



INEFC

Institut Nacional
d'Educació Física
de Catalunya



Universitat de Barcelona



Institut de Fisiologia i Medicina de l'Art-Terrassa

III Jornadas AEOS - Fundación BBVA

“Abriendo puertas”

Dra. Betlem Gomila Serra

Madrid, 13 de noviembre de 2014

Investigación y Crisis

Mecanicista



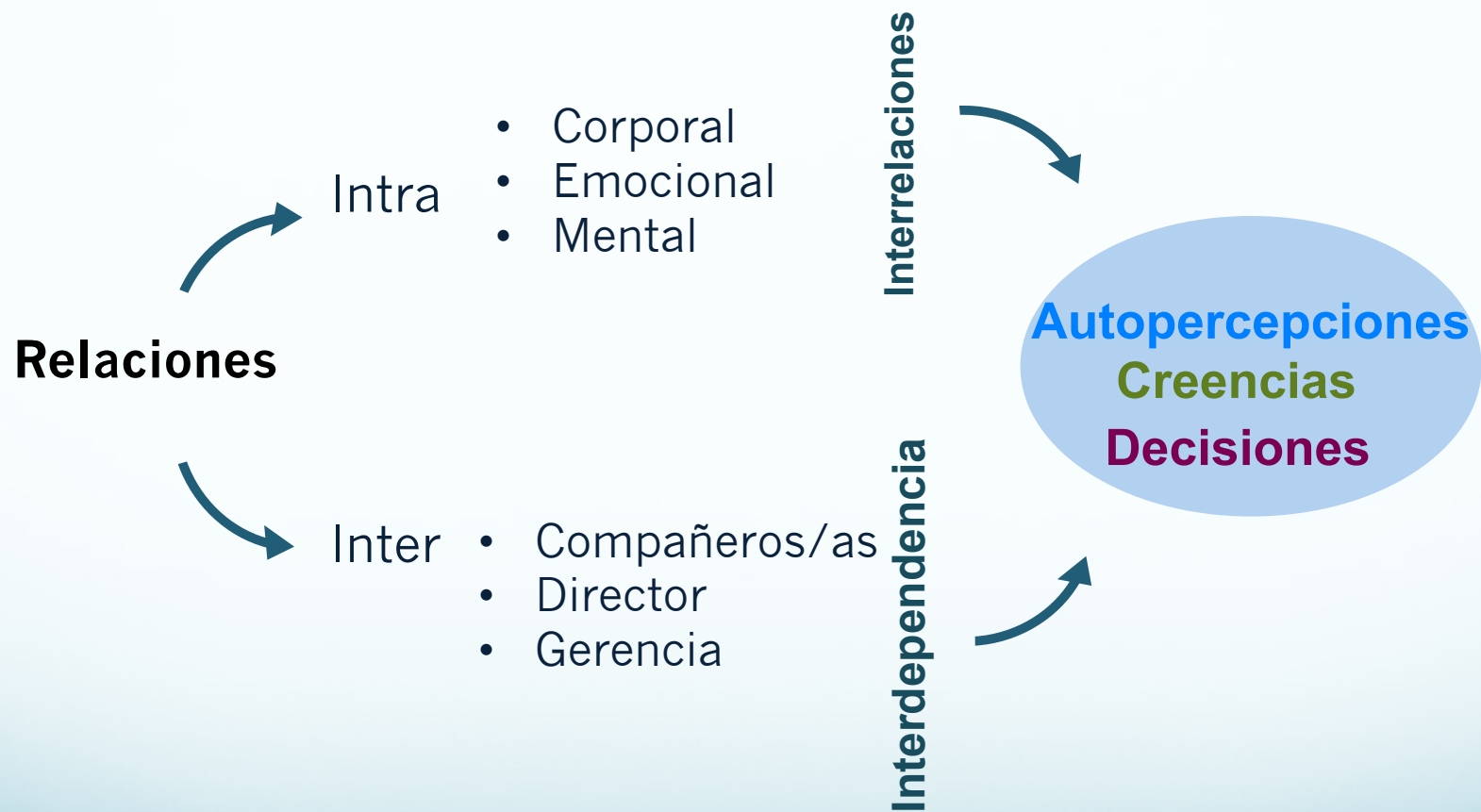
Holística

Músico PERSONA

(Bateson, 1972; Bertalanffy, 1976; Maturana & Varela, 1990;
Margulis & Sagan, 1995; Prigogine & Kondepudi, 1998)

