

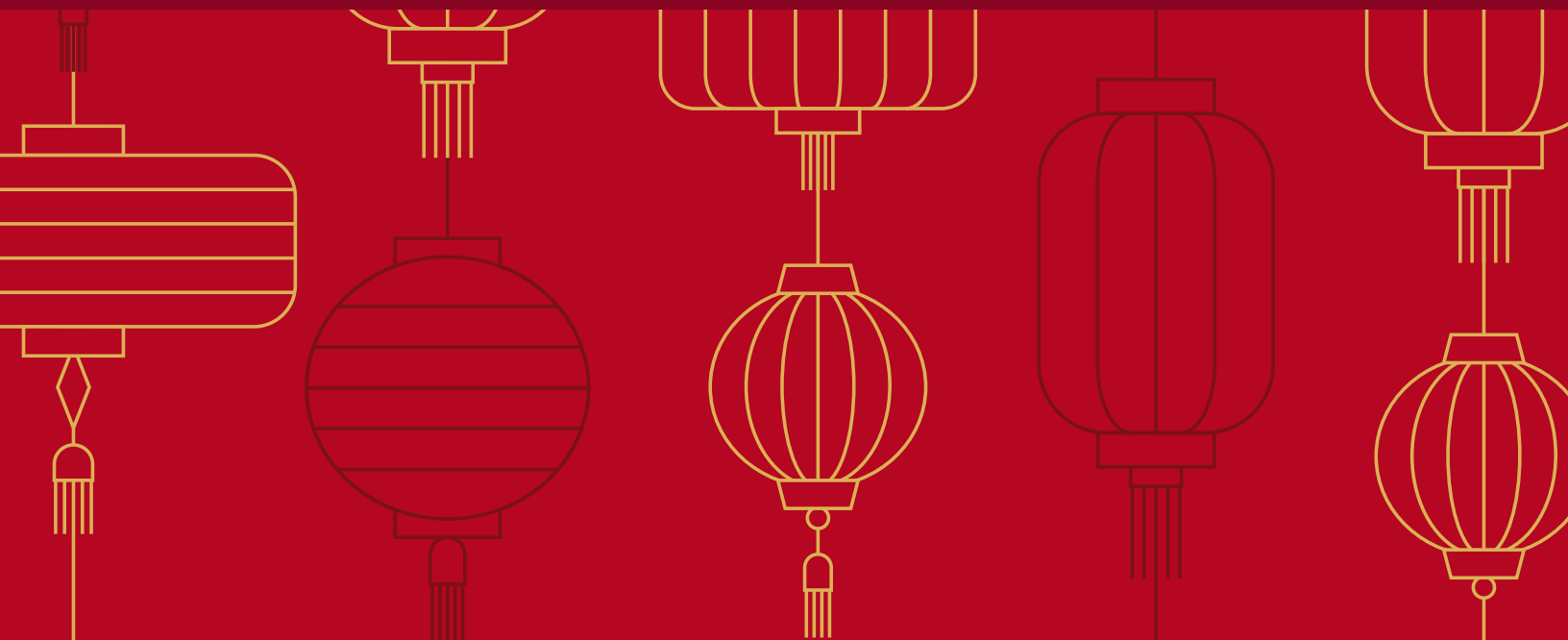


Omán 2025



EL CAMINO DEL MÚSICO: De la llamada al triunfo

Juan Pardo



Introducción: El Viaje de Descubrimiento

Este manual no es solo una guía sobre cómo ganar* una audición. Es una invitación a mirar más allá del escenario, a explorar el camino interno y las batallas silenciosas que enfrentamos cuando nos comprometemos con nuestra verdadera pasión.

Mi propio viaje comenzó en 2020, en medio de la pandemia y de otros episodios personales que me invitaron —o más bien me empujaron— a parar, mirar hacia dentro y preguntarme quién era realmente, qué buscaba en la música y cómo podía convertirme en la mejor versión de mí mismo. Fue un punto de inflexión. Decidí emprender un camino de conocimiento y de exploración que, sin saberlo, me llevaría hasta aquí. Hoy tengo el deseo y la necesidad de compartirlo contigo.

Quiero comenzar con un agradecimiento profundo y sincero a todas las personas que me han acompañado en este viaje de descubrimiento. A cada maestro que me desafió a superar mis límites, a cada compañero que me inspiró a mejorar, y a cada amigo que me recordó que no estaba solo. A mi familia, siempre presente, y a cada músico que, a través de su arte y su ejemplo, me mostró lo que significa vivir verdaderamente en la música.

Este manual es el reflejo de todo lo que he aprendido de ellos, de todos los momentos en que me caí, pero también de aquellos en los que me levanté. Y por eso, este manual no es solo mío. Es un mapa de cada uno de los aprendizajes, fracasos, triunfos y transformaciones que he vivido, ahora en tus manos, para que tú también puedas encontrar tu propio héroe dentro de ti.

Te invito a tomar este viaje y a comprender que, en última instancia, la audición es solo un paso. Lo que realmente importa es el camino que recorres hacia ella. Como el héroe que surge de cada uno de nosotros, este viaje no es solo para alcanzar una meta, sino para descubrir lo que somos realmente capaces de lograr.

Gracias por permitirme compartir este recorrido contigo. Espero que, al igual que yo, encuentres la fuerza, la claridad y la pasión para convertirte en el héroe de tu propia historia.

Nota al pie:

Ganar* una audición no es solo cuestión de resultados: es el proceso lo que realmente define al héroe. El verdadero héroe nunca pierde, porque cada paso, cada intento y cada desafío lo lleva más cerca de descubrir su verdadero potencial. Así que, al final, aunque no consigas el puesto, el héroe siempre gana, porque ha crecido, aprendido y fortalecido su espíritu.

ÍNDICE

1. La Llamada a la Aventura: ¿Por Qué Hacer una Audición?

Se explora el momento en que el músico siente la necesidad de dar el salto profesional. Reflexión sobre los motivos personales, sueños, y el significado profundo de enfrentarse a una audición. Ejercicios de visualización y conexión con el propósito.

2. Cruzar el Umbral: Comprometerse con la Meta

El paso de desearlo a decidirlo. Cómo planificar tu audición con fechas, repertorio y metas claras. Introducción al plan de seis semanas. Incluye una plantilla para estructurar el calendario de estudio.

3. El Mentor Aparece: Aprender de los Mejores

La importancia de buscar guía: profesores, coach, grabaciones de referencia. Cómo modelar a quienes ya han ganado. Consejos sobre cómo pedir ayuda, organizar clases y evaluar el feedback.

4. Pruebas y Aliados: Construir tu Sistema de Apoyo

Cómo rodearte de personas que te impulsen: colegas, familia, psicólogos, etc. Aquí se introduce el “entorno ganador”: desde compañeros con los que simular audiciones hasta rutinas familiares que te dan estabilidad.

5. Enfrentar al Dragón: Miedo, Ansiedad y Autoduda

Capítulo central en la transformación interna. Técnicas de manejo del estrés, visualización positiva, respiración, afirmaciones, journaling y prácticas de mindfulness adaptadas a músicos. Incluye ejemplos reales de superación.

6. El Ensayo del Abismo: Simulacros y Grabaciones

Cómo preparar simulacros de audición. Aprender a grabarte, juzgarte con objetividad y sacar patrones. Estrategias de mejora continua. Se proponen retos semanales de grabación con objetivos claros.

7. La Revelación: Descubrir tu Sonido y Mensaje Personal

El punto de inflexión donde el músico deja de imitar y comienza a transmitir. Cómo trabajar la intención musical y tu voz artística única. Ejercicios de storytelling musical y conexión emocional.

8. El Regreso con la Espada: El Día de la Audición

Preparación mental y física para el día clave. Qué hacer la noche anterior, cómo calentar, qué llevar. Ritual de concentración, respiración y gestión del entorno. Estrategia por rondas.

9. El Regreso al Mundo: Lo Que Ganes (Incluso si No Ganas)

Reflexión post-audición. Cómo sacar aprendizaje, reforzar autoestima y planear el siguiente paso. Aprender a leer el feedback del proceso. Se habla del crecimiento más allá del resultado.

10. El Legado del Héroe: Compartir, Enseñar, Inspirar

Convertirte en ejemplo para otros. Cómo transmitir tu experiencia, mantener la mentalidad ganadora en la vida cotidiana y seguir creciendo. El héroe regresa cambiado y listo para nuevas aventuras.

Apéndice I – Estudio de Caso: Un Cuento de Dos Audiciones

A veces, una historia vale más que cien consejos. En este apéndice encontrarás el testimonio de Douglas Rosenthal, trombonista profesional, quien vivió dos audiciones completamente distintas en apenas unas semanas. No cambió su repertorio, ni su instrumento, ni su técnica. Lo que cambió fue su enfoque.

Este relato te mostrará, con honestidad y precisión, cómo una preparación mental y emocional puede marcar la diferencia.

Y lo más importante: cómo tú también puedes hacerlo.

“Conocerse a uno mismo es el primer ensayo que jamás se cancela.”

 Antes de elegir un repertorio, elige tu propósito.

Capítulo 1:

La Llamada a la Aventura: ¿Por Qué Hacer una Audición?

En la vida de un músico, la audición es mucho más que una simple prueba técnica; es una invitación a salir de nuestra zona de confort y a embarcarnos en un viaje de autodescubrimiento. Mario Alonso Puig, en *El Camino del Despertar*, nos habla de cómo los momentos de mayor desafío son los que nos ofrecen las oportunidades más poderosas para nuestro crecimiento personal y profesional.

La audición, aunque pueda parecer un desafío más en nuestra carrera, es en realidad una **llamada a la aventura**, un paso hacia un mayor conocimiento de nosotros mismos. No se trata solo de demostrar lo que sabemos, sino de enfrentarnos a nuestros miedos, de liberarnos de las expectativas externas y de aprender a vivir plenamente en el presente.

Este capítulo te invita a ver la audición no solo como una oportunidad para ser elegido, sino como un proceso de transformación interna. Al responder a esta llamada, te enfrentas a un viaje que puede cambiar la forma en que te ves a ti mismo y a tu música, porque **lo que realmente importa no es el resultado, sino lo que aprendes y en quién te conviertes al tomar el reto.**

Todo viaje comienza con una pregunta. A veces es suave, como un susurro en el fondo de la mente: “¿Y si me presento a esa audición?”

Otras veces es una voz que no puedes ignorar: “*Es ahora o nunca.*”

Cuando algo dentro de ti despierta. Puede ser ambición, pasión, rabia, necesidad, pero lo importante es que has sido llamado. Y tienes dos opciones: responder... o quedarte donde estás.

1.1 – El Músico como Héroe

No todos los héroes llevan capa. Algunos llevan boquilla, arco, baquetas o partituras. Algunos despiertan cada día sin la certeza del éxito, pero con la certeza de que vale la pena intentarlo una vez más.

Nietzsche no hablaba de héroes convencionales. Hablaba del **espíritu creador**, del que se atreve a vivir según su verdad más profunda, incluso cuando el mundo no lo entiende. Ese es el músico que se prepara para una audición. No solo está intentando ganar un puesto: **está reclamando su derecho a ser quien ha venido a ser.**

En el viaje del héroe, hay un mundo conocido:

- Clases.
- Ensayos.
- Rutinas.
- Reconocimiento.

Y hay un mundo desconocido:

- El salto hacia lo profesional.
- El vértigo del escenario.
- La posibilidad de fracasar.
- El compromiso con una visión mayor.

Nietzsche diría que el verdadero héroe es el que, aun sabiendo que no hay garantías, **elige crear de todos modos**. Porque vivir como músico es un acto radical de fe en el arte, en uno mismo y en algo que no se puede ver, pero sí sentir.

La voluntad de superarse

El héroe nietzscheano no busca imitar a nadie. **Busca superarse a sí mismo cada día**.

No por obligación, sino por impulso interno. Por vocación. Por esa voz que dice: *“Todavía no he mostrado todo lo que soy.”*

Ser héroe no es ganar. Es decidir avanzar

El músico que acepta este camino se convierte en su propio escultor. Cada ensayo es un golpe al mármol de la duda. Cada caída es parte del molde. Y cada pequeño logro es una chispa del fuego creador que Nietzsche llamaba el **espíritu libre**.

Ejercicio de reflexión personal

Escribe tu propia definición de héroe.

No desde el resultado, sino desde el proceso:

- ¿Qué decisiones te han exigido coraje en tu camino musical?
- ¿En qué momentos has elegido seguir, incluso sin garantías?
- ¿Qué estás creando cada vez que eliges practicar?

Frase inspiradora para este punto:

“El que tiene un porqué para vivir, puede soportar casi cualquier cómo.”

—Friedrich Nietzsche

1.2 ¿Qué te está llamando? (Ejercicio práctico)

Haz una pausa y escribe las respuestas a estas preguntas:

- ¿Por qué quiero presentarme a una audición?
- ¿Qué cambiaría en mi vida si la gano?
- ¿Qué me motiva más: el reto, el reconocimiento, el estilo de vida, la música?
- ¿Qué miedo tengo sobre este proceso? El objetivo no es tener respuestas “correctas”, sino conocerte. Cuanto más claro esté tu por qué, más fuerza tendrás cuando las cosas se pongan difíciles.

1.3 Lo que se gana antes de ganar

Antes de la victoria externa (el puesto, el contrato), hay una victoria interna:

La transformación de quien eras, en quien necesitas ser para lograrlo.

