: Textos e interpretación
Metodología	<p>Bienvenida y juego de "Zip Zap Boing" El taller inicio con el juego "Zip Zap boing" que consiste en activar y pasar la energía por medio de acciones inmediatas, esta actividad despertó la presencia escénica, el enlace de la complicidad entre compañeros y encendió la conexión con el espacio, transformándolo en un territorio compartido de escucha, ritmo y juego.</p> <p>Caminar por el espacio (Brook, 1969) La tallerista explica que esta actividad favorece el reconocimiento del cuerpo en el espacio, promueve una conexión entre emoción y movimiento. Como cantantes, invita a enlazar esa energía con la expresión vocal, despertando la conciencia espacial, corporal y grupal. El gesto en el avance de la actividad cobra intención y se inscribe en el escenario como parte de un lenguaje compartido.</p> <p>Los seis estudiantes más la tallerista empiezan a caminar por el espacio, donde se dan indicaciones de no caminar en círculo y llenar todo aquel espacio vacío, haciendo que se tome una dimensión de este, teniendo en cuenta al otro compañero y conectando visualmente con cada uno de ellos, ya que es un trabajo grupal.</p> <p>En esta misma actividad, la tallerista propuso tres velocidades de ejecución: 1) cámara lenta, 2) paso normal y 3) correr. El juego con el ritmo corporal no solo aportó dinamismo, sino que llevó a los estudiantes a una mayor concentración y atención plena. Al interactuar con sus compañeros en las distintas velocidades, se volvió notoria la importancia del trabajo de cada uno dentro del grupo, cualquier distracción podía provocar un choque. Los estudiantes comprendieron cómo moverse, donde cada gesto cuenta y cada decisión impacta al conjunto.</p> <p>La situación descrita muestra una evolución positiva: inicialmente hubo desconocimiento en el trabajo individual y grupal, pero entendida la dinámica, cada estudiante comprende la importancia de la contribución</p>

individual para el logro de objetivos comunes, mejorando así la colaboración y la cohesión del equipo.

Ilustración 10 Dinámica de espacialidad



Textos e interpretación:

La tallerista pide a cada estudiante que escriba la letra de su romanza o de sus duetos.

A partir del texto hablado, trabajar en la creación del personaje: no basta solo con decir las palabras, sino que es necesario entender quién es el ser que habla, cuál es su contexto, qué lo mueve, qué le duele, qué desea, que manifiesta. El texto deja de ser solamente información y se transforma en un mapa emocional desde donde nace la voz del personaje con intención, cuerpo y verdad.

El proceso se inicia con la declamación del texto. En este ejercicio colectivo, la tallerista y los compañeros intervienen con acotaciones constructivas, lo cual genera un espacio de escucha, confianza y colaboración. Esta dinámica enriquece e impulsa a cada participante a arriesgarse escénicamente, a probar y equivocarse.

A través de la repetición, el texto va quedando en la memoria y el personaje comienza a cobrar vida, con cuerpo, intención y ritmo propios.

Mientras el grupo avanza en la comprensión de sus personajes y crece la confianza colectiva, para los estudiantes el proceso de interpretar a su personaje resultó un desafío, más aún cuando el rol contrastaba con su propia personalidad.

Tal fue el caso de María Alejandra Acuña, quien enfrentó el reto de interpretar a Lota, de *La corte del Faraón*, un personaje cargado de extroversión, erotismo y coqueteo. María Alejandra, por el contrario, es una joven tímida, recatada, con cierta reserva emocional y miedo escénico a exponerse desde otro ámbito.

Este contraste evidenció la dificultad técnica de asumir un rol opuesto, el valioso proceso de exploración personal que exige actuar: habitar cuerpos ajenos, como lo explica la tallerista y descubrir, en ese tránsito, nuevas dimensiones de uno mismo.

Otro caso significativo fue el de Karen Niño, quien, desde su inexperiencia escénica, enfrentó al inicio ciertas dificultades para recitar el texto, comprender el rol de su personaje y establecer conexión con su compañero de dueto.

Ante esto, la tallerista intervino brindándole un contexto narrativo y emocional sobre la zarzuela de la cual provenía su dueto. Este gesto fue

clave: el personaje comenzó a tener un propósito, una voz con intención.

A través de la colaboración constante de sus compañeros y la escucha activa del grupo, Karen fue descubriendo cómo ese entendimiento podía nutrir no solo su propia interpretación, sino también la de su compañero Jerónimo Valbuena.

Cada estudiante tuvo la oportunidad de recitar su texto en voz alta, dando el primer paso hacia la representación de su personaje. En este momento la tallerista intervenía con precisión guiando con observaciones que abrían nuevas posibilidades interpretativas, donde recitar se convirtió en un ejercicio colectivo de creación: un apoyo escénico donde cada voz contribuía a dar forma y cuerpo a cada personaje.

Ilustración 11 Juego de velocidades



Ilustración 12 Dinámica de personajes



Fecha: 11/02/2025	Taller escénico #2
Objetivo	Fomentar la seguridad y libertad en escena a través del trabajo teatral y gestual usado en cada romanza y dueto.
Objetivo específico	2) Realizar el montaje escénico en el que se apliquen las técnicas aprendidas, que contribuyan a la interpretación y generen confianza y seguridad.

Teoría fundante	En las disciplinas de música, danza y el arte dramático, y las artes escénicas en general, lo más importante es mantener un cuerpo libre y sin tensiones. Es evidente que un instrumento sonará mejor cuanto más libre esté el intérprete (Cester, 2017).
Principios orientadores	Mariano Rute (2018) concluye que se hace necesario fortalecer la preparación escénica, pues se refleja un buen trabajo técnico vocal.
Preguntas detonantes	¿El cuerpo puede expresar ideas sin tener que hablar? ¿Influye la corporalidad en la interpretación?
Contenidos	Comprensión del personaje Coherencia entre texto y corporalidad
Metodología	<p>Texto y cuerpo</p> <p>Una vez recitado el texto y alcanzada una comprensión más profunda del personaje, se dio paso al montaje escénico, donde el cuerpo se convirtió en la herramienta principal para manifestar la esencia de cada personaje.</p> <p>El texto volvió a ser recitado, pero esta vez acompañado de acción corporal, de movimientos con intención. Durante este proceso, la tallerista actuó como guía escénica, observando con atención cada gesto, cada pausa, cada desplazamiento donde intervenía para revelar lo que debía mostrarse según las emociones y sentidos del texto, ayudando a cada estudiante a afinar su expresión los pensamientos, los deseos, las contradicciones del personaje.</p> <p>Para estudiantes como Juan Diego Vargas, Kevin Botero, Jerónimo Valbuena y Ángeles Calvo, la exploración corporal del personaje fluyó con mayor naturalidad. Aunque los personajes que interpretan no comparten muchas características con sus personalidades, se mostraron dispuestos a abrirse al juego escénico, permitiéndose explorar, errar y aprender en cada intento: así se generaron interpretaciones más libres, más orgánicas, donde el error se ve como una oportunidad de descubrimiento.</p> <p>En este proceso la tallerista actuó como guía, observando cada escena y reajustando los movimientos cuando era necesario, para que cada gesto, desplazamiento o postura estuviera en sintonía con el texto y la intención dramática del personaje.</p> <p>Se reiteró en María Alejandra el temor al exponerse, esta vez no desde la voz, sino desde el cuerpo. Los movimientos sugeridos por su personaje, el balance de caderas, los gestos amplios y seguros, contrastaban con la naturaleza reservada y la ejecución corporal cotidiana. Ante ello, la tallerista intervino con sensibilidad, proponiendo movimientos concretos y específicos, diseñados a partir del texto de la romanza.</p> <p>Los gestos coreografiados funcionaron como una guía y como un puente hacia la construcción corporal del personaje, permitiéndole a María Alejandra transitar con mayor seguridad.</p> <p>En el caso de Karen Niño, su disponibilidad para enfrentar el reto escénico fue especialmente notoria en su corporalidad, junto a su compañero Jerónimo Valbuena y bajo la guía de la tallerista, construyó su propia coreografía, pensada como una puesta en escena y como una guía interna, un punto de partida para seguir profundizando en su estudio del personaje.</p>

Este trabajo colaborativo no solo fortaleció su presencia escénica, sino que le permitió habitar con mayor seguridad y libertad emocional una corporalidad.

El trabajo desarrollado en estos dos talleres se centró en el aspecto corporal, la expresión y la exploración física, así como en el entendimiento y la conciencia del personaje en relación con sus emociones, acciones, pensamientos y origen.

Ilustración 13 Karen niño y Jerónimo Valbuena, taller escénico



Ilustración 14 María Alejandra y Kevin Botero, taller escénico



Ilustración 15 Taller escénico





Fecha: 05/08/2025 12/08/2025	Taller escénico #3 y 4
Objetivo	Fomentar la seguridad y libertad en escena a través del trabajo teatral y gestual usado en cada romanza y dueto.
Objetivo específico	3) Trabajar la memoria visual, analítica y muscular por medio de ejecución de las escenas.
Teoría fundante	En las disciplinas de música, danza y el arte dramático, y las artes escénicas en general, lo más importante es mantener un cuerpo libre y sin tensiones. Es evidente que un instrumento sonará mejor cuanto más libre esté el intérprete (Cester, 2017).
Principios orientadores	Mariano Rute (2018) concluye que se hace necesario fortalecer la preparación escénica pues se refleja un buen trabajo técnico vocal.
Preguntas detonantes	¿Te preparas corporalmente para una presentación? ¿Cómo es esa preparación?
Contenidos	Apropiación del personaje Memorización de diálogos y movimientos Perfeccionamiento del personaje
Metodología	Estos dos talleres comienzan con un momento de activación física y disposición corporal. Con el uso de audios de romanzas y duetos, los estudiantes se enfocan exclusivamente en el trabajo escénico, la interacción de diálogos y les permite construir progresivamente sus personajes y familiarizarse con los roles de sus compañeros. El compromiso individual de los estudiantes se hace evidente en el progreso de sus procesos de personificación y en la exploración de recursos escénicos lo que favorece la fluidez de los talleres de montaje de escenas y diálogos. La tallerista da indicaciones sobre los lugares de entrada y salida, también sobre las acciones e interacciones entre los personajes. En el caso de Kevin Botero, Juan Vargas y Jerónimo Valbuena, su experiencia previa como coristas en la FAL les permitió comprender con facilidad las instrucciones, como entrar a escena según un pie escénico o reaccionar ante una acción determinada de otro personaje, reconociendo así la importancia de los elementos tanto dentro de la escena como en el desarrollo de la historia.

Por otro lado, aunque Karen Niño y Ángeles Calvo comprendían las indicaciones dadas, sus movimientos se veían ocasionalmente limitados por la inseguridad, lo que afectaba la fluidez de sus acciones escénicas.

Apropiación del personaje

En estos dos talleres se hace especial énfasis en la apropiación del personaje desde el inicio del ensayo: en la forma de actuar, de hablar y en integrarlo casi como parte de la personalidad diaria del estudiante. Se insiste de manera reiterada en preguntas clave como: ¿Quién es el personaje? ¿Qué le está sucediendo? ¿Qué sentimientos está experimentando en ese momento? Esto con el fin de que cada estudiante pueda asimilar esas emociones y características como propias y lograr que, en cada intervención, la interpretación sea más auténtica y convincente, colabora para este momento seleccionar imágenes mentales preexistentes de otros personajes guardando la autenticidad y origen de cada personaje.

Memorización de diálogos y movimientos

Previo a estos talleres, se envió un guion con los diálogos, lo cual permitió que los estudiantes comprendieran la historia, identificaran sus propias intervenciones y reconocieran los momentos en los que debían cantar, así como los pies dados por sus compañeros. Además, ellos mismos prepararon previamente sus textos, lo que facilitó un mayor enfoque en la interpretación desde las primeras sesiones de ensayo. Durante los talleres, se fomentó progresivamente el uso de la memorización, ya que depender del guion dificultaba una ejecución escénica fluida. Con el paso de los ensayos y a través de la reiteración, los estudiantes fueron apropiándose de los textos, dejando a un lado el papel y enfocándose en las acciones vinculadas al contenido memorizado.



Perfeccionamiento de montaje.

Teniendo claras las acciones y los textos trabajados en el Taller #3, en el Taller #4 se pulieron los movimientos, los textos, las entradas y las salidas. Además, se identificó la utilería necesaria como la campana, una escoba, una silla y un cuchillo, y se procuró ensayar con estos elementos para que los estudiantes los integraran a su trabajo en escena. Asimismo, se incorporó la parte cantada mediante una técnica que denominamos "marcación", la cual permite establecer el tiempo aproximado del concierto, articular progresivamente la voz y comenzar a practicar la interpretación vocal y actoral de manera conjunta.

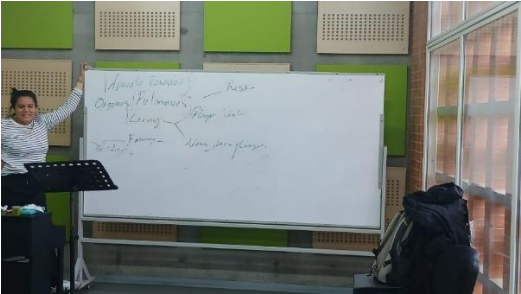
Ilustración 17 Perfeccionamiento de montaje



Fecha: 27/08/2025 01/09/2025	Taller escénico #5y6
Objetivo	Fomentar la seguridad y libertad en escena a través del trabajo teatral y gestual usado en cada romanza y dueto.
Objetivo específico	4) Organizar los signos auditivos y visuales (la luz, el vestuario, la escenografía y la acción del actor) para conocimiento y tranquilidad de los estudiantes.
Teoría fundante	En las disciplinas de música, danza y el arte dramático, así como en las artes escénicas en general, lo más importante es mantener un cuerpo libre y sin tensiones. Es evidente que un instrumento sonará mejor cuanto más libre esté el intérprete (Cester, 2017).
Principios orientadores	Mariano Rute (2018) concluye que se hace necesario fortalecer la preparación escénica pues se refleja un buen trabajo técnico vocal.
Preguntas detonantes	¿Qué es un ensayo general? ¿Toma importancia tener tranquilidad en el vestuario, luces y escenografía?
Contenidos	Acción del actor Ensayo general Signos auditivos y visuales Vestuario, maquillaje para teatro dentro del estilo
Metodología	<p>El taller #5 consistió en el ensayo pre general mientras que el #6 hizo referencia a un ensayo general minutos antes del recital final.</p> <p>Ensayo pregeneral – Taller #5 Acción del actor</p> <p>El Taller #5 se llevó a cabo el 28 de agosto en la Sala de la Cultura del campus El Nogal de la UPN. En esta sesión participaron todos los estudiantes y las talleristas, siendo lo primordial la fluidez del recital, así como tener una idea general de la historia en el espacio correspondiente. Por cuestiones de tiempo, el pianista no pudo asistir. sin embargo, dejó grabadas las pistas musicales necesarias para que los estudiantes pudieran realizar el ensayo de la mejor manera posible. En este punto, se requería cantar a voz plena, con los textos de memoria, las entradas y salidas correspondientes y asumir que se trataba del recital con público presente.</p> <p>Por temas de logística el ensayo no contó con el vestuario correspondiente, pero lo importante fue que se abordaron otros aspectos fundamentales como la proyección de la voz hablada y cantada en el espacio, la identificación del lugar escénico y el cuidado en las entradas y salidas de los personajes, considerando que solo se disponía de una única entrada al escenario y tenido en cuenta la ubicación del piano.</p> <p>Durante el desarrollo del ensayo, la tallerista escénica realizó correcciones y comentarios en tiempo real, enfocados en aspectos como la postura corporal, la proyección vocal, la articulación y la fluidez en las transiciones escénicas, claramente en unos se hizo más énfasis que en otros.</p> <p>Por otra parte, la tallerista musical dio sus observaciones al finalizar la sesión, ya que requería hacer demostraciones prácticas para facilitar la comprensión de sus indicaciones por parte de los estudiantes.</p>

	<p>Taller #6 ensayo general con vestuario, luces, escenografía. Este taller se realizó el 1 de septiembre, una hora antes del concierto final. Con antelación se hizo entrega del vestuario a cada estudiante, con el fin de que se los probaran y pudieran realizar los ajustes necesarios para su comodidad y seguridad. El día 01 de septiembre a las 12:20 se realizó el ensayo general.</p> <p>8421 juego La tallerista realizó un juego llamado "8421", para liberar tensiones y activar el cuerpo para entrar enérgicamente a la actividad escénica y donde se libera la tensión grupal.</p> <p>Ilustración 18 Ensayo Pre general</p>  <p>Ilustración 19 Finalización del concierto</p> 
--	---

Fecha: 10/07/2025	Taller Musical #1
Objetivo	Afianzar, por medio del repertorio de romanzas y duetos, los aspectos de la técnica instrumental, la musicalidad, la entonación (Susanne Klein-Vogelbach, 2010).
Objetivo específico	1) Comprender el funcionamiento del aparato fonador. 2) Contribuir en la técnica vocal de cada estudiante.
Teoría fundante	Estos autores Klein-Vogelbach et al. (2010) y Cester (2017) señalan que la evaluación del músico proviene, en primer lugar, del público y con mayor relevancia para el intérprete, de un tribunal en exámenes o concursos. Aspectos como la interpretación de una obra, la técnica instrumental, la musicalidad, adquieren un peso determinante.
Principios orientadores	“Si se quiere cantar bien es necesario acabar con el miedo, la aprehensión. Son estas fuerzas negativas que aniquilan todos los recursos y que es preciso combatir a toda costa”. (Mansion, 1977, p.111).
Preguntas detonantes	¿Qué pasa con el Canto? ¿Cómo se produce el sonido? ¿Como interfiere la técnica vocal en el estilo de la zarzuela?

Contenidos	Origen y producción del sonido, aparato fonador, tesituras, cualidades de la voz, ejercicios de flexibilidad, escucha consciente.
Metodología	<p><u>1. Presentación e inicio del taller</u> La sesión dio inicio con la presentación personal de la tallerista, seguida de una dinámica en la que cada estudiante tuvo la oportunidad de presentarse.</p> <p><u>2. Introducción teórica: El origen del sonido</u> La primera parte del taller se centró en una sección teórica dedicada a comprender el origen del sonido desde el cuerpo humano, iniciando con la explicación del aparato fonador, definido como el conjunto de órganos que permiten la emisión del sonido. En el caso del ser humano, además de producir sonidos, este aparato permite el habla.</p> <p><u>3. Etapas de la Producción del sonido (respiración, vibración, resonancia y la articulación)</u> Posteriormente se abordó el proceso de producción del sonido dividiéndolo en cuatro etapas principales: Respiración. Vibración. Resonancia. Articulación.</p> <p>Ilustración 20 Taller Musical</p>  <p><u>4. El flujo del aire y su control</u> Durante el desarrollo teórico, se profundizó en la importancia del flujo del aire en la producción vocal, haciendo énfasis en que un flujo excesivo o mal controlado puede afectar negativamente la calidad del sonido y la salud vocal. La tallerista explicó cómo el control respiratorio adecuado es esencial para lograr una emisión saludable y eficiente del sonido. Además, se abordó la relación entre el aparato digestivo y el aparato fonador, exceptuando los pliegues vocales, ya que estos no pertenecen al sistema digestivo. Se destacó que algunos órganos como la faringe cumplen una doble función en ambos sistemas, pero que su uso en el Canto y el habla es específicamente fonador.</p> <p><u>5. Las tesituras vocales y los colores de la voz</u> Posteriormente, se introdujo el concepto de tesitura, definida como el rango vocal en el que la voz de una persona se encuentra más cómoda y libre. Se presentaron las diferentes clasificaciones vocales.</p>

Se explicó que los "colores" vocales representan el timbre particular de cada voz y que la diversidad evidencia que la voz es un instrumento propio y único. El reconocimiento personal contribuye al fortalecimiento de la autoestima del intérprete ya que, en el ámbito artístico, la seguridad en la propia voz se relaciona directamente con la confianza escénica y expresiva.

6. Las cualidades de la voz

La tallerista explicó las principales cualidades de la voz, diferenciándolas de las cualidades del sonido en general. Las cualidades vocales son:

Timbre: Característica única que distingue una voz de otra.

Tonalidad: Rango entre los sonidos graves y agudos que puede alcanzar la voz.

Intensidad: Fuerza con la que se emite la voz, según la intención expresiva.

Articulación: Claridad en la pronunciación de sílabas y palabras.

Expresión: Capacidad de transmitir emociones y sentimientos a través de la voz.

Durante esta parte, surgió una inquietud por parte de la estudiante Karen Niño, quien preguntó si las cualidades de la voz eran las mismas que las del sonido. La tallerista aclaró que, aunque ambas comparten el "timbre" como característica común, las cualidades del sonido en general son diferentes y se enumeraron como frecuencia, amplitud, duración y se destacó la diferencia fundamental: mientras que el sonido es un fenómeno físico producido por la vibración de un objeto, la voz es un fenómeno complejo que involucra múltiples sistemas del cuerpo humano trabajando de forma coordinada.

7. Cuidado de la voz

Finalmente, se introdujeron pautas básicas para el cuidado vocal, fundamentales para mantener una voz sana y funcional en el tiempo, especialmente en contextos artísticos. Las recomendaciones incluyeron:

Descanso adecuado, hidratación constante, evitar el abuso vocal


Prevención de lesiones a través del uso consciente y saludable de la voz.

Escucha consciente y aplicación práctica

La parte práctica del taller se inició con el concepto de escucha consciente, que se definió como la capacidad de identificar errores en la emisión del sonido, comprender cómo se produce el sonido, así como ser consciente del cuerpo al cantar. La tallerista resaltó que la técnica vocal no se clasifica como buena o mala, sino como sana o no sana. Una técnica vocal sana no genera tensión (en lengua, mandíbula o cuerpo) ni produce dolor, sino que genera una sensación de tranquilidad y naturalidad.

Este enfoque promueve una mejora significativa en la calidad del sonido y el desarrollo vocal individual.

Se realizaron ejercicios de flexibilidad vocal, especialmente útiles para ejecutar adornos vocales característicos del género zarzuelístico. Se explicó que estos ejercicios pueden causar cansancio, ya que el

	<p>aparato fonador no siempre está adaptado a ciertos movimientos o resonancias.</p> <p>Se destacó que cada estudiante es único, por lo que los ejercicios se adaptaron a las necesidades individuales, observando que algunos estudiantes, aunque dominaban la técnica vocal, no encajaban del todo con el estilo interpretativo de la zarzuela.</p> <p>Se realizó a un calentamiento vocal y corporal, alineado con el repertorio de romanzas y dúos previstos para el recital. Las vocalizaciones se enfocaron en: resonancia, adornos, agilidad vocal y conexión con el personaje escénico.</p> <p>Ilustración 21 Taller musical, vocalización</p> 
--	---

Fecha: 10/07/2025	Taller Musical #2
Objetivo	Objetivo general: Afianzar por medio del repertorio de romanzas y duetos los aspectos de la técnica instrumental, la musicalidad, la entonación (Susanne Klein-Vogelbach, 2010).
Objetivo específico	Promover por medio de la técnica vocal e interpretación de cada romanza y dueto la autoestima y confianza.
Teoría fundante	(Cester, 2017): El dominio de la atención en la interpretación musical no solo facilita la precisión técnica, sino que también contribuye al disfrute del proceso y al fortalecimiento de la confianza en el escenario.
Principios orientadores	“Si se quiere cantar bien es necesario acabar con el miedo, la aprehensión. Son estas fuerzas negativas que aniquilan todos los recursos y que es preciso combatir a toda costa”. (Mansion, 1977, p.111).
Preguntas detonantes	¿Desde qué punto se inicia el abordaje de una obra? ¿Primero la música y después el texto?
Contenidos	Abordaje de las obras, herramientas de pensamiento y contextualización de las obras, interpretación musical.
Metodología	Como parte del enfoque práctico del taller, a cada estudiante se le había asignado una romanza y un dúo previamente, seleccionados según su tesitura y características vocales individuales. Este repertorio fue trabajado con anterioridad en aspectos de solfeo y texto, permitiendo que la sesión se enfocara en la expresión, la interpretación y la técnica vocal aplicada. Durante el trabajo de repertorio: se puso en práctica la herramienta de la escucha consciente, introducida en la parte teórica del taller #1, y ahora

<p>usada activamente para identificar errores, corregir tensiones y mejorar la calidad interpretativa.</p> <p>Se empleó otra técnica que fue analizar y verbalizar el contenido del texto de cada obra, comprender de qué trata la romanza o el dúo, lo que permitió a los estudiantes conectar emocionalmente, favoreciendo una interpretación vocal más expresiva.</p> <p>Fue reiterativo el concepto de anclaje corporal, entendido como la conexión entre cuerpo, emoción y sonido. La tallerista enfatizó la importancia de que el cuerpo acompañe al sonido en todo momento, ya que en varias interpretaciones se notaba que toda la energía recaía únicamente en la voz, generando tensión y afectando la proyección vocal.</p> <p>Se reforzó que la coherencia corporal con la intención vocal y emocional de la obra es indispensable, especialmente en repertorios intensos como la zarzuela, la expresividad requiere energía física, presencia escénica y dominio vocal equilibrado.</p> <p>Este enfoque permitió no solo un avance técnico, sino también una profundización interpretativa, necesaria para enfrentar con propiedad los desafíos expresivos de las obras que serían interpretados en el recital, dando por medio de este material la confianza, tranquilidad y seguridad vocal.</p> <p>En este momento del taller, se contó con la participación del pianista acompañante, lo que permitió iniciar el trabajo práctico directamente sobre el repertorio. Se comenzó con la interpretación del dueto de Simeona y Gorón.</p> <p>Durante la ejecución del dueto, la tallerista realizó intervenciones enfocadas en la corrección del fraseo musical, ajustando la intención interpretativa a lo escrito en la partitura, ajuste de notas que presentaban inseguridad o dudas en la afinación, refuerzo de la escucha consciente, como herramienta activa ya introducida en el taller #1, uso del texto hablado como anclaje para una emisión vocal más expresiva y conectada emocionalmente.</p> <p>Para Karen Niño durante su intervención, se evidenció una tensión corporal y mandibular que no había sido tan notoria en el calentamiento vocal previo. La tallerista atribuyó la tensión al nerviosismo natural de cantar sola frente a sus compañeros, el pianista y la propia tallerista. Esta situación fue manejada a través de comentarios respetuosos y constructivos, generando un ambiente de confianza que permitió a Karen ir liberando su voz progresivamente durante el ejercicio, mientras que para Jerónimo Valbuena los comentarios se enfocaron en el trabajo del fraseo, atendiendo a la expresión musical y la estructura escrita en la partitura. También se abordaron aspectos relacionados con el manejo del aire y la homogeneidad del sonido, buscando una mayor estabilidad en la emisión vocal a lo largo del dueto.</p> <p>Este ejercicio con acompañamiento del pianista fue fundamental para comenzar a vincular técnica vocal, expresividad e interpretación escénica, en preparación para las futuras presentaciones del repertorio en recital.</p> <p>Continuó la sesión práctica con la interpretación de la Romanza de Rosa, de la zarzuela <i>Los claveles</i>, aunque en el caso de María de los</p>
--



Ángeles no fue evidente una manifestación de nervios al cantar frente a sus compañeros, la tallerista realizó comentarios constructivos enfocados en aspectos expresivos y técnicos de la interpretación. Se orientó a reflexionar primero sobre el contenido del texto, entendiendo el sentimiento del personaje y la intención de la escena, desde allí se trabajó la relación entre el texto, las figuras rítmicas y el carácter de la romanza, buscando una mayor coherencia interpretativa y expresiva que junto con el pianista, se ajustaron detalles del acompañamiento, permitiendo pulir los adornos melódicos presentes en la partitura, que son característicos del género zarzuelístico y requieren precisión, agilidad y claridad vocal.

Este trabajo permitió a la estudiante profundizar en la dimensión expresiva del repertorio, reconociendo la importancia de unir técnica, emoción, escucha y musicalidad en una sola línea interpretativa. El siguiente turno fue para el estudiante Juan Diego Vargas, quien interpretó la romanza "Canción del Gitano". Desde el inicio fue evidente no tenía muy claro cómo abordar técnicamente la obra, lo que generó cierta tensión en la emisión vocal. Ante esta situación, la tallerista intervino proponiendo estrategias específicas para apoyar su proceso, se realizaron ejercicios de distensión vocal y corporal, enfocados en liberar la tensión acumulada, especialmente en cuello, mandíbula y respiración. Se hizo uso activo de la escucha consciente, permitiendo que el estudiante reconociera por sí mismo los momentos en los que la tensión aumentaba e interfería en la calidad del sonido, se orientó a Juan a abordar la romanza con calma, sin forzar la voz ni intentar alcanzar de inmediato el nivel interpretativo final, destacando que la exigencia vocal de esta obra requería paciencia, control respiratorio y técnica progresiva y al final cuando se pasó la romanza completa, se hizo notorio el avance de una emisión más relajada y controlada, estableciendo una base segura para el estudio personal.

Se presentó el dueto de Lotta y el casto José. Desde el inicio se hizo notorio que para Kevin este personaje se adhiere bien a sus cualidades vocales y que cantar frente a sus compañeros, si bien le genera en parte miedo y nervios, no es impedimento para interpretar su papel en cuestiones vocales. La tallerista realiza correcciones de figuras rítmicas, el uso del cuerpo ente que colabora a la interpretación, así mismo se usa la escucha consciente de Kevin para que él tome consciencia del sonido y las sensaciones emitidas para que generen diferencia interpretativa de acuerdo a lo que está en el texto.

Mientras que, para María Alejandra por su personalidad, desde antes de cantar se notaba su timidez y miedo a estar enfrente de sus compañeros, lo cual también se hizo notorio al momento de cantar. La tallerista empezó haciendo una intervención sobre las marcaciones de respiración y por medio de estas el fraseo, así mismo la importancia de la buena articulación para anclar la voz y que el texto sea entendido.

A medida que transcurría el dueto y en conjunto con los comentarios de la tallerista, los estudiantes realizan anotaciones y posteriormente hacen la solicitud de los videos para visualizar, escuchar y retomar las acotaciones dadas por las talleristas.

	<p>Ilustración 22 trabajo musical e interpretativo</p>  <p>Ilustración 23 Dueto, trabajo musical</p> 
<p>Fecha: 27/ 08/2025</p>	<p>Taller Musical #3</p>
<p>Objetivo</p>	<p>Fomentar la seguridad y libertad en escena a través del trabajo teatral y gestual usado en cada romanza y dueto.</p>
<p>Objetivo específico</p>	<p>Trabajar la memoria auditiva, nominal, visual, analítica y muscular a través de la ejecución de las romanzas.</p>
<p>Teoría fundante</p>	<p>El trabajo de la memoria ocupa un lugar central en la preparación del artista. Cester (2017) sostiene que tocar sin partitura, cuando la obra no se ha interiorizado adecuadamente, puede generar trac. En cambio, el dominio consciente de la obra permite al músico concentrarse en la interpretación de cada nota sin la limitación de depender exclusivamente del soporte escrito.</p>
<p>Principios orientadores</p>	<p>“Si se quiere cantar bien es necesario acabar con el miedo, la aprehensión Son estas fuerzas negativas que aniquilan todos los recursos y que es preciso combatir a toda costa”. (Mansion, 1977, p.111).</p>
<p>Preguntas detonantes</p>	<p>¿Memorizas conscientemente o solo por repetición?</p>
<p>Contenidos</p>	<p>Memoria, interpretación, refinamiento del repertorio.</p>
<p>Metodología</p>	<p>Este taller se llevó a cabo en un salón del campus El Nogal, ya que previamente se había realizado la solicitud correspondiente. Para el desarrollo de este fue necesaria la participación del pianista, por lo que se envió a la Coordinación una solicitud para autorizar el ingreso de personas externas. En esta ocasión, el grupo de estudiantes fue dividido en dos partes: durante la primera hora se trabajó el dueto de Simeona y Gorón, así</p>

como también el de Lota y el casto José. En la segunda hora, se abordó el dueto de Lota con El Casto José y El Gitano.

Al realizarse el taller a las 7:00 a.m., la tallerista realizó un calentamiento corporal y vocal que estuvo enfocado siempre en el repertorio, tal como se mencionó en el taller #2. Se hicieron acotaciones sobre respiración, fraseo, afinación, entradas, distensión corporal y notas a tener en cuenta. Gracias a los videos tomados en los talleres anteriores, los estudiantes tuvieron la oportunidad de revisar y estudiar de forma individual el material musical.

Para este taller #3, varias de las observaciones ya habían sido asimiladas por los estudiantes. Por ejemplo, la tensión corporal y mandibular evidenciada en Karen Niño durante el taller #2 ya no fue tan perceptible en esta sesión.

Dado que el objetivo principal de este taller era el trabajo memorización, ya no se utilizaron partituras. Se hizo énfasis en la escucha consciente y se incorporó la memorización como un eje fundamental para lograr una interpretación segura y sólida en escena. Durante la intervención de El Casto José y Lota, también se realizó un calentamiento corporal y vocal, debido a lo temprano del horario. Se reiteraron observaciones relacionadas con el fraseo e interpretación. No obstante, la tallerista destacó que el trabajo escénico previamente desarrollado ha contribuido de manera significativa a fortalecer la interpretación, la emoción y la seguridad en la parte musical.

Se hizo especial énfasis en la seguridad interpretativa demostrada por María Alejandra Acuña y Karen Niño durante sus intervenciones, las correcciones se centraron únicamente en aspectos de respiración, los cuales en ocasiones eran olvidados por la falta de referencia visual al no utilizar partitura. Finalmente, se reiteró la importancia del uso consciente del cuerpo como un elemento fundamental tanto para la técnica como para la interpretación vocal y el acompañamiento del piano. Por su parte, Juan Diego Vargas realizó un calentamiento vocal previo al ingreso al taller, lo cual contribuyó significativamente al buen aprovechamiento del tiempo. Durante su intervención, se reiteraron observaciones conscientes respecto a la tensión corporal y mandibular, las cuales fueron trabajadas progresivamente hasta evidenciar en la última parte del taller, una mejoría notable que favoreció la comodidad y eficacia en su interpretación.

Al finalizar el taller, se dejaron grabadas las partes del piano con la voz de fondo, con el fin de que sirvieran como guía para el ensayo pregeneral, en el cual el pianista no pudo acompañar por razones de disponibilidad. Asimismo, se entregaron al pianista los “pies” de entrada y el orden de las obras, para que pudiera identificar con claridad el momento y la forma en que debía iniciar cada romanza y dueto.

El ensayo pregeneral se realizó ese mismo día en horas de la tarde, en la Sala de la Cultura del campus El Nogal. La tallerista musical estuvo presente durante esta jornada y realizó observaciones acerca de cómo el espacio físico influye en la voz y cómo, desde lo interpretativo, se puede favorecer la proyección vocal. Asimismo, reiteró la importancia de la escucha consciente como eje constructor para la mejora continua del desempeño vocal e interpretativo.

Ilustración 24 Taller musical, mejoras**Ilustración 25 Taller musical, coral**

4. Reflexiones de fondo:

Aquí se construyen interpretaciones críticas mediante el análisis y la síntesis de lo vivido. Se promueve el diálogo entre los protagonistas de la experiencia para confrontar y contrastar sus percepciones, generando aprendizajes y nuevos conocimientos desde distintas miradas (Jara, 2018).

A continuación, se presenta el análisis del cuestionario aplicado a los estudiantes de la Cátedra de Canto de la LMU de la UPN. Este instrumento fue diseñado y difundido mediante la plataforma Google Forms, permitió la recolección eficiente y organizada de la información y tuvo como propósito principal aportar elementos que respaldaran el desarrollo de esta investigación, colaborando en tres aspectos fundamentales: la justificación, la selección de la población participante y la integración de nuevas perspectivas al marco teórico propuesto.

El cuestionario fue respondido por un total de veintisiete estudiantes y a través de sus respuestas fue posible identificar percepciones, experiencias y necesidades relacionadas con el miedo escénico, el trabajo vocal, la interpretación y el proceso formativo en general. Estos insumos permitieron enriquecer la comprensión de la investigación y orientar adecuadamente

el diseño e implementación de los talleres, así como la evaluación del recital final.

A pesar de que en la LMU de la UPN se han realizado previamente talleres de ópera y actividades relacionadas con el Canto lírico, lo novedoso de este trabajo radica en su enfoque transdisciplinar ya que integra talleres de actuación, talleres musicales y talleres psicológicos. Esta estrategia busca el desarrollo técnico vocal, escénico y una formación integral que considere al intérprete desde múltiples dimensiones: artística, pedagógica, emocional y humana. La inclusión de espacios de reflexión y fortalecimiento psicológico aporta al proceso creativo y escénico, permitiendo a los estudiantes enfrentarse con mayor seguridad y profundidad a los retos del montaje y su vida como docente y cantante.

A la pregunta 1. ¿Sabes qué es el miedo escénico?, el 92,6 % afirmaron tener conocimiento sobre qué es el miedo escénico. Este dato sugiere que se trata de un fenómeno reconocido dentro del entorno estudiantil, lo que permite deducir que muchos de ellos han experimentado o presenciado situaciones asociadas a este tipo de ansiedad escénica. Por otro lado, un 7,4 % de los estudiantes indicó no tener un concepto claro, lo que refleja que, aunque es conocido, aún existe una minoría que puede no identificar sus manifestaciones o no haberlo reflexionado desde una perspectiva técnica o emocional. Este conocimiento previo del concepto por parte de la mayoría de los estudiantes facilitó el desarrollo de los talleres, pues permitió trabajar desde una base común de entendimiento, promoviendo la reflexión y el abordaje consciente de las emociones escénicas.

2. ¿Tienes miedo escénico al momento de cantar en clase o mientras estudias con personas oyéndote?

Esta pregunta permitió identificar una situación significativa relacionada con el miedo escénico en los estudiantes. Contrario a lo que se podría suponer, un alto porcentaje de los encuestados 70,4% manifestó experimentar miedo escénico en espacios que no suelen considerarse intimidantes. Solo el 29,6% indicó no presentar este tipo de temor en dichos

contextos, se evidencia que este fenómeno puede estar presente en situaciones cotidianas y académicas donde se espera que los alumnos se sientan más seguros o familiarizados, lo cual podría afectar su desempeño, participación y confianza.

3. ¿Tienes miedo escénico al momento de cantar en un escenario, examen o un lugar donde estes expuesto a un público?

La pregunta tres y sus respectivas respuestas fueron fundamentales para el desarrollo de este trabajo, ya que aportaron evidencia clave sobre la presencia del miedo escénico en contextos como escenarios, exámenes orales o presentaciones académicas. Los resultados obtenidos permitieron avalar parte de lo planteado en esta investigación, luego de confirmar que una parte significativa de los estudiantes sí manifiesta este tipo de ansiedad en dichas situaciones.

Un 66 % indicó experimentar miedo escénico y es precisamente a través de las herramientas ofrecidas en los talleres propuestos en este trabajo que se busca aprender a controlar este fenómeno, dotando a los participantes de recursos musicales, escénicos y psicológicos que les permitan desenvolverse con mayor seguridad y control.

Por otro lado, un 33,3% de los encuestados manifestó no presentar miedo escénico en contextos como presentaciones públicas, exámenes orales o situaciones similares. Aunque este grupo no representa a la mayoría, sí constituye a un porcentaje significativo de estudiantes que, posiblemente, han desarrollado estrategias personales para enfrentar estas situaciones o simplemente no experimentan ansiedad al exponerse en público.

Este dato es relevante porque demuestra que el miedo escénico no afecta a la totalidad del alumnado, pero no por ello debe subestimarse su impacto. Asimismo, reafirma la necesidad de continuar promoviendo espacios de formación y práctica.

4. ¿Cuáles son las principales razones por las que tienes miedo escénico?

Las respuestas obtenidas en esta pregunta complementaron el marco teórico de la

investigación; de igual forma fueron fundamentales para orientar el diseño de los talleres propuestos. Respuestas como “la inseguridad en mi voz y el manejo del aire”, “miedo al error” o “experiencias no tan gratificantes” aportaron evidencia cualitativa que permitió comprender con mayor profundidad los factores que inciden en la aparición del miedo escénico.

Estas manifestaciones confirmaron que los talleres psicológicos, el contexto social y los talleres musicales serían herramientas clave para intervenir en la problemática.

Así, los resultados validan teóricamente la necesidad de una intervención, contribuyen a su fundamentación práctica, permitiendo adaptar las estrategias del taller a las necesidades reales expresadas por los propios estudiantes.

5. ¿Sientes que el miedo escénico afecta tu rendimiento en los exámenes?

Tal como se menciona en la descripción del problema, las respuestas obtenidas reafirman que el miedo influye negativamente en el rendimiento durante los exámenes. Si bien ha sido planteado por la investigadora, esta pregunta y su respectiva respuesta contribuyen a confirmar la afirmación. Se observa una respuesta mayoritaria que indica que los estudiantes son conscientes de que el miedo escénico ha afectado su desempeño en las evaluaciones.

6. ¿Al momento de cantar en público el miedo escénico te afecta a nivel:

- a. Motor
- b. Vocal
- c. Emocional
- d. Todas las anteriores

Los resultados obtenidos orientan sobre cuál es el aspecto que más se ve afectado durante las presentaciones, lo que a su vez permite identificar las áreas que deben trabajarse prioritariamente en los talleres, en función de las necesidades de los estudiantes. Un 50 % de

los encuestados indicó que el aspecto más afectado es el nivel vocal, seguido por un 33,3 % que señaló el nivel motor, y un 16,7 % que mencionó el nivel emocional.

Esto indica que una parte significativa de los estudiantes experimenta dificultades al expresarse durante las presentaciones, posiblemente por nerviosismo, falta de proyección vocal o inseguridad de lo que se presentará. Por lo tanto, estas respuestas contribuyen a que en los talleres se incluyan ejercicios enfocados en el entrenamiento vocal, como prácticas de respiración diafragmática, articulación, modulación de la voz y lecturas en voz alta e incorporar dinámicas de expresión corporal y manejo emocional para atender los otros niveles afectados y lograr una mejora integral en el desempeño de los estudiantes.

7. ¿Cuál de los siguientes síntomas físicos presentas durante una puesta en escena?

- a. Aumento del ritmo cardiaco
- b. Problemas respiratorios
- c. Tensiones musculares
- d. Afectación motriz
- e. Manos frías
- f. Temblor

Esta pregunta permite identificar cuáles son las manifestaciones más comunes del miedo escénico en los estudiantes. Los porcentajes de respuesta obtenidos sirven como referencia para comprender los síntomas que afectan con mayor frecuencia su desempeño.

En los resultados, un 38,9 % de los estudiantes manifestó sufrir tensiones musculares, seguido por un 22,2 % que experimenta un aumento del ritmo cardíaco, un 16,7 % que presenta problemas respiratorios, un 11,1 % que indicó temblores y otro 11,1 % que reportó manos frías. Los datos arrojados en las respuestas físicas son las más frecuentes frente al miedo escénico, especialmente la tensión muscular, lo que sugiere la necesidad de incluir en

los talleres técnicas de relajación corporal, respiración consciente y regulación del sistema nervioso autónomo. Estas estrategias pueden contribuir significativamente a reducir los efectos fisiológicos del nerviosismo y mejorar la seguridad del estudiante durante las presentaciones orales.

8. Los síntomas cognitivos que se presentan en el momento de una puesta en escena provienen en su mayoría de preguntas hechas hacia uno mismo. ¿Cuál de las siguientes preguntas te has realizado a ti mismo?

A Me estarán mirando ¿qué estarán pensando?

B Se nota que estoy nervioso, debí haberme puesto otra camisa

C Debí ensayar más

D Pude escoger otro repertorio

En este sentido López (2005), como se cita en Viejó-Mora y Quinto (2019), plantea que los síntomas cognitivos se presentan al momento de enfrentarse a un escenario o realizar una exposición y se generan cuando los pensamientos se enfocan en las debilidades personales en lugar de en las fortalezas, lo que da lugar al temor escénico.

Los resultados obtenidos en esta pregunta respaldan dicha teoría donde un 55,6 % de los estudiantes indicó que, durante la presentación, su pensamiento se centra en que debió ensayar más, lo que evidencia que el simple estudio de las obras no es suficiente para sentirse preparado. Además, un 38,9 % señaló que su pensamiento se enfoca en lo que el público o el jurado podrían estar pensando sobre su presentación, lo cual refleja una preocupación por la evaluación externa. Estos datos corroboran que además del estudio del contenido, es necesario trabajar en el fortalecimiento de la autoeficacia, la seguridad personal y en estrategias de gestión de pensamientos negativos, para reducir los síntomas cognitivos del miedo escénico.

9. ¿A qué factores atribuye el miedo escénico?

- a. Falta de conocimientos técnicos
- b. Falta de estudio
- c. Poco conocimiento del repertorio
- d. Miedo al escenario

La pregunta y sus respectivas respuestas contribuyen inicialmente a reafirmar la justificación del estudio y al desarrollo del marco teórico en los factores que inciden en el miedo escénico. Según los datos obtenidos, el 66,7% de los encuestados considera que el miedo escénico se debe al miedo al escenario y a la exposición pública. Por otro lado, el 27,8% lo atribuye a la falta de preparación o estudio, mientras que un 5,5% señala la falta de conocimientos técnicos como la causa principal.

10 ¿Nunca sufriste miedo escénico?

Esta pregunta fue considerada con especial atención, ya que existe la posibilidad de que algunos estudiantes no experimenten miedo escénico. Los resultados obtenidos reafirman que, en su mayoría, los estudiantes de Canto sí presentan este fenómeno: un 74,1% afirmó haberlo experimentado, mientras que un 25,9% indicó no haberlo padecido. Este dato también es relevante para el presente estudio, ya que permite reconocer que no todos los estudiantes de Canto enfrentan miedo escénico, lo que enriquece el análisis al mostrar una diversidad de experiencias dentro del grupo evaluado.

11. ¿Qué herramientas desarrollaste para eliminarlo o reducirlo?

Las respuestas a esta pregunta permiten comprender cómo los estudiantes, desde su experiencia, logran controlar el miedo escénico a su manera, evidencian el uso de estrategias como la psicología inversa, la respiración y memorización consciente, la visualización y cómo, a través de la experiencia adquirida en exposiciones frecuentes, han aprendido que este miedo al escenario puede disminuir progresivamente.

12 ¿Qué semestre fue el último que cursó de instrumento?

La mayoría de los estudiantes respondió que sigue en su proceso de clases de Canto y por otro lado que el miedo no ha sido la causa de hacer un freno en sus clases.

13. Los factores asociados al miedo escénico pueden venir de contextos sociales, familiares y/ o educativos.

De acuerdo con lo anterior se puede clarificar que tu miedo escénico puede provenir de:

A contexto social

B contexto educativo

C contexto familiar

Los resultados evidencian que el contexto educativo es el que más contribuye al desarrollo del miedo escénico en los estudiantes, con un 38,9% de las respuestas. Este hallazgo sugiere que el entorno escolar, más allá de ser un espacio de formación, puede convertirse en un escenario generador de ansiedad. Factores como la presión por obtener buenos resultados, así como la exposición constante al juicio de profesores y compañeros.

El contexto social, con un 33,3%, también ejerce un peso importante en la formación del miedo escénico. Este dato refleja cómo las expectativas sociales, el temor al ridículo o al juicio externo, así como las comparaciones constantes, pueden generar una autoexigencia que bloquea la expresión oral en público.

Finalmente, el contexto familiar con un 27,8%, juega un papel clave en la construcción de la autoestima, la seguridad personal y la validación emocional.

Análisis de la entrevista a los maestros

Análisis de la entrevista realizada al maestro Miguel Casas.

El maestro Casas reconoce por medio de su experiencia de estudiante, músico, docente y director, que el nerviosismo y el estrés antes de una presentación son naturales e inherentes al trabajo de cualquier artista: no es solo evitar el miedo, el punto está en transformarlo para que se convierta en una energía positiva que impulse la performance y

permita disfrutar tanto al artista como al público.

Sugiere que los cantantes se presenten en ambientes informales, como la calle o restaurantes, para contrastar con el contexto formal y académico, ya que puede ayudar a reducir el miedo escénico familiarizando a los artistas con distintos públicos y escenarios, disminuyendo la ansiedad asociada con la formalidad.

El maestro destaca que el público debe ser más participativo, por ejemplo, cantando junto con los artistas, lo cual puede generar un ambiente más relajado y colaborativo; esta interacción puede contribuir a que el intérprete sienta mayor apoyo y menos presión.

Uno de los aportes más profundos es la importancia de la respiración consciente y controlada para regular las emociones y reducir la ansiedad. Señala que la mayoría de las personas no sabe respirar correctamente y propone que se implementen pausas activas de respiración en todas las clases, para que los estudiantes desarrollen esta habilidad de forma sistemática y constante. Así mismo destaca que las emociones y el nerviosismo se manifiestan físicamente en diferentes partes del cuerpo, y que la respiración es el vínculo entre el cuerpo y las emociones.

El maestro enfatiza que el miedo a ser ridículo es uno de los grandes temores sociales y propone actividades que involucren a personas no profesionales para generar confianza y desdramatizar la exposición pública.

Análisis de la entrevista realizada al maestro Sebastián Pineda

El maestro destaca que el proyecto articula correctamente los tres componentes esenciales para abordar el miedo escénico: musical, escénico y psicológico, resalta la coherencia entre estos elementos, lo que se traduce en un desempeño más sólido y confiado por parte de los estudiantes.

Evidencia una evolución clara para aquellos estudiantes que podrían estar enfrentando su primera experiencia en escena y consolida que en el trabajo se refleja la limpieza en la

ejecución, la apropiación del personaje y la interacción escénica, incluso mostrando nuevas facetas de los estudiantes que suelen ser reservados: esto indica que el proceso impacta técnicamente y en el crecimiento personal y expresivo.

El maestro Pineda enfatiza en que el trabajo psicológico es fundamental y visible en la seguridad que demuestran los estudiantes en escena. Menciona cómo los talleres han permitido que las estrategias para manejar el miedo escénico se reflejen en la ejecución, dando tranquilidad y confianza, ya que antes de la entrevista se le comenta un poco del trabajo realizado en los talleres.

El acompañamiento estable durante el proceso fue clave para que los estudiantes se sintieran apoyados y confiados, lo que favorece la disminución del miedo escénico. El maestro destaca la buena apropiación musical, el conocimiento de la partitura, la dicción y pronunciación, aspectos que generan una mayor seguridad. Esta preparación técnica contribuye directamente a la reducción del miedo, al disminuir la incertidumbre en la ejecución. Así mismo se resalta la importancia del dominio del cuerpo, del espacio y la interacción con otros actores como estrategias para fortalecer la seguridad en escena, lo cual ayuda a controlar el nerviosismo.

El maestro también hizo una observación hacia la investigadora, señalando que ella misma muestra nervios al hablar del trabajo, lo que refleja que el miedo escénico puede manifestarse también en diferentes situaciones comunicativas. La invitación final es a que confíe más en el trabajo que ha realizado, usando esa confianza para presentar sus resultados con tranquilidad y seguridad.

Análisis de la entrevista realizada al maestro Andrés Riveros

El maestro Andrés Riveros valora positivamente la puesta en escena, reconoce que refleja un proceso claro de trabajo y esfuerzo por parte de los estudiantes, así como de la investigadora, dice en palabras coloquiales que “la cosa funcionó”, haciendo referencia a que

el producto final cumple con los objetivos escénicos propuestos.

Sin embargo, también advierte que, para emitir un juicio más profundo, sería necesario conocer más a fondo el proceso individual de cada estudiante: desde qué punto emocional, musical o escénico partieron y qué avances concretos lograron gracias al trabajo pedagógico realizado. Esta observación resalta la importancia del seguimiento individualizado en procesos formativos relacionados con el miedo escénico.

Sugiere que, en algunos casos como el de la estudiante que interpretó a la Babilónica, el papel pudo haber sido excesivamente desafiante para su nivel de desenvolvimiento y personalidad, lo cual pudo haber generado tensiones o dificultades de adaptación lo que dice como: "El reto debe ser desafiante, pero accesible". Esta reflexión puede servir como argumento para estructurar estrategias progresivas que tengan en cuenta el perfil psicológico y artístico del estudiante, especialmente en procesos que abordan el miedo escénico.

Cuando se le pregunta si notó inseguridad en los estudiantes responde que, aunque hubo buen desempeño, también faltó mayor interiorización del personaje, lo que puede estar relacionado directamente con el miedo escénico. Sugiere que no basta con memorizar y ejecutar una obra: es necesario comprender lo que se está diciendo, entender el personaje, y actuar desde un lugar de autenticidad.

Una de las observaciones más relevantes del maestro es la necesidad de alinear el personaje escénico con la personalidad del estudiante, al menos en las primeras etapas del proceso formativo. Señala que trabajar desde papeles muy lejanos a la identidad personal puede bloquear el proceso en lugar de facilitararlo.

El maestro valora positivamente la estrategia que se usó, en la que primero se trabajó con el texto hablado y luego con una coreografía estructurada, como método para facilitar la exploración actoral en estudiantes con timidez. Esto denota un enfoque pedagógico reflexivo frente a los límites del estudiante, sin forzar sino más bien guiando el proceso de apropiación

corporal y escénica. El maestro hace la siguiente acotación: “Si logras encontrar personajes que se acerquen más a la personalidad del estudiante, se puede lograr un desenvolvimiento mejor”.

Análisis de la entrevista realizada a los estudiantes

Las entrevistas que se presentan a continuación fueron realizadas a los participantes activos al finalizar los talleres y tras la experiencia del recital. En este recorrido, cada estudiante exploró su persona y dio vida a un personaje, trabajó su romanza o dueto desde la emoción y la técnica y finalmente se presentó al escenario frente al público.

1) Al finalizar los talleres escénicos, ¿logras asimilar la importancia que tiene para nosotros como cantantes la confianza en escena y el manejo del escenario como entes importantes para combatir el miedo escénico? ¿Por qué?

Al finalizar los talleres escénicos, los participantes coincidieron en reconocer la confianza y el manejo del escenario como aspectos fundamentales para superar el miedo escénico. María Alejandra Acuña destacó que esta seguridad surge del trabajo consciente sobre la técnica, el personaje y la escena, lo que permite enfrentar la presentación con menor temor. De manera similar, Karen Niño señaló que la formación en manejo escénico es esencial, ya que su ausencia puede provocar rigidez interpretativa. En su caso, la libertad corporal se vinculó de forma directa con la expresividad vocal, potenciando así la calidad artística de su interpretación.

María de los Ángeles Arias resaltó que comprender y construir al personaje fue la clave para ganar confianza, mientras que Juan Diego Vargas enfatizó la despersonalización a través del personaje, quien actúa como un “escudo” ante el miedo escénico. Por su parte, Jerónimo Valbuena expresó que estar en escena refuerza su identidad artística y autoestima, ya que al incorporarse al personaje el temor desaparece. Finalmente, Kevin Botero concluyó que contar con una estructura clara y planificada de la actuación favorece una expresión

natural e intensa, reafirmando así que el dominio escénico y la confianza se construyen desde la preparación consciente y el conocimiento del propio personaje.

2. ¿El realizar un trabajo consciente de cada personaje reafirma en ti seguridad de lo que cantas y lo que presentas?

Los participantes coincidieron en que el trabajo consciente sobre el personaje reafirma significativamente la seguridad al cantar y presentarse en escena. Juan Diego Vargas destacó que este proceso le permitió organizar su discurso escénico y vocal, brindándole comodidad y confianza en la interpretación. De manera similar, Jerónimo Valbuena señaló que conocer al personaje otorga un propósito claro a cada acción, evitando la improvisación insegura.

Kevin Botero expresó que la exploración profunda del personaje le ayudó a salir de sí mismo y actuar con mayor certeza y coherencia. María Alejandra Acuña relató que al comprender la psicología y movimientos de “Lota” ganó claridad sobre su actuación y aumentó su autoconfianza. Por su parte, Karen Niño afirmó que asumir el rol escénico la impulsó a salir de su zona de confort, fortaleciendo su profesionalismo y seguridad, mientras que Ángeles Calvo subrayó que el trabajo consciente del personaje le permitió reducir el miedo a equivocarse, al tener mayor claridad sobre sus acciones en escena. En conjunto, las respuestas evidencian que la construcción consciente del personaje es un pilar fundamental para alcanzar seguridad interpretativa y solidez escénica.

3. ¿Comprendes la importancia del trabajo escénico en conjunto con la técnica vocal como entes que colaboran al control miedo escénico?

Los participantes coincidieron en que la integración del trabajo escénico con la técnica vocal es esencial para controlar el miedo escénico y fortalecer la seguridad interpretativa. Juan Diego Vargas destacó que ambos deben desarrollarse de forma paralela, ya que el dominio técnico permite que el cuerpo responda con naturalidad al personaje. En la misma línea, Jerónimo Valbuena señaló que la técnica vocal debe estar al servicio de la

interpretación y que su integración genera confianza y reduce el temor. Kevin Botero afirmó que esta unión le permitió ubicar con seguridad su cuerpo y voz en escena, mientras que María Alejandra Acuña enfatizó que la claridad en las acciones escénicas facilita la aplicación de la técnica vocal, disminuyendo el miedo. Karen Niño resaltó que la técnica proporciona herramientas, pero la escena amplía la expresividad, y Ángeles Calvo concluyó que sentirse segura en ambos ámbitos le permitió desenvolverse con equilibrio y confianza. En conjunto, las respuestas evidencian que trabajar cuerpo y voz simultáneamente favorece la automatización de acciones, el enfoque expresivo y la reducción de la ansiedad escénica.

4. ¿Sientes que el trabajo realizado de afianzar la técnica instrumental, la musicalidad, la entonación (Susanne Klein-Vogelbach, 2010) colabora a la reducción del estrés y al aumento de la autoestima?

Los participantes coincidieron en que el afianzamiento de la técnica instrumental, la musicalidad y la entonación, tal como plantea Susanne Klein-Vogelbach (2010), contribuye directamente a la reducción del estrés y al fortalecimiento de la autoestima. Juan Diego Vargas señaló que dominar la técnica disminuye la inseguridad, ya que el cuerpo responde con confianza, evitando el estrés de la duda. En la misma línea, Jerónimo Valbuena afirmó que una base técnica sólida le brinda seguridad y disfrute en la interpretación, reduciendo la ansiedad anticipatoria. Kevin Botero destacó que la preparación técnica genera tranquilidad interna y confianza en sí mismo. María Alejandra Acuña explicó que, al tener control sobre la afinación y los aspectos técnicos, su preocupación por los errores se reduce, lo que refuerza su seguridad escénica. Karen Niño subrayó que el entrenamiento técnico ayuda a superar pensamientos limitantes y a elevar la autoestima, mientras que Ángeles Calvo afirmó que la técnica le permite sentirse más relajada y en control, aportándole confianza emocional y psicológica. En conjunto, las respuestas evidencian que la preparación técnica no solo mejora el rendimiento vocal, sino que también actúa como un soporte emocional que disminuye el

estrés y fortalece la autoconfianza del intérprete.

5. ¿Reconoces la importancia que tiene el buen uso de la técnica vocal y la identificación del instrumento como único en cada persona, en la autoestima y confianza?

Los participantes coincidieron en que reconocer la singularidad de la propia voz y hacer un uso adecuado de la técnica vocal es fundamental para fortalecer la autoestima y la confianza. Juan Diego Vargas destacó que aceptar su voz sin compararla con la de otros marcó un punto de crecimiento personal, mientras que Jerónimo Valbuena señaló que identificar su timbre y autenticidad vocal le permitió afirmar su autoestima. Kevin Botero resaltó que comprender las particularidades de su voz lo liberó del deseo de imitar, enfocándose en sus propias fortalezas. De manera similar, María Alejandra Acuña compartió que, al dejar de compararse y valorar su instrumento, disminuyó su ansiedad y reforzó su seguridad. Karen Niño subrayó que muchas frustraciones surgen del desconocimiento técnico, y que entender su instrumento la ayudó a aceptarse más. Finalmente, Ángeles Calvo afirmó que los talleres la enriquecieron técnica, personal y profesionalmente, al permitirle reconocer el valor único de cada voz y aprender de los demás sin competencia. En conjunto, las respuestas evidencian que la autoconciencia vocal y la aceptación del propio instrumento son pilares esenciales para el desarrollo de la confianza y la autoestima en el Canto.

6. ¿El trabajar la memoria de una forma consciente colabora a la mejoría de tu interpretación y seguridad?

Los participantes coincidieron en que trabajar la memoria de forma consciente mejora notablemente la interpretación y la seguridad escénica. Juan Diego Vargas señaló que este ejercicio le permitió mantenerse presente y disminuir la ansiedad al recordar con precisión sus acciones. Jerónimo Valbuena destacó que la claridad mental evita actuar en “modo automático”, mientras que Kevin Botero afirmó que una memoria sólida le dio libertad para

conectarse con el personaje. María Alejandra Acuña resaltó que la memorización consciente previene errores por distracción, y Karen Niño añadió que este proceso ayuda a mantener el foco y a interpretar con mayor profundidad. Finalmente, Ángeles Calvo indicó que tener una estructura clara facilita una respuesta corporal natural y segura. En conjunto, las respuestas evidencian que la memoria consciente fortalece la concentración, la expresividad y la confianza en escena.

7. ¿Como influyó en usted la asociación de la técnica vocal con la comprensión de la obra teniendo en cuenta la expresividad y la seguridad escénica?

Los participantes coincidieron en que la integración entre la técnica vocal y la comprensión expresiva de la obra fortaleció su seguridad escénica. Juan Diego Vargas destacó que comprender el contenido emocional le permitió usar la técnica para comunicar con mayor profundidad, mientras que Jerónimo Valbuena señaló que dominar ambos aspectos lo hizo sentirse más dueño de la interpretación. Kevin Botero afirmó que esta unión le permitió disfrutar el proceso y reducir el miedo escénico, y María Alejandra Acuña resaltó la importancia de la dicción y la intención vocal para lograr naturalidad. Karen Niño enfatizó que la técnica debe estar al servicio de la interpretación, y Ángeles Calvo concluyó que el equilibrio entre lo técnico y lo expresivo mejoró su desempeño y confianza. En conjunto, las respuestas reflejan que comprender y expresar desde la técnica vocal potencia la seguridad y autenticidad del intérprete en escena.

8. ¿Cuáles fueron los síntomas físicos, psicosomáticos, cognitivos y emocionales que identificaste que tienes al momento de la exposición pública?

Los participantes identificaron una serie de síntomas físicos, psicosomáticos, cognitivos y emocionales asociados al miedo escénico durante las presentaciones públicas. Entre los físicos se mencionaron temblores, sudoración, taquicardia, tensión muscular y

sequedad bucal; en los psicósomáticos, la sensación de ahogo, nudos en el estómago y desconexión corporal. A nivel cognitivo, destacaron pensamientos de inseguridad, miedo al error, autoevaluación negativa y comparaciones con otros. Finalmente, en el plano emocional, se manifestaron ansiedad, nerviosismo, inseguridad y preocupación por las expectativas o el juicio externo. En conjunto, las respuestas evidencian que el miedo escénico afecta integralmente cuerpo, mente y emociones, influyendo directamente en la seguridad y desempeño del intérprete.

9. ¿Qué estrategias viste en el taller psicológico que te pueden ayudar a controlar el miedo en escena?

Los participantes coincidieron en que las estrategias psicológicas aprendidas en el taller fueron fundamentales para controlar el miedo escénico. Juan Diego Vargas destacó la respiración consciente y la sustitución de pensamientos negativos por positivos, lo que le permitió sentirse más presente. Jerónimo Valbuena resaltó la respiración diafragmática, la visualización positiva y la aceptación de los nervios como parte natural del proceso. Kevin Botero mencionó el uso de frases afirmativas y la reinterpretación del error como oportunidad. María Alejandra Acuña encontró apoyo en la respiración controlada y en un anclaje espiritual que le brindó seguridad. Karen Niño señaló que aceptar la imperfección y disfrutar la experiencia redujo su autosabotaje, mientras que Ángeles Calvo subrayó la eficacia de la respiración en cuatro tiempos y la reflexión previa para estabilizar su ansiedad. En conjunto, las respuestas evidencian que la respiración consciente, el pensamiento positivo y la aceptación emocional son claves para fortalecer la calma y la confianza en escena.

10. ¿El contexto familiar, educativo o social influyen en que tengas miedo escénico?

Los participantes reconocieron que el contexto familiar, educativo y social influye

significativamente en la aparición del miedo escénico. Juan Diego Vargas señaló que su entorno familiar fomentó una autocrítica intensa, mientras que Jerónimo Valbuena consideró que, aunque en su caso no lo afecta directamente, sí puede impactar a otros. Kevin Botero destacó que el ambiente educativo y la distracción mental influyen en el desempeño y la concentración. María Alejandra Acuña y Karen Niño coincidieron en que las presiones familiares, las comparaciones y las exigencias académicas disminuyen la autoconfianza y generan temor al juicio. Por su parte, Ángeles Calvo afirmó que la presión social y las expectativas familiares la hicieron dudar de su talento. En conjunto, las respuestas evidencian que los contextos formativos y sociales moldean la autopercepción y pueden incrementar la inseguridad y el miedo a ser evaluado en público.

5. Puntos de llegada:

Esta etapa busca formular conclusiones y comunicar aprendizajes que orienten la transformación de la práctica. Dichas conclusiones pueden ser de carácter teórico o práctico y deben asumirse no como verdades absolutas, sino como pautas que nutren futuros procesos de aprendizaje y mejoran la experiencia sistematizada (Jara, 2018).

Dado que la presente investigación constituye un documento académico, las conclusiones se realizarán en el siguiente capítulo.

Conclusiones

Los resultados de esta investigación confirman que la formación de un cantante trasciende la técnica vocal, implicando un desarrollo integral que articula tres dimensiones interdependientes: la musical, la escénica y la psicológica. Cada una de ellas cumple una función esencial en el fortalecimiento del intérprete como artista completo. La dimensión musical proporciona la base técnica y la seguridad necesaria para abordar el repertorio con precisión y confianza; la escénica permite canalizar las emociones, desarrollar la expresividad y consolidar la identidad artística; mientras que la psicológica se convierte en el soporte invisible que posibilita la gestión del miedo, el refuerzo de la autoestima y la capacidad de enfrentar tanto el juicio interno como el externo.

Los talleres escénico-musicales y psicológicos implementados demostraron ser una herramienta transformadora. Según los testimonios de los participantes, la experiencia marcó un cambio significativo en su relación con el escenario: pasaron del miedo al disfrute, de la tensión al control y de la inseguridad a la entrega artística. Este proceso no solo fortaleció sus competencias interpretativas, sino que también impactó positivamente su autoconfianza y bienestar emocional, consolidando un aprendizaje vivencial que une el saber con el sentir.

Esta investigación evidenció la necesidad de espacios formativos que integren la práctica escénica desde etapas tempranas. La falta de bagaje escénico y la escasez de oportunidades de presentación pública fueron identificadas como causas recurrentes del miedo escénico, junto con factores personales, escolares y sociales. Al brindar un espacio seguro de experimentación artística, el proyecto permitió que los estudiantes enfrentaran sus miedos de manera progresiva, transformando la vulnerabilidad en crecimiento.

Las entrevistas con los maestros Miguel Casas, Sebastián Pineda y Andrés Riveros aportaron perspectivas complementarias que enriquecieron la comprensión del fenómeno. Coinciden en que el abordaje integral, que combina la preparación técnica, el trabajo

corporal, la respiración consciente y la exploración emocional, genera resultados sostenibles en la reducción de la ansiedad escénica. Subrayan, además, la importancia del acompañamiento constante, la gradualidad de los desafíos y la adaptación a las necesidades individuales de cada estudiante.

El proyecto también logró fortalecer el vínculo entre la academia y el ámbito profesional, al involucrar tanto a estudiantes en formación como a egresados con trayectoria artística. Esta interacción favoreció la consolidación de una comunidad artística que comparte experiencias, saberes y desafíos comunes, contribuyendo así a la continuidad y al crecimiento del arte lírico en Colombia.

Es importante resaltar que la cantidad de talleres planificados inicialmente resultó insuficiente frente a las exigencias técnicas y artísticas de las obras seleccionadas, así como a las particularidades de los participantes y al tiempo necesario para alcanzar un nivel de ejecución más profesional.

Por tal motivo, durante la fase de implementación se amplió el cronograma de trabajo, incorporando nuevas sesiones complementarias que permitieron profundizar en los procesos de preparación vocal, corporal y escénica, fortaleciendo así la calidad interpretativa y el sentido artístico del proyecto.

Finalmente, puede afirmarse que la zarzuela se constituyó no solo en un resultado artístico, sino en un proceso pedagógico transformador. La estrategia diseñada demostró que el miedo escénico puede convertirse en una oportunidad de autoconocimiento y expansión artística cuando se aborda desde la integralidad del ser. En consecuencia, esta propuesta aporta una base sólida para futuras investigaciones y programas de formación que busquen integrar la técnica, la escena y la psicología como ejes inseparables del desarrollo del intérprete vocal.

Referencias

- Alessandrini, N. (2014). Estructura y función en pedagogía vocal contemporánea. Tensiones y debates actuales para la conformación del campo. *Revista de Investigaciones en Técnica Vocal*, 2(2), 23-33.
- Ausubel, D. (1983). Teoría del aprendizaje. Obtenido de <http://www.educainformatica.com.ar/docentes/tuarticulo/educacion/>
- Bados López, A. (2009). *Fobia social: naturaleza, evaluación y tratamiento*. Barcelona: Universitat de Barcelona. Departament de Personalitat, Avaluació i Tractament Psicològic. Obtenido de <https://hdl.handle.net/2445/6321>
- Bañuelas, R. (2001). *El Canto. Técnica de la voz y el arte de la interpretación*. Trillas. Obtenido de https://etrillas.mx/libro/el-Canto_7370
- Behar Rivero, D. S. (2008). *Metodología de la investigación*. Shalom. Obtenido de <https://abacoenred.org/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf.pdf>
- Bernal Torres, C. A. (2010). *Metodología de la investigación, administración, economía, humanidades y ciencias sociales*. Bogotá: Pearson. Obtenido de <https://abacoenred.org/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf.pdf>
- Bonilla-Castro, E., & Rodríguez Sehk, P. (1997). *Más allá del dilema de los métodos*. Bogotá: Grupo Editorial Norma.
- Brook, P. (1969). *El espacio vacío*. Ediciones Península.
- Calvache, C. (2024). *Voxcare guía de estrategias para atletas de la voz*. Iber A , Editorial Institucional de la Corporación Universitaria Iberoamericana.
- Casas Azcuy, G. (2016). *Una visita a la ópera. Estrategia metodológica que posibilita a los estudiantes de Canto de primer semestre de la Universidad Pedagógica Nacional*

- cambiar la comprensión y percepción que tienen sobre el Canto lírico*. Bogotá: Universidad Pedagógica Nacional. Obtenido de <http://hdl.handle.net/20.500.12209/540>
- Casas Azcuy, G. (2019). *Canto lírico e hipoacusia : sistematización de una experiencia*. Trabajo de Grado de Maestría, Bogotá. Obtenido de <http://repositorio.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/11552/TO-23781.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cester, A. (2017). *El miedo escénico. orígenes, causas y recursos para frontarlo con éxito*. Ma Non Troppo.
- Correa, A., & Mediavilla, D. (2024). Señales físicas, mentales y emocionales de la pérdida del disfrute escénico en músicos académicos. *Actos*(12), 119-146.
- Dewey, J. (1938). *Lógica. La teoría de la investigación* (2022 ed.). Prensas de la Universidad de Zaragoza.
- González Lapuente, A. (2013). *La zarzuela en un acto: música representada. Guía didáctica para el profesor*. Fundación Juan March. Obtenido de <https://recursos.march.es/web/musica/jovenes/zarzuela/pdf/la-zarzuela-guia-didactica.pdf>
- Grilli, M. (2023). Hablando al público. Tips para controlar el pánico escénico. *Medicina académica. Ciencia. Docencia. Investigación*, 1(1), 3-12.
- Hernández Hurtado, M. (2012). Hacia una semiótica del teatro gestual. (*Pensamiento*), (*Palabra*) y *Obra*(7), 70-81.
- Hernández Sampieri, R. (2006). *Metodología de la investigación* .
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. Free libros. Obtenido de <https://www.smujerescoahuila.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/Sampieri.Met.Inv.pdf>

- Hernández, R. S. (2018). *Metodología de la investigación Las rutas cuantitativa cualitativa y mixta*.
- Herrera San Martín , E., & Sánchez Soto, I. (2014). La UVE de Gowin como instrumento de aprendizaje y evaluación de habilidades de indagación en la unidad de fuerza y movimiento. *Paradigma*, 33(2), 101-125. Obtenido de https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1011-22512012000200006
- Hitos, C. (22 de Noviembre de 2021). *El Teatro Físico o Gestual*. Obtenido de Globo. Escuela de artes escénicas: <https://escenaglobo.es/blog/el-teatro-fisico-o-gestual/>
- Jaimes Parra, C. E. (Junio de 2020). *Pánico escénico. Estrategias de combinación psicológicas y performativas para su superación*. Bogotá: Universidad Antonio Nariño.
- Jara, O. (2018). *La sistematización de experiencias: práctica y teoría para otros mundos posibles*. Bogotá: CINDE. Obtenido de <https://www.unc.edu.ar/sites/default/files/La%20sistematizaci%C3%B3n%20de%20experiencias%20-%20Oscar%20Jara%20%28edici%C3%B3n%20colombiana%29.pdf>
- Klein-Vogelbach, S., Lahme, A., & Spirgi, I. (2010). *Interpretación musical y postura corporal. Un desafío para músicos, profesores, terapeutas y médicos*. Akal.
- Lozano, M. N. (2012). La dicotomía entre la investigación básica y la investigación. *Univer-*
Pluriversidad, 12(1), 11-13.
- Mansion, M. (1977). *El estudio del Canto, Técnica de la voz hablada y cantada*. RICORDI AMERICANA.
- Marín, I. (2018). *¿Jugamos? Cómo el aprendizaje lúdico puede transformar la educación*. Madrid: Paidós.
- Martín Siabatto, A. M. (2022). *La zarzuela como generadora de procesos pedagógicos inclusivos*. Bogotá: Universidad Pedagógica Nacional. Obtenido de

<http://hdl.handle.net/20.500.12209/17789>

Medina Zazarías, S. E. (2016). Pánico escénico. En R. R. Arias Ibáñez, & S. E. Medina Zacarías, *Memorias del V Coloquio Internacional de Música* (págs. 103-106).

Guadalajara: Universidad de Guadalajara. Obtenido de

http://plataforma.cuaad.udg.mx/documentos_cuaad/Libro%20V%20Coloquio.pdf

Nagy, J. (Enero de 2014). El miedo escénico. *Temas para la Educación*(26), 1-5. Obtenido de

https://resources.inei.edu.mx/pdfRecursos/1628794790_El%20miedo%20esenico.pdf

Páramo, P. (2011). *La investigación en ciencias sociales: estrategias de investigación*.

Bogotá: Universidad Piloto de Colombia.

Restrepo, E. (s.f.). *La entrevista como técnica de investigación social*. Obtenido de

http://www.edumargen.org/docs/curso36-13/unid03/apunte02_03.pdf

Rodríguez Gómez, D., & Vallderiola Roquet, J. (2009). *Metodología de la investigación*.

Barcelona: Universitat Oberta de Catalunya.

Romero Rute, G. C. (Mayo de 2018). *El desarrollo de la puesta en escena del cantante lírico del programa de música de la Universidad de Cundinamarca*. Zipaquirá: Universidad de Cundinamarca.

Salazar Queijo, P. (2022). *APOYO SOCIAL Y ANSIEDAD ESCÉNICA*. Obtenido de

<https://zaguan.unizar.es/record/119205>

Sánchez Osorio, Y. E., & Giraldo Gallego, A. (2017). *Estrategias para el proceso lector: un horizonte guiado a la motivación y el hábito*. Obtenido de

<http://hdl.handle.net/20.500.11912/3684>

Temes, J. L. (2014). *El Siglo de la Zarzuela 1850-1950*. (2. Siruela, Ed.) Siruela. Obtenido de

https://www.google.com.co/search?hl=es&tbo=p&tbm=bks&q=bibliogroup:%22El+Ojo+del+Tiempo%22&source=gbs_metadata_r&cad=4

Urgiles, M., Peñaloza, S., Campoverde, S., & Rivera, J. (2023). Alcalosis respiratoria,

Revisión bibliográfica. *Revista multidisciplinaria investigación Contemporánea*, 1(1), 34-48. Obtenido de <https://doi.org/10.58995/redlic.ic.v1.n1.a5>

Vázquez Peña , N. (2015). Factores del pánico escénico.

Velázquez Colominas, M. (2013). Otras técnicas. En A. Cester, *El miedo escénico. Orígenes, causas y recursos para afrontarlo con éxito*. (págs. 278-291). Barcelona: Ma Non Troppo.

Viejó-Mora, I., & Quinto Saritama, E. (2019). Miedo escénico y la superación psicológica en estudiantes universitarios. *Psicología UNEMI*, 3(4), 39-49.

Zambrano Leal, A. (2005). *Didáctica, pedagogía y saber*. Cooperativa Editorial Magisterio.

Zambrano Leal, A. (2016). Pedagogía y didáctica: Esbozo de las diferencias, tensiones y relaciones de dos campos. *Praxis & Saber*, 7(13), 45-61.

Anexos

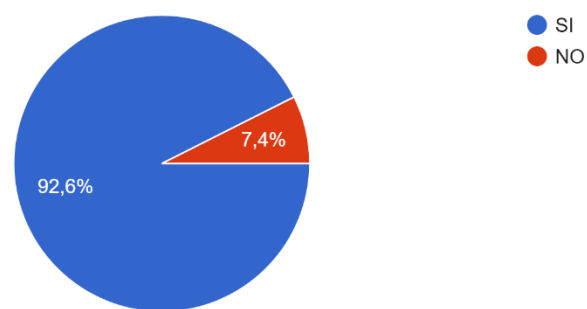
Anexo 1 Cuestionario aplicado a los estudiantes.

1. ¿Sabes qué es el miedo escénico?

Esta pregunta se realiza con el fin de indagar sobre si tienen los estudiantes de Canto de la licenciatura conocimiento del concepto del miedo escénico

¿Sabes qué es el pánico escénico?

27 respuestas

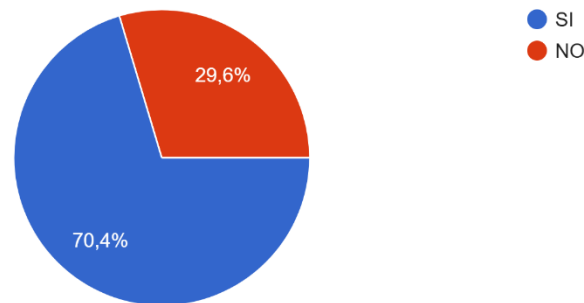


2. ¿Tienes miedo escénico al momento de cantar en clase o mientras estudias con personas oyéndote?

Para nuestra investigación es importante conocer si el miedo escénico invade a los estudiantes al momento de cantar en lugares donde se considera, es un lugar seguro para cantar libremente o sin temor

¿Tienes pánico escénico al momento de cantar en clases, o mientras estudias con personas oyéndote ?

27 respuestas

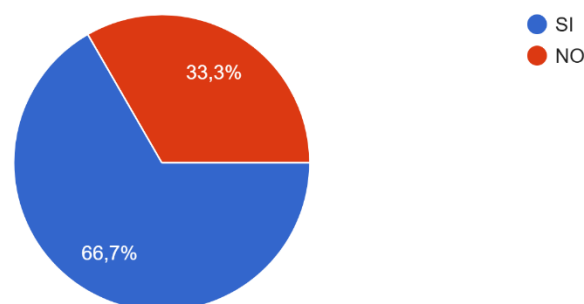


3. ¿Tienes miedo escénico al momento de cantar en un escenario, examen o un lugar donde estes expuesto a un público?

Se realiza esta pregunta con el fin de saber si el miedo se presenta en estos espacios específicos, ya que esta investigación busca que por, medio de talleres se gestione el desarrollo de herramientas para controlar este temor

¿Tienes pánico escénico al momento de cantar en un escenario, examen o un lugar dónde estés expuesto a un público?

27 respuestas



4. ¿Cuáles son las principales razones por las que tienes miedo escénico?

Los resultados de esta pregunta contribuyen a complementar nuestro marco teórico y servirá de base para encaminar el material de los talleres

¿ Cuáles son las principales razones por las que tienes pánico escénico?

18 respuestas

Nervios de que las cosas no salgan como uno espera, cuando uno no está seguro de ciertos pasajes musicales.

Inseguridad, poco estudio personal, ausencia de control de mis emociones

Expectativas y nervios demás

Miedo a los errores, presencia de muchas personas,

Porque me están evaluando o porque no me siento segura de mi propia voz

Me da miedo ser juzgado o señalado por pequeños errores por la forma en la que suena mi voz, una vez estaba practicando cerca a la biblioteca y por los nervios me equivoqué cantando, pasó un compañero que es instrumentista y me miró super mal, eso fue un poco desalentador.

Porque me siento inferior a los demás

Inseguridad. Predisposición a equivocarme

Por miedo al error

Experiencias no tan gratificantes a la hora de enfrentarse a un publico

Inseguridad, miedo a la crítica

Me da miedo equivocarme y/o que los demas piensen que no soy suficientemente buena, en general lo que mas me afecta es pensar en la opinion de los demás

Inseguridad - presión

No se

El temor a equivocarme, el hecho de sentir muchas miradas sobre mi

Inseguridad con mi voz, y con el manejo del aire

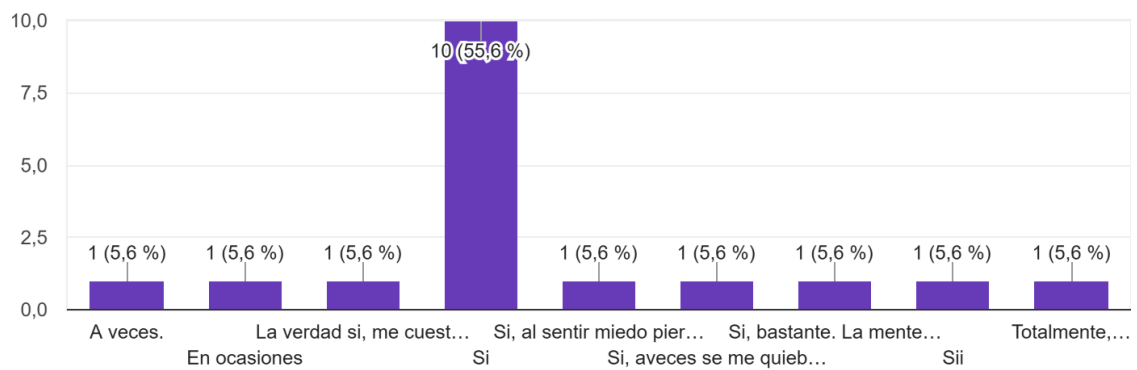
El miedo a ser observado

5. ¿Sientes que el miedo escénico afecta tu rendimiento en los exámenes?

Es de nuestro interés saber si los estudiantes sienten que el miedo escénico afecta su rendimiento en exámenes, en escena o lugares donde estén expuestos a un público

¿Sientes que el pánico escénico afecta tu rendimiento en los exámenes?

18 respuestas

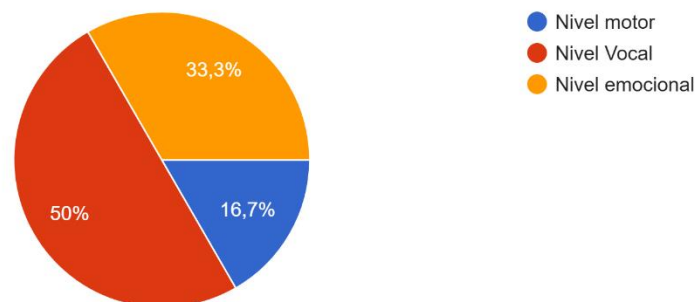


6. ¿Al momento de cantar en público el miedo escénico te afecta a nivel:
- Motor
 - Vocal
 - Emocional
 - Todas las anteriores.

Se da estas opciones para en caminar a los estudiantes a la reflexión propia, saber cuales de los anteriores elementos son los afectados en su puesta en escena y que se debe trabajar más de acuerdo a las necesidades

Al momento de cantar en público ¿ Qué nivel sientes que se ve más afectado en ti ?

18 respuestas



Respuesta múltiple

7. ¿cuál de los siguientes síntomas físicos presentas durante una puesta en escena ‘

A Aumento del ritmo cardiaco

B Problemas respiratorios

C Tensiones musculares

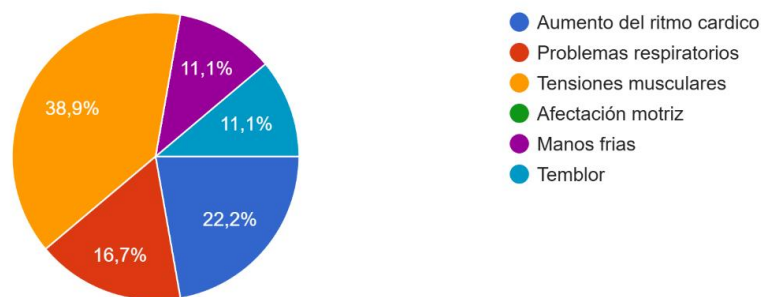
D Afectación motriz

E Manos frías

F Temblor

¿Cuál de los siguientes síntomas físicos presentas durante una puesta en escena?

18 respuestas



8. Los síntomas cognitivos que se presentan en el momento de una puesta en escena provienen en su mayoría de preguntas hechas hacia uno mismo ¿cuál de las siguientes preguntas te has realizado a ti mismo?

A Me estarán mirando ¿qué estarán pensando?

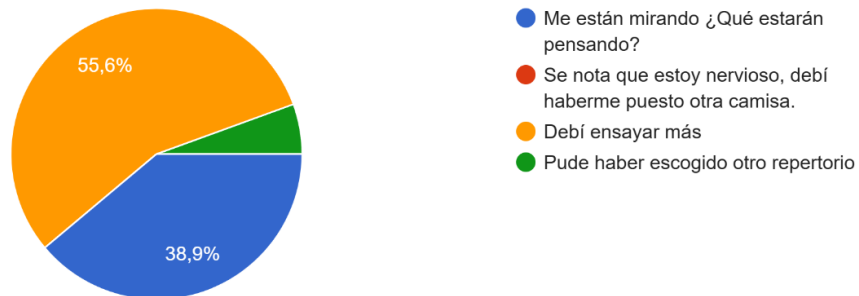
B Se nota que estoy nervioso, Debí haberme puesto otra camisa

C Debí ensayar mas

D Pude escoger otro repertorio

Los síntomas cognitivos que se presentan en el momento de una puesta en escena provienen en su mayoría de preguntas hechas hacia uno mismo ¿...iguientes preguntas te haz realizado a ti mismo?

18 respuestas



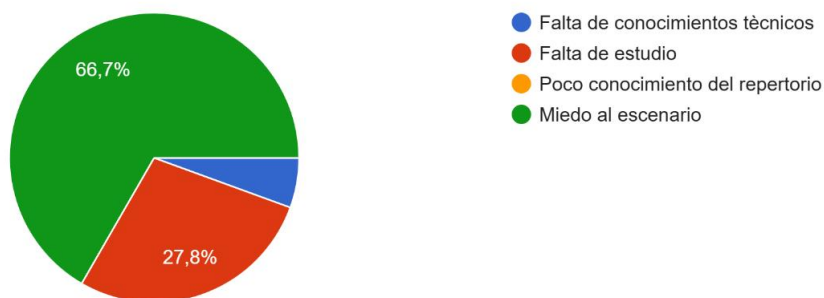
9 ¿a qué factores atribuye el miedo escénico?

- Falta de conocimientos técnicos
- Falta de estudio
- Poco conocimiento del repertorio
- Miedo al escenario

Estas opciones en caminan a ser más específicos con los temas que afectan nuestra apuesta en escena y que así mismo colaboraran a nuestra justificación y a complementar el marco teórico

¿Qué factores atribuyen al pánico escénico?

18 respuestas



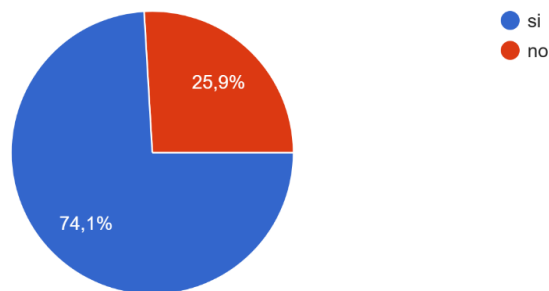
En caso de respuesta negativa

10 ¿Nunca sufriste miedo escénico?

se tiene en cuenta esta pregunta porque es importante también saber si hay estudiantes de la población que no sufre miedo escénico

¿Nunca sufriste de pánico escénico?

27 respuestas



11. ¿Qué herramientas desarrollaste para eliminarlo o reducirlo?

Las respuestas arrojadas a esta pregunta nos colaboran a nuestra justificación, marco teórico y conclusiones.

¿ Qué herramientas desarrollaste o usaste para reducirlo o eliminarlo ?

27 respuestas

Relajación y respiración
Repetirme frases como yo puedo y reconfortarme mentalmente aunque no siempre funciona como dicen por hay psicología inversa, y trato de evitar contacto visual
Usar un instrumento como escudo al publico, exponerme a tocar en público más seguido (que se sienta como un día más en la oficina).
Controlar la respiración, por medio de ejercicios
Estando en escenarios más seguido, cantando con personas a mi lado, reconociendo mi voz y aceptarla y quererla.
Estudiar bastante para tener la obra segura, y hacer ensayos previos con personas escuchándome
Relajación antes, ignorar el público

Tuve un evento donde pase mucha vergüenza, por falta de estudio y por los nervios. Desde entonces llevo en mi mente la idea de que debo llegar bien preparado y que puedo hacer cualquier cosa porque nada me dará más pena que lo que sucedió ese día.

Todavía siento un poco de pánico escénico pero lo he reducido interpretando más veces mi instrumento con público

No mirar a las personas y adoptar una actitud importaculista (despreocupada frente al error), no es fácil pero en el momento en el que aceptas que equivocarse es parte de aprender te relajas y cada vez te equivocas menos.

Algo que me ha ayudado bastante es el echo de haberlo echo muchas veces en diferentes escenarios

Algo que me ayudó bastante fue haberlo echo un montón de veces en un montón de escenarios diversos muy distintos

Utilizar plastilina o a veces burbujeros

Asegurar otros factores, de manera que el pánico disminuya el desempeño pero no lo anule

Si me han dado nervios pero he intentado respirar y concentrarme en mi canto

Confiar en lo que hago

Respirar muy profundo, sostener hasta 5 y soltar en 5

Respiración consciente, estar segura musicalmente

Creo que mi fe me ha ayudado a reducir mi pánico escénico, todavía tengo mucho miedo a la hora de estar frente a la gente y me siento todavía muy vulnerable, pero he mejorado, antes me quedaba congelada, pero ahora cuando oro o pienso que Dios está conmigo, puedo relajarme un poco más, otra cosa que creo que me ha ayudado es buscar conocerme mejor a mi misma, también el enfrentarme a este tipo de situaciones más seguido me ayuda a soltar me un poco y a veces el pensar que no soy yo en escena sino que es el sentimiento que quiero transmitir

Me tomo años ... Entender que el contexto que me rodeaba determinaba muchos de mis miedos y que todos somos diferentes y vamos a un ritmo y nivel diverso. Ello poco a poco me brindó la posibilidad de fluir en mi instrumento .

Memorizar todo y espichar algo mientras canto

Para reducirlo utilizó ejercicios de respiración y prefiero estar 5 minutos sola

Nunca tuve como tal pánico escénico

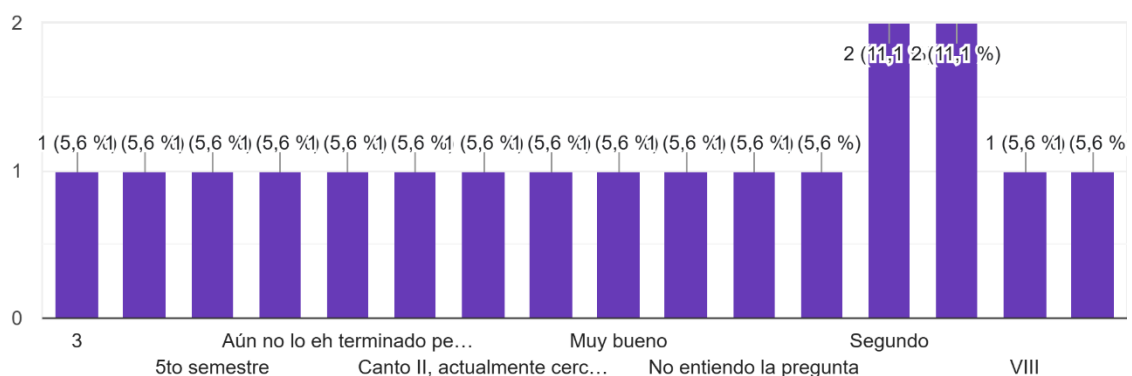
Memorizar todo y espichar algo mientras canto
Para reducirlo utilizó ejercicios de respiración y prefiero estar 5 minutos sola
Nunca tuve como tal pánico escénico
Supongo que él ya saber que es mi trabajo y mi hacer, también al hacerlo recurrentemente ya deja de ser una novedad y más una costumbre
Respirar y visualizar
Ha sido el cuestionamiento de que pienso yo?
El teatro me ayudó a buscar una manera de enfrentar el papel en el escenario, a pesar de estar muy nerviosa lo primordial es la seguridad en cada acto, paso, mirada, entre otros, sigue siendo un proceso, pues hay días de días, aunque también hay momentos en los que no puedo procesar bien que estoy cantando y entro en un estado de shock sin asimilar bien lo que sucede en el momento hasta después.

12 ¿Que semestre fue el último que curso de instrumento?

Aquí se pretende saber por qué los estudiantes detienen su proceso y si el miedo escénico tiene que ver con esta situación.

¿Cuál fue su último nivel de instrumento?

18 respuestas



13 Los factores asociados al miedo escénico pueden venir de contextos sociales, familiares y/ o educativo

Contexto social

Las personas piensan que los demás son estrictos y que lo juzgan de manera negativa, por lo tanto cuando se hace el enfrentamiento al escenario se siente amenazado la mayor parte del tiempo, se hace idea de su apariencia externa y las conductas posibles. Estas representaciones mentales que se tiene de si mismo se forman gracias a experiencias pasadas y respuestas que haya tenido del publico (Bados López, 2009)

3.3.2 Contexto Familiar

La crianza cumple un papel fundamental en el desarrollo de la personalidad el individuo la familia influye en gran medida ante situaciones dirigidas a las habilidades, percepciones conductas y pensamientos para la formación del ser. (Sanchez Osorio & Giraldo Gallego, 2017)

3.3.3 contexto educativo

La oratoria no solo hace que la confianza para hablar en público mejore, sino que es también de acuerdo a las destrezas y desempeño de las habilidades logrando un lenguaje eficaz y coherente. Hay factores que tiene gran repercusión frente al miedo a hablar en publico las cuales son la afectividad y la superación de ansiedad en la clase, generando un espacio libre de estrés y tranquilo colabora a la participación oral. Por otro lado, el interés del maestro por los asuntos personales genera confianza y al mismo tiempo reduce el estrés lo que permite borrar la limitación entre el docente y el estudiante (Imma Marin, 2018)

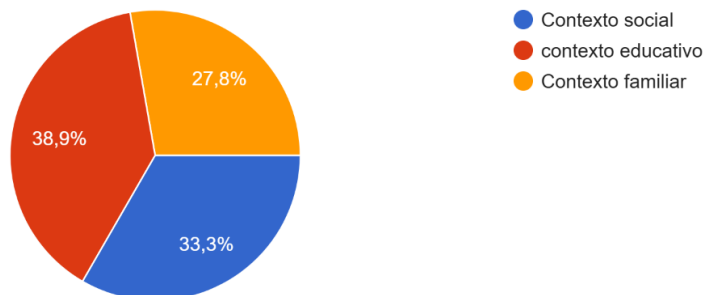
De acuerdo a lo anterior se puede clarificar que tu miedo escénico puede provenir de

A contexto social

B contexto Educativo

C contexto Familiar

Los factores asociados al pánico pueden venir de los siguientes contextos Contexto social Las personas piensan que los demás son estrictos y que...rificar que tu pánico escénico puede provenir de:
18 respuestas



Anexo 2 Reseñas de las talleristas y el pianista acompañante

Dailizeth Dayana Guzmán Medina

Maracaibo, 10 de mayo de 1993

Comenzó su vida musical como directora de bandas e intérprete de percusión sinfónica en la Orquesta del Sistema Francisco de Miranda en Venezuela. Posteriormente realizó sus estudios en Canto lírico con los maestros Fernando Escalona, Margot Pares Reina, Luis Gabriel Cabrera en la academia de Canto del sistema de orquestas y coros de Venezuela, y con la Maestra Sara Catarine en la Schola Cantorum de Venezuela.

En el año 2012 ingresa a la Schola Cantorum de Venezuela como coralista en la cuerda de las sopranos, y participa en montajes sinfónico-corales, a capella, proyectos nacionales (Falcón, Margarita, Barquisimeto, Yaracuy) e internacionales en varias ciudades de Estados Unidos, Argentina, España, China y Colombia. Así mismo, participó en una grabación encargada para las voces femeninas de la Schola Cantorum de Venezuela Makumbebe II Latin American choral Repertoire para la Carus-Verlag.

Entre el 2018 y 2019 viaja a Colombia para realizar talleres de técnica vocal y vocalización a el coro de la Pontificia Universidad Javeriana y Tinkuy Ensable Vocal dirigido por el maestro Yolmer Hurtado Ramírez en Bogotá, la escuela de Música AMITIÉ (Bogotá), Coro voces de luz dirigido por Sandra Rodríguez y en la Escuela Musical Scale (Ibagué).

Estudió Batería jazz en la Universidad Nacional Experimental de Las Artes (UNEARTE). Fue directora de los pequeños Cantores de la Schola Núcleo Altagracia, se desempeñó como Profesora de Vocalización de la Schola Cantorum de Venezuela, dirigida por María Guinand y fundada por el Maestro Alberto Grau; y de la que también se formó como asistente de dirección y coralista de la cuerda de sopranos.

Ha participado como solista en diferentes montajes sinfónicos corales como “Mesias de Handel”, “Gloria de Vivaldi”, “Gala lírica de Bodas de Fígaro” Solista en el estreno

mundial de cuando mi hora sea llegada de Miguel Astor y el “Réquiem de Juan Antonio Cuellar”. Perteneció a la fundación Schola Cantorum de Venezuela por 10 años, en los que incursionó como coralista, solista, directora coral y asistente de dirección junto a sus maestros Alberto Grau y Maria Guinand. Actualmente se desempeña como docente en el Programa Musical Infantil y Juvenil (PIJ) de la Universidad de los Andes, profesora del programa somos tricolor de (Fundimusicol), directora del coro del centro comercial Hayuelos y Fundadora y directora del Colectivo de Voces Femeninas Congregavit.

Isabel Valbuena Agudelo

Cantante, actriz y bailarina colombiana, quien ha participado en eventos como: Festival La Danza Integradora (Bolivia) Gira Festivales Folclóricos (Chile) con en su rol de Ensamble Gr. Folclor (2019,2022) con la compañía Fundación Colombiana de Artes, mi primera Navidad (2015, 2016) en rol de grupo invitado y solista con la compañía Fundación Colombiana de Artes, ha participado como corista en La Traviata (2024) antología De La Ópera y antología de la Zarzuela (2025) con la compañía Opera de Bogotá, Antología de la Zarzuela(2024/2025), Luisa Fernanda (2024), La Corte Del Faraón (2024), La Leyenda Del Beso (2024) con la Fundación Arte Lírico de Bogotá.

Como bailarina ha participado en Bogotá Siente la Fiesta (2023) en rol de ensamble Comparsa (Desfile), el Festival Folclor Coyaima, Tolima como ensamble Gr Invitado (2023) El Casorio (Bogotá, 2023) como bailarina de danza Andina, Llano Ardiente (Bogotá, 2023) como bailarina de joropo con la compañía Pachamama. Inicia sus estudios de danza Folclórica en la compañía Pachamama/FDCA con los maestros Felipe Santos y Duván Rodríguez, fue estudiante (2021-2024) de Teatro Musical en la MISI/ Universidad Del Rosario. Actualmente es estudiante activa de la LMU de la UPN y sigue sus estudios de forma independiente de técnica vocal con la maestra Beatriz Mora.

Lina Grisales

Administradora de Empresas y Psicóloga egresada de la Universidad EAN de Colombia como Psicóloga, en su experiencia como docente de la Universidad de Boyacá es la responsable de asignaturas en el área de innovación, sostenibilidad, talento humano y habilidades blandas dentro de la facultad de ciencias administrativas y contables, diseña y crea de módulos virtuales, participado en ponencias como emprendimientos con enfoque ODS, Habilidades blandas para emprendedores, colaboraciones internacionales como estrategia para promover el desarrollo de habilidades blandas de los estudiantes , Design Thinking para impulsar emprendimientos (2023), Global Shared Learning Classroom: An Interdisciplinary Approach for Designing Healthy Foods to Achieving Sustainable Development Goals, educación para el desarrollo sostenible e internacionalización: nuevas fronteras para las instituciones de educación superior, la responsabilidad social universitaria en el marco de los ODS, retos y competencias gerenciales hacia la sociedad 5.0, Skills to 21st century professionals, Canvas Personal-IKIGAI-Proyecto de Vida (2024) e interdisciplinariedad e interculturalidad para desarrollar habilidades en administradores de empresas ante problemas complejos: caso aplicado, construyendo el Futuro: ODS desde las Aula (2025).

Ha tenido reconocimientos como: mentora programa El Despegue 2025, líder de Innovación 2023 y 2024, mentora a emprendimientos rurales 2024, voluntario Destacado UdB 2024, certificación docente en innovación social para el desarrollo sostenible 2024, formador de Formadores 2024. prácticas Pedagógicas Innovadoras 2023, jurado Buenas Prácticas ODS 2023 actualmente se encuentra realizando un doctorado en Psicología Empresarial en la Universidad Americana de Europa (México).

Paulo Esteban Forero

Nacido en Guatavita Cundinamarca, inicia sus estudios musicales a la edad de 4 años en la Fundación Orquesta Sinfónica Juvenil de Colombia (FOSJC) donde recibe

conocimientos de iniciación musical y posteriormente inicia sus estudios de piano con maestros como Helvia Mendoza y la japonesa Mary Kagheira. En el 2014 ingresa al programa básico de estudios musicales del Conservatorio de Música de la Universidad Nacional de Colombia. Un año más tarde ingresa al programa de pregrado Musica Instrumental - Piano bajo la batuta de maestros como Leonardo Escobar, Piedad Perez y el estadounidense William Mac McClure y otros maestros como Antonio Arnedo, Guerassim Voronkov, Alena Krasutskaya, Libardo Saavedra, Germán Darío Pérez, Fabian Forero, Roberto Rubio entre otros.

En el año 2021 recibe el título profesional como Músico-Pianista. Ha realizado conciertos como pianista solista y pianista acompañante en escenarios como el Teatro Mayor Julio Mario Santo Domingo, Auditorio Fabio Lozano, Auditorio Olav Roots y junto con el Cuarteto Cadenza realizo conciertos de música de cámara en el Auditorio León de Greiff. Desde el año 2017 es miembro activo del ensamble de música colombiana Aroma Colombiano nacido como parte de una materia de la Universidad Nacional con el que posteriormente se ha participado en varios conciertos y presentaciones a nivel nacional y ganadores de múltiples convocatorias. Desde el año 2021 se encuentra vinculado a la Escuela de Formación Musical de Guatavita (EFMG) donde se desempeña como docente y director del Área de Piano, pianista de la Banda Sinfónica Juvenil, Banda Sinfónica Mayores y pianista acompañante de solistas, coro polifónico y demás procesos en curso de la EFMG. Ha sido ganador internacional como pianista junto a la Banda Sinfónica de Guatavita en el concurso Festi-Band realizado en República Dominicana.

Se ha desempeñado como pianista en diferentes ámbitos, música clásica, salsa, jazz, baladas, pop, música colombiana. Durante el periodo del 2022 al 2023 realizó sus estudios profesionales en grabación, edición de audio y producción musical en la Escuela de Música Medios Arte y Tecnología (EMMAT) miembro asociado de Berklee en Latinoamérica y

actualmente cuenta con su propio estudio de grabación con el sello discográfico PF Records, realizando producciones y grabaciones en vivo en diferentes formatos para medios y artistas de la zona.

Anexo 3 Entrevistas a maestros observadores del recital.

Entrevista Maestro Miguel Casas

Buenas tardes, yo soy Miguel Ángel Casas, profesor de la Universidad Pedagógica Nacional de Colombia, soy director y violinista. Autorizo a través de esta grabación para que los datos pues sean utilizados con los fines pertinentes pedagógicos de la tesis de grado de María Paula luna

Investigadora: Gracias, maestro. Maestro, de acuerdo a lo comentado anteriormente y tu percepción y conocimiento del concierto del primero de septiembre, ¿Cuál es tu concepto y acotaciones frente al trabajo?

Bueno, yo recibí la invitación de la estudiante María Paula y estuve en el concierto y me pareció fantástico.

Me pareció una puesta en escena muy elaborada, muy bonita y sobre todo que el que el tema es muy pertinente para lo que vivimos en el país, que ella está abordando un aspecto fundamental a todos los seres humanos y es el susto, del miedo escénico, que yo lo tengo después de tantos años de estar trabajando presentándome de y bueno pues siempre van a haber nervios, siempre van a haber situaciones de estrés que son fundamentales para los artistas, pero cómo yo venzo eso o cómo traspaso eso, cómo transformo eso para que no sea algo traumático, sino algo que me eleve y que me ponga en otra posición donde yo pueda disfrutar y que disfrute el público.

Entonces, este concierto y más que el concierto la temática escogida por la estudiante María Paula me parece fantástica y muy muy pertinente para lo que vivimos. Hablábamos con María Paula justamente el día que terminó el concierto de algunos otros elementos que nos

podrían servir. Por ejemplo, de que los cantantes canten afuera en la calle, ¿sí? Que hagan ese ese espectáculo en otro momento.

Como un flashmob también, como una puesta en escena en el restaurante, una cosa mucho más informal, menos elaborada y que ellos nos contaran después sus experiencias de cantarlo en otro sitio donde fuera no tan académico, más tranquilo y después sí en un momento de un concierto. ¿Cuál es esa diferencia en esos dos momentos? Y hablamos ahorita con María Paula justamente de varios aspectos que nos pueden ayudar a mejorar, ¿sí?

Por ejemplo, algo que en mi caso me pasa mucho y es la parte activa del público. Eh, los conciertos creo que hoy deberían cambiar, los conciertos de música académica, de música clásica, porque el público no debe ser tan pasivo. Pues yo de ser un poco más activo y este trabajo es muy bueno y viene muy a lugar porque primero ya habla del Canto y el Canto todos cantamos. Y además la zarzuela la tiene una ventaja que es la canción es en español.

Entonces cualquiera de los que estemos ahí, pues podemos cantar. Entonces hablábamos de que si se coge un aria y se coge una frasecita podemos hacer que canten el aria pero que gente del público también cante. Entonces el público nos puede dar una percepción de porque canta tranquilamente. y los del área tan más difícil.

Otra cosa que nos podríamos eh funcionar es que tenemos un gran pianista que nos está acompañando este todo este proceso, pues ponerle a él que para él va a ser un poco más difícil cambiar de tonos, más difícil para ver si los cantantes al ser unos intervalos más complicados o técnicamente mucho más difícil, ¿cómo eso va a influir en el estado de nervios de una persona? Sí, o si lo bajamos más, ¿cómo eso puede influir también? los idiomas, ¿no?

Eh, las obras que se cantan en italiano, todo lo que es el Canto que es en italiano, en alemán, en portugués, en francés, como en español pues puede ser mucho más fácil. Eso estábamos hablando con la estudiante María Paula porque es que ese es un tema muy importante. Eh, yo creo que pues es un tema que no solamente en el cuerpo es que habitamos,

¿no?

Entonces, por eso cuando ella habla de la respiración y que es tan fundamental y cómo este ejercicio la respiración me cambia a mí todos mis estados emocionales y cómo me tiene a mí que ayudar porque es que hemos involucionado en la respiración. De estudios neurocientíficos nos han dicho cómo la gente y en general no sabemos respirar. Entonces, por eso mantenemos en estos momentos.

Yo creo que sí, una cosa que nos podía ayudar el trabajo de María Paula es que en todas las clases hubiera unas pausas activas y nos pusieran a respirar bien, por lo menos 3 minutos. En todas las clases, estoy hablando de solfeo, de entrenamiento, de análisis, de orquesta, de lo que sea, ¿sí? Que fuera en la universidad una cosa como ya que fuera recurrente. Esas pausas activas que hacen las empresas que aquí en la universidad fuera, pero de respiración.

No sabemos respirar, nadie sabe respirar. Entonces, de pronto eso nos puede servir como conclusiones al final del trabajo que vamos a hacer por nuestro país o por nosotros, los músicos que es que no sabemos respirar. Entonces, la respiración va a influir 100% en mis estados de ánimo y sobre todo en los nervios y el estrés. Siempre que vamos a salir a una presentación o algo, nos dicen respire profundo, pero ese pedacito únicamente no sirve.

Debería ser diario y sistemático y si la universidad tuviera eso a través o a raíz del trabajo de María Paula sería muy bueno como conclusiones. Vamos a proponer que todas las clases se utilicen por lo menos 3 minutos para tener la conciencia de cómo respirar. Y eso sería como a manera de conclusiones muy bien porque habitamos en el cuerpo. En el cuerpo está nuestro espíritu y nuestra alma, pero la respiración es lo que conecta.

Y entonces ¿Dónde están las emociones? En el cuerpo. Es cuando yo estoy nervioso, ¿Dónde es que están mis nervios? No todos sentimos los nervios en el mismo sitio, hay gente que las rodillas te flaquean o el corazón se acelera o duele la cabeza. Es conocer mediante la

respiración dónde están y cuáles son las emociones que me están activando en ese momento.

Entonces, a mí me parecería como manera de conclusión muy chévere que la estudiante María Paula propusiera que la universidad en todas las clases, en todas, porque después se podría proponer la manera de la maestría que ella quiere hacer o el doctorado a través de este programa tan bonito es que en todos los colegios se hiciera y en todas las empresas. Vamos a parar y vamos a saber cómo estamos respirando. Eso cambiaría drásticamente la humanidad.

Drásticamente porque si yo reflexiono y tengo conciencia de mi cuerpo que es donde habito, pues por lo menos por 3 minutos me serviría. Y poco a poco pues le iríamos agregando, ¿sí?

Para saber respirar, es que no sé respirar y yo estoy seguro de que el problema de que no que nos ponemos tan ansiosos y nerviosos porque todos lo hacemos es en gran medida 99% que no sabemos respirar. Los niños respiran bien, ¿verdad? niños respiran perfecto cuando ellos nacen. Cuando todos fuimos pequeñitos respirábamos perfecto, una respiración abdominal. Y nosotros después vamos creciendo y eso nos olvidamos.

Y como sabemos que está ahí, entonces la damos por sentado y por eso respiramos tan mal. Entonces yo creo que este trabajo que eh que hoy con la charla de hoy es como el público puede ser más activo, sí, que tenga el que esté ahí y que no solamente eh nos dé respuestas del público ahí, sino que también cante. Todos queremos cantar. Un pedacito, una estrofa y qué bueno que yo me pare a cantar.

Sin yo ser músico, un padre de familia que vino a ver a su hija cantar que la oye siempre en su habitación o en el baño cantar y hacer ejercicios. Oye, si yo lo hago, no importa si es desafinado o lo que sea, pero yo canto. A todos nos gusta cantar. Todos los seres humanos es nuestro instrumento y para eso se hizo el Por eso el karaoke está tan lleno de plata ahora, porque todo el mundo se toma tres aguardientes y sale a cantar.

Entonces, la idea es que no tomemos aguardiente, sino que lo hagamos en la sala de la cultura en otra parte, pero que no me dé miedo y yo cante cualquier cosa. No importa si estoy desafinado o no, pero que nos dé esa percepción de por qué usted sí lo hace tranquilamente. Porque es que creo que académicamente nos han mentido muchas cosas, muchos miedos y claro, vamos creciendo y nos va dando mucho miedo.

Investigadora: Claro, el constructo social, el contexto educativo, el contexto familiar, El contexto social siempre como que nos llena de cosas y eso nos va dando cada vez más miedo. El que dirán, el que dirá mi maestro.

Maestro Miguel Casas: Exacto. Sí. Se supone que hay dos miedos que nosotros tenemos cuando nacemos, que es el miedo a caerme. Y que ese es un miedo que todos tenemos en la en la humanidad y el miedo al ruido. Todos los niños le tienen miedo al ruido.

Son los miedos que nosotros Por eso un niño cuando oye ruido de todo, grita. Ya cuando vamos creciendo unos le molesta, pero no me desespero tanto, pero de niño el miedo al ruido es miedos. Y el otro con el que vamos creciendo es el miedo a ser el ridículo. Pues hagámoslo, cante como quiera. ¿Por qué tenemos que ir a un bar y emborracharnos para para decir, "Voy a cantar?" No, desde aquí. Tome aire y hágalo y cante esta frase que la podemos hacer entre todos.

Entonces, si yo tengo puros Si yo tengo una sala de la cultura llena de 40 personas y yo digo, "Bueno, solo los caballeros van a ser la voz del barítono." Todos. No me va a dar miedo decir, "Un automóvil." Ah, no, es la donna è mobile. Exacto. Ah, pero yo puedo hacerlo así, mira, que se en este momento nos está saliendo una idea.

Tú le puedes cambiar la letra para que sea una cosa más jocosa y que por medio de la risa y por medio de la alegría, pues yo pueda sentirme más chévere, más invitado a cantar algo Sí Yo no tengo que decir, "La donna è mobile o sino un automévil." Entonces yo puedo empezar, "Un automévil", Dos automéviles, tres... Entonces, tú puedes decir, "Hasta

cuando lleguemos a 40 automóviles va a tener un premio." Genial, maestro.

Entrevista Maestro Sebastián Pineda

Buenos días, este es Sebastián Pineda Bautista y doy mi autorización para el uso de imagen, datos personales y todo el tratamiento legal que la universidad dispone para eso.

Investigadora: Buenas tardes, maestro.

de acuerdo lo que acabo hoy yo de comentarle los antecedentes y todo el proceso del trabajo y su conocimiento y su percepción frente a este presentado el primero de septiembre, cuéntame tu opinión.

Maestro Sebastián: Okay, pues en el resultado es evidente que hay un proceso de trabajo.

Obviamente ahora ya comprende uno como público los ejes que estaban articulándolo, ¿no?

El musical, el escénico y el psicológico.

Entonces es gratificante ver en los cambios y la evolución en el proceso sobre todo para quienes puede haber sido su primera experiencia escénica, haber visto un manejo de la escena limpio, haber visto características musicales ideales en la interpretación de los estudiantes y resaltar esos casos donde pues el resultado actoral muestra una personalidad, una faceta totalmente distinta de las personalidades de cada uno, sobre todo para las personas que son más reservadas, ¿no?

Eso es algo que estuvo muy bien trabajado, que muestra un proceso importante. Quiero resaltar el componente psicológico, porque esos tres tipos de herramientas trabajadas en los talleres se hacen visibles en la en la limpieza de la ejecución, en la apropiación que tenían los estudiantes del personaje, del repertorio, del escenario, del vestuario, de su interacción con los demás.

Hay como un acierto muy importante que yo sugiero potenciar en los resultados porque denota que gran parte del trabajo implica pues leer, eh, las categorías de la mente que están relacionadas con el miedo escénico tal como me las has contado y y verlas, eh, resueltas en

escena, pues, pues es muy chévere.

También hablábamos de la importancia del del acompañamiento que fue muy estable, eh, y fue, fue muy bueno y les dio mucha tranquilidad y mucha confianza. y creo que por ahora eso es todo.

Ampliando un poco el componente musical, pues veíamos que hay una buena apropiación de la partitura, del personaje, la dicción, de la pronunciación de las cosas, eso fue algo que también se por lo que veo se trabajó en los talleres y ayuda que haya una muy buena conciencia de la interpretación y una muy buena confianza en sí mismo, teniendo en cuenta sobre todo que el que el foco del trabajo es el miedo escénico que se mide o que se ve de diferentes maneras dependiendo de cada persona.

pero que tener la seguridad del papel y la seguridad de lo musical en la mente, pues ayuda a que eso se supere. Igualmente hablamos de lo escénico, ¿no?

Que el componente escénico había sido pues muy bien trabajado y que era parte apropiarse del cuerpo y del espacio y del cuerpo en relación con los otros, había sido parte importante de esas estrategias que ayudan a tener seguridad y que eh pues fortalecen el resultado y la confianza que ellos tienen respecto de lo que están haciendo en escena.

Okay, y pues yo le hacía una observación a María Paula y es que cada vez que ella tiene que hablar del trabajo se llena de nervios y se empieza a quebrar la voz. Entonces, a lo largo de esta charla hemos visto que el trabajo es un trabajo que es muy sólido académicamente, que está lógicamente muy bien estructurado y que tiene impactos y resultados reales en la vida de los estudiantes que ella puede percibir.

Entonces, la invitación es a que se llene esa energía tranquila que utiliza cuando habla de los resultados y la utilice para hablar de todo el trabajo porque pues definitivamente la estudiante tiene el trabajo en la cabeza y eso debe darle la tranquilidad para poder hablar de él en cualquier escenario con toda con toda calma.

Entrevista Maestro Andrés Riveros

Investigadora: Maestro, desde su perspectiva, ¿Cómo le pareció el trabajo que se mostró el primero de septiembre en la sala de la cultura? del trabajo: la zarzuela, una estrategia escénico-musical para el miedo escénico. Desde su perspectiva y su conocimiento

Maestro Andrés: Como tal, pues, es decir, se ve una puesta en escena de un trabajo que hacen los y las chicas, digamos.

Y bueno, si entonces porque digamos que hace parte de su proceso y pues uno ve que, pues sí existe un trabajo en escena de parte de María Paula y pues bueno, la la cosa digamos que funcionó. ¿Qué pasa?

Que digamos uno tiene que conocer, yo digo, para dar un juicio más pertinente a lo que está trabajando el estudiante María Paula es conocer realmente de qué punto a qué punto lleva las personas que vieron involucradas en esa puesta en escena. Sí, es decir, de qué punto partió cada uno de los integrantes y tenían que cosas por mejorar, de qué manera sus nervios le jugaban en contra, ¿sí?

Y cómo la estudiante María Paula fue trabajando con eso, con estos elementos para poderlos mejorar en ellos, para lograr esa puesta en escena. Digamos, entonces con la sola perspectiva del recital quedaría un poquito corto dar un juicio realmente certero, ¿listo? Dentro de lo que me cuentas un poquito, me contaste que tú les seleccionaste ciertos papeles desafiantes como para que se soltaran un poquito más en escena y creo que se logró.

Por ejemplo, lo que me cuentas con esta chica la que hizo la babilónica, me parece que la chica lo hizo muy bien. O sea, me encantó porque realmente pues Sí, le faltó un poquito más de soltura, pero es que hacer ese papel es complicado porque requiere un histrionismo y un desenvolvimiento en escena cuando tú realmente estás pues no desnudo, pero sí en paños menores, casi que en vestido de baño. Y jugar con eso es complicado.

Pero obviamente se puede seguir trabajando, pero sí, ahora habrá que ver, por ejemplo, si lo que tú le pusiste ya no fue demasiado desafiante para ella, pero tú le habrás puesto un papel un poquito menos, ¿sí?

Para lograr un poquito más de desenvolvimiento en ella, porque quizás si tú le pones de una, es como en cualquier instrumento, si tú le pones algo muy poquito pasado de la técnica que domina la persona, pues obviamente no va a poder dar no va a haber un proceso eh gradual de que para que logre hacerlo bien como tú quieres en el nivel en que se encuentra, ¿sí? ¿Sí me explico?

Entonces, así mismo, como de pronto quizás se fue un papel poquito pasado, no sé, pienso yo, se puede dar dado un papel un poquito más recatado, no sé. Bueno, es que también toca considerar el nivel vocal de la persona, porque por eso yo pienso en la primorosa, ¿no? Me llaman la primorosa, pero eso es desafiante vocalmente. Pero bueno, esa es como mi apreciación así, digamos, a primera vista de lo que observe.

Investigadora: maestro, ¿sentiste en algún momento inseguridad en los estudiantes? Como que no estaban seguros de lo que hacían, como percibiste a cada estudiante.

Es que sabes que también otros factores importantes porque, bueno, una cosa es el desarrollo y, bueno, y quitarse, digamos, el cómo los preconceptos, las cosas que tú tienes que te impiden desenvolverte bien en el escenario, sea la timidez, la inseguridad, el que el público te afecte, el Sí, el miedo escénico como tal. Pero digamos que también habría que, bueno, ya trabajar lo que es entrar en el papel, ¿sí?

Porque vamos, los chicos lo hacen muy bien, pero digamos les falta un poquito más como entrar en saber qué es lo que están diciendo, ¿sí? Entonces como que vuelve un poquito a lo que te dije antes. Que mirar digamos que lo que le pones a la a la persona vaya un poquito no sea tan desafiante, sino que vaya como gradualmente, ¿sí? Como papeles un poquito más sencillos, más no sé qué, de pronto más acordes a la personalidad y ahí como que ir

escalando.

Okay. O de pronto también involucrar a a la persona. Por eso me gustaría conocer un poquito más de tu trabajo, porque no sé si tú hiciste, por ejemplo, cosas de improvisación actoral.

actoral, eh a partir

Investigadora: si de los textos se hizo como una exploración.

Primero se hizo el texto hablado, no sé qué que lo declamaran y a partir de eso ellos con su cuerpo nos dijeran cómo es su personaje en el cuestión de María Alejandra, el movimiento de caderas, en la gestualidad amplia y al coqueteo, fue una de las cosas que ella intentó explorar, pero que como no está adaptada a su personalidad, se le hizo como una coreografía exacta para que de esa coreografía exacta ella pudiera partir explorar porque se le dificultaba ya que no está dentro de su personalidad.

Maestro Andrés: Claro.

Pero ahí tú tocas un punto importante, es que quizás si lograras tú encontrar el personaje que se acerque más a la personalidad de ella o a la persona, se puede lograr un desenvolvimiento mejor. ¿Cierto? Sí. Sí, por ejemplo, si yo soy como como un poquito tímido y esto y me están coqueteando, entonces, bueno, a el papel de Simeona, es que se llama la de la otra chica, Simeona y Lotta. Sí, exacto.

Entonces, Entonces, eso es como como una cuestión, si la chica es tímida, entonces, ay, que le están coqueteando y ella como que no sé tú, te están coqueteando y tú como que, ay, no, que no sé qué decir. Algo así. Pero sí, son muchos detallitos que tocaría mirarlos con más detalle en ya revisando tu trabajo. Okay. Qué redundancia, pero bueno.

Investigadora: gracias, maestro.

Entrevistas estudiantes

Entrevista María Alejandra Acuña

Soy María Alejandra Cuña, estudiante de Canto de la Universidad Pedagógica y autorizo a través de esta grabación el uso de audios, videos y fotografías en las que aparezca para el trabajo de grado de mi compañera María Paula Luna. Gracias, Maleja. Al finalizar los talleres escénicos lograste asimilar la importancia que tiene para nosotros como cantantes la confianza en escena y el manejo del escenario como entes importantes para combatir el miedo escénico, ¿por qué?

Eh, Pues sí, me pareció muy importante. Eh, porque digamos a uno que le gusta tener todo controlado al practicar cada parte por separado, uno puede como encontrar como esa esa seguridad y ese control que a veces uno necesita para hacer las cosas sin miedo. Okay. Al realizar un trabajo consciente de cada personaje reafirma antiseñuridad de lo que cantas y lo que presentas.

Eh, sí, porque Eh, por ejemplo, cuando en la parte de lota, el trabajar el personaje por aparte, digamos, incluso con la parte hablada de la escena, como que uno ya se va dando cuenta, bueno, esta persona es así, entonces mis movimientos, lo que Canto, lo que se está diciendo es de esta manera.

Entonces, el trabajar por separado del personaje también me ayuda a entender y a desenvolverme en todo lo que vaya haciendo el personaje. es en es en el país. ¿Comprendes la importancia del trabajo escénico en conjunto con la técnica vocal como entes que colaboran al control del miedo escénico?

Eh, bueno, el trabajo escénico, como ya dije antes, eh me ayuda a comprender mejor lo que estoy cantando y al utilizar eh bueno, al fijarme en lo que estoy haciendo en mi escena eh puedo mecanizar ya con la técnica vocal porque a veces uno piensa mucho como, "Ay, tengo que moverme por acá o ay, tengo que moverme por allá." En vez de en vez de de lo vocal o a veces es al revés.

Entonces, si uno ya tiene seguro lo escénico, también puede hacerlo vocal y utilizar su técnica

más fácil. ¿Sientes que el trabajo realizado de afianzar la técnica instrumental, la musicalidad, la entonación colabora a la reducción del estrés y al aumento de la autoestima? Eh, claro, porque cuando pues uno tiene seguro lo que va a cantar, entonces mi gente no se preocupa, ay el agudo, ay que viene esto, ay que viene el otro.

Entonces pues eso hace que yo antes de escena, aunque igual estoy nerviosa, entonces puedo eh puedo entrar con un poquito más de seguridad y confiando en que pues yo ya lo tengo como para hacerlo. ¿Reconoce la importancia que tiene el buen uso de la técnica vocal y la identificación del instrumento como único en cada persona en la autoestima y la confianza?

Eh, sí, porque a veces, digamos, en mi caso, yo uno se tiene como a comparar mucho, ¿no? Y la voz es algo que es muy único de cada persona. Eh, entonces si yo afianzo mi técnica e identifico cómo suena mi voz, ya no voy a pensar tanto de ay, por ejemplo, yo tenía un dueto y entonces el dueto es como ay, él canta bien, ¿qué tal yo no cante tan bien al lado de él? pues no va a sonar tan chévere.

Pero si uno tiene sí, si uno afianza su técnica y sabe cómo suena su instrumento, uno puede salir como sin ese miedo como tal, pues siempre va a verse nervioso, pero sí. El trabajar la memoria de una forma consciente colabora la mejoría de tu interpretación y seguridad.

Claro, porque a veces uno se sabe las cosas, pero no es muy consciente de las cosas que hace, a veces uno es tan piloto automático, por así decirlo, pero en cambio si yo sé perfectamente que yo me sé las cosas, sé cómo me voy a mover, sé lo que voy a cantar, pues ya puedo subirme el escenario y digamos yo tenía una maestra que siempre decía como pues lo que no sale en el ensayo no sale en el escenario.

Entonces si yo tengo seguro lo que voy a hacer en mi cabeza ya todo planificado, pues ya lo puedo Y puedo fluir con la interpretación y con la escena y con lo que esté pasando.

¿Cómo influyó en usted la asociación de la técnica vocal con la comprensión en la expresividad de su obra y en la seguridad escénica?

Eh, bueno, eh la técnica vocal eh trabajamos a veces mucho tipo eh como la eh, se me fue la palabra, qué pena. Eh, como la adicción y la intención con la que se decían las cosas.

Vamos eh Y como yo podía ser que esto sonara un poquito más tranquilo que todo mientras lo otro sonaba más lanzado. Y eso también si uno lo va lo va haciendo desde la voz, entonces ya el cuerpo en la parte escénica responde a lo que uno está haciendo. ¿Cuáles fueron los síntomas físicos, psicosomáticos, cognitivos y emocionales que identificaste que tienes al momento de la exposición pública?

Eh, al parecer se me mueve un cachete.

También pues me ha pues se me acelera el corazón. Siento a veces como que me cuesta a veces respirar y eso no sé si sea psicosomático. Eh, también se me revuelve mucho el estómago. Yo el día de la presentación o los días de exámenes y todo se me revuelve mucho el estómago. Eh, cognitivo pues siempre está ese pensamiento de cómo, "Ay, ¿qué tal lo haga mal? ¿Qué tal?" como que la gente se decepcione lo que uno vaya a hacer.

Como voy no ser suficiente, como que da miedo eso. Emociones, pues uno como que le da como emoción, como alegría, a veces como ya después de trabajar tanto, ciertas cosas ya uf, ya se va a presentar, ya va a salir, ya va a ser chévere, pero al mismo tiempo es como ah, auxilio, ¿qué tal no salga? Entonces, pues eso. ¿Qué estrategias viste en el taller psicológico que te te pueden ayudar a controlar el miedo en escena?

Bueno, la que más recuerdo, bueno, eh fue la de la respiración, que como dije antes, algo que me pasa mucho es como que como que empiezo, como que se me dificulta, entonces si uno va respirando así, como que uno como que lo intenta antes, pero ya como que se lo digan así a uno, como que lo hace más fácil.

Y también pues eh la psicóloga nos habló de tener un como una frase antes de salir eso, pues a mí lo que siempre me ayuda es como pensar en Dios y que Dios va a estar conmigo. Pues antes de salir y eso me da mi confianza. ¿El contexto familiar, educativo, social influye en

que tengas miedo escénico?

Eh, pues yo creo que sí, principalmente pues porque yo siempre pues desde hace el tiempo, pues yo siempre he sido una persona muy tímida, ¿no? Entonces, digamos, a mí hablar con los demás y todo me cuesta mucho, a veces unos se quiere acercar a las personas y le da como, "Ay, no. ¿Qué tal lo hacen como de Ay, no, no sé qué?" Entonces, algo así también me pasa a veces como al cantar, ¿no?

Como será que cuando cante van a decir cómo, "Uy, no, esa persona está ahí o no sé." Como que uno le da como miedo, sí, como esa búsqueda como de la aprobación social, eso me afecta la ansiedad viene pues de hace mucho.

Vamos, mi familia o unos lo demás cuando yo estaba chiquita, entonces como que yo tendía a pues sí, a como que afuera para no tener problemas, uno como que se vuelve complaciente, ¿no? Entonces, pues eso también influyó en mí en mi forma de socializar con los demás y entonces ya no me sacaba tanto a la gente y bla bla bla bla bla y eso. Entonces, sí creo que influyen en que tenga miedo a ese Gracias, Maleja.

Entrevista Karen Niño

Entrevista Karen niño

Buenas tardes, yo soy Karen Joana Niño Moreno, estudiante del décimo semestre de la carrera de licenciatura en música de la Universidad Pedagógica Nacional de Colombia. Eh, actualmente autorizo a través de esta grabación que los datos que sean utilizados con fines pertinentes pedagógicos de esta tesis de María Paula puedan ser utilizados y efectuados con estos fines pedagógicos.

Karencita, al finalizar los talleres escénicos logra asimilar la importancia que tiene para nosotros como cantantes, la confianza en escena y el manejo del escenario como entes importantes para combatir el miedo escénico, ¿por qué?

Claro que sí, sí aporta bastante y es importante en nosotros los cantantes el tema del trabajo

escénico y el manejo del escenario eh como entes importantes, ya que muchas veces no tenemos esa formación previa cómo debemos pararnos, posicionarnos o movernos dentro de un espacio específico, en este caso, en el escenario. Entonces, tendemos a quedarnos como eh como se diría, quietos o estatuas.

Y eso nos predispondría también en la libertad y generaría tensiones en el Canto, en la espontaneidad y en la en el gusto y en la riqueza musical. Al realizar un trabajo consciente de cada personaje, reafirma ante ti seguridad de lo que cantas y de lo que presentas.

Claro que sí, porque te expone a muchos retos, comenzando por el tema de que tú sales de tu zona de confort y estás interpretando un personaje que quizás no tenga nada que ver con tu personalidad, pero que te pone en en una posición en donde donde tú tienes que desligarte de muchas cosas para ponerte en el papel profesional de interpretar el personaje que se te otorga o que selecciones. ¿Comprendes la importancia del trabajo escénico en conjunto con la técnica vocal como entes que colaboran al control del miedo escénico?

Sí, claro que sí, eso es importante, porque uno, pues la técnica vocal te permite todas las herramientas desde la parte vocal y todos los los músculos y lo que lo que te acompaña, pero digamos en la parte escénica en conjunto como que te amplía un poco más ese horizonte, ¿no? ¿Entonces Sientes que el trabajo realizado de afianzar la técnica, instrumental, la musicalidad, la entonación, colabora en la reducción del estrés y el aumento de la autoestima?

Claro que sí, claro que sí, porque sobre todo como en esos pensamientos donde uno se predispone mentalmente y este tipo de trabajos te impulsan a a no hacer las cosas, o sea, te impulsan a no, oye, piensa, repiensa y hacer cosas de una manera diferente, entonces sí, pienso que sí aporta. ¿Reconoces la importancia que tiene el buen uso de la técnica vocal y la identificación del instrumento como único en cada persona en la autoestima y la confianza?

Claro que sí, sí, es muy importante tener un buen uso de la técnica vocal en este caso para los cantantes e identificar nuestro instrumento, porque muchas veces podríamos usarlo, pero de

manera errónea, ¿no?

Y entonces quizás eso pueda generar ciertos resultados que afecten la autoestima como las comparaciones y decir es que yo no logro X eh característica vocal por esto, pero realmente no estamos siendo conscientes de que si no logramos esa característica es por la falta o la ausencia de un componente como la técnica vocal y tenerlo pues nos impulsa y nos potencia esas habilidades que quizás no sabemos que tenemos y por las cuales nos comparamos.

Al trabajar la memoria de una forma consciente colabora la mejoría de tu de interpretación y seguridad. Claro que sí, claro que sí, porque se puede trabajar una pieza desde muchos aspectos, ¿no? desde los técnicos, desde la musicalidad, pero muchas veces a veces se tiende a dejar de lado este tema memorístico. Y creo que cuando alguien tiene interiorizada todo lo que va a hacer es más fácil y no está como, "Ay, ¿y qué tengo que hacer?" y como perdiendo el foco que puede generar otros resultados. Entonces, el trabajo de la memoria es muy importante en estos procesos.

¿Cómo influyó en usted la asociación de la técnica vocal con la interpretación en la expresividad de su obra en la seguridad escénica? Eh, bastante, sobre todo, digamos comprender la expresividad no solo desde la transmisión corporal, que si bien es importante y todo el trabajo que se hizo, también desde el tema vocal. Bueno, ya conociendo todo lo que ya mencionamos a atrás de la técnica y todo eso, no solo cantarlo perfecto, sino interpretarlo según la intención.

Entonces es muy interesante como también ver que la voz puede tener muchos matices y sobre todo interpretativos. ¿Cuáles fueron los síntomas físicos, psicosomáticos, cognitivos y emocionales que identificaste que tienes al momento de la exposición pública?

Bueno, inicialmente previo el proceso, creo que sobre todo con el tema de ejercer algún tipo de actividad donde involucre el Canto lírico, tendía a atencionarme, a predisponerme mentalmente de yo no estudio esto, no soy capaz o no tengo como las cualidades, porque

pues digamos como lo siempre lo he manifestado, pues mi mi foco siempre ha sido el Canto popular. Entonces, claro, eso es un reto que me expone y me saca de allí.

Entonces, ya después de todo el proceso de los talleres, de todo el proceso eso del trabajo escénico, mental y físico, vocal y demás, me di cuenta que logré un disfrute que no había de pronto logrado antes cuando ya había interpretado horas líricas y mi cuerpo no se tensionó, sino que como que mi mente estaba en constante movimiento de tal manera que no me no me dañó el resultado y me sentí bien, o sea, sentí un disfrute.

Entonces, sí fue importante, la verdad, potenció muchísimas cosas que de pronto antes no tenía, incluso en la seguridad de poder hacer las cosas. ¿Qué viste en el taller psicológico que te pueden ayudar a controlar el miedo escénico? Eh, sobre todo eh la parte de de repensamos, ¿no?

Los objetivos con los cuales estamos haciendo las cosas, las finalidades y entender que pues los errores son comunes y que los errores forman parte del proceso y que pues no somos máquinas perfectas, las cuales, pues tienen que dar todo perfecto, sino que sí podemos trabajar en nosotros, potenciarnos, tratar de hacer las cosas lo mejor posible, pero entender una postura más humana sobre nuestro hacer, sobre nuestra práctica.

El contexto familiar educativo social influye influyen a que tengas miedo escénico. Sí, claramente el contexto familiar educativo y social influye desde el contexto familiar, principalmente porque digamos no tengo un acercamiento más amplio en el tema de escenarios o este tipo de escenas, digamos porque vengo de un estrato un lugar ubicado donde el tipo de música que se escucha, el tipo de música con el que se participa es muy diferente.

Del tema educativo pues totalmente porque todos tenemos procesos de formación diferentes, como si bien hay personas que tienen procesos desde pequeños, otros desde más grandes, como en mi caso, que yo ya empecé pues más o menos después de los 21 o 22 años, entonces

es muy diferente lo que yo puedo aprender o lo que yo tengo para dar dentro de ese proceso a lo que de pronto tiene alguien que mental y física y vocalmente se ha formado desde antes.

Y pues el tema social sí también el tema como de uno tiende a pre preponderar o o darle más importancia a es a lo que se comenta, ¿no? Entonces, ¿qué dirán? Y sobre todo en escenarios de música, pues hacer música para músicos es un poco más complejo, ¿no? Entonces, eso también influye de pronto si yo hago música para personas no músicos, de pronto esté más relajada.

Pero cuando yo sé que me están evaluando o cuando hay otro tipo de personas que saben y conocen del hacer, pues también tiende a generar una reacción que a veces puede ser positiva o negativa. Gracias, Karencita.

Entrevista Ángeles Calvo

Entrevista ángeles calvo

Muy buenos días, yo María de los Ángeles Arias Calvo permito a este trabajo de grado que utilice mi imagen, mi nombre y mi voz.

¿Pregunta número uno, al finalizar los talleres escénicos logras asimilar la importancia que tiene para nosotros como cantantes la confianza en escena y el manejo del escenario como ente importante para combatir el miedo escénico y por qué?

Sí, la verdad el hecho de crear nuestros personajes o tomar referencia de las zarzuelas que vienen estos personajes nos ayudó muchísimo. O sea, tener confianza en esa parte nos ayudó eh a la hora de llegar al resultado.

El realizar un trabajo consciente de cada uno de los personajes reafirma en ti seguridad de lo que cantas y lo que presentas. Sí.

Porque a la hora de enfrentarnos a ese escenario, sea ese o otros, nos ayuda a ser conscientes de lo que vamos a hacer en escena y de lo que no y sí, porque muchas veces creo que el

miedo puede eh venir de esos lados, de ese miedo a no hacer o a hacer cosas que no es del personaje. Número tres.

Comprender la importancia del trabajo escénico en conjunto con la técnica vocal como ente que colabora al control de miedo escénico. Sí, la verdad, el hecho de estar seguro en los dos ámbitos, tanto vocal como escénicamente, nos ayudó a desenvolvemos más en el escenario. ¿Sientes que el trabajo realizado de a firmar la técnica instrumental, la musical, la entonación colabora a la reducción de estrés y el aumento de la autoestima? Sí.

Porque esto nos hizo sentir más seguros en esa parte técnica vocal de afinación, nos ayudó a estar más conscientes y más eh relajados en esa parte. No era como la sensación de que nos vamos a equivocar en esa parte porque ya lo teníamos seguro.

O sea, los talleres vocales nos ayudaron a estar más seguros de lo que estábamos haciendo vocalmente. Reconoce la importancia que tiene el buen uso de la técnica vocal y la identificación del instrumento como único en cada persona, en la autoestima y en la confianza. Sí.

Podemos notar que eh muchas cosas que vimos en el taller nos ayudaron no solamente para eh la realización de la antología, sino también nos ayudó eh a nivel personal, profesional y pues nos ayuda a tener un poco más confianza de la voz de cada uno.

De ser conscientes de que eh cada uno tiene como una característica distintiva y pues también nos ayudó el hecho de ver a nuestros compañeros como realizaban el taller, ya que pues muchas de las indicaciones o nos podía ayudar a todos.

El trabajo de memorizar de una forma consciente colabora a la mejoría de tu interpretación y seguridad. Sí. Si uno ya tiene en la mente una estructura tanto escénica y vocal, si ya tiene memoria lo la melodía, la eh la letra, esto nos ayuda a llevar esto de una forma inconsciente a algo más consciente.

¿Cómo influyó en usted la asociación de la técnica vocal con la comprensión de la

expresividad de su obra en la seguridad escénica?

Siento que es O sea, lo vocal y lo escénico van mucho de la mano. Muchas veces uno pues se concentra más Inconscientemente se concentra más o en lo vocal que en lo escénico o al revés, más en lo escénico que en lo vocal.

Siento que es un balance que debe estar como muy nivelado, tanto lo escénico como lo vocal tienen importancia. Eh, ¿Cuáles fueron los síntomas físicos, psicomáticos, eh cognitivos y emocionales que identificaste que tienes al momento de la expresión pública?

eh síntomas físicos normalmente me tiemblan mucho las manos. Eh, me empiezan a sudar las manos, me tiemblan las piernas y me pongo más ansiosa.

Psicóticos empieza pues mayormente me empiezan como un poquito de tensión en la parte del cuello y las piernas. Cognitivos y emocionales mayormente empiezo a sentir pues ansiedad y empiezo a sentir como la presión de el qué dirán.

Aunque en esta antología creo que la seguridad tanto que nos daba eh como nos dábamos entre nosotros, entre nuestros compañeros y la seguridad de tenerlo preparado me ayudó a que pues eso no fuera como un pensamiento que normalmente se me ha atraviesa por la mente.

¿Qué estrategias viste en el taller psicomático psicológico que te puede ayudar a controlar el miedo en escena? Bueno, primero una de las cosas que pues me ayudó fue como el análisis que uno hace previo, ¿no? Como me ayudó a tener como ese tiempo a solas para respirar y como como para ser consciente de lo que estaba ocurriendo.

Y también como la respiración del cuadrado, que respiro cuatro, retengo cuatro y exhalo cuatro. Eso me ayudó a nivelar un poco esa ansiedad que estaba sintiendo en ese momento.

¿El contexto familiar, educativo o social influye a que tengas miedo escénico? Bueno, depende de cada contexto, pero sí puede influir, siento yo.

ya que pues es como uno puede tener como la presión de ser perfecto o de tratar de ser muy

meticuloso o perfeccionista con unos con unas cositas y esto puede influir a que eh más adelante esto desarrolle miedo escénico.

Tanto pues pensando uno el qué dirán o será que se habrán dado cuenta que yo me equivoqué o como ese tipo de cosas pueden influir en el miedo escénico.

Entrevista Juan Diego Vargas

Juan Diego Vargas

Yo soy Juan Diego Vargas, estudiante de Canto de la Universidad Pedagógica Nacional y autorizo el uso de mi voz y mi imagen para el trabajo de María Paula Luna. Al final los talleres escénicos logras asimilar la importancia que tiene para nosotros como cantantes la confianza en escena y el manejo del escenario como entes importantes para combatir el miedo escénico, ¿por qué?

Siento que ya sabía la importancia pues de de la confianza y de la seguridad. Sin embargo, como que en en en el taller se hace más notorio el hecho de de que la hora también requiera esa confianza para poder entregarse al personaje y entregarse a lo que tiene que decir la canción. Al realizar un trabajo consciente de cada personaje, reafirma en ti seguridad de lo que cantas y lo que presentas.

Sí, porque siento que tengo más conexión con con lo que Canto es al ponerle un personaje no sentir tanto que soy yo como yo como cantarías, sino hay un personaje que tiene que cantar esto, que siente algo, que debe expresar esto. Entonces, no es Juan sin eh cantando esta canción, sino es el gitano en mi caso eh expresando lo que él siente. ¿Comprendes la importancia del trabajo escénico en conjunto con la técnica vocal como entes que colaboran al control del miedo escénico?

Sí, porque como cantante siento que Bueno, y como músico eh lo que hacemos es para expresar, para mover emociones y el manejo escénico y la puesta en escena, todo lo que tenga que ver. Eh, hacen parte eh y de entregan un mejor trabajo para cumplir el propósito de

mover emociones en el público.

¿Sientes que el trabajo realizado y afianzar la técnica instrumental, la musicalidad, la entonación, colabora la reducción del estrés y el aumento de la autoestima? En mi caso, sí. Porque me estreso mucho si siento que estoy como inseguro con alguna cosa. Entonces, el trabajo constante de estar en ensayos y de de que no sea solo me aprendo la canción y ya. la Canto como me salga, sino de eh están planeadas ciertas cosas.

Eh, me da más seguridad, me da más tranquilidad para para hacer eh la puesta en escena.

¿Reconoces la importancia que tiene el buen uso de la técnica vocal y la identificación de tu instrumento como único en la autoestima y la confianza? Lo reconozco. más siento que a veces no lo aplico muy bien.

Eh, sé que cada uno tiene su proceso, tiene su instrumento, sin embargo, la autoexigencia de pronto Sí, no, yo creo que la autoexigencia hace que busque tener de pronto la voz de otro sin reconocer que tengo una voz individual y única. El trabajar la memoria de una forma consciente colabora la mejoría de tu interpretación y seguridad.

Sí, absolutamente porque cuando interiorizas la canción estás pensando en las pepas o en la afinación, sino en un conjunto de cosas con la puesta en escena, con los movimientos, con la letra, pero no preocupado porque eh tengo que subir un tono o algo así. ¿Cómo influyó en usted la asociación de la técnica vocal con la comprensión en la expresividad de su obra?

Siento que es bueno porque a a parte de no solo grabarlo con los maestros, sino con los compañeros que influye pues que hay gente que te escucha. A veces uno en la casa estudiando solo o algo así.

Eh, no se da cuenta de sus errores o de pronto no sabe en qué parte lo está haciendo mal y y el trabajo conjunto y de que otra persona en en el caso de los talleres un maestro te dirija también pues ayuda que yo esté más tranquilo, a que pueda mejorar lo que tengo que mejorar y a dar lo que la hora requiere. Si la directora me dice algo que que quiere que la hora sea de

esta manera, pues tengo que hacerlo.

¿Cuáles fueron los síntomas físicos, psicosomáticos, cognitivos y emocionales que identificaste que tienes al momento de la exposición pública? Yo en lo personal siento un vasito en el estómago. Pero siento que con el pasar de los años el el temor a la cena pues se me ha ido eh perdiendo. Obviamente no se pierde nunca, pero no siento A veces siento mucho frío. A mí me da frío en las manos y empiezo a temblar.

Así estoy haciendo un solazo, yo siento mucho frío. Ya cuando estoy paso a hacer a la escena, pues si ya es como más controlado y como que se pierde. ¿Qué estrategias viste en el taller psicológico que te ayudan a controlar el miedo en escena?

El de las respiraciones y el de el mantra, el cómo tener una frasecita pues que te motiva a seguir o a o a de pronto siento que hay que ser autoexigente, pero también eso llevado de la de la mano con el entendimiento de que es un proceso, porque a veces es como que nos exige mucho de más. Y es y es bien curioso eso de encontrar el punto eh donde me estoy exigiendo de más y donde realmente es me exijo para un mejor trabajo.

¿El contexto Familiar, educativo, social influyen a que tengas miedo escénico? Sí, en mi caso el familiar y el familiar que influyó en que yo también me tuviera como una autocrítica bastante dura. Siento que el social en mi caso no tanto. He escuchado que hay gente que de pronto como que lo molestan por eh porque empieza a cantar, pero en mi caso no me molestaban, pero si era como el hecho de sentirme intimidado de hacerlo mal.

Entrevista Jerónimo Valbuena

Hola, mi nombre es Adrián Jerónimo Valbuena Agudelo, estudiante de Canto de la Universidad Pedagógica Nacional. A continuación, autorizo el tratamiento de datos, de video, de imagen y grabación de audio para el proyecto de grado de María Paula Luna Candil.

Primera pregunta, al finalizar los talleres escénicos logras asimilar la importancia que tiene para nosotros como cantantes la confianza en escena y el manejo del escenario como ente es

importante para combatir el miedo escénico, ¿por qué? Bueno, me parece que llevar las cosas al escenario le hacen a uno tener confianza y también reafirmarse cosas sobre su profesión y su arte.

Entonces, ese me parece un buen espacio para uno mejorar su autoestima y reafirmar cosas.

El realizar un trabajo consciente de cada persona reafirma en ti seguridad de lo que cantas y lo que presentas. Claro, ya que de esta manera entiendo la historia del personaje y me puedo meter, por decirlo de esta manera, en el mismo personaje y vivirlo así sin temor alguno.

¿Comprendes la importancia del trabajo escénico en conjunto con la técnica vocal como entes que colaboran al control del miedo escénico? Bueno, este es un punto bastante importante ya que es complejo, ya que hay veces que uno se enfoca más en la técnica y deja de lado lo interpretativo. Pero con el trabajo y con la constancia se logra un buen trabajo.

¿Sientes que el trabajo realizado de afianzar la técnica, instrumentar la musicalidad, la entonación, colabora la reducción del estrés y el aumento de la autoestima? Bueno, me parece que sí, si trabajamos de esa manera eh sí se se puede afianzar estas cosas. ¿Reconoces la importancia que tiene el buen uso de la técnica vocal y la identificación del instrumento como único en cada persona en la autoestima y la confianza?

Claro, ya que de esta manera pues nos podemos dar cuenta que cada quien tiene un instrumento diferente y se le pueden sacar mucho provecho a eso. ¿El trabajar la memoria de una forma consciente colabora la mejoría de tu interpretación y seguridad? Claro, ya que la memoria nos ayuda a comprender el texto y aparte el personaje. Entonces de esta manera hace el trabajo mucho más nutritivo.

¿Cómo influyó en usted la asociación de la técnica vocal con la comprensión en la expresividad de su obra? Uf, bueno, influyó mucho la técnica ya ya que de esta manera sabía cómo moverme o viceversa. Si me tenía que mover de cierta manera, ya sabía cómo tenía que colocar la voz y así. ¿Cuáles fueron los síntomas físicos, cognitivos y emocionales que

identificaste que tienes al momento de la exposición pública?

Bueno, los síntomas que tuve fue leve temor, de pronto sudor, pero pues confiaba mucho en el trabajo y y en los ensayos. ¿Qué estrategias viste en el taller psicológico que te pueden ayudar a controlar el miedo en escena? Bueno, de las más importantes me parece la respiración y la programación cognitiva. ¿El contexto familiar, educativo, social influyen a que tengas miedo escénico?

Bueno, pues este no es mi caso, pero siento que sí tiene algo que ver un poco El contexto en el que uno se ha crecido está presente. Gracias.

Entrevista Kevin Botero

Entrevista Kevin botero

Mi nombre es Kevin Andrés Botero. Soy estudiante de la licenciatura en música de la Universidad Pedagógica Nacional y autorizo el uso de audio, video e imagen para el proyecto de grado de María Paula Luna. Gracias. Qué bien.

Al final los talleres escénicos logras asimilar la importancia que tiene para nosotros como cantantes la confianza en escena y el manejo del escenario como antes importantes para combatir el miedo escénico ¿Por qué?

Me parece de suma importancia tener una claridad eh muy eh concreta, muy estructurada de lo que se va a hacer en el escenario eh pues para hacerlo de la mejor manera posible y poder expresarse eh de una manera más eh natural, más intensa a la hora de interactuar con el público y a la hora de transmitir lo que eh necesariamente es ¿Está en las obras o está en la música?

Al realizar un trabajo consciente de cada personaje, reafirman tu seguridad de lo que cantas y lo que presentas. Siempre es de gran importancia abarcar toda la música muchísimo antes de llegar al final, ¿no? Al concierto.

Al tener la claridad de lo que estoy interpretando de lo que estoy siendo como personaje, me

da la facilidad de transmitírsele al público y hacerles entender qué tipo de persona soy y qué tipo de carácter tengo dentro de las obras y dentro de en general los personajes. ¿Comprendes la importancia del trabajo escénico en conjunto con la técnica vocal como entes que colaboran al control del miedo escénico?

La corporalidad y el Canto siento que son dos cosas que van de la mano principalmente porque el cuerpo es el instrumento.

La voz que tenemos es nuestro instrumento y hay que priorizar una conexión entre estos dos puntos para poder realizar lo que es eh la interpretación de la música y ya insistentemente vuelvo y lo menciono la interacción con el público y la manera de expresarse y hacerle entender al público lo que se quiere.

¿Sientes que el trabajo realizado de afianzar la técnica instrumental la musicalidad, la entonación, colabora la reducción del estrés y el aumento de la autoestima? Claramente cuando tienes la música más estudiada, los diálogos perfectos, claros de memoria, facilita la puesta en escena y la manera de darle una intencionalidad a la música.

Reconoces la importancia que tiene el buen uso de la técnica vocal y la Fundamental es tener una buena técnica y un buen manejo del instrumento.

Por lo general yo tiendo a jugar bastante con él y con jugar me refiero a indagar, indagar en qué manera de qué manera lo puedo usar para favorecerme en ciertos aspectos musicales sin llegar a lastimarme, sin llegar a hacerle daño al instrumento o generar fatiga, generar eh esa angustia que nos puede generar también en el escenario y que pues va de la mano con lo que son las sensaciones, los sentimientos y obviamente va mucho mejor si tengo claridad de cómo uso mi instrumento.

El trabajar la memoria de una forma consciente colabora la mejoría de tu interpretación y seguridad. Me considero completamente de acuerdo, sencillamente por la razón de que la música más difícil es la que no nos sabemos. ¿Cómo influyó en usted la asociación de la

técnica vocal con la comprensión y la expresividad de su obra?

Como lo venía mencionando ya hace un rato, siento que estos dos aspectos van muy de la mano y en mi experiencia propia frente al trabajo se me facilitó de maneras eh extremadamente amplias la puesta en escena y la manera en la que interprete al finalizar completamente el trabajo y llegar a lo que era la presentación del mismo me dio una seguridad y una facilidad a la hora de tener la presentación.

¿Cuáles fueron los síntomas físicos, psicosomáticos, cognitivos y emocionales que identificaste que tienes al momento de la exposición pública? Considero que en general siempre he sido una persona con bastante angustia, bastante es nervios a la hora de presentarme.

Sin embargo, en esta ocasión no hubo bastante presencia de los mismos, precisamente porque tenía una seguridad más exacta, más concreta de lo que tenía que cantar, de cómo tenía que interpretar, etcétera, etcétera. ¿Qué estrategias viste en el taller psicológico que te pueden ayudar al control del miedo en escena?

Hay ejercicios bastante claros, como lo puede ser la respiración o ejercicios técnicos eh que pueden ser mentales también de que te generan una claridad y una y un enfoque mayor a la hora de salir al escenario y y pues interpretar la música. educativo o social influyen a que tengas miedo escénico?

Siento que si eh la mente llega a estar en algún otro lugar que no sea concentrado y enfocado en lo que se va a hacer, en lo que se va a cantar, a interpretar, obviamente puede tener afecciones en el resultado de la música de la presentación, precisamente porque no hay un enfoque concreto, no hay un enfoque claro de lo que está haciendo en el momento el instrumento o lo que se está haciendo escénicamente.