(Kofman, 2007; Senge et al., 2000;
Wolk, 2003)

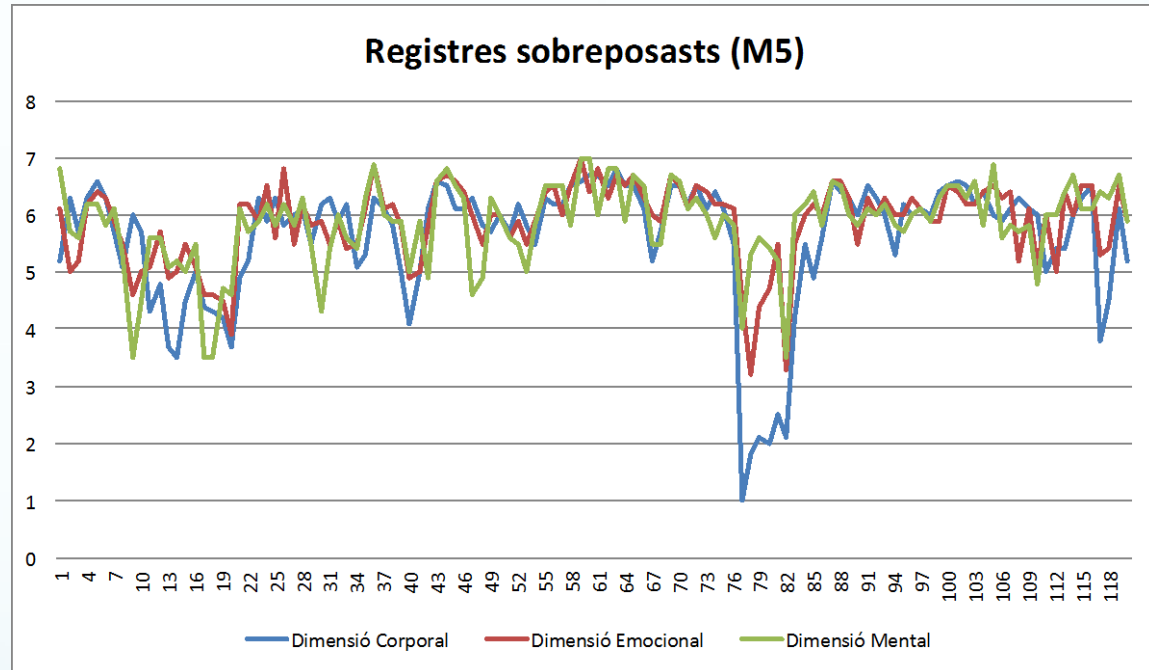
Nuevo enfoque: Músico - Sistema



(Gomila, 2014)