El simple hecho de prepararte seriamente para una audición te convertirá en un músico más disciplinado, enfocado, resiliente. Aunque no ganes la primera, saldrás más cerca del músico que sueñas ser.

1.4 Cuidado con las excusas del ego

Es normal escuchar excusas internas:

- *“Todavía no estoy listo.”*
- *“Hay mejores que yo.”*
- *“No quiero fallar.”*

Estas frases son trampas del ego para mantenerte en la zona de confort. Recuerda: los grandes músicos también sintieron miedo. La diferencia es que lo usaron como gasolina, no como freno.

1.5 Comprométete públicamente (Desafío del capítulo)

Escoge a una persona de confianza —un amigo, familiar, profesor— y dile:

“Voy a prepararme para esta audición. Y lo haré con todo.”

Hacer pública tu intención es un acto simbólico poderoso. Marca el comienzo del viaje. No necesitas saber cada paso aún. Solo dar el primero.

1.6 La antorcha se enciende

“La música no se crea cuando suena, sino cuando el silencio se llena de posibilidades.”

— Johann Sebastian Bach

A partir de aquí, tu vida ya no será la misma.

Has hecho algo que muy pocos se atreven a hacer: elegir **el camino del héroe**. No el camino fácil, ni el seguro. Sino el que te llama desde dentro. Ese que, aunque da miedo, también enciende algo en ti. Algo que no se puede apagar.

Arnold Jacobs enseñaba que el cuerpo es como un sirviente obediente: sigue lo que la mente le ordena.

Y que cuando tienes una idea clara —un sonido interno, una visión poderosa, una dirección firme—, todo tu ser se alinea para lograrlo. No necesitas controlarlo todo. Solo necesitas **creer en lo que quieres comunicar**.

Tu antorcha se enciende cuando tienes esa visión. Cuando decides que no vas a vivir a medias.

Cuando entiendes que el miedo no es señal de debilidad, sino una prueba de que estás avanzando hacia algo importante.

Jacobs también decía: *“Don’t worry about your chops. Worry about your song.”*

No te obsesiones con el mecanismo. **Ocúpate de la música que quieres contar**. De lo que te mueve. De lo que quieres dejar en el mundo.

Eso es encender la antorcha:

Es comprometerte con lo más profundo de ti.

Es decidir que vas a dar lo mejor, no porque tengas garantías... sino porque **lo llevas dentro**.

Porque sabes que puedes. Porque quieres saber quién eres de verdad cuando todo está en juego.

Bienvenido.

Tu aventura comienza ahora.

Y cada paso, cada ensayo, cada caída y cada victoria, será parte de la historia que estás escribiendo.

Tú eres el héroe.

Y esta vez, llevas la antorcha encendida.

“La audición comienza el día que decides darlo todo... incluso antes de saber cómo.”

 No se gana cuando te inscribes, sino cuando te entregas.

Capítulo 2:

Cruzar el Umbral Comprometerse con la Meta

Soñar con ganar una audición es fácil. Comprometerte de verdad... es otra historia.

Hay un instante, apenas perceptible, en el que algo cambia. No es cuando sueñas. Ni cuando planificas. Es cuando decides.

Cruzar el umbral no es simplemente marcar una audición en el calendario. Es declararte a ti mismo que ya no eres un aficionado, ni un estudiante más. Eres un profesional en construcción. Es el momento en que pasas de hablar de tu futuro... a construirlo.

Mario Luna nos recuerda que el éxito no es una meta: es una identidad que eliges asumir antes de que los resultados lleguen. No se trata de esperar a tener confianza. Se trata de actuar como si ya fueras esa versión poderosa de ti que está lista para ganar. Porque lo que haces hoy es lo que estás convirtiéndote mañana.

Este capítulo es el punto de no retorno. Ya no basta con desear. Es hora de comprometerte con la acción. Porque, como en todo viaje del héroe, solo cuando das el primer paso de verdad... el mundo empieza a cambiar.

2.1 El umbral es una decisión, no una circunstancia

Muchos músicos esperan el “momento perfecto” para presentarse: cuando tengan menos clases, más tiempo, menos estrés. Ese momento no llega. El compromiso real empieza cuando decides que lo vas a hacer con lo que tienes ahora.

No necesitas garantías, solo una decisión firme. El camino se construye paso a paso.

2.2 Diseña tu estrategia: El plan de las seis semanas

Inspirado en **Six Weeks to the Finals**, este método te da una estructura concreta para abordar tu preparación.

Etapas del plan:

- Semana 1 – **Exploración:** Análisis del repertorio, estructura de la audición, escucha crítica, marcar dificultades técnicas y musicales.
- Semana 2 – **Aislamiento:** Trabajo en pasajes difíciles, afinación, ritmo, claridad, control emocional en lo técnico.
- Semana 3 – **Integración:** Unir secciones, pulir transiciones, tocar con metrónomo y grabaciones.
- Semana 4 – **Simulación:** Primeras grabaciones completas, simulacros de audición, trabajar la entrada y salida escénica.
- Semana 5 – **Refinamiento:** Microdetalles, colores, intención musical, trabajo interpretativo y expresivo.
- Semana 6 – **Consolidación:** Tocar para otros, repasar con seguridad, mantener lo técnico sin perder la intención.

2.3 Construye tu calendario (Ejercicio práctico)

Toma un calendario real (digital o papel) y marca:

- Fecha de la audición
- Seis semanas hacia atrás
- Bloques diarios de estudio (mínimo 2 sesiones)
- Tiempo para descanso, grabaciones, clases y escucha activa

Consejo: Es mejor 2 horas de trabajo profundo y consciente que 6 de tocar sin foco. No se trata de cantidad, sino de calidad.

2.4 Crea tu contrato de compromiso

Escribe una hoja donde declares:

- La audición que prepararás
- Tus motivaciones
- Tu plan de seis semanas
- Tu promesa de disciplina

Fírmalo. Pégallo en tu estudio o lugar de práctica. Léelo cada mañana. Esto es simbólico, pero poderoso: te convierte en alguien que ya está comprometido.

Contrato de Compromiso

En el día de hoy, **[fecha]**, yo, **[nombre completo]**, músico y aspirante al siguiente nivel de excelencia artística, **me comprometo solemnemente** a emprender con valor, disciplina y corazón el camino hacia la audición de **[nombre de la audición / orquesta / fecha]**.

¿¿¿NOMBRE DE LA AUDICIÓN???

Este compromiso nace no solo de un deseo, sino de una **llamada profunda al crecimiento**, a la realización personal y al encuentro con mi mejor versión. Sé que no será fácil. Sé que habrá pruebas, dudas y días oscuros. Pero también sé que **la luz que busco no está al final del camino... sino en cada paso que doy con intención.**

Motivaciones:

Declaro que me embarco en esta misión por razones que trascienden el ego o el resultado. Lo hago por:

- La pasión que arde en mí desde que descubrí la música.
- La necesidad de expresar mi verdad a través del sonido.
- La voluntad de inspirar, compartir y servir a través de mi arte.
- El deseo de crecer más allá de mis límites.

Plan de Entrenamiento:

Me comprometo a seguir, durante 6 semanas, un plan de preparación estructurado, consciente y progresivo, que incluirá:

- Práctica diaria enfocada, incluyendo técnica, repertorio y audición simulada.
- Registro y reflexión semanal sobre mis avances y retos.
- Cuidado físico, mental y emocional como parte esencial del rendimiento.
- Visualización positiva y ejercicios de autoconfianza.
- Evaluación periódica y ajustes estratégicos cuando sea necesario.

Mi Promesa:

Prometo mostrarme cada día.

No perfecto, pero presente.

No infalible, pero decidido.

No sin miedo, pero con el coraje suficiente para avanzar a pesar de él.

Prometo no sabotearme, no hablarme con desprecio, y no olvidar quién soy ni por qué empecé este viaje.

Prometo apoyarme como el mejor mentor y exigirme como el más sabio entrenador.

Y si tropiezo, prometo levantarme con más amor, no con más castigo.

Este no es un contrato con el éxito.

Es un contrato conmigo mismo.

El más importante que jamás firmaré.

Firmado:

[Nombre completo]

Fecha:**Importante:**

Este contrato **no expira, no se rompe con un fallo, y puede reescribirse cuantas veces sea necesario.**

Porque el verdadero compromiso **no es con la perfección... sino con el progreso.**

2.5 Encuentra tu “porqué” diario

Habrás días duros. Días en que no te apetezca tocar. Por eso necesitas un ancla emocional diaria: una imagen, una frase, una música que te recuerde por qué empezaste.

Ejercicio: Crea una lista de reproducción con temas que te inspiren. Escúchala al comenzar tu día de estudio.

2.6 Activar el Modo “Ahora Sí”

Inspirado en Psicología del Éxito, de Mario Luna

Cruzaste el umbral. Te miraste al espejo y dijiste: “Voy a por esta audición”. Pero si algo enseña Mario Luna, es que decidir no es lo mismo que comprometerse, y comprometerse no es solo escribirlo en un papel. Comprometerse es encender una chispa que lo cambia todo.

No se trata de “ver si funciona”. Se trata de cambiar de identidad, como diría Luna: de dejar de ser alguien que intenta ser músico... para convertirte, desde ya, en un profesional que se prepara para ganar.

El compromiso real tiene tres ingredientes:

1. Claridad brutal sobre tu objetivo.
No “quiero mejorar”, sino “voy a presentarme a esta audición y dar lo mejor de mí”.
2. Un porqué poderoso.
Cuando el camino se vuelva duro (y se volverá), tu “por qué” será tu escudo. Escríbelo. Léelo cada día.
3. Acción alineada.
¿Qué haría hoy una persona que ya vive el resultado que tú quieres? Entonces haz eso. No mañana. Hoy.

Ejercicio práctico: El Ritual del Compromiso

1. Coge papel y lápiz. Responde con honestidad:

- ¿Para qué quiero ganar esta audición?
- Qué versión de mí quiero construir durante este proceso?
- Qué pequeñas acciones puedo hacer hoy para estar alineado con esa versión?

2. Activa tu “yo imparable”.

Mario Luna propone este concepto como una mentalidad radical: deja de negociar contigo mismo y actúa como si ya no hubiera marcha atrás. Hoy eres esa versión. El resto es ruido.

2.6 El cambio ha comenzado

Al cruzar el umbral, ya no eres el mismo músico. Eres alguien que ha dicho sí a la excelencia. Lo que sigue será desafiante, pero también profundamente transformador.

El héroe no espera a sentirse listo.

Da un paso y se vuelve listo mientras avanza.

“El verdadero mentor no enseña notas: enciende fuego.”

 Aprende del que te desafía y del que te inspira.

Capítulo 3:

El Mentor Aparece: Aprender de los Mejores

Nietzsche y el viaje del héroe

Ningún héroe cruza el umbral sin ayuda.

No porque sea débil, sino porque el verdadero crecimiento nace del **encuentro**: con otro, con una idea, con una voz que resuena más allá del ruido cotidiano.

En las historias épicas, el mentor no es quien resuelve los problemas del héroe. Es quien **enciende la chispa**. Quien pone un espejo frente a él y le dice:

“Tú puedes ser más de lo que crees.”

Friedrich Nietzsche escribió que la vida del héroe es la del que se atreve a romper con lo cómodo, a dejar atrás las creencias heredadas, y a **crear sus propios valores**. El mentor, en ese sentido, no te entrega respuestas... **te hace preguntas que te transforman**.

Te sacude. Te incomoda. Te muestra que lo que llamabas “límite” era solo el principio.

En tu camino hacia la audición, el mentor puede tener muchas formas:

- Un maestro que no se conforma con lo superficial.
- Un colega que te inspira por su constancia.
- Una grabación que despierta tu imaginación.
- Un libro que enciende una idea.
- Incluso tú mismo, cuando empiezas a observarte con más honestidad.

Quizá tu mentor es **Arnold Jacobs**, con su forma única de unir cuerpo, mente y sonido. O **Christian Lindberg**, con su enfoque valiente y creativo que rompió moldes en el trombón. Tal vez te inspira **Carlos Kleiber**, cuyo silencio y gesto decían más que mil palabras. O alguna vez escuchaste a **William Primrose, Dietrich Fischer-Dieskau, Maurice André, Glenn Gould...** Y algo cambió para siempre.

A veces, tu mentor es una frase suelta:

“Canta la nota antes de tocarla.”

“El cuerpo sigue a la mente.”

“No te prepares para fallar, prepárate para contar algo.”

No se trata de encontrar al “mejor” mentor. Se trata de estar listo para aprender. Porque cuando el discípulo está preparado, el mentor siempre aparece... A veces afuera. A veces, dentro de ti mismo.

En palabras de Nietzsche: *“El que tiene un porqué para vivir, puede soportar casi cualquier cómo.”* El mentor es quien te ayuda a encontrar ese porqué. Y una vez lo encuentras... ningún “cómo” puede detenerte.

Este capítulo trata de cómo rodearte de sabiduría.

3.1 ¿Quiénes son tus mentores?

Tus mentores no siempre tienen que estar a tu lado físicamente. Pueden ser:

- Tu profesor habitual
- Un excompañero que ya está en una orquesta
- Músicos que admiras en grabaciones
- Un coach mental o psicólogo
- Un libro que te habla justo en el momento indicado

Ejercicio: Haz una lista de cinco personas o fuentes que puedan ayudarte a mejorar. Luego, contacta a al menos dos de ellas esta semana.

