



CÓMO AFECTA LA DISTORSIÓN COGNITIVA EN LA EJECUCIÓN DEL BAILAOR FLAMENCO

MARIOLA LUPIÁÑEZ CASTILLO
Doctoranda en Psicología

RESUMEN

Se puede considerar al baile flamenco como un deporte de élite, ya que para su ejecución se requiere la misma preparación física y esfuerzo. Sin embargo, en la música, y en el flamenco en particular, poco se entrena el aspecto mental a pesar de los estudios que demuestran que el pensamiento distorsionado afecta a la calidad de la ejecución del artista, así como a su bienestar y autoestima. Las distorsiones cognitivas son errores en el procesamiento de la información asociado a unas creencias desadaptativas o que no se ajustan al entorno, que son aprendidas por condicionamiento accidental. Mediante el proceso de reestructuración cognitiva se pretende modificar el modo de interpretación y valoración subjetiva que le damos a los pensamientos, sin dejarnos llevar por las emociones que estos nos producen.

PALABRAS CLAVE: Flamenco, baile, ansiedad, distorsión, pensamiento, mente.

ABSTRACT

The flamenco dancer can be considered as an elite sport athlete because the same physical preparation and effort are required for its execution. However in music, particularly in flamenco, the mental aspect is not trained despite studies showing that distorted thoughts affect the quality of the performance of the artist as well as his well-being and self-esteem. Cognitive distortions are errors in information processing associated with a maladaptive beliefs, which don't fit in with the environment, and are learned by accidental conditioning. Through the process of cognitive restructuring we try to change the mode of interpretation and subjective evaluation of the thoughts without being drawn into the emotions that are produced while doing so.

KEYWORDS: Flamenco, dancing, anxiety, distortion, thought, mind.

Fecha de recepción:

22/12/2015

Fecha de publicación:

01/01/2016

CÓMO AFECTA LA DISTORSIÓN COGNITIVA EN LA EJECUCIÓN DEL BAILAOR FLAMENCO

Introducción

El entrenamiento mental para la actuación es uno de los temas menos considerados en la preparación del músico, inexistente en el mundo del flamenco. En concreto, las distorsiones cognitivas son un aspecto desconocido a pesar de los numerosos estudios que demuestran cómo afectan a la ejecución artística mermando su calidad, así como al bienestar y autoestima del músico. En este artículo se pretende profundizar en el conocimiento de las distorsiones cognitivas y en cómo afectan a la ejecución del bailaor (se utilizarán los términos bailaor y bailaora indistintamente)

Objetivos

El objetivo de este artículo es concienciar de la poca importancia que se da al plano mental a la hora de entrenar las capacidades del bailaor flamenco. También se pretende profundizar en el concepto de la distorsión cognitiva y en cómo afecta a la ejecución del artista. Por último, se aspira a conocer el proceso de reestructuración cognitiva de Beck y Ellis con el que mitigar los efectos negativos de los pensamientos erróneos.

La metodología llevada a cabo es la revisión bibliográfica de los trabajos publicados hasta la fecha sobre la distorsión cognitiva y la conducta, no habiendo referencias anteriores al estudio de este tipo de problemática en el mundo del flamenco

La preparación física del bailaor contra su preparación mental.

De sobra es conocido la preparación física y el esfuerzo que realiza el bailaor flamenco en el transcurso de su carrera. Así lo compara al deporte de élite el profesor Alfonso Vargas, en su tesis doctoral *El baile flamenco: Estudio descriptivo, biomecánico y condición física*, donde establece que el flamenco requiere un esfuerzo físico superior a cualquier otro tipo de danza y similar al de la alta competición deportiva. Así lo atestiguan los datos de las minuciosas observaciones que llevó a cabo para determinar la velocidad del zapateado o la frecuencia cardíaca de los bailaores. Según los datos, en una hora de trabajo, se pueden realizar entre 10.000 y 14.000 taconeos. La frecuencia cardíaca de los profesionales del flamenco, que supera como media las 160 pulsaciones por minuto en cada actuación, es comparable a las que se alcanzan en deportes de alta competición como el fútbol o el baloncesto, que comparten con el baile los cambios de ritmo y la alta exigencia física.

Sin embargo, este sacerdotal esfuerzo y dedicación física de poco sirve si no se ejercita también otro aspecto vital, en la mayoría de las ocasiones olvidado o relegado a segundo plano: la mente. Nuestra manera de pensar o

la forma en que vemos la vida puede afectar a la actuación disminuyendo su calidad, generando en el artista la ansiedad suficiente para evitar la situación y, en casos más extremos, abandonar la carrera artística. Uno de los grandes problemas del artista es la generación de pensamientos poco útiles o distorsionados respecto a sí mismo y su carrera, por lo que se considera de suma importancia conocerlos y poder prevenir los efectos que tiene en el comportamiento. Porque, al contrario de lo que sucede en el campo deportivo, en el ámbito musical (y en concreto en el flamenco) poco se trabaja el entrenamiento mental para la actuación.

Las distorsiones cognitivas

Las distorsiones cognitivas son definidas como errores en el procesamiento de la información o errores en la lectura de la realidad. Dichas distorsiones acarrear consecuencias negativas en diversos ámbitos de la vida como el social o laboral, e influyen en la conducta y en el estado emocional.

Escucharlas e interiorizarlas como verídicas nos llevan a experimentar emociones negativas muy intensas y persistentes. Sin embargo, estas ideas no se basan en datos observables y medibles, sino en miedos y suposiciones.

Algunos de los pensamientos distorsionados más frecuentes en el artista flamenco son: “No voy a conseguirlo” “Mañana me saldrá fatal la actuación” “Me voy a ir de compás seguro” “No valgo para ser bailaora” “Me miran mal porque soy un artista mediocre” “Siempre hago mal las bulerías”

La mayoría de las veces somos conscientes de estos pensamientos, pero otras, aparecen tan rápido y están tan aprendidos que cuesta trabajo procesarlos y ser conscientes de que están ahí. Pero el malestar que producen es el mismo.

Estas distorsiones se crean por el aprendizaje de experiencias pasadas, generalizando esa forma desadaptativa de pensar al resto de nuestra vida. En un primer momento estos pensamientos han podido ser útiles, pero al extrapolarlos a distintas situaciones y áreas de la vida se han convertido en esquemas de pensamiento rígidos que pierden su utilidad. Por ejemplo: Quizás en una ocasión ha visto a una persona con gesto serio porque estaba enfadado con usted. De ahí se puede aprender de forma errónea que siempre que una persona se muestra seria ante usted es que está enfadado por algo que ha hecho, cuando ese gesto puede tener otros significados muy variados y estar provocados por otras circunstancias alejadas a nuestra persona.

Cómo reconocer un pensamiento distorsionado

Trabajaremos con el siguiente ejemplo: Tras una actuación, una bailaora recibe una mirada seria y poco agradable por parte de una pareja de espectadores. Ella piensa “Qué mal lo he hecho, el público debe estar pensando que bailo fatal. En realidad es que no sirvo para el baile”

Objetivando esta idea paso a paso podremos saber si se trata de una idea irracional y se irán proponiendo alternativas objetivas a ese pensamiento.

Lo primero que podría preguntarse es si es real esta idea y que evidencia hay sobre ella. Una creencia irracional se basa más en la propia percepción que en la realidad. El ser humano tiende a fijarse más en lo negativo que en lo positivo, a hacer inferencias arbitrarias sobre lo que ve, como si pudiera leer la mente de la otra persona, y adivinar qué piensa y por qué. También aprende a culpabilizarse y personalizar las respuestas negativas que ve en los demás. La bailaora podría preguntarse, ¿Es real que no sirvo para el baile? ¿Tengo datos a favor de mi idea? ¿Y en contra? ¿Estoy atendiendo solo a la mirada de dos espectadores y no a todos los que sí han quedado satisfechos? ¿Cómo vería mi trabajo otro espectador? ¿Y si esas miradas no significan desprecio, si no otra cosa? ¿Y si nada tienen que ver conmigo?

Es importante atender a la emoción que este pensamiento provoca. ¿Es demasiado intensa? ¿Dura demasiado en el tiempo? Se tiende a caer en el error de razonar emocionalmente lo que nos pasa. Es decir, si algo provoca un sentimiento muy negativo se infiere que por esa razón es más real y más justificado ese pensamiento. Si la bailaora sufre un gran nerviosismo tras la actuación, piensa que ha debido hacerlo demasiado mal. Cuando un pensamiento está distorsionado o es irracional, las emociones que provoca son negativas y muy intensas (mucho tristeza, ansiedad o impotencia) y durarán un tiempo prolongado. En estos casos es útil preguntarse cómo se sentiría en comparación si pasase algo realmente grave.

Cuando la mente trabaja constantemente sobre un problema o un pensamiento lo hace para encontrar una solución. Mantener un nivel adecuado de ansiedad ayuda a centrar la atención en lo que le preocupa y encontrar los recursos adecuados para solucionarlo. Sin embargo, dialogar y reproducir en exceso una idea distorsionada no tiene utilidad ¿Cuales son las ventajas y desventajas que obtiene la bailaora al pensar que no vale para su trabajo? ¿Este pensamiento le ayuda a gustar más al público?

El lenguaje con el que se expresan las creencias irracionales es otro aspecto a tener en cuenta. Este es poco flexible, moviéndose en términos extremos, generales, dicotómicos y absolutistas. Exigen, dan órdenes e imponen obligaciones que no son reales. El razonamiento sería más flexible si se piensa en términos de probabilidades, deseos y preferencias. ¿Podría sustituir el “¡Qué mal!” por “Me gustaría haberlo hecho mejor?”, ¿y el “público” por “solo dos personas”?; ¿”Siempre” por “a veces”?