Interrelación: corporal, emocional y mental en el música

- Altas correlaciones
- > Emocional y Mental
- + Altas con poco estrés



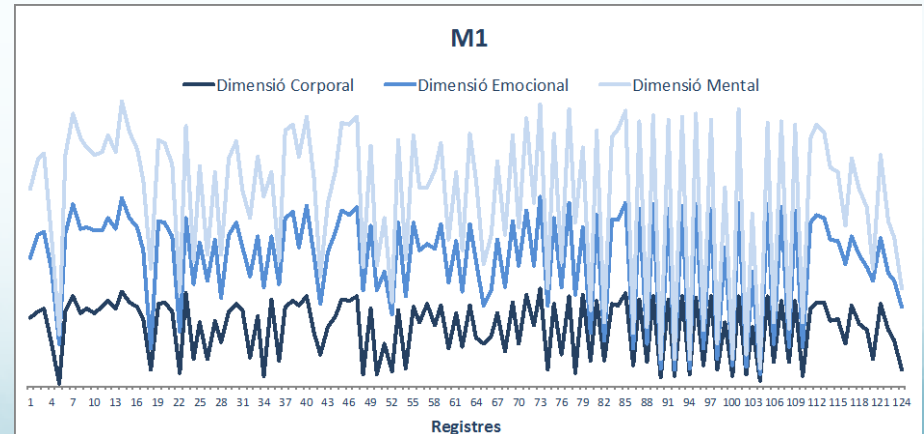
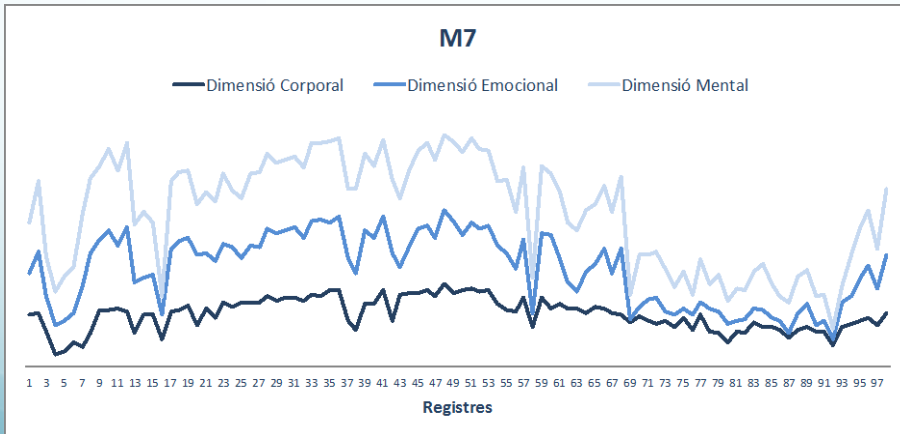
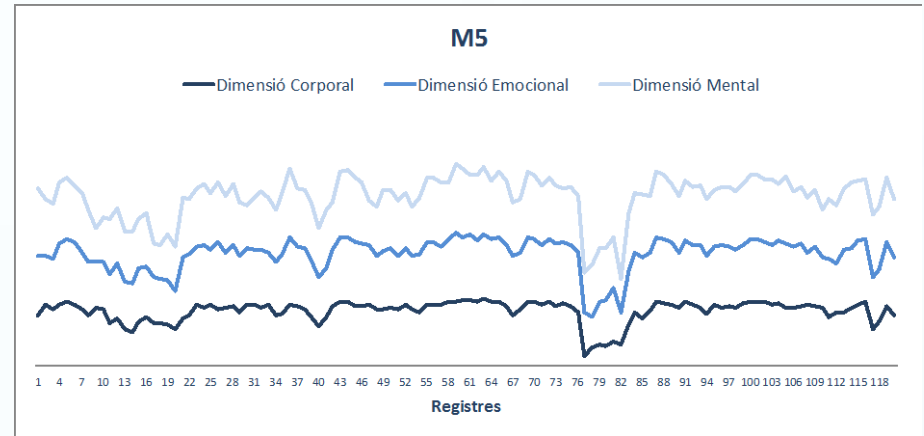
Significacions unilaterals inferiors al 0,01 en tots els casos (confiança del 99%).

(Gomila, 2014)

Interrelación: corporal, emocional y mental en el músico

Adaptaciones al contexto

(Gomila, 2014)



Significacions unilaterales inferiores al 0,01 en todos los casos (confianza del 99%).

Satisfacción

Inter

- Compañeros/as (7,06 SDM 0,17)
- Tocar con compañía (81,48% N=108)
- Directores (5,36 SDM 0,23)

Intra

- Ser músico (8,81, SDM 0,14)
- Tocar su instrumento (8,53, SDM 0,13)
- ¿Qué es para ti la música? (83,33% N=90)
“Vida”; “comunicación”; “un trabajo que me gusta”



Bienestar y Rendimiento

- Rompe la imagen de músico frustrado o fracasado por no ser solista.
- Satisfechos con lo que hacen y donde trabajan.



Satisfacción < Estrés
> Bienestar y
Rendimiento

Dificultades relacionales (Gomila, 2014)

- Compañeros/as

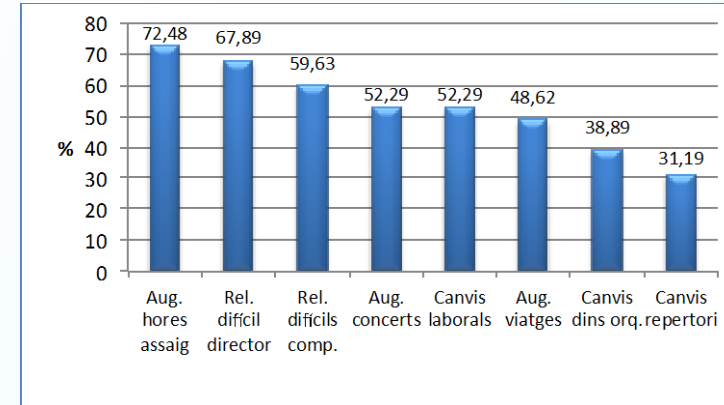
“Si ves a un compañero que no te saluda y tienes que tocar a su lado [...] Esto entra aquí [señala el cuerpo]. Es un veneno mucho peor que el cansancio físico [...] Te puedes hacer más daño tocando menos rato estresado que tocando más rato si estás a gusto.” (M8).

- Directivos (gerencia y director musical)

“Delante de un director agresivo, mi primer pensamiento es que no puedo fallar. Presión,... Fallar ahora sería lo peor. A nivel físico nunca me había parado a analizarlo hasta hace unos años, porque no lo notaba...Ahora se que tiene que ver con las tensiones que voy acumulando.” (M11).

Bienestar y Rendimiento

- Causas de estrés



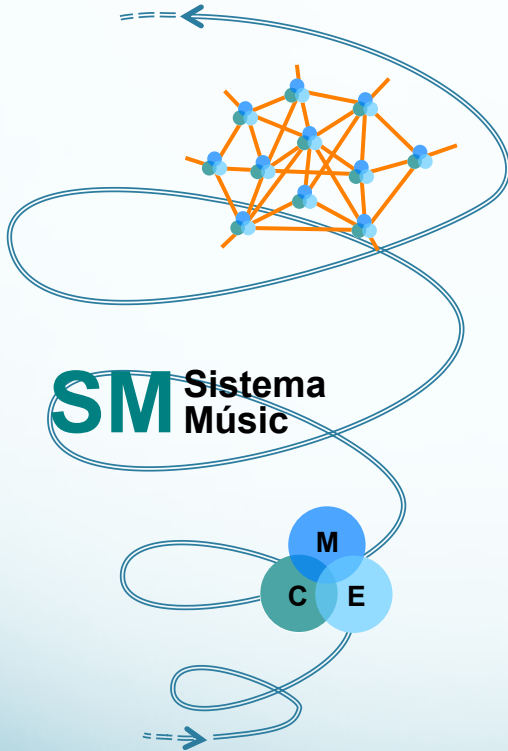
- Atribución de molestias de salud a un ambiente relacional difícil, también el familiar.



- ↑ Molestias psicofísicas
- ↓ Bienestar y rendimiento.

Conclusiones

SO Sistema Orquestra



SM Sistema Músic

- **TODO** está **CONECTADO**.
- **Los conflictos relacionales** alimentan la fragmentación (más allá de la técnica, postura, repeticiones, etc). No significa que provoquen el malestar. **Nada es lo que parece.**
- Más que la **suma de individualidades**. La conexión entre los componentes crea **“Momentos mágicos”**.

(Gomila, 2014)

Conexión...
Momentos mágicos

“Abriendo puertas”