1.

2.

3.

4.

5.

3.2 Aprender a pedir ayuda (sin miedo ni vergüenza)

Muchos músicos dudan en pedir ayuda por miedo a parecer inseguros o “no estar listos”. Pero lo opuesto es verdad: pedir guía es una muestra de madurez y compromiso.

Consejo práctico:

Cuando pidas una clase o feedback, sé claro. Por ejemplo:

“Estoy preparando una audición y me gustaría que me escucharas en estos pasajes. Me interesa especialmente tu opinión sobre el ritmo y la articulación.”

Ser específico y agradecido abre muchas puertas.

3.3 Graba, escucha, aprende: tus mentores invisibles

Las grabaciones de grandes músicos pueden enseñarte más de lo que imaginas. Escucha versiones diferentes del repertorio de la audición. Analiza:

- ¿Cómo frasean?
- ¿Qué sonido logran?
- ¿Dónde respiran?
- ¿Cómo manejan el tempo?

Ejercicio: Escoge una grabación de referencia para cada pasaje de tu audición y anota lo que más te inspira o sorprende.

3.4 Retroalimentación inteligente: ni todo, ni nada

No todo el feedback sirve. Aprende a filtrar lo que realmente aporta. Si algo resuena contigo, Pruébalo. Si no, déjalo ir. La clave es mantener tu identidad mientras creces.

Consejo: Graba tus clases y vuelve a escucharlas en casa. Muchas veces el verdadero aprendizaje surge cuando las emociones del momento se han calmado.

3.5 Aprende del mentor más exigente: tú mismo

(La autoevaluación inteligente como herramienta de crecimiento)

Hay un momento en el camino en que el héroe empieza a guiarse por su propia intuición.

Escuchar tus grabaciones, analizar tus avances, planear tus sesiones... todo eso te convierte en tu propio mentor.

Muchos músicos buscan respuestas fuera de sí mismos: en maestros, en vídeos, en grabaciones. Y si bien esas fuentes son valiosas, uno de los aprendizajes más transformadores llega cuando descubres que tú puedes ser tu propio mentor. Pero no cualquier mentor: el más exigente, el más atento, el más comprometido con tu desarrollo.

En su libro **Learn Faster, Perform Better**, la violista e investigadora Molly Gebrian desmitifica la práctica musical y la acerca al mundo de la neurociencia aplicada al aprendizaje. Una de sus grandes aportaciones es mostrar cómo desarrollar una relación más consciente, efectiva y crítica contigo mismo durante el estudio. Aprender a escucharte, a analizarte y a corregirte con criterio es uno de los superpoderes del músico que quiere destacar.

El poder de la autoevaluación basada en evidencia

Gebrian insiste en que la práctica efectiva no es aquella donde simplemente repites lo que haces mal, sino aquella en la que te observas con atención, identificas errores con precisión y ajustas de forma inteligente. Es decir, aprendes a ser un mentor interno con visión clara.

Esto implica:

- Escucharte activamente: grabarte y escucharte con neutralidad, sin juicio, como lo haría un profesor externo.
- Preguntarte después de cada toma: ¿Qué ha funcionado? ¿Qué no? ¿Por qué?
- Compararte contigo mismo, no con otros: observa tu progreso día a día.
- Convertirte en un investigador de tu proceso: prueba distintos enfoques, toma notas, reflexiona. La práctica se convierte en laboratorio.

Lo que nos enseña la neurociencia

Gebrian destaca un concepto clave: la metacognición, es decir, la capacidad de pensar sobre cómo piensas y aprendes. El músico que desarrolla metacognición no solo toca: sabe qué está haciendo bien, qué está haciendo mal y cómo solucionarlo. Y eso es exactamente lo que hace un buen mentor.

Esto cambia por completo tu práctica: ya no eres un alumno pasivo que espera correcciones externas. Eres el arquitecto de tu mejora.

Del crítico interno al mentor compasivo

Ser tu propio mentor no significa machacarte. Significa mirarte con exigencia, sí, pero también con claridad y compasión. No se trata de criticarte por cada error, sino de adoptar una mentalidad de aprendizaje continuo:

- *“Esto aún no está bien”* no es un juicio, es una dirección.
- *“Hoy no salió”* no es fracaso, es un dato.
- *“Mañana puedo probar otra estrategia”* es progreso.

Ser tu propio mentor implica asumir responsabilidad, pero también confiar en tu capacidad de crecer. Aprendes a conocerte tan profundamente, que te vuelves tu mejor entrenador.

Tu progreso está en tus manos

Gebrian lo deja claro: los músicos que progresan más rápido no son los más talentosos, sino los que aprenden a practicar mejor. Y practicar mejor empieza cuando te conviertes en observador de ti mismo. Cuando dejas de repetir sin pensar y empiezas a entender tu proceso interno.

Frase ancla:

“Practicar no es repetir. Practicar es diseñar el camino hacia la mejora. Y el primer paso es convertirte en tu propio mentor.”

— Molly Gebrian

Ejercicio: Crea una hoja de autoevaluación con estos criterios:

- Afinación
- Ritmo
- Sonido
- Fraseo
- Presencia
- Seguridad

Califica cada aspecto después de cada simulacro o grabación. Lleva un registro. Verás cómo creces semana a semana.

3.6 Un buen mentor no te dice qué hacer: te muestra quién puedes ser

Busca personas que crean en ti incluso cuando tú dudes. Que te reten con cariño. Que no toquen por ti, sino que te inspiren a sacar tu mejor versión.

La audición es tu camino, pero no estás solo.

Este enfoque se alinea perfectamente con el viaje del héroe: en un punto del camino, ya no hay nadie que te diga qué hacer. Eres tú, frente a ti mismo. Y en ese encuentro nace una nueva versión de ti: más madura, más despierta, más capaz.

Guía Práctica de Autoevaluación para Músicos

Basada en Molly Gebrian – Learn Faster, Perform Better

Objetivo:

Desarrollar conciencia, precisión y eficiencia durante tu estudio, usando la autoevaluación como un motor de mejora.

PASO 1: Antes de practicar (Preparación mental y foco)

Checklist Pre-Práctica:

- ¿Sé qué quiero mejorar hoy?
- ¿Tengo objetivos claros y medibles para la sesión?
- ¿He definido fragmentos pequeños para trabajar (1 a 4 compases)?
- ¿Estoy física y mentalmente presente (sin multitarea)?
- ¿Tengo a mano un cuaderno o app para registrar lo que observo?

CONSEJO: No empieces a tocar sin un propósito. Tu mente necesita saber qué buscar.

PASO 2: Durante la práctica (Prueba – Observación – Ajuste)

Método “Graba – Escucha – Corrige”:

1. Graba un fragmento corto (máx. 30 seg.)

2. Escucha con estos criterios:

- Afinación precisa
- Claridad rítmica
- Sonido y resonancia
- Dirección musical / fraseo
- Control técnico (articulación, ataques, transiciones)
- Expresión emocional / intención

3. Evalúate (del 1 al 5):

¿Qué salió bien? ¿Qué necesita mejorar? ¿Qué fue la causa?

4. Corrige y vuelve a grabar con un único enfoque.

CONSEJO: Si todo suena “más o menos bien”, es que necesitas afinar tu escucha. Sé específico.

PASO 3: Después de practicar (Reflexión y programación)

Checklist Post-Práctica:

- ¿Qué logré hoy que no lograba hace una semana?
- ¿Qué se mantiene como punto débil?
- ¿Qué técnica de estudio me funcionó mejor hoy?
- ¿Qué emoción predominó durante la sesión?
- ¿Cómo puedo mejorar mi forma de estudiar mañana?

Registra tus respuestas en un diario o cuaderno. A la larga, será un mapa de tu evolución y una fuente de motivación.

AUTOEVALUACIÓN SEMANAL:

Una vez por semana, responde:

- ¿Qué estoy haciendo que me da resultados?
- ¿Qué repito sin que me acerque a mis objetivos?
- ¿Estoy practicando lo más difícil... o evitando lo que no controlo?
- ¿Estoy disfrutando del proceso? Si no, ¿qué podría cambiar?
- ¿Me estoy hablando con respeto, como lo haría un buen mentor?

Mantra para recordarte cada día:

“Hoy no toco para sonar perfecto. Toco para entender mejor. Y si entiendo mejor, sonaré mejor.”

“Incluso el sol necesita un cielo para brillar.”

 Rodéate de aliados que te eleven y sistemas que te sostengan.

Capítulo 4:

Pruebas y Aliados: Construir tu Sistema de Apoyo

Cuando eliges avanzar en el camino del héroe, no solo aparecen metas... también aparecen pruebas.

Te asaltan las dudas, el cansancio, la sensación de no ser suficiente, o el impulso de compararte con los demás. Es natural.

No es un error. Es parte del proceso.

Jesús de la Gándara nos recuerda que **el alma se construye en lo cotidiano**: en el cuidado, en la escucha, en el equilibrio entre la exigencia y la ternura. Y eso es justo lo que necesitas ahora.

Porque en medio de esas pruebas, también empiezan a aparecer los **aliados**. No como salvadores, sino como **reflejos de lo que tú puedes llegar a ser**.

Puede ser ese amigo que te manda un mensaje justo cuando pensabas rendirte. O ese colega que comparte contigo un consejo, una partitura o un café. Un maestro que confía en ti incluso cuando tú no lo haces. Una conversación que te alinea por dentro.

Pero no todos los aliados son personas. También lo son tus rutinas, tus hábitos, tus grabaciones favoritas, un libro que te calma, una frase que te devuelve el centro. Aliado puede ser incluso **el silencio**, si lo usas bien. Un paseo. Un día libre. Dormir bien.

La clave, como diría de la Gándara, no es “*hacer más*”. **Es vivir mejor**.

Y para eso, necesitas crear un sistema de apoyo que te sostenga. No se trata de mostrar fortaleza todo el tiempo, sino de permitirte ser humano... y aún así, seguir avanzando.

Aquí es donde el héroe madura. Donde aprende que el viaje no se hace solo, sino acompañado. Y que ser vulnerable **no es debilidad**, sino una forma de conexión real.

Busca a tus aliados. Cuídalos. Déjate cuidar.

Y recuerda: los que te rodean no están ahí por casualidad. Cada uno de ellos, si sabes mirar con el corazón, puede ayudarte a llegar mucho más lejos.

4.1 Nadie gana una audición completamente solo

Por muy individual que parezca este proceso, el éxito es colectivo. Quienes ganan una audición tienen detrás un sistema de apoyo sólido: emocional, técnico y práctico.

Pregúntate:

- **¿A quién recurres cuando estás frustrado?**
- **¿Quién te escucha tocar sin juzgar?**
- **¿Quién te recuerda tu valor cuando tú lo olvidas?**

4.2 Los 4 tipos de aliados que necesitas

1. **El compañero de batalla:** otro músico que esté preparando una audición (o que ya lo haya hecho). Alguien con quien practicar, intercambiar grabaciones, y simular audiciones.
2. **El oyente confiable:** una persona no necesariamente músico, pero que sabe decirte si transmites o no. Ayuda a medir el impacto emocional de tu interpretación.
3. **El guía emocional:** un amigo, terapeuta o familiar con quien puedas hablar de tus miedos y logros sin juicio. El que te sostiene cuando el estrés aparece.
4. **El sostén logístico:** personas que te ayudan a mantener tu vida estable: pareja, familia, compañeros de piso. Quienes entienden tu proceso y respetan tu espacio.

Ejercicio: Haz una lista con estos 4 perfiles y escribe el nombre de alguien que pueda ocupar cada rol. Si alguno falta, piensa a quién podrías pedirle ese apoyo.

4.3 Diseña tu “entorno ganador”

Tu entorno físico y mental influye directamente en tu rendimiento. Crear un espacio que te ayude, no que te sabotee, es clave.

Checklist para tu entorno:

- Espacio de estudio ordenado y motivador
- Horarios protegidos para estudiar sin interrupciones
- Rutina de sueño y alimentación estables
- Tiempo libre de calidad para desconectar
- Redes sociales gestionadas (o silenciadas) durante el plan

“Compromiso real: lo que cambia cuando te lo tomas en serio”.

Este testimonio narrativo refuerza de forma natural la idea del “punto de no retorno” del héroe: el momento en que empieza a entrenar no solo para convencer... sino para transformar.

Un Umbral, Dos Audiciones

Basado en el testimonio de Douglas Rosenthal **“A Tale of Two Auditions”**

La primera vez que Douglas Rosenthal se presentó a una gran audición, lo hizo lleno de técnica... pero también de dudas. Durante semanas había trabajado duro, había pulido cada pasaje, había cumplido con su práctica diaria. Pero algo faltaba.

El día de la audición, al entrar en la sala, no pudo evitarlo: se sintió pequeño. Cada error que cometía se amplificaba en su mente como un eco que no cesaba. Salió del escenario con una certeza amarga: no era suficiente. No ganó la plaza. Pero esa no fue la verdadera pérdida. Lo más duro fue la desconexión interior. No había confiado en sí mismo.

Pasaron unos años. Se preparaba para otras dos audiciones, en orquestas de primer nivel. Pero esta vez hizo algo distinto. En lugar de obsesionarse con controlar el resultado, se concentró en hacer su mejor versión del trabajo diario: práctica consciente, pausas inteligentes, respiración profunda, atención plena al cuerpo y a la música. Aprendió a soltar el miedo... y a confiar. No intentó controlar el futuro. Solo el ahora. Ganó ambas audiciones.

Pero cuando le preguntaron qué sentía, su respuesta sorprendió:

“Claro que fue increíble... pero no fue lo que me hizo feliz. Mi felicidad venía de todo el proceso: de haberlo hecho bien, de haberme respetado. Incluso si no hubiera ganado, habría valido la pena.”

Douglas aprendió una verdad esencial: el umbral que realmente importa no está en la sala de audiciones... está en tu mente. Es ese momento en que decides dejar de buscar validación afuera... y empezar a validarte desde adentro.

Lo que nos enseña esta historia

Puntos clave del testimonio de Douglas Rosenthal:

1. No todo se gana el día de la audición. Lo esencial se construye mucho antes, en el trabajo diario y en la actitud con la que lo haces.
2. Prepararse no es solo tocar. Es también gestionar tus pensamientos, cuidar tu cuerpo y tu energía mental.
3. Controla lo que puedes controlar: el presente. El futuro no se puede predecir, pero el presente se puede vivir con plena presencia.
4. El éxito real no siempre es el resultado. Es cómo te sientes contigo mismo después de haber dado lo mejor, sin sabotearte.
5. Ganar puede ser una consecuencia, pero nunca debe ser la única motivación. El proceso tiene que nutrirte, no solo el resultado.

Actividad reflexiva: Tu umbral interno

Tómate 5 minutos para escribir en tu cuaderno o diario de práctica:

- ¿Cuál fue la última vez que te presentaste a una prueba sintiéndote alineado contigo mismo?
- ¿Qué hiciste distinto esa vez?
- ¿Qué sueles hacer cuando te sientes inseguro o lleno de dudas? ¿Qué podrías hacer diferente?
- ¿Cuál sería para ti una victoria interna... incluso si no obtuvieras el puesto?

Ejercicio complementario (1 minuto al día durante una semana):

Al terminar tu práctica diaria, cierra los ojos y respóndete mentalmente:

”¿Hoy toqué desde el miedo... o desde la confianza?”

Sin juzgarte. Solo escucha tu respuesta. Al final de la semana, revisa qué notas emergen.

4.4 Practica tocar para otros (y con otros)

No esperes a la audición para tocar en condiciones de presión. Enséñate a ti mismo a practicar la incomodidad.

Consejos:

- Toca semanalmente para alguien diferente
- Haz pequeños “conciertos” en casa o en el conservatorio
- Participa en simulacros organizados por colegas “**Mock audition**” (4.4.1)
- Graba en vídeo con público presente (aunque sea uno)

Estos momentos son las “pruebas del héroe” que te hacen más fuerte.

4.4.1 Simulacros de audición: la práctica del guerrero

Prepararse en la soledad del estudio es necesario, pero no suficiente. Los simulacros de audición, o mock auditions, son el puente entre la práctica individual y el momento real. Son el campo de entrenamiento mental, técnico y emocional donde afinas no solo tu sonido, sino tu foco y presencia.

Porque tocar bien cuando estás solo no garantiza que tocarás bien bajo presión. Pero puedes entrenarlo.

¿Cómo hacer un simulacro efectivo? Pautas prácticas:

1. Recréalo todo como si fuera el día real:

- Vístete como lo harías en una audición.
- Usa una sala diferente a tu lugar habitual de estudio.
- Camina, respira y entra como si fueses al escenario.
- No repitas ni corrijas: toca el repertorio una sola vez, de principio a fin.

2. Pide a otros que te escuchen (si es posible):

- Un músico de confianza, un profesor, o incluso amigos no músicos.
- Si no tienes a nadie cerca, grábate en vídeo, pero con la actitud de “esta es mi única oportunidad”.

3. Usa un jurado ficticio exigente:

- Coloca sillas vacías con nombres de músicos que admiras o temes.
- Incluso puedes imprimir fotos. Que no sea una sala “neutral”.

4. Cronometrado y en orden:

- Crea una hoja con el repertorio y los tempos aproximados.
- No improvises el orden. Decide de antemano.
- Simula una audición con varias rondas si es posible: Preliminar, semifinal y final.

5. Hazlo incómodo a propósito:

- Haz uno por la mañana temprano, sin calentar demasiado.
- Otro después de un día agotador.
- Otro con distracciones (ruido, interrupciones, etc.).
Así entrenas tu resiliencia real.

6. Reflexiona y anota:

Después del simulacro, responde por escrito:

- Qué sentí antes, durante y después?
- Dónde me desconecté?
- Qué pasaje fue más fuerte bajo presión?
- Qué aprendí de mí hoy?

Haz esto al menos una vez por semana en las 3 últimas semanas de preparación. Idealmente, haz más de 5 antes de la audición real.

Beneficios de los mock auditions: más allá de la técnica

- **Entrenan tu mente para el momento real.**

Simulan presión, incertidumbre, exposición. Y mientras más veces lo vivas en un entorno controlado, menos impacto tendrá el “shock” el día real.

- **Detectan fallos invisibles en la sala de estudio.**

Hay errores técnicos, de respiración o de afinación que solo aparecen bajo tensión. Los simulacros los sacan a la luz antes de que sea demasiado tarde.

- **Fortalecen tu identidad sonora bajo presión.**

Afirmas tu personalidad musical. Aprendes qué versión de ti aparece cuando más se necesita.

- **Generan confianza real, no ilusoria.**

No es lo mismo decir “estoy preparado” que haber superado cinco simulacros exigentes y saber que puedes resistir.

El mock audition es el gimnasio del músico de élite.

Es donde se construye el verdadero carácter artístico. No te roba energía: te la da. Te da foco, visión, y la sensación de que ya estuviste allí.

Y cuando llegue el día real... no será nuevo. Será familiar.

4.5 Cocina tu repertorio: Rare – Medium Rare – Well Done

En todo viaje épico, el héroe necesita herramientas. No puede cruzar la montaña sin su espada ni entrar en la caverna sin su linterna. Para el músico, esa herramienta es el repertorio: los fragmentos, estudios y solos que ha de dominar con precisión, musicalidad y, sobre todo, con presencia.

Pero no todos los fragmentos están en el mismo punto del camino. Algunos son completamente nuevos y confusos. Otros ya han sido visitados, pero aún guardan secretos. Y otros son conocidos, sólidos, confiables. Para guiar este proceso de manera práctica y visual, puedes aplicar un sistema que yo llamo:

El Mapa de Cocción del Repertorio

(Rare – Medium Rare – Well Done)

Este método divide tu repertorio en tres niveles de cocción, igual que un chef decide cuándo la carne está lista. Es una forma lúdica, efectiva y honesta de evaluar tu preparación:

1. RARE

– “Todavía crudo”

Qué es:

Fragmentos nuevos o desconocidos. Aquellos que apenas has comenzado a trabajar, que te resultan inseguros o técnicamente inciertos.

Sensación:

Incertidumbre, dificultad, falta de familiaridad.

Objetivo:

Explorar, entender el contexto, limpiar dificultades técnicas.

Acción:

- Escucha versiones orquestales.
- Divide en microfragmentos.
- Identifica desafíos principales.
- Trabaja lento y con precisión.
- No lo juzgues: estás descubriendo terreno nuevo.

2. MEDIUM RARE

– “Al punto, pero aún necesita calor”

Qué es:

Fragmentos que ya has trabajado anteriormente, pero que aún necesitan consistencia. Los reconoces, suenan bien en el estudio, pero no están listos para una situación de presión.

Sensación:

Confianza parcial. Algunas dudas. Mejoría.

Objetivo:

Refinar. Construir resistencia. Aumentar solidez.

Acción:

- Hacer simulacros (mock auditions).
- Añadir variedad: metrónomo, estilos.
- Pulir fraseo, dinámicas y transiciones.
- Evaluar con grabaciones semanales.

3. WELL DONE

– “Listo para servir”

Qué es:

Fragmentos que están sólidos, expresivos y estables. Listos para sonar en cualquier audición, incluso bajo presión.

Sensación:

Dominio, confianza, expresión libre.

Objetivo:

Mantener vivo, fresco y presente. No sobretrabajar, pero sí recordar.

Acción:

- Usar en simulacros reales.
- Tocar frente a otros.
- Revisar ocasionalmente, sin obsesión.
- Usar como “repertorio ancla” para reforzar confianza.

Asignar cada fragmento a su “nivel de cocción” te permite avanzar con inteligencia emocional: ni forzar lo que aún necesita tiempo, ni sobre-repetir lo que ya está listo. Además, permite ver el progreso de forma clara, y eso es motivador en sí mismo.

FRAGMENTO	NIVEL	Última fecha de revisión	OBSERVACIONES
BOLERO	Well done	2/7/23	Mejorar ataque primera nota
TUBA MIRUM	Medium rare	2/7/23	Consistencia art. 4 primeros compases
RIDE OF THE VALKYRIE	Rare	1/7/23	Falta consistencia rítmica
EIN HELDENLEBEN	Medium rare	1/7/23	Ordenar las diferentes partes
SCHUMANN #3	Well done	1/7/23	Buscar relajación en la frase

Reflexión final del héroe:

“No todo necesita estar perfecto hoy. Pero si sé dónde estoy con cada cosa, sé por dónde empezar mañana. Cocinar el repertorio es también cocinar al músico que quiero ser.”

4.6 – Cuerpo y mente: el instrumento invisible

“El héroe no solo afila su espada. También cuida el brazo que la empuña.”

Prepararte para una audición no significa solo tocar muchas horas. **Significa sostener un nivel alto de energía, concentración y resiliencia emocional durante semanas.** Y eso empieza por tu cuerpo.

Tu cuerpo es tu primer instrumento. Sin una postura sana, no hay técnica. Sin respiración eficiente, no hay fraseo. Sin energía, no hay constancia.

Y tu mente, sin descanso, tampoco rinde.

Ejercicio físico para músicos: el entrenamiento invisible

¿Cuánto? 3 a 5 veces por semana

¿Qué? Actividades que favorezcan:

- **Resistencia:** caminar rápido, nadar, correr suave o bicicleta estática (20-30 min)
- **Fuerza funcional:** ejercicios con el propio peso (sentadillas, flexiones, planchas)
- **Movilidad y flexibilidad:** estiramientos, yoga o Pilates

Recomendación práctica:

Haz rutinas cortas, de **20-30 minutos**. Usa apps o vídeos para empezar. La clave no es hacer mucho, sino **ser constante**.

Respiración y meditación: afinando la mente

Respirar mejor es tocar mejor.

Practicar 5-10 minutos al día de **respiración consciente** (como la respiración 4-4-8: inhalar 4 seg, mantener 4 seg, exhalar 8 seg) ayuda a regular tu sistema nervioso, y **baja el nivel de cortisol**.

Ejercicio básico – 1 minuto de presencia:

Antes de tocar, siéntate, respira tres veces profundo y di en silencio:

“Estoy aquí. Esto es importante. Pero yo estoy en paz.”

Con el tiempo, esta práctica se convierte en un ritual.

Y como todo ritual... tiene poder.

4.7 Construye una red, no una burbuja

Evita encerrarte en ti mismo. Comparte el proceso. Apoya también a otros músicos en su preparación. Eso crea comunidad y reduce la sensación de aislamiento.

Recuerda: cuando compartes tus miedos, se hacen más pequeños. Cuando compartes tus logros, se hacen más grandes.

4.8 La tribu del héroe

El héroe no llega al final del viaje solo porque sea fuerte, sino porque aprendió a pedir ayuda y a confiar.

La audición es tu lucha... pero tu victoria será de todos los que caminaron contigo.

Rodéate de aliados. Ellos no tocarán por ti, pero sí te sostendrán cuando más lo necesites.

“No se trata de luchar contra el miedo, sino de invitarlo a tocar contigo.”

 *El enemigo más feroz suele vestir tu rostro.*

Capítulo 5:

Enfrentar al Dragón: Miedo, Ansiedad y Autoduda

En todo viaje del héroe llega el momento de mayor oscuridad: el cruce del abismo. El lugar donde los desafíos dejan de ser externos y se convierten en pruebas internas.

Para quienes se preparan para una audición, ese abismo tiene muchos rostros:

- **El miedo escénico** que aprieta el pecho y seca la boca.
- **La ansiedad que bloquea** la mente antes de un solo crucial.
- **El síndrome del impostor que susurra**: “no eres suficiente”.
- **El perfeccionismo** que convierte el arte en prisión.
- **La frustración** que hace temer que todo el esfuerzo sea en vano.

El Dragón no se mata, se comprende

Como escribe Mario Alonso Puig, no se trata de huir del miedo, ni de ocultarlo. Se trata de despertar a una comprensión más profunda: el miedo no es un enemigo, sino una alarma del alma, un llamado a crecer, a mirar más dentro.

“Las emociones no se controlan, se comprenden. El miedo no es una debilidad, sino una señal de que estás cruzando un umbral.”

—Mario Alonso Puig

Este capítulo no trata de eliminar esos dragones, sino de enfrentarlos. Aprender a convivir con ellos. Usarlos a tu favor.

5.1 El miedo es parte del viaje

Sentir miedo antes de tocar no significa que estés mal preparado. Significa que te importa. Que estás vivo. Que te estás jugando algo valioso.

El problema no es tener miedo. El problema es no saber qué hacer con él.

5.2 La ansiedad no es el enemigo: es una señal

La ansiedad es una respuesta natural del cuerpo ante un reto. Tu pulso sube, tus pensamientos se aceleran. Es tu cuerpo diciéndote: “Esto es importante.”

En vez de luchar contra ella, transfórmala en foco. Como un atleta antes de una final, usa esa energía como combustible.

5.3 Técnicas para el control emocional

A continuación, algunas herramientas prácticas para gestionar el miedo y la ansiedad:

Respiración cuadrada (Box breathing)

Inspira 4 segundos — Mantén 4 segundos — Exhala 4 segundos — Mantén 4 segundos.

Repite 4 veces antes de tocar. Baja el ritmo cardíaco y centra la mente.

Visualización positiva: vivir el éxito antes de que ocurra.

Busca un lugar tranquilo. Siéntate o recuéstate con los ojos cerrados. Respira profundamente. Ahora imagina:

1. Despertar con propósito

Sientes que has dormido bien. Te despiertas tranquilo, con energía. La luz entra por la ventana. No hay prisa. Hoy es el día.

Estás preparado. Escuchas tus pensamientos: “Estoy listo. Hoy voy a disfrutar.”

2. Rutina matutina relajada

Te tomas un buen desayuno, con calma. Sientes tu cuerpo ágil, ligero. Cada acción, desde lavarte la cara hasta afinar el instrumento, tiene intención. No hay tensión. Repites tu mantra interior: “Confío en mí. Hoy muestro quién soy.”

3. Llegada al lugar de la audición

Visualiza el edificio, las personas en la entrada, el ambiente. Caminas con seguridad.

Notas tu postura: erguida, firme. Miras a tu alrededor sin compararte. Respiras profundo. Estás en control. Estás presente.

4. Calentamiento concentrado

En la sala de calentamiento, haces tu rutina con foco. No te exiges demasiado. Simplemente conectas con tu sonido.

Sientes tu respiración, el flujo del aire, la vibración del instrumento.

Todo está en orden. Hoy es tu momento.

5. Espera activa y mentalidad positiva

Mientras esperas, no te distraes con los demás. Visualizas tu música. Sonríes. Recuerdas tus ensayos, tus avances, todo el trabajo hecho.

Te repites: “Estoy listo. Lo he hecho muchas veces. Estoy en paz.”

6. Entrada a la sala de audición

Visualiza cómo pronuncian tu número. Caminas hacia la sala. Sientes tus pies firmes, tu paso seguro. No hay miedo, solo energía.

Ves a los miembros del jurado (aunque esté detrás de un biombo/cortina, los sientes). Respiras.

Tomas tu posición. Colocas el instrumento. Silencio. Conectas contigo. Y entonces... comienzas a tocar.

7. Interpretación con plenitud

Siente cada nota salir con fuerza, claridad, convicción. Estás dentro de la música. El tiempo se detiene. Estás vivo.

Sabes que puedes confiar en tu cuerpo, en tu entrenamiento.

Estás mostrando lo mejor de ti. No estás tocando para aprobar. Estás compartiendo tu arte.

8. Final y cierre

Terminas con una respiración profunda. Sonríes. Sientes orgullo. No piensas “salió perfecto” o “me equivoqué”. Piensas: “Hice lo que vine a hacer.”

Sales de la sala con el pecho abierto, satisfecho. Agradeces el momento vivido. Sientes que les has dado la oportunidad de conocerte. Sabes que este momento ya es una victoria. Porque te presentaste. Porque diste todo. Porque creciste.

Haz este ejercicio a diario

Visualizar 5-10 minutos al día, especialmente en las últimas semanas, te entrena para vivir ese día con calma, poder y claridad.

Y recuerda: no estás fingiendo que todo será perfecto. Estás entrenando tu mente para responder bien, incluso si algo no sale como esperas.

Afirmaciones conscientes

Escribe 3 frases que refuercen tu valor. Ejemplos:

- “Estoy preparado para este reto.”
- “Confío en mi sonido.”
- “Mi música tiene algo valioso que decir.”

Repítelas en voz alta cada mañana y antes de tocar.

5.4 El síndrome del impostor: silenciar al crítico interior

“No busques la perfección, busca la verdad. Es en ella donde reside la belleza.”

— Ludwig van Beethoven

Ese pensamiento que te susurra: “No eres tan bueno.”

Que pone en duda tus logros, incluso cuando los consigues. Que te hace sentir que, en cualquier momento, alguien descubrirá que no “mereces estar aquí”.

Eso es el síndrome del impostor. Y en músicos de alto nivel, es más común de lo que imaginas.

Dos voces en conflicto

Gallwey, en *The Inner Game of Tennis*, habla de dos “yoes”:

- **Self 1:** el crítico interno, el que juzga, compara, exige perfección.
- **Self 2:** el ejecutor, natural, creativo, intuitivo. El que realmente toca.

El problema ocurre cuando **Self 1** interfiere con **Self 2**. Aparece en forma de pensamientos como:

- “¿Y si fallo este pasaje?”
- “No soy tan bueno como los demás.”
- “Solo tuve suerte la última vez.”

Cómo desactivar al impostor (y liberar a Self 2):

1. Observa sin juzgar.

Como enseña Gallwey, el primer paso es observar lo que haces sin evaluarlo. En vez de pensar “esto sonó mal”, pregúntate: “¿Qué pasó con la articulación?”

Describe el hecho, no lo valores emocionalmente.

2. Practica la conciencia presente.

El impostor vive en el pasado (“fallaste”) o en el futuro (“vas a fallar”).

Trae tu atención al ahora: al aire, tu embocadura, al sonido real, no al mental.

3. Cambia la narrativa.

En vez de “no estoy preparado”, di: “Estoy en el proceso de prepararme”.

El cambio de lenguaje reeduca al Self 1.

4. Celebra logros objetivos.

Haz una lista de avances concretos. Grábate, compárate contigo hace un mes.

El impostor no sobrevive cuando ves pruebas reales de crecimiento.

5. Recuerda: todos dudan.

Incluso los más grandes. La diferencia es que aprendieron a actuar a pesar de la duda.

La confianza no es la ausencia de miedo, es la decisión de seguir tocando con él al lado.

Frase ancla:

“Confío en el que toca, no en el que piensa sobre cómo debería tocar.”

— The Inner Game of Tennis

Ese pensamiento de “*yo no soy tan bueno como los demás*” lo ha tenido hasta el mejor músico de la orquesta. No estás solo.

La clave es no alimentar esa voz. Observa tus logros. Mira lo que has avanzado desde que empezaste. Celebra cada pequeño progreso. El impostor vive del olvido: tú lo vences recordando.

5.5 Perfeccionismo: el disfraz del miedo

Querer tocar bien es sano. Querer tocar perfecto puede ser paralizante.

El perfeccionismo es el miedo disfrazado de exigencia. Nunca es suficiente. Nunca estás listo. Y eso te frena.

Consejo: Cambia “tocar perfecto” por “tocar con intención”. El público no busca robots: busca emoción.

5.6 ¿Y si fracaso?

La pregunta que todos tememos. Pero... ¿y si no fracasaras? ¿Y si esta audición no es el final, sino un paso más?

Fracasar no es no ganar. Fracasar es no presentarte por miedo.

Ejercicio liberador: Escribe tu peor miedo. Léele en voz alta. Luego escribe tres cosas que harás si ocurre. Te darás cuenta de que incluso tu peor escenario... también tiene salida.

5.7 El héroe no mata al dragón: lo doma

(O cómo convertir tus hábitos en aliados invisibles)

Cuando imaginamos al héroe, pensamos en grandes gestas, batallas épicas, enemigos vencidos en un instante glorioso. Pero la realidad del cambio —y del éxito en una audición— no es así.

El héroe no mata al dragón con un solo golpe. El héroe aprende a convivir con él, a entenderlo, a guiarlo.

Ese “**dragón**” puede ser la pereza, el miedo, la procrastinación, la duda, la comparación, el desorden...

No necesitas eliminarlo. Necesitas aprender a domarlo, y ahí es donde entra la magia de los hábitos.

La gran verdad: no te elevas al nivel de tus metas, caes al nivel de tus sistemas

(James Clear – Hábitos Atómicos)

Tener la meta de ganar una audición es genial. Pero si no tienes sistemas que respalden esa meta, dependerás de tu motivación, y esta es volátil.

El verdadero cambio ocurre cuando dejas de perseguir metas “heroicas” y comienzas a construir hábitos “invisibles” pero sostenibles.

¿Qué significa domar al dragón con hábitos?

- No luchar contra la pereza, sino anticiparte a ella.
→ Establece un horario fijo. Prepara todo la noche anterior. Haz que sea más difícil no practicar.
- No pelear contra la comparación, sino enfocarte en tu identidad.
→ “Soy el tipo de músico que estudia con constancia.”
Esa frase es más poderosa que cualquier resultado.
- No esperar tener ganas, sino crear el contexto adecuado.
→ Silenciar notificaciones. Separar tu espacio de estudio. Preparar tu entorno.

No cambiar todo de golpe, sino **mejorar 1% cada día**. James Clear lo llama la “acumulación del interés compuesto”: Si mejoras 1% al día durante un año, habrás mejorado más de 37 veces.

Cómo crear hábitos atómicos para la audición

1. Hazlo obvio

- Ten un lugar fijo para estudiar. Deja las partituras lista.
- Usa recordatorios visibles.

2. Hazlo atractivo

- Usa un playlist que te active. Estudia con alguien cuando puedas.
- Asocia estudio con sensaciones positivas (respirar, té favorito, luz cálida).

3. Hazlo fácil

- No pienses en “tres horas de práctica”. Piensa en “un Pomodoro de 12 minutos”.
- Divide repertorio por secciones pequeñas y alcanzables.

4. Hazlo satisfactorio

- Lleva un registro visual del avance (cruza días en un calendario).
- Celebra cada pequeño logro, como grabarte o mejorar un pasaje.

La disciplina no es heroica. Es automática.

Cuando tienes un sistema de hábitos funcionales, no necesitas fuerza de voluntad todos los días.

Porque el héroe no gana la batalla por impulso. Gana por estructura.

No se impone sobre el dragón: aprende a cabalgarlo.

Frase ancla:

“Tu futuro no se forma en el gran día de la audición, sino en los pequeños hábitos diarios que nadie ve pero que todo cambian.”

Sigue adelante. El miedo no desaparece. Pero tú te vuelves más fuerte.

5.8 – Vencer al Dragón con Song and Wind: Arnold Jacobs y el poder del pensamiento musical

“El cuerpo sigue a la mente. Si piensas en música, harás música. Si piensas en fallos, crearás fallos.”

—Arnold Jacobs

Cuando el héroe se acerca al abismo, no basta con tener técnica. El enemigo más temido en el camino no es externo: es la voz interior que cuestiona, que duda, que teme. En ese momento, el arte de Jacobs se vuelve una herramienta transformadora. Él enseñó que para domar el miedo, no hay que luchar contra él, sino **reconectar con la música** misma.

Jacobs no hablaba de perfección. Hablaba de comunicación, de intención, de usar **el cuerpo como canal del sonido**. Aquí no hay lugar para la rigidez: hay espacio para el canto, para la respiración, para el mensaje.

Principios clave de Jacobs para domar la ansiedad:

1. Canta la frase antes de tocarla

Concepto: Cantar interiormente crea una orden positiva que dirige al cuerpo.

Ejercicio práctico:

- Elige un extracto que te genere ansiedad.
- Cántalo mentalmente con todo el detalle expresivo (dinámica, articulación, intención).
- Tócalo justo después, sin modificar ese pensamiento musical.
Repite el ciclo: Canto interno → Interpretación → Feedback positivo.

2. Respira para liberar, no para controlar

Concepto: La respiración no debe ser un acto mecánico, sino una puerta a la calma.

Ejercicio práctico:

- Practica respiraciones amplias, sin forzar, imaginando que inhalas claridad y exhalas la tensión.
- Haz una nota larga tras la inhalación, solo pensando en el sonido, no en la embocadura.
- Repite la misma frase, pero esta vez pensando solo en “cantar con el aire”.

3. Cambia el pensamiento técnico por comandos musicales

Concepto: Tu mente es tu director. Si piensas en “no fallar”, tu cuerpo busca el error.

Ejercicio práctico:

Antes de tocar, escribe tres comandos musicales positivos. Ej:

- “Sonido cálido”
- “Frase que respira”
- “Ataque como un susurro”

Elige uno y repítelo mentalmente mientras tocas el fragmento.

4. Transforma la ansiedad en conexión

Concepto: El miedo se debilita cuando dejamos de centrarnos en nosotros y empezamos a comunicar.

Ejercicio práctico:

- Piensa en una persona querida.
- Toca como si le estuvieras hablando a través de la música.
- Pregúntate al acabar: “¿Logré transmitir algo?” en lugar de “¿Estuvo perfecto?”

Conclusión:

Jacobs no era solo un maestro de técnica respiratoria: era un guía hacia la libertad interpretativa. El héroe que teme fallar necesita recordar que no vino a defenderse, sino a contar una historia. Cuando su mente canta, el dragón se duerme.

EL VIEJO MONJE Y EL DRAGÓN

inspirado en la **sabiduría taoísta y budista** que se encuentra en obras tradicionales como las de **Zhuangzi (siglo IV a.C.)**

Antes de cerrar este capítulo, quiero dejarte con una pequeña historia. Porque a veces, las enseñanzas más profundas no vienen de las explicaciones técnicas, sino de los cuentos. De esas narraciones breves que atraviesan el intelecto y nos hablan directo al corazón.

Este cuento chino no trata sobre audiciones, ni sobre música. Pero sí trata sobre lo que todos enfrentamos: el miedo, la ansiedad, la duda. Ese “**dragón**” interior que tantas veces intentamos destruir... sin saber que, en realidad, **vino a enseñarnos algo**.

No se trata de eliminar lo que sentimos. Se trata de **relacionarnos con ello de otra forma**.

Te invito a leerlo con calma. Como quien se asoma a un espejo antiguo.

EL VIEJO MONJE Y EL DRAGÓN

Cuentan que en lo alto de una montaña vivía un anciano monje, conocido por su serenidad. Muchos peregrinos subían hasta su templo en busca de sabiduría.

Un día, llegó un joven guerrero. Traía los ojos encendidos de miedo y furia.

—¡Maestro! —gritó—. Vengo a pedirte ayuda. Cada noche me visita un dragón. Quema mis sueños, me paraliza. Intento matarlo, pero siempre vuelve.

El monje lo miró, sonrió con compasión y le dijo:

—Entonces, esta noche, no luches con él.

—¿Qué dices? ¡Me devorará!

—Quizás. O quizás, por primera vez, lo escuches.

Esa noche, el joven obedeció. No desenvainó su espada cuando el dragón apareció. En cambio, respiró hondo... y lo miró a los ojos.

El dragón no rugió. Solo habló con una voz antigua:

—No vengo a destruirte. Vengo a mostrarte tu fuerza.

El guerrero no durmió, pero tampoco tembló. Cuando el sol salió, el dragón no había desaparecido... pero se había hecho más pequeño. Y caminaba, en silencio, a su lado.

Desde entonces, el joven volvió a soñar. Y aunque el dragón todavía lo visitaba, ya no era su enemigo. Era su compañero de camino.

Moraleja:

No todo lo que te asusta viene a destruirte. A veces, viene a mostrarte de qué estás hecho.

Reflexión final

Tal vez el dragón que tanto temes no está aquí para detenerte, sino para despertarte.

No para vencerlo con fuerza, sino para comprenderlo con conciencia.

Porque cuando aprendes a mirar al miedo sin huir, algo cambia: **ya no te domina. Lo integras. Lo domas.**

Y así, como el joven del cuento, empiezas a caminar con él... no detrás ni delante, sino al lado.

La próxima vez que sientas miedo antes de tocar, antes de entrar a la sala, antes de enfrentar el silencio...

Recuerda: **no estás solo. El dragón no es el final del camino. Es la puerta.**

¿Estás dispuesto a cruzarla?

“Cuando el camino se oscurece, avanza con fe ciega... o siéntate y escucha.”

 El héroe no huye del vacío: aprende de él.

Capítulo 6:

La Caverna Más Profunda: El Estancamiento y el Desánimo

Todo héroe, tarde o temprano, entra en la caverna.

Ese lugar oscuro y silencioso donde la motivación parece apagarse, donde todo cuesta más, donde las dudas se vuelven voces y la esperanza se viste de sombra.

La caverna no es un error. Es un umbral.

Como explica Mario Alonso Puig, cuando el alma crece, muchas veces lo hace en silencio. Lo que a menudo interpretamos como estancamiento es, en realidad, **un momento profundo de reorganización interna**. El desánimo no es el final, sino la señal de que algo dentro de ti está a punto de transformarse.

En la caverna, no estás fallando. Estás enfrentando tu sombra.

Ese espacio oscuro refleja tu cansancio, tus miedos, tu frustración... pero también te da la oportunidad de mirarte sin adornos. Y si aprendes a escucharte, verás que **ahí también habita una semilla de claridad**.

Este capítulo no es para salir corriendo de la caverna, sino para ayudarte a **habitarla con conciencia**.

A entender que el estancamiento tiene sentido. Que no siempre es tiempo de avanzar... a veces es tiempo de **sostenerse**. De parar. Respirar. Volver a encontrar lo esencial.

Y justo en medio de esa oscuridad, aparecen los aliados.

Personas, hábitos, libros, palabras que no te empujan... pero **te acompañan**.

No necesitas alguien que te rescate, sino alguien que te recuerde quién eres.

En las enseñanzas de Mario Alonso Puig, lo que realmente nos despierta no es la fuerza, sino la **confianza profunda en el potencial que aún no hemos expresado**. Y esa confianza no nace cuando todo va bien... sino cuando, en medio del caos, decides creer en ti.

La caverna es necesaria.

Es donde el héroe deja de correr, y empieza a comprender.

Es donde la identidad antigua se deshace, y la nueva empieza a formarse.

Aquí no se trata de tocar mejor. Se trata de **volverte más tú**.

Y por eso, si estás en la caverna...

Quédate un poco más. Respira.

Porque cuando salgas de ella, **ya no serás el mismo**.

Serás más fuerte. Más libre. Más verdadero

Este capítulo trata sobre sobrevivir a esos momentos... y salir de ellos más fuerte.

6.1 Cuando el progreso se detiene (o eso parece)

Hay días —o semanas— en las que sientes que no mejoras. Que cada pasaje sigue sonando igual. Que tu cuerpo no responde. Que estás atascado.

Esto es normal. El progreso no es lineal. Es como el crecimiento de una planta: pasa mucho tiempo bajo tierra antes de que algo se vea.

La clave está en la persistencia paciente.

6.2 Cuidado con la trampa del “todo o nada”

La mente tiende a dramatizar:

- Si hoy toqué mal, es que no sirvo.”
- Si no avanzo esta semana, no lo lograré.”
- Si no gano, todo esto no valió la pena.”

Esa mentalidad no te protege: te sabotea. Recuerda que un mal ensayo no borra tu progreso. Un mal día no define tu carrera.

6.3 Estrategias para salir del estancamiento

1. Cambia de enfoque:

Si has estado trabajando técnica, pasa a lo interpretativo. Si te has centrado en pasajes, trabaja la obra completa. El cambio activa nuevas conexiones.

2. Aprende algo diferente:

Estudia una obra nueva, improvisa, transcribe, toca con otro instrumento. Desbloquea tu creatividad.

3. El poder de una pausa: cuándo parar también es avanzar

En medio del entrenamiento intensivo, con fechas marcadas en rojo en el calendario, aparece una idea que muchos temen: descansar. Pero no cualquier descanso: un día entero sin tocar. Sin estudiar. Sin “hacer cosas útiles”. Y sin sentir culpa.

¿Y si te dijera que un día libre bien tomado puede valer más que cinco forzados?

Cuando el cuerpo está agotado, la mente saturada o la motivación se vuelve gris, forzar el estudio puede ser como intentar correr con una pierna rota: no solo no avanzas, sino que te haces daño.

Lo que realmente ocurre cuando haces una pausa:

- **Tu cuerpo se recupera.**

Los músculos se relajan, los microdolores desaparecen, y tu respiración vuelve a encontrar su ritmo natural.

- **Tu mente reintegra lo aprendido.**

La neurociencia lo confirma: el descanso es vital para consolidar la memoria. Lo que estudiaste ayer se “archiva” mejor cuando duermes y descansas.

- **Tu motivación se reinicia.**

Desconectarte te permite volver con deseo. Y el deseo es más poderoso que la disciplina vacía.

- **Escuchas mejor.**

A veces, cuando paramos, entendemos detalles de la música o de nosotros mismos que no veíamos con la cabeza metida en la partitura.

La afirmación que debes recordar:

“Un día de descanso elegido con conciencia puede ser más productivo que cinco días de estudio obligado.”

No se trata de vagar. Se trata de aprender cuándo acelerar y cuándo frenar. Los atletas de élite lo hacen. Los grandes músicos también. Porque el verdadero progreso no es lineal. Es inteligente.

Permítete parar. No por debilidad, sino por estrategia.

El héroe también duerme antes de la batalla final.

El descanso también es parte del entrenamiento.

4. Redefine tu métrica de éxito:

Pregúntate: ¿Estoy tocando con más intención que ayer? ¿Con más conciencia? ¿Con más conexión emocional? Eso también es progreso.

6.4 La tentación de abandonar

“No es la lucha lo que define al compositor, sino cómo se levanta después de cada caída.”

— Frédéric Chopin

A veces, el desánimo es tan fuerte que consideras dejarlo. “No vale la pena”, piensas.

Pero justo ahí, en ese momento... estás más cerca del cambio que nunca.

Ejercicio emocional:

Escribe una carta para ti mismo desde el futuro, desde el día en que ganaste una audición. Imagínate escribiéndola hacia atrás, diciéndote: “Gracias por no rendirte ese día. No sabías lo cerca que estabas.”

Léela cuando sientas que no puedes más.

6.5 El estancamiento es el umbral del salto

Antes de cada salto de nivel... hay una meseta. Una zona gris donde parece que no avanzas, pero tu mente, tu oído y tu cuerpo se están reconfigurando por dentro.

Esa incomodidad es crecimiento disfrazado.

¡Sigue!

6.6 Renacer desde la caverna: el momento en que todo cambia

Cada héroe, antes de alzarse con el conocimiento o la victoria, debe pasar por su momento más oscuro.

Es el punto en que parece que todo ha fallado. Donde las dudas, el cansancio, las inseguridades o los obstáculos parecen mayores que la motivación.

A esto lo llamamos “la caverna”.

Es la noche antes de la audición. El ensayo donde todo sale mal. El día en que la motivación desaparece. La semana en la que tu cuerpo no responde como antes. Es también la voz interna que te dice que no eres suficiente.

Y sin embargo, es ahí —en esa oscuridad— donde comienza la verdadera transformación.

La caverna no es el final. Es el umbral.

Muchos creen que llegar a la caverna es un signo de fracaso. Pero no lo es. Es una señal de que estás a punto de cambiar. Solo quien se ha atrevido a enfrentarse a sus propios límites puede atravesarlos.

El Renacimiento no ocurre en el escenario, ni el día del resultado. Ocurre cuando te levantas después de haber querido rendirte. Cuando decides seguir adelante, no porque todo vaya bien, sino porque tú has cambiado.

Cómo se renace desde la caverna

1. Reconociendo tu oscuridad sin juzgarla.

No huyas del cansancio, la duda o la frustración. Nómbrala. Escríbela. Siéntela.

Esa emoción es parte del proceso.

2. Volviendo al “por qué”.

Recuerda tu propósito. ¿Por qué empezaste este camino? ¿Qué te mueve?

Las metas motivan, pero los motivos sostienen.

3. Aceptando que no necesitas ser perfecto para continuar.

La luz no llega cuando todo está resuelto. Llega cuando decides actuar a pesar de la incertidumbre.

4. Pidiendo ayuda si hace falta.

El héroe puede caminar solo, pero sabe cuándo necesita una mano. Apóyate en tus mentores, tus amigos, tu comunidad.

Hablarlo, compartirlo, sana.

5. Actuando aunque sea con pasos pequeños.

Sal de la caverna tocando una nota. Haciendo una visualización. Grabando un fragmento.

El movimiento vence a la parálisis.

El renacimiento deja una huella

Cuando salgas de la caverna, no serás el mismo.

Tendrás cicatrices. Tendrás historias. Y sobre todo, tendrás un poder interno que ya nadie te podrá quitar: sabes que puedes atravesar tus sombras y seguir caminando.

Y ese es el verdadero premio.

Frase ancla del héroe:

“No salí más fuerte porque todo me fue fácil.

Salí más fuerte porque me atreví a mirar de frente a lo que me asustaba y seguí adelante igual.”

6.7 – Movimiento y silencio: medicina para el alma del músico

“Cuando el héroe cae en la caverna, no siempre encuentra respuestas. Pero a veces, encuentra silencio. Y eso basta.”

Hay días en los que no puedes más. El estudio no avanza. Todo suena mal. Tu mente está dispersa y tu cuerpo, cansado.

Es tentador forzar. Empujar. Culparte.

Pero a veces, el acto más sabio... es parar.

El poder del movimiento consciente

Cuando estás estancado, la solución no está en seguir pensando. Está en moverte. No como huida. Sino como ritual de reconexión.

Ejercicio práctico – Caminata regenerativa (15 minutos)

- Deja el móvil en casa.
- Sal a caminar sin rumbo, sin objetivo.
- Siente el cuerpo. Escucha los sonidos. Respira con el paso.
- Deja que las ideas se ordenen solas.

Este tipo de caminatas desbloquea la creatividad y el foco. Varios compositores —como Mahler o Beethoven— **compusieron caminando**.

El silencio como aliado

Silenciar el ruido externo también apaga el ruido interno.

Tómate **5 minutos de silencio real al día**. Sin música. Sin móvil. Sin pantalla. Solo tú, respirando. Escuchando. Aceptando.

Ese es tu espacio sagrado. Allí no eres el músico. Eres el ser humano que sostiene todo lo demás.

“La victoria se gana en zapatillas, no con aplausos.”

 Repite, afina, respira. El hábito es tu espada.

Capítulo 7: El Premio Se Gana en Casa Hábitos

Rituales y Disciplina

El héroe ha salido de la caverna. Ha enfrentado sus sombras. Y ahora entra en la parte más silenciosa —y más poderosa— del viaje: la constancia.

Porque la audición no se gana el día que tocas... se gana en los días que nadie te ve.

Con hábitos simples. Con sistemas que te sostienen. Con pequeñas decisiones que, repetidas con intención, se vuelven imparables.

Como recuerda James Clear, no triunfas por lo que sueñas, sino por lo que **repites**.

Este capítulo te muestra cómo convertir tu práctica diaria en una estructura sólida, flexible y enfocada.

Para que cada sesión cuente. Para que no dependas de la motivación, sino de un sistema que te lleve hasta el final.

El héroe no espera estar listo. **Se construye cada día.**

7.1 La rutina no es aburrida: es tu aliada

Hay quienes creen que repetir una rutina es “poco creativo”. Pero en realidad, la libertad nace del orden. Cuando sabes qué, cómo y cuándo practicar, ahorras energía mental. Te enfocas. Ganas confianza.

Ejemplo práctico:

Una mañana estructurada puede verse así:

- 5:30 — Desayuno y visualización
- 7:00 — Técnica pura (sonido, flexibilidad, escalas)
- 7:45 — Estudio de pasajes lentos con metrónomo
- 8:30 — Pausa activa (café, estiramiento, paseo)
- 9:00 — Estudio musical y expresivo del repertorio
- 10:00 — Grabación + análisis + plan para mañana

No se trata de copiar esto, sino de crear tu propio ritual diario.

7.2 Las 3 preguntas que debes hacerte cada día

Antes de estudiar, pregúntate:

1. **¿Qué quiero lograr hoy?**
2. **¿Qué me está frenando ahora mismo?**
3. **¿Qué me acerca más al objetivo?**

Este pequeño chequeo mental transforma una sesión mecánica en una sesión con propósito.

7.3 La magia del “primer minuto”

La forma en la que comienzas tu práctica define toda tu sesión. No empieces sin rumbo. No improvises. Ten un ritual de arranque: respiración, calentamiento consciente, tocar una nota larga con intención.

Ese primer minuto pone tu mente y cuerpo en “modo artista”.

7.4 Microhábitos que generan resultados enormes

No necesitas tocar 8 horas diarias. Necesitas hacerlo con intención y regularidad.

Microhábitos potentes:

- **Afinar escuchando, no por rutina**
- **Tocar cada pasaje como si fuera la audición**
- **Revisar grabaciones 15 minutos al día**
- **Leer tu visión y objetivos cada mañana**
- **Preparar tu espacio la noche anterior (como un atleta prepara su uniforme)**

Lo que repites, te transforma.

7.5 Cómo crear un sistema que funcione solo: la disciplina sin sufrimiento.

La fuerza de voluntad es limitada. Pero los sistemas son sostenibles. Diseña tu semana con:

- **Bloques de estudio realistas (técnica Pomodoro)**

Imagina que tu preparación no dependiera cada día de “ganarle al cansancio” o de “esperar a tener ganas”. Imagina que tus sesiones de estudio fueran sostenibles, constantes, automáticas.

Eso es un sistema que funciona solo: un conjunto de hábitos y estructuras que, una vez puestos en marcha, te empujan hacia adelante con energía propia.

Uno de los métodos más poderosos para lograrlo es la Técnica Pomodoro.

¿Qué es la Técnica Pomodoro?

Es una estrategia de gestión del tiempo simple pero tremendamente efectiva. Consiste en:

1. Elegir una tarea concreta.
(Ej: trabajar 1 pasaje difícil del repertorio.)
2. Poner un temporizador por 12 minutos.
Durante ese tiempo, solo haces esa tarea. Sin distracciones, sin multitasking.
3. Descansar 5 minutos.
Levántate, respira, toma agua, cambia de foco.
4. Repetir 4 veces y luego tomar un descanso más largo (15 min).

¿Por qué funciona tan bien para músicos?

1. Te obliga a la presencia total.

12 minutos puede parecer poco, pero bien enfocados, equivalen a horas de estudio disperso.

2. Previene el agotamiento mental.

Tu cerebro sabe que tiene un “respiro” pronto. Así puedes mantener la intensidad sin quemarte.

3. Te entrena en la gestión de micro-retos.

Dividir el trabajo por secciones pequeñas (una frase, un pasaje, una articulación) y atacarlas en bloques Pomodoro crea progreso visible y constante.

4. Construye consistencia, no heroicidad.

No necesitas una maratón diaria para mejorar. Necesitas muchas sesiones pequeñas bien hechas.

La constancia vence al caos.

Conclusión: el sistema que entrena al héroe

Cuando estudias con Pomodoros, dejas de depender de tu fuerza de voluntad diaria.
Te conviertes en alguien que trabaja profundo, descansa bien y repite con consistencia.
Y eso... crea resultados imparables.

Recuerda: el éxito no llega por un gran esfuerzo aislado, sino por la suma de muchas pequeñas victorias bien gestionadas.
Pomodoro convierte cada una de esas micro-victorias en parte de tu sistema.

- **Días de repaso y días de creación**
- **Simulacros planificados**
- **Pausas protegidas**
- **Tiempo de desconexión obligatorio**

Consejo: Usa un calendario visual. Ver tu progreso te motiva y te ordena.

7.6 La diferencia entre amateur y profesional

El amateur practica cuando tiene ganas. El profesional practica porque ha hecho un compromiso.
No es rigidez, es amor por el proceso.

Tu audición empieza cada vez que eliges estudiar con atención. Cada vez que vuelves al atril. Cada vez que te haces responsable de tu crecimiento.

7.7 La repetición consciente crea confianza

(El arte de practicar sin juzgar, sin tensar y sin miedo a fallar)

“La música no es un talento. Es una disciplina de constancia y trabajo profundo.”

— Igor Stravinsky

Repetir no basta. Repetir de forma automática puede incluso ser perjudicial si lo que estás reforzando es un error. Como dice Barry Green en *The Inner Game of Music*, lo importante no es cuántas veces repites, sino **desde dónde lo haces**.

La repetición consciente es esa práctica en la que estás **presente, observas sin juicio, y ajustas con precisión**. Es la que crea una confianza real, porque no se basa en la suerte, sino en la comprensión.

Y aquí entra una frase que me inspira mucho y que me dijo una vez mi amigo y colega Jorge Rivero:

“Cuando hay duda, no hay duda.”

Cuando hay algo que no está claro —un ataque, una dinámica, una entrada— no lo dejes pasar. Ahí está la clave.

Otro principio valioso que escuché recientemente es:

“Nunca repitas el mismo error dos veces.”

Y esto no se refiere a evitar equivocarte, sino a aprender de forma tan consciente que cada error se convierta en una mejora.

El músico-héroe no repite por repetir. Repite para entender. Para integrar. Para crecer.

Aquí tienes una herramienta práctica que puedes usar cada día para aplicar esta idea:

Ejercicio: Del Error al Aprendizaje

Objetivo:

Transformar cada error en una acción correctiva específica, evitando repetirlo sin conciencia.

Instrucciones:

Cada vez que cometes un error durante el estudio (una nota fallida, una entrada a destiempo, una falta de claridad en la articulación...), sigue este proceso:

1. Deténte.

No sigas tocando en automático. Para inmediatamente.

El error no se corrige con repetición ciega, sino con conciencia.

2. Nómbralo.

Di en voz alta o anota exactamente qué pasó. Sé específico:

“He entrado medio tiempo tarde.”

“He desafinado la segunda nota del intervalo.”

“He perdido la respiración antes del final.”

3. Encuentra la causa.

¿Fue técnico? ¿Falta de atención? ¿Ansiedad?

¿Es un patrón que ya has notado antes?

4. **Cambia una cosa.**

No intentes corregirlo todo de golpe.

Elige una acción concreta para cambiar:

- Ajustar el tempo.
- Concentrarte en la respiración.
- Simplificar la digitación previa.
- Visualizar antes de tocar.

5. **Repite con intención.**

Toca de nuevo, pero ahora con foco total en el cambio elegido.

Grábate si puedes. Escúchate con calma.

6. **Registra el aprendizaje.**

En un cuaderno o app de estudio, anota:

- El error.
- La causa.
- El cambio aplicado.
- El resultado.

Regla de oro:

Si cometes el mismo error más de dos veces, **detén la práctica**, revisa desde un ángulo diferente o consulta a un mentor.

Repetir sin conciencia solo refuerza el error.

Este tipo de práctica transforma tu estudio. Ya no es cuestión de suerte el día de la audición.

Es cuestión de confianza construida, paso a paso, error por error, victoria por victoria.

Practicar no es repetir. Es observar.

(The Inner Game of Music)

Barry Green explica que hay dos partes clave en el proceso de cualquier músico:

- **Self 1 (el Crítico):** la voz que juzga, controla, interfiere, exige.
- **Self 2 (el Músico real):** el que sabe, el que siente, el que toca de forma natural.

La mayoría practica con Self 1 al mando: tensando cada pasaje, repitiendo con miedo al error, grabando todo para analizar cada falla.

Pero la verdadera práctica transformadora ocurre cuando le damos espacio a Self 2.
Es decir, cuando repetimos con conciencia plena, curiosidad y sin juicio.

¿Qué es la repetición consciente?

Es tocar un pasaje no para que “suene perfecto”, sino para escuchar de verdad:

- ¿Cómo está el ritmo?
- ¿Cómo está mi cuerpo?
- ¿Dónde está la respiración?
- ¿Siento conexión o tensión?
- ¿Qué nota me hace perder el enfoque?

Practicar así no solo mejora tu interpretación. Te entrena para estar presente.
Y la presencia es la base de la confianza.

Tres claves para practicar con conciencia y confianza

1. **Observa sin juzgar**

No digas “¡qué mal!”. Di:

- * “La entrada fue tarde.”
- * “Perdí el centro en el forte.”
- “Mi hombro se tensó en ese intervalo.”

Esta es la práctica real. La que escucha, no la que castiga.

2. **Haz menos, pero mejor**

En lugar de repetir un pasaje 20 veces, tócalo 3 veces con atención plena:

- * Una vez enfocándote en afinación.
- * Otra en respiración.
- * Otra en fraseo.

3. **Confía en Self 2**

Practica “tocar sin pensar”. Cierra los ojos. Toca sin juzgar. Deja que el cuerpo haga su trabajo.

Como dice Barry Green: “Self 2 ya sabe cómo hacerlo, solo necesita que Self 1 se haga a un lado.”

¿Por qué esto construye confianza?

Porque al practicar con conciencia, envías un mensaje claro a tu mente:

“Estoy aquí. Puedo observar sin miedo. No necesito controlar todo. Confío.”

Y eso, repetido día tras día, crea una confianza genuina. No falsa ni forzada.

Una confianza que no depende de cómo suena hoy, sino de saber que puedes estar presente, escuchar y adaptarte en cualquier momento.

Frase ancla:

“Practicar no es luchar por tocar perfecto, es entrenar la confianza de que sabrás volver al centro, una y otra vez.”

El premio no se gana el día del concurso. Se gana en la rutina silenciosa. En cada día que eliges entrenar, aunque no haya aplausos.

En ese hábito diario... estás construyendo tu audición ganadora.

7.8 – Usar bien tu tiempo: práctica espaciada y memoria duradera

“El héroe no entrena todo el tiempo. Entrena con sabiduría. Y esa sabiduría está en el calendario.”

Imagina un arquero. No se pasa todo el día disparando flechas sin parar. Afina. Apunta. Lanza. Observa. Ajusta. Y luego... descansa. Porque el descanso también entrena.

Molly Gebrian, neurocientífica y violista, lo confirma: **el descanso no interrumpe el aprendizaje... lo consolida.**

El verdadero progreso no está en cuántas veces repites algo, sino en cuándo y cómo lo haces.

Durante la pandemia, Molly experimentó con distintas fórmulas de práctica espaciada. Descubrió que trabajar un pasaje solo 9-12 veces, distribuidas estratégicamente a lo largo de semanas, producía mejores resultados que tocarlo cada día sin descanso.

Esto no es magia. Es memoria a largo plazo. Es permitirle a tu cerebro que haga su trabajo... incluso mientras duermes.

Guía práctica: Programa de práctica espaciada

Objetivo: Convertir 4 extractos difíciles en pasajes sólidos y duraderos.

Extractos:

1. William Tell
2. Ride of the Valkyries
3. Bolero
4. Mahler 3

Fase 1 – Ataque inicial (Día 1 al 3)

- Elige uno de los extractos.
- Divídelo en 8-16 compases (o menos si es muy técnico).
- Prácticalo 2-3 veces al día durante tres días seguidos.
- Enfócate en lo más difícil primero (p.ej., pasaje rápido, saltos grandes o cambios de articulación).

Fase 2 – Primer descanso (Día 4)

- Descansa un día completo de ese extracto.
- Practica otras cosas. No lo toques ni para “comprobar cómo va”.

Fase 3 – Consolidación (Día 5 al 11)

- Practica el extracto cada dos días, durante una semana (ej. viernes, domingo, martes).
- Haz entre 2 y 4 repeticiones por sesión.
- Ajusta detalles técnicos sin buscar la perfección inmediata.

Fase 4 – Primer gran descanso (Día 12-18)

- Una semana completa de descanso de ese extracto.
- Al volver a tocarlo, solo repásalo 2-3 veces durante 2 días.

Fase 5 – Fijación final

- Dos semanas completas sin tocarlo.
- Al volver, evalúa: ¿qué queda? ¿qué ha madurado? ¿qué necesita reforzarse?

Sugerencia de calendario

(puedes usar Google Calendar o papel)

Crea un código de colores para cada extracto. Programa tus días con eventos tipo:

- WT: Día 1”
- Bolero: Consolidación 1”
- Mahler 3: Retorno final”

Puedes mover los eventos según tu realidad diaria. Lo importante es que respetes los descansos tanto como el estudio.

“Practicar bien no es tocar mucho. Es darle al cuerpo el tiempo para asimilar, y al alma el tiempo para crecer.”

7.9 El camino del Kaizen: mejorar cada día

En el viaje del héroe no hay atajos, pero sí hay pasos pequeños y sostenidos que te llevan muy lejos.

Los japoneses lo llaman Kaizen: una filosofía que no cree en los cambios milagrosos ni en los saltos de fe... sino en el compromiso diario con mejorar, aunque sea solo un poco.

Afilar una nota. Respirar mejor. Afinar una frase. Dormir mejor. Comer mejor. Escuchar con más atención.

Kaizen no busca la perfección, busca el progreso.

Porque una audición no se gana en un solo ensayo. Se gana sumando días, hábitos, acciones. No hay victoria sin repetición inteligente.

Aplicar Kaizen a tu práctica significa preguntarte cada día:

¿Qué puedo mejorar hoy... aunque sea un 1%?

Esa pregunta, repetida a diario, te transforma.

Ejercicio práctico:

El Diario Kaizen:

Cada noche, antes de dormir, responde:

1. ¿Qué hice hoy para avanzar hacia mi meta?
2. ¿Qué aprendí de mí hoy?
3. ¿Qué puedo mejorar mañana?

Escribe solo una línea por pregunta. Lo importante no es escribir mucho, sino pensar mejor.

Pequeños pasos. Grandes cambios.

¿Qué es el Kaizen?

Kaizen (改善) significa literalmente “cambio bueno” o “mejora continua”. Es una filosofía enfocada en hacer pequeños ajustes constantes a lo largo del tiempo para lograr grandes transformaciones. No se trata de hacer más, sino de mejorar cada día, aunque sea un 1%.

En lugar de buscar cambios radicales y drásticos, el Kaizen invita a confiar en los microcambios, en la constancia, en afilar el instrumento (interno y externo) todos los días un poco más.

“Llega como músico, toca como guerrero, sal como alquimista.”

 *No vienes a probarte. Vienes a contar tu historia.*

Capítulo 8:

El Retorno con la Espada: El Día de la Audición

Has entrenado. Has caído y te has levantado. Has tocado cientos de veces los mismos fragmentos, te has enfrentado al miedo, a la duda, a la frustración. Has mirado dentro de ti mismo. Y ahora... llega el día.

Ese día que durante semanas, meses —incluso años— vivió como un punto en el horizonte. Ese día que parecía lejano y que hoy es presente. Ese por el que seguiste adelante cuando la motivación flaqueaba. Ese que, a veces, has creído que lo definiría todo.

Pero hoy no necesitas ser otro. Hoy no necesitas demostrar. Hoy, simplemente, necesitas estar.

Porque este capítulo no es para enseñarte a tocar mejor. Ya lo hiciste. Este capítulo es para recordarte cómo estar mejor ese día. Para llegar al escenario con foco, con presencia, con la claridad interior de quien sabe que ya es suficiente. Y que ha venido, no a probar, sino a ofrecer.

1. El verdadero poder está en el estado interior

Mario Alonso Puig nos recuerda que el verdadero rendimiento no depende solo de nuestras capacidades técnicas, sino del estado interno desde el que actuamos. Cuando el miedo se apodera de nosotros, se estrecha el foco, el cuerpo se tensa y la mente se bloquea. Pero cuando actuamos desde un estado de confianza, apertura y conexión con el presente, nuestra verdadera grandeza puede emerger.

Por eso, el objetivo no es eliminar los nervios, sino cambiar la forma en que nos relacionamos con ellos. Aceptarlos como parte del viaje. Como energía movilizadora. Como señal de que estás vivo, presente, comprometido.

2. No vas al escenario a convencer, vas a compartir

Este día no es un examen, aunque lo parezca. No es un juicio. Es una oportunidad de contar tu historia. Una invitación a compartir tu voz única a través del sonido. Vas al escenario a dar, no a pedir. Y eso cambia todo.

Recuerda esto: el público, el tribunal, no están allí para destruirte. Están allí porque creen en la música, igual que tú. No luches contra ellos: conecta. Respira antes de tocar. Mira el espacio. Siente el suelo bajo tus pies. Recuerda por qué empezaste a tocar. Y empieza desde ahí.

3. Tu valor no está en el resultado

Una audición no define tu talento, ni tu futuro, ni tu dignidad como músico. El camino del despertar es el camino de quien comprende que el verdadero valor no se encuentra en el resultado, sino en la transformación que has vivido al prepararte para llegar aquí.

Ya has ganado, porque no te rendiste. Ya has triunfado, porque tomaste el reto. El héroe no es quien siempre vence, sino quien regresa del viaje con la espada: más sabio, más humilde, más libre.

4. Ritualiza el momento

Para calmar tu mente y activar tu foco, crea un pequeño ritual antes de tocar:

-
- Respira profundamente tres veces antes de salir al escenario.
- Di una frase ancla, como: “Estoy listo para compartir lo que amo”.
- Visualiza un recuerdo musical feliz, que te conecte con el disfrute.

Siente gratitud, no solo por estar allí, sino por todo lo que te ha traído hasta aquí.

Estos pequeños gestos te alinean con la calma, la presencia y el propósito.

Como dice Puig, la mente puede ser nuestro mayor enemigo o nuestro mejor aliado. Y el día de la audición, no se trata de luchar con ella, sino de reconciliarte con ella. De darle un lugar, pero no el mando.

La Espada que Traes de Vuelta

El héroe, al final de su viaje, regresa con la espada. Pero no es un arma para conquistar, sino un símbolo de transformación. Y tú, hoy, regresas de este viaje con algo aún más valioso: la certeza de quién eres cuando eliges darlo todo, sin esconderte, sin depender del resultado.

Ganar no es impresionar. Ganar es ser valiente. Y si lo has sido, si te has entregado, si te has mantenido fiel a ti mismo en medio del fuego, entonces ya ganaste.

5. No necesitas estar perfecto, necesitas estar presente

El cuerpo temblará. La boca se secará. El corazón se acelerará. Todo eso puede pasar. Pero si estás presente, todo fluye. Lo importante no es controlar cada nota, sino habitar cada frase. Hablar desde el corazón. Ser honesto con tu música.

8.1 El día de la audición no es un examen: es una oportunidad

Cambia tu narrativa interna. **No pienses:** “Espero no fallar.”

Piensa: “Hoy tengo una oportunidad para mostrar lo que amo hacer.”

El tribunal no está ahí para destruirte. Está ahí porque quiere encontrar a alguien que pueda aportar valor, personalidad y estabilidad al grupo. Están deseando que lo hagas bien.

8.2 El ritual de la mañana

Cómo empieza tu día marca la diferencia. Aquí un ejemplo de ritual personalizable:

- Despertar temprano: sin prisas, con margen
- Respiración y visualización: 10 minutos
- Desayuno equilibrado: ni muy pesado ni muy ligero
- Lectura de tus afirmaciones o tu carta del futuro
- Calentamiento suave, sin exigencias extremas

Recuerda: **no estás ahí para impresionar. Estás para expresar.**

8.3 Gestión del entorno en la sede de la audición

- Lleva auriculares y música que te inspire o calme
- Evita hablar con competidores ansiosos
- No repases a última hora cosas nuevas
- Lleva una lista escrita con tus pasajes, tempo y carácter emocional de cada uno
- Mantén tu foco en el momento presente, no en el resultado

Haz lo que haría un atleta: protege tu energía.

8.4 La sala: tu espacio de poder

Cuando entres a tocar:

- Respira. Mira a tu alrededor. Agradece haber llegado hasta allí.
- Conecta con tu cuerpo, con tu sonido.
- Antes de tocar, repítete mentalmente: “Estoy listo. Esto es mío. Esta es mi música.”

Recuerda: **nadie puede tocar como tú. Tu versión es única.**

8.5 ¿Y si cometes errores?

Haz las paces con los errores antes de que ocurran.

La diferencia entre un músico que cae y uno que gana... es que uno se paraliza, y el otro sigue tocando como si nada hubiera pasado.

Ejercicio mental: Ensaya mentalmente tu reacción ante un fallo. ¿Qué harás? ¿Cómo seguirás? Prácticalo.

8.6 Tocar no es probar... es contar una historia

(Del control al relato: cuando dejas de demostrar y empiezas a comunicar)

“Cada nota es un suspiro del alma, y cada interpretación, un poema narrado.”

— Claude Debussy

Hay un momento en toda preparación en que la obsesión por “tocar bien” puede convertirse en una trampa.

Una audición no es una prueba técnica. Es una oportunidad para comunicar.

Y sin embargo, la mayoría de los músicos se suben al escenario para demostrar que pueden.

Para “probar” que están listos. Para que nadie “los pille”.

Eso cambia completamente la energía de la interpretación: la convierte en defensa, en autoprotección.

El arte empieza cuando termina el juicio

En *The Inner Game of Music*, Barry Green lo dice claramente:

“Cuando tocamos para evaluar cómo lo estamos haciendo, dejamos de estar realmente en la música.”

Es decir: si estás pensando en cómo está saliendo, no estás en la historia.

Estás en **Self 1 (el crítico)**, no en **Self 2 (el intérprete auténtico)**.

Self 1 quiere tocar “bien”. Self 2 quiere contar algo.

Y el tribunal, aunque no lo sepa, lo que realmente quiere es escuchar algo que les cuente una historia.

¿Qué significa “contar una historia” al tocar?

No es algo poético o abstracto. Es muy concreto:

- Una historia tiene dirección → *tu fraseo debe respirar, empujar, buscar un destino.*
- Una historia tiene emoción → *el color, el tempo, los acentos, el silencio deben tener intención.*
- Una historia tiene pausas → *no temas dejar espacio. El silencio también habla.*
- Una historia tiene un narrador presente → *tú. Tu voz. Tu verdad.*

Cuando tocas para contar una historia, todo cambia.

Ya no importa “si te equivocas una nota”, sino si lograste transportar.

Porque un intérprete que toca desde adentro conmueve más que uno perfecto y frío.

Cómo practicar este cambio de mentalidad

1. Hazte esta pregunta antes de tocar:

“¿Qué quiero contar hoy con esta pieza?”

No tiene que ser algo profundo. Puede ser: “la calma antes de la tormenta”, “la nostalgia del regreso”, “el poder del silencio”.

Lo importante es que tengas una **intención emocional**.

2. Grábate con dos propósitos distintos:

- Uno para “tocar bien”.
 - Otro para “contar una historia”.
- Después compáralos. La diferencia es impactante.

3. Imagina una audiencia real

Ponte frente al atril y visualiza al oyente: ¿quién está ahí? ¿Qué necesita escuchar?

Cuando tocas “para alguien”, el foco cambia. Tu energía va hacia fuera.

Un músico no convence. Conmueve.

Esto es clave en una audición: quien escucha no busca la perfección técnica.

Busca sentir que estás diciendo algo verdadero.

Que tienes una voz. Una historia.

Y eso solo aparece cuando dejas de probar, y empiezas a hablar con tu instrumento.

Frase ancla:

“Cuando tocas para demostrar, te vuelves invisible. Cuando tocas para contar, dejas una huella.”

8.7 Salgas con el puesto o no, has ganado

Cuando termina la audición, te vas transformado. Has aprendido más en seis semanas que en meses. Has desarrollado enfoque, resiliencia, identidad sonora.

Y si no ganas, has sembrado. Y el que siembra, cosecha. Tarde o temprano.

Ese día no es el final. Es parte de una historia más larga.

Hoy, con tu instrumento en las manos y tu propósito en el corazón, has vuelto al mundo... siendo otro.

¡ENHORABUENA!

Capítulo 9:

La Integración: Qué Hacer Después de la Audición

Después de la audición, puedes notar que la mente comienza a repasar, analizar y dar vueltas a los resultados. Esta es una tendencia humana natural. Lo importante es reconocer esos pensamientos sin identificarse con ellos. Michael A. Singer habla de cómo la mente es como una “radio” que siempre está sonando, pero que no necesitamos escuchar todo el tiempo.

Te invito a observar tus pensamientos con un cariño y desapego. No luches contra ellos. No los juzgues. Solo obsérvalos como si fueran nubes que pasan por el cielo. “Esa es la mente en acción”, pero no eres tú.

Cuando te sientes atrapado en los pensamientos de la audición, di en tu mente: “Eso es solo pensamiento. No soy mis pensamientos. Puedo observarlos y dejarlos ir.”

Este acto de liberación y observación es una de las formas más profundas de integración.

El viaje no termina cuando tocas la última nota. Ahí comienza otro tipo de trabajo: el trabajo interno, el análisis, la integración de la experiencia.

Este capítulo trata de cómo transformar una audición —ganada o no— en un escalón sólido hacia tu mejor versión. Porque el verdadero éxito no es ganar una plaza... es crecer tanto que ninguna derrota pueda detenerte.

9.1 Toca descansar: física y mentalmente

Durante semanas estuviste en tensión, concentración y rendimiento. Ahora tu sistema necesita soltar.

Tómate al menos 2–3 días para descansar. Nada de repasar pasajes. No planifiques la próxima audición todavía. Camina, escucