

## El sentido del miedo escénico

## The Meaning of Stage Fright

Lucía Daniela Vázquez Lanz<sup>a</sup>

---

### Abstract:

This paper is a review of the book *The Meaning of Stage Fright*, written by Argentine musician and psychologist Mauricio Weintraub. The aim of this review is to examine the author's perspective on stage fright in the context of music performance, a condition that has been identified in various studies as a factor in academic and professional dropouts in the musical field. About this, Weintraub attributes a particular meaning to stage fright: as a signal to listen, understand, and transform, as it signals to the musician a disconnection with himself.

### Keywords:

Music, performing arts, mental health, well-being.

---

### Resumen:

El presente trabajo es una reseña del libro *El sentido del miedo escénico*, cuyo autor es el músico y psicólogo argentino Mauricio Weintraub. El objetivo de la reseña se centra en examinar la mirada del autor sobre el miedo escénico en la música, padecimiento que ha sido señalado en diversos estudios como un factor de deserción académica y profesional en el ámbito musical. Sobre esto, Weintraub, le atribuye al miedo escénico un sentido particular: ser una señal para escuchar, comprender y transformar, ya que le indica al músico un desencuentro consigo mismo.

### Palabras Clave:

Música, artes escénicas, salud mental, bienestar.

### Introducción

Diversas investigaciones psicológicas y musicales señalan que el miedo escénico es uno de los factores más comunes de deserción académica y profesional en el ámbito de la música. Sin embargo, se trata de un padecimiento poco estudiado desde esta disciplina artística, en la cual es frecuente observar que términos como “nervios”, “miedo”, “ansiedad” y “pánico”, se utilizan de manera indiscriminada. En cambio, en el campo de la psicología, aunque estas nociones se encuentran interrelacionadas, presentan diferencias definidas por esta disciplina, que se ocupa de la conducta y los procesos mentales del ser humano.

Aunque en el ámbito musical las expresiones anteriormente mencionadas se utilizan de forma indistinta y suelen discrepar de los significados establecidos por la

psicología, es un hecho constatado que dichas nociones aluden a diversas reacciones displacenteras que un músico puede experimentar desde su dimensión emocional, física y psicológica-en distintos niveles y combinaciones- ante una presentación escénica que genera temor.

Sobre el miedo, emoción que la psicología suele catalogar como básica y displacentera, y que un músico puede experimentar ante una presentación escénica, Mauricio Weintraub, director de orquesta, pedagogo y psicólogo argentino, en el libro *El Sentido del Miedo Escénico* (Weintraub, 2017), presenta una recopilación de artículos de su autoría, escritos entre 2005 y 2009. Estos textos ofrecen una visión general y dinámica sobre esta “problemática”. La palabra anterior, se coloca entrecomillada con la intención de resaltarla, ya que Weintraub no concibe al miedo escénico como un problema.

---

<sup>a</sup> Autor de Correspondencia, Gestora Cultural, Músico, Educadora Musical Independiente | Champotón, Campeche | México, <https://orcid.org/0009-0004-0105-805X>, Email: [daniela.0491@hotmail.com](mailto:daniela.0491@hotmail.com)

*El sentido del miedo escénico* (2017) conjuga conocimientos, experiencias y prácticas profesionales del autor en los campos disciplinares de la música y la psicología, proporcionando una visión amplia y enriquecedora sobre el miedo escénico. Mauricio Weintraub, por un lado, es un músico con una formación académica de conservatorio y es director de orquesta en activo, por lo que conoce desde adentro aspectos profundos de la actividad musical, como discursos, relaciones e interacciones propias del entorno.

Aunado a lo anterior, el autor ha experimentado el temor del cual escribe, por esto, plasma su experiencia en el texto desde este tipo de saber. Por otro lado, atendiendo a su formación como psicólogo y al trabajar activamente en esta área, Weintraub (2017) indaga sobre qué es el miedo en el momento de hacer música y qué sentido tiene. Asimismo, formula una serie de preguntas orientadas a comprender para transformar. Comprender para aliviar el padecimiento.

En lo que atañe a la estructura del texto, este se compone de reflexiones, cuestionamientos y explicaciones en torno a una perspectiva y cosmovisión sobre el miedo escénico. La lectura resulta sencilla y amena, pero no por ello menos profunda. Un ejemplo de esto es el relato que utiliza Weintraub sobre la primera parte de la película *Sexto Sentido*, donde construye de manera creativa una metáfora para ejemplificar el padecimiento del miedo escénico a través del denominado séptimo arte.

Respecto a los cuestionamientos que plantea el autor, estos fungen como dispositivos con potencial para movilizar al músico en el trabajo de la auto-percepción y el aprendizaje sobre sí mismo. A simple vista, las preguntas podrían parecer sencillas; sin embargo, son cuestionamientos detonadores que ponen énfasis en cambiar el foco atencional sobre la percepción del miedo.

La presente reseña está dividida en cuatro apartados: El olvido del “músico interior”, el sentido del miedo escénico, otros tópicos abordados en el texto y las conclusiones. La organización de la reseña está propuesta en función de que *El sentido del miedo escénico* (2017) está compuesto por artículos escritos por el autor, los cuales abordan distintas temáticas. Ninguna de ellas menos importante que otra; sin embargo, por motivos de espacio se desarrollan de forma general los temas que podrían considerarse configurativos del libro.

### **El olvido del “músico interior”**

En este apartado, el autor centra su análisis y reflexión sobre el propósito de hacer música, es decir, en cuáles

son las motivaciones y el objetivo final de la actividad del músico. El punto medular de este segmento radica en la relación que puede existir entre la falta de disfrute al hacer música y lo que el autor denomina “el olvido del músico interior”, cuyo significado, atribuido por Weintraub (2017, p.9), refiere a “aquella parte de nuestro ser que tiene la potencia de conmoverse profundamente con el hecho musical y que tiene el deseo y la necesidad de expresarse a través de la música”.

Para el autor, este “músico interior” remite a un aspecto profundo del músico que, mediante su deseo, impulsa a transitar el camino de la música para producir el sonido o incluso ser, de alguna manera, ese sonido, satisfaciendo así una necesidad de expresión. Como ya se mencionó, Weintraub (2017) plantea una relación entre el no disfrute de la actividad musical y el miedo escénico, señalando que, en ocasiones, la búsqueda de la “vivencia musical” queda en segundo plano por diferentes razones que adquieren mayor importancia que el hecho musical en sí. Este cambio de objetivo, según el autor, se relaciona con el “no disfrute” de la actividad musical, el cual está íntimamente ligado al olvido del músico interior.

### **El sentido del miedo escénico**

En lo que corresponde a este apartado, el autor explica que suele concebirse al miedo como un enemigo o un “algo” que le impide a la persona disfrutar de su ser músico. Al respecto, Weintraub (2017, p.16), menciona que “los mensajes suelen emitirse siempre en la dirección de una lucha en la que ‘vencer al miedo escénico’ (y, en líneas generales ‘vencer al miedo’) aparece como el objetivo a alcanzar”.

Con relación a lo anterior, la propuesta del autor consiste en transformar la percepción del miedo escénico, viéndolo no como un enemigo, sino como una señal que indica al músico que algo no está bien. Esta forma de concebir al miedo proviene de la Psicología Transpersonal y es retomada por el autor a partir de un discurso enunciado por el Dr. Norberto Levy, psicoterapeuta humanista transpersonal.

Por otra parte, Weintraub también concibe al miedo escénico como una señal de “desencuentro” del músico consigo mismo, el cual puede manifestarse en el ámbito emocional, musical o existencial del ejecutante, o en más de una de estas dimensiones simultáneamente. Además, puntualiza que la experiencia se configura de manera distinta para cada persona, según sus particularidades. Asimismo, Weintraub (2017) expone que este desencuentro se establece entre el músico y sí mismo o, para ser precisos, entre dos partes que coexisten en el

interior del músico, denominadas por el autor como *crítico/guía interior* y *el ejecutante interior*, a las cuales asigna una función e importancia específicas.

De acuerdo con Weintraub (2017), no existen soluciones mágicas para transformar el temor de manera instantánea, ya que dicha transformación es el resultado de un proceso que involucra la exploración de la realidad musical del ejecutante y a veces, la de su vida personal. Con relación a este proceso, Weintraub (2017, p.18) menciona que “en mayor medida siempre nos devuelve transformados, más conscientes de quiénes somos y de quiénes deseamos ser”.

### Otros tópicos abordados en el texto

Como se comentó con anterioridad, Weintraub (2017) aborda distintos temas relacionados al miedo escénico, tales como los discursos generalizados que giran en torno al miedo en el ámbito musical, las diferencias entre miedo y la “sensación de adrenalina”, el “escenario real” en el que se experimenta temor y que se sintoniza con el “escenario interno y emocional” que el músico podría experimentar antes de una presentación escénica. El autor señala que, en el interior del músico coexisten un ámbito emocional, musical y existencial, nociones que desarrolla en *El Sentido del miedo escénico* (2017), explicando que, en estos lugares y espacios, el músico despliega ciertas relaciones con la música y consigo mismo.

Otros tópicos que aborda y desarrolla Weintraub (2017) y que se encuentran estrechamente relacionados con el miedo escénico incluyen: los aspectos con los que el músico se podría vincular con la obra, los motivos por los cuales estudia cotidianamente, sus formas y métodos de estudio, y las preguntas estructurales para qué y para quién interpreta el estudiante de música durante sus clases. A esto se suman los temas del *ejecutante* y *el crítico/guía*, sus respectivas funciones y relación entre ambos, así como su vínculo con el miedo escénico. Además, Weintraub (2017) desarrolla en el texto algunas particularidades sobre la relación alumno-maestro, concebida por el autor como angular y configurativa con relación a la experiencia del músico en el momento de la exposición escénica.

*El sentido del miedo escénico* (2017) concluye con una sección de carácter reflexivo sobre el intérprete y su vínculo con la música, donde se plantea lo que pudiera ocurrir entre el intérprete y la obra a estudiar desde un punto de vista fenomenológico. Esto con el objetivo de explorar cómo el intérprete puede estudiar y vincularse significativamente con las obras.

Posteriormente, el autor profundiza sobre aspectos que el músico podría experimentar en su dimensión emocional con relación a la obra en estudio. En este contexto, Weintraub (2017, p.89), invita al ejecutante a reflexionar sobre su experiencia musical, formulando preguntas como: “qué es la música para mí (en tanto intérprete), es decir qué me ocurre a mí, en tanto intérprete, con la experiencia musical y por qué”. Cuestionamientos detonadores para que el músico analice, comprenda y transforme sus discursos internos, formas y métodos de estudiar, su relación con la música y la relación que establece con el entorno musical.

### Conclusiones

Como se enunció en la introducción, diversos estudios refieren que el miedo escénico es uno de los factores más comunes de deserción académica y profesional en el ámbito de la música. Se trata de un padecimiento multifactorial que abarca tanto la realidad musical como la personal del intérprete, y que conlleva reacciones físicas, emocionales y cognitivas que un músico podría experimentar ante una presentación escénica que le genera temor. Estas reacciones suelen poner en duda su vocación profesional al no disfrutar de su actividad musical.

Con relación a este padecimiento, *El sentido del miedo escénico* (2017), es un libro que invita a la reflexión y que está atravesado por preguntas y miradas introspectivas. El texto proyecta con claridad una visión y una propuesta sobre el miedo ante la exposición escénica, e invita al músico a emprender una búsqueda en su interior para encontrarse consigo mismo y revelar el sentido de su problemática.

El autor convierte al miedo en una voz interior y, a la vez, en una señal que el músico requiere escuchar para observar su mundo interno en distintas dimensiones que pasan por lo emocional, musical y existencial, así como también en los ámbitos profesional y personal. De este modo, el miedo escénico le muestra al músico un aspecto desvalorado de sí mismo, por lo cual, requiere ser escuchado para su comprensión y transformación.

El aporte central del libro consiste en exponer que el miedo escénico es de naturaleza multifactorial y en proponer un cambio de perspectiva: de verlo como enemigo a vencer, a reconocerlo como una señal que le revela al músico algo esencial sobre sí mismo. Se trata de un miedo que opera como mensaje de invitación para adentrarse a explorar zonas de la realidad académica, profesional y personal del músico. Un miedo que al ser comprendido y transformado le regresa al ejecutante su

conexión con la música. Se describe un padecimiento con el potencial de devolver al músico no solo su vida académica y profesional, sino también su vida personal, al confrontarlo consigo mismo. Esto desde reconocer que la vivencia del miedo escénico en realidad es lo que le sucede a una persona que se encuentra en su función de ser músico.

### **Referencias**

Weintraub, M. (2017). *El sentido del miedo escénico*. Wolkowicz Editores.