Influencia del pensamiento en la ejecución del bailar flamenco.

El bailar flamenco pretende transmitir con su ejecución la emotividad y pasión de la música que interpreta, que conocemos que en el flamenco es muy extrema y pasional. Sin embargo, mantener un pensamiento distorsionado y

poco funcional afecta negativamente a la forma en que se transmite la emoción, y por ende, a la ejecución del baile.

El tomar como verídico un pensamiento distorsionado genera una emoción negativa que va en disonancia con la emoción que desea transmitir al público. En este punto es donde comienza a verse mermada la calidad de la ejecución, ya que el bailar no expresa la emoción que quiere sino la que le viene impuesta por su pensamiento distorsionado. A consecuencia de experimentar esas emociones negativas, el cuerpo responde fisiológicamente mediante la tensión muscular, el aumento de la frecuencia cardíaca y la presión sanguínea o la sudoración excesiva. Todos estos síntomas, que ya aparecen en la ejecución normal del artista debido a las condiciones físicas demandadas, aumentan su intensidad fuera de su control, dificultando la correcta ejecución del baile y creando inseguridad y malestar los cuales interpreta como signos de ansiedad.

Como consecuencia del malestar experimentado por los pensamientos negativos y la respuesta fisiológica que tienen en nuestro cuerpo, el bailar tiende a llevar a cabo distintas conductas de evitación, como son la evitación experiencial y la evitación a la exposición. Con la evitación experiencial, la persona desea eliminar esos pensamientos que considera malos porque cree que son reales, sin cuestionarse si lo son o no. Es por ello que, lejos de trabajarlos para determinar si son ciertos o no y cómo le afectan a su conducta, los relega a un segundo plano. Esto no disminuye el malestar que le producen, y a causa de este, la exposición a la situación temida es cada vez menor, evitando ejecuciones del baile que le puedan comprometer o en último término, evitando subir al escenario.

Cómo trabajar la distorsión cognitiva.

Como se ha visto, al prestar atención y actuar en consecuencia a lo que esos pensamientos manifiestan, la ejecución se verá influida por signos evidentes de ansiedad, reduciendo la calidad de la misma. Por consiguiente, la tendencia será evitar la situación, dejando la mente en otro sitio y no en la actuación. Como esta es solo una solución a corto plazo, la ansiedad provocará que las salidas al escenario sean cada vez menos, buscando cualquier excusa para no hacerlo.

Cuando una persona acepta que el sufrimiento psicológico es parte inseparable de la vida humana es capaz de tomar conciencia sobre sus pensamientos negativos. No consiste en no prestarles atención, sino en escucharlos y determinar que están errados, que han surgido por un proceso de condicionamiento accidental y erróneo y simplemente no obsesionarse con ellos. Con el tiempo, perderán fuerza.

El modelo cognitivo de Beck propone que “la evaluación realista y la modificación del pensamiento producen un mejoramiento en el estado de ánimo y en la conducta”.

Beck llama a este proceso reestructuración cognitiva, una estrategia con la que modificar el modo de interpretación y valoración subjetiva, observando el diálogo interno que se mantiene con uno mismo sin dejarse llevar por las emociones que estos producen, practicando hábitos cognitivos nuevos. Es esencial estar abierto a cuestionarse el propio pensamiento, ya que la forma en que se percibe el mundo es solo una de las posibles formas y la nuestra no tiene porqué ser la correcta.

Bibliografía

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION: *Diagnostic and statistical manual of mental disorders, Fifth edition*, Washington DC, 2013.

BARLOW, D.: *Anxiety and its disorders*, Guildford Press, New York, 1988.

BECK, J.: *Terapia Cognitiva. Conceptos básicos y conceptualización*, Gedisa, Barcelona, 2000.

CABALLO, V.: *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*, Siglo XXI, España, 2002.

DALIA, G.: *Cómo superar la ansiedad escénica en músicos*. Mundimúsica Ediciones, S.L. Madrid, 2004.

ELLIS, A.: *Theoretical and empirical foundations of rational-emotive therapy*, CA: Brooks/Cole, Monterrey, 1979.

FERRER BOTERO, A.: “Las terapias cognitivas: mitos y aspectos controvertidos” *Revista psicol. univ. antioquia* [online]. vol.2, n.1 (2010), pp. 74-93. [En línea]
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922010000100006&lng=pt&nrm=iso ISSN 2145-4892. Consulta: 12 dic. 2015.

OMS CIE 10: *Trastornos mentales y del comportamiento. Descripciones clínicas y pautas para el diagnóstico*. Meditor, Madrid, 1992.

VARGAS, A.: *El baile flamenco: Estudio descriptivo, biomecánico y condición física* [En línea]
<http://www.flamencoinvestigacion.es/articulo3.htm> Consulta: 12 dic. 2015.

WILSON, K. & LUCIANO, M.: *Terapia de aceptación y compromiso: Un tratamiento conductual orientado a los valores*. Pirámide, Madrid 2002.