

Máster Universitario e Interpretación e Investigación Musical

Curso 2018-2019

**Estudio observacional del *Entrenamiento Autógeno de Schultz*  
con alumnado de Piano del Conservatorio Profesional de  
Música de Oviedo**

**"Anselmo González del Valle"**

Mónica García García

## ÍNDICE

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| 1. <b>Presentación</b> .....                 | 3  |
| 2. <b>Hipótesis</b> .....                    | 4  |
| 3. <b>Metodología</b> .....                  | 4  |
| 3.1.    Condiciones para la relajación ..... | 4  |
| 3.2.    Pasos a seguir .....                 | 5  |
| 4. <b>Análisis de los resultados</b> .....   | 7  |
| 4.1.    Sesiones de entrenamiento .....      | 7  |
| 4.2.    Actuación Pública .....              | 9  |
| 5. <b>Conclusiones</b> .....                 | 10 |
| 6. <b>Referencias bibliográficas</b> .....   | 11 |

## 1. PRESENTACIÓN

El Estudio, que a continuación se detalla, fue realizado en el mes de Junio de 2018 en el Conservatorio Profesional de Oviedo "Anselmo González del Valle". Como se disponía de poco tiempo y, por tanto, no era viable la observación de una evolución real, se optó por realizar un Estudio Observacional Transversal sobre la eficacia del *Entrenamiento Autógeno de Schultz* en la reducción de los nervios. En las sesiones de relajación participaron voluntariamente 10 alumnos/as de la especialidad de Piano de la Enseñanza Profesional, de edades entre los 12 y 23 años, que combinan estos estudios con la Enseñanza General de la E.S.O., Bachiller o la Universidad.

Se decidió llevar a la práctica este método de relajación al percatarse del estado de estrés al que está sometido el alumnado del Conservatorio en el mes de Junio. En este último mes de clase, coincide la Audición Pública del tercer trimestre con los exámenes finales de las dos Enseñanzas, alumnado de 6º de Piano con 2º Bachiller y la E.V.A.U. El cansancio, el nerviosismo, dormir pocas horas y la saturación mental afectaban negativamente al rendimiento en las clases, y en muchas ocasiones, se optó por sustituir el trabajo de las obras por otros contenidos de la programación.

El neurólogo alemán J. H. Schultz, después de varios años de experiencia médica con la hipnosis y basándose en que las personas alcanzaban un estado de relajación con la imaginación sugestiva del peso y del calor, desarrolló un método terapéutico de orientación psicofisiológica que publicó en 1932 en su libro *Entrenamiento Autógeno*. Esta relajación produce efectos fisiológicos beneficiosos para el cuerpo como la relajación muscular, reduce la tensión mental facilitando la concentración y mejorando el rendimiento cognitivo, regula el ritmo cardíaco y respiratorio, facilita la recuperación de lesiones y enfermedades, entre otros (Shultz, 1969).

Esta técnica es muy utilizada en la actualidad como terapia para combatir el estrés y otros trastornos psicosomáticos, problemas digestivos, dolores de cabeza, hipertensión o insomnio (Abuín, 2016), además de ser muy útil para los músicos con problemas de ansiedad escénica.

El *método de Schultz* consta de dos ciclos: el ciclo inferior de relajación y el superior de imaginación. Siguiendo a Escoda (2013) se practicará el ciclo inferior ya que suele ser “de gran utilidad para lograr una disminución de la actividad simpática y el tono

muscular” (p. 40). Este ciclo consiste en seis ejercicios, que se explicarán en la metodología, donde la mente debe fijar su atención en frases cortas y repetitivas e imaginar la sugestión que implican (Ortiz, 2012).

## **2. HIPÓTESIS**

Con la realización de este estudio en el Aula de Piano se pretenden conseguir los siguientes objetivos:

- Comprobar que con el entrenamiento autógeno de Schultz se reducen los nervios del fin de curso y que el alumnado al tocar en público disminuya la tensión. Así, podrá ejecutar los movimientos pianísticos que estamos trabajando en clase de una manera más natural adaptada a la técnica.
- Concienciar al alumnado que valore los beneficios, anteriormente citados en la presentación, que aporta la relajación en la práctica instrumental, ya que es uno de los objetivos específicos de las Enseñanzas Profesionales de Música de todas las programaciones docentes de los Conservatorios españoles (Real Decreto 1577/2006 de 22 de Diciembre).

## **3. METODOLOGÍA**

Debido a la infraestructura del centro, se tuvieron que realizar dos sesiones iguales de 30 minutos con 5 alumnos/as cada una, sin diferenciar edades ni cursos, ya que no era viable por la disponibilidad de los horarios del alumnado.

### **3.1. Condiciones para la realización del entrenamiento**

- Lugar de realización de los ejercicios

Para una mayor comodidad y tranquilidad del alumnado, el entrenamiento se realizó en el mismo aula donde reciben su clase de piano. Se colocaron mesas, sillas y piano junto a las paredes para dejar un espacio central y colocar las esterillas.

Se preparó el aula, cerrando contraventanas dejando que entrara una pequeña luz natural. Se pusieron velas aromáticas para proporcionar un olor agradable y música relajante con flauta zen dulce y sonidos de la naturaleza. Se colgó en la puerta por fuera

un cartel de no molestar para que nadie interrumpiera las sesiones y que todos los móviles estuviesen apagados.

- Posición relajada

De las tres posiciones recomendadas por Shultz (1969) para la realización de los ejercicios, se consideró más oportuno que se tumbaran sobre unas esterillas con brazos y piernas un poco separados del cuerpo.

- La ropa

Se recomendó, anteriormente a las sesiones, que vinieran con ropa cómoda y no ajustada. Se quitaron gafas, relojes y otros accesorios como pulseras o colgantes que pudieran molestar físicamente en esa posición.

### **3.2. Pasos a seguir**

Mientras el alumnado se colocaba cómodamente en la posición elegida, se fue explicando en qué consistía el entrenamiento a través de los 6 ejercicios y qué tipo de relajación se pretendía conseguir con ellos. Se insistió en que no tenían por qué percibir todas las sensaciones ya que estaban en una fase de aprendizaje, que requería de una práctica durante varios meses.

Se comenzó la sesión pronunciando las frases “estoy muy tranquilo” o “estoy muy relajado” explicando que servirían de hilo de conductor entre cada ejercicio y que favorecería a la concentración (Escoda, 2013).

#### **1. Primer ejercicio como relajación muscular**

La frase que se utilizó fue: “mi brazo derecho pesa mucho” o “mi brazo derecho es muy pesado”. Para conseguir que sintieran la sensación de pesadez podían imaginar que el brazo era de un material muy pesado o si un hilo tirara de él contra el suelo, pero sin hacer fuerza ni moverse. Se prosiguió el ejercicio fijándose en el brazo izquierdo, los dos brazos a la vez, piernas por separadas, ambas piernas y brazos y piernas a la vez, intercalando con la frase inicial.

#### **2. Segundo ejercicio para la relajación vascular**

Se usaron las frases “mi brazo derecho está caliente”, “por mi brazo derecho fluye calor”. Se sugestionó mediante la visualización del calor del sol sobre el brazo, la sangre caliente fluyendo o metiendo el brazo en agua muy caliente. Recordando que la frase era una orientación y que no tenía importancia si la sensación no se percibía de inmediato. Se continuó como en el ejercicio anterior pasando por el resto de extremidades añadiendo posteriormente las frases “mis brazos y mis piernas pesan mucho y están calientes” de manera que intentaran percibir las dos sensaciones a la vez.

### 3. Tercer ejercicio regulatorio

Pasarían a dirigir la atención a su corazón con la frase “mi corazón late fuerte y tranquilo” y “estoy muy relajado”.

### 4. Cuarto ejercicio regulatorio

Las frases que se usaron fueron “estoy relajado” y “respiro tranquilamente”, “mi respiración es tranquila” insistiendo que no cambiaran la forma de respirar.

### 5. Quinto ejercicio para la relajación vascular de los órganos abdominales

Debían fijarse en la zona del abdomen entre el ombligo y el final del esternón donde está el aparato digestivo y que suele estar revuelta en caso de nervios o estrés, usando la frase “mi abdomen está caliente”. Se recordó que podían sugestionarse con cualquiera de las imágenes que hubiesen utilizado en el ejercicio segundo del calor.

### 6. Sexto ejercicio para la relajación cefálica

Se usó la frase “mi frente está fría” con la imagen del aire frío o de pasar un hielo por la frente. Se explicó que en esta zona no se puede sentir calor cuando están nerviosos ya que las arterias se vasodilatan y como consecuencia se podrían tener dolores de cabeza o mareos. El frío en la frente ayudará a estar más tranquilos y concentrados a la hora de tocar en público.

Por último, tenían que intentar sentir todas las sensaciones a la vez, recordándoles las frases sugerentes.

Se finalizó de manera estándar para regresar al estado habitual: moviendo brazos, piernas, hombros, cabeza, se estirasen y por último abrieran los ojos.

Al terminar la realización de los ejercicios se hizo una puesta en común sobre las sensaciones experimentadas o dificultades encontradas, contestando al siguiente cuestionario:

1. ¿Hoy estabas nervioso o estresado?
2. ¿Qué sensaciones has podido sentir?
3. ¿Qué sensaciones no has podido sentir?
4. ¿Qué imágenes te han ayudado para sentir las sensaciones de peso?
5. ¿Qué imágenes te han ayudado para sentir la sensación de calor?
6. ¿Sientes los latidos del corazón con normalidad?
7. ¿Tu respiración era tranquila?
8. ¿Qué imágenes te han ayudado para sentir la sensación de frío?
9. ¿Qué otras sensaciones has percibido al realizar los ejercicios?
10. ¿Cómo te sientes después de este entrenamiento?

Una semana más tarde tuvo lugar la audición de Piano pública del tercer trimestre en la Sala de Cámara del Conservatorio. Después de una pequeña prueba acústica y repaso de los contenidos de cómo tenían que actuar en el escenario, se realizó un acortamiento del entrenamiento, como propuso Huber (1980), en 3 minutos. Esta vez en posición sentada, cerrando los ojos y repasando las sensaciones de: pesadez, tranquilidad, calor, tranquilidad, cabeza despejada y fresca, tranquilidad, todas las sensaciones a la vez, tranquilidad, respirar hondo, estirarse y abrir los ojos.

#### **4. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS**

##### **4.1. Sesiones de entrenamiento**

Los resultados que se obtuvieron, después de la puesta en común del cuestionario citado en el punto anterior fueron los siguientes:

- Todo el alumnado venía bastante tranquilo, ya que la mayoría habían terminado los exámenes. Dos alumnas comentaron que venían cansadas: la alumna nº7 había terminado la E.V.A.U. y la nº3 había tenido varios exámenes esa misma mañana y llevaba días durmiendo mal.

- La sensación de peso fue percibida por casi todos los alumnos, excepto la alumna nº1, la más pequeña de edad. Comentaron que no tuvieron apenas dificultad y que les ayudó la visualización de “las extremidades como piedras pesadas” y “pegado al suelo como una estatua”.
- La sensación de calor fue percibida por 6 participantes y varios coincidieron en la visualización “la sangre caliente fluyendo por dentro del brazo del hombro a la mano”.
- Los ejercicios regulatorios de respiración y del latir del corazón, fueron normales, con la excepción de la alumna nº9 que al fijarse en la respiración se aceleraba y al alumno nº3 le producía agobio el sentir los latidos del corazón.
- El abdomen caliente sólo lo pudieron sentir 3 alumnas, la nº1 comentó que usó la visualización de “como si me echaran agua caliente sobre el abdomen”
- La sensación de frescor en la frente sólo fue percibida por 3 alumnas, coincidiendo con la imagen “pasando un hielo por la frente”.
- Otras sensaciones comentadas por el alumnado:
  - Al alumno nº8 le producía agobio el intento de percibir todas las sensaciones a la vez y sentía hormigueo en los brazos.
  - Las alumnas nº3 y nº7 se quedaron totalmente dormidas, coincidiendo que eran las que venían cansadas por la E.V.A.U. y los exámenes.
  - Las dos alumnas mayores, nº9 y nº10, no se durmieron pero quedaron en “una especie de trance”.
- Todo el alumnado, unánimamente, coincidió en quedar totalmente relajados después del entrenamiento.

En la siguiente tabla, ordenado por edad de menor a mayor y por cursos, se sintetizan los resultados anteriormente comentados:

| Alumn@ Edad,<br>Sexo<br>Curso E.P.<br>Otros Estudios | Ejercicio<br>1<br>Peso | Ejercicio<br>2<br>Calor | Ejercicio<br>3<br>Corazón | Ejercicio<br>4<br>Respiración | Ejercicio<br>5<br>Abdomen<br>calor | Ejercicio<br>6<br>Frente fría |
|------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------|---------------------------|-------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|
| 1 - 12 años – H<br>1º E.P.<br>1º E.S.O.              | No                     | Sí                      | Normal                    | Tranquila                     | Sí                                 | Sí                            |
| 2 - 12 años, M<br>1º E.P.<br>1º E.S.O.               | Sí                     | No                      | Normal                    | Tranquila                     | No                                 | No                            |
| 3 - 13 años, H<br>2º E.P.<br>2º E.S.O.               | Sí                     | Sí                      | Agobio                    | Tranquila                     | No                                 | No                            |
| 4 - 14 años, M<br>3º E.P.<br>3º E.S.O.               | Sí                     | Sí                      | Normal                    | Tranquila                     | No                                 | Sí                            |
| 5 - 15 años, M<br>2º E.P.<br>4º E.S.O.               | Sí                     | No                      | Normal                    | Tranquila                     | No                                 | No                            |
| 6 - 16 años, M<br>5º E.P.<br>1º Bachiller            | Sí                     | Sí                      | Normal                    | Tranquila                     | Sí                                 | No                            |
| 7 - 17 años, M<br>6º E.P.<br>2º Bachiller            | Sí                     | No                      | Normal                    | Tranquila                     | Sí                                 | No                            |
| 8 - 20 años, H<br>2º E.P.<br>2º Psicología           | Sí                     | No                      | Normal                    | Tranquila                     | No                                 | Sí                            |
| 9 - 21 años, M<br>6º E.P.<br>3º Lenguas<br>Modernas  | Sí                     | Sí                      | Normal                    | Agobio                        | No                                 | Sí                            |
| 10 -23 años, M<br>6º E.P. Master<br>de Profesorado   | Sí                     | Sí                      | Normal                    | Tranquila                     | No                                 | Sí                            |

## 4.2. Audición Publica

El día de la audición se pudo observar una disminución general de la tensión, tanto en el momento del ensayo tras el pequeño entrenamiento de relajación, como en la propia ejecución e interpretación de la obra. Como aspectos destacados a señalar:

- Las dos alumnas mayores comentaron su reacción de quedar casi como dormidas pero que preferían tener esa sensación de relajación que de nerviosismo.

- El alumno nº7 que suele tener las manos frías con el ejercicio de relajación vascular notó que las tenía mucho menos frías que en otras ocasiones.
- En otras audiciones hubo más tropiezos por tensión muscular y pérdidas de memoria o “blancos”, pero en esta ocasión, y estando las obras igual de preparadas, sus movimientos fueron mucho más naturales y relajados por lo que interpretaron con mayor fluidez. Comentario que incluso hicieron padres al finalizar la audición.
- Al estar más relajados, se notó una mayor concentración que influyó positivamente en una mayor transmisión emocional. En otras ocasiones, se olvidaban bastantes aspectos musicales trabajados en las clases.

## 5. CONCLUSIONES

Se llegó a la conclusión de que el alumnado quedó más concienciado de la importancia de la práctica de la relajación tanto para reducir la ansiedad escénica a la hora de interpretar en público, como en los exámenes del Conservatorio, del instituto o para cualquier situación de tensión y estrés de la vida cotidiana. Ya que, además de los resultados comentados, hubo dos casos que llamaron la atención:

- La alumna de menor edad que es muy nerviosa y tiene una timidez extrema, le tiembla la voz al hablar con el profesor, al terminar la sesión expuso todas sus sensaciones de una manera tranquila delante de sus compañeros.
- La alumna de mayor edad, los días antes de la audición, tuvo la defensa del TFM del Master de Profesorado y como se notaba muy nerviosa, practicó durante 2-3 minutos este entrenamiento y comentó lo tranquila y segura que se sintió para hablar delante del tribunal.

En la última reunión del Departamento de Piano se expuso brevemente el estudio y se propuso incluir específicamente el “Entrenamiento Autógeno de Schultz” como contenido de técnicas de relajación.

## 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abuín, M.R. (2016). Terapia autógena: técnicas, fundamentos, aplicaciones en la salud clínica y apoyo empírico. *Revista Clínica y salud* pp 133-145. Madrid: Universidad Complutense de Madrid.

B.O.E. (2007). *Real Decreto 1577/2006 de 22 de Diciembre por el que se fijan los aspectos básicos del currículo de las enseñanzas profesionales de música reguladas por la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.*

Escoda, F. (2013). *Investigación y tratamiento de la ansiedad escénica*. Valencia: VIU.

Huber, G. (1980). *Stress y conflictos: métodos de superación, entrenamiento psicofisiológico práctico para directivos, médicos, psicólogos, psiquiatras, profesores y asistentes sociales*. Madrid: Paraninfo.

Ortiz, F. (2012). *La relajación como recurso didáctico*. Huelva: Innovagogía.

Schutz, J.H. (1969). *El entrenamiento Autógeno*. Barcelona: Editorial Científico-Médica.

- Referencias audio-visuales

Escoda, F. (2013, Mayo). Sesión práctica del *método de Schultz* de la asignatura *Investigación y tratamiento de la ansiedad escénica*. Valencia: VIU. [Archivo de vídeo]. Recuperado el 16 de junio de 2018 de [http://campus.viu.es/webapps/portal/frameset.jsp?tab\\_group\\_id=21&url=%2Fwebapps%2Fblackboard%2Fexecute%2Flauncher%3Ftype%3DCourse%26id%3D504501%26url%3D](http://campus.viu.es/webapps/portal/frameset.jsp?tab_group_id=21&url=%2Fwebapps%2Fblackboard%2Fexecute%2Flauncher%3Ftype%3DCourse%26id%3D504501%26url%3D)

Musicoterapia (2018, Mayo). *Musica Relajante con Flauta Zen y Sonidos de la Naturaleza. Sonidos Relajantes para Calmar la Mente* [Archivo de audio]. Recuperado el 18 de junio de 2018 de

<https://www.youtube.com/watch?v=5SGXXdcGce4&t=3215s>

- Webgrafía

*El entrenamiento autógeno de Schultz* (12 de marzo de 2018). Psicología-online.  
<https://www.psicologia-online.com/el-entrenamiento-autogeno-de-schultz-2327.html>

*Por qué es bueno practicar la relajación en los músicos* (18 de enero de 2017). Gran Pausa. Recuperado el 15 de junio de 2018 de  
<http://granpausa.com/2017/01/08/relajacion-musicos/>

*Relajación para músicos. Técnicas de autosugestión* (18 de abril de 2015). Gran Pausa. Recupera el 15 de junio de 2018 de <http://www.granpausa.com/2015/04/18/relajacion-para-musicos-tecnica-de-concentracion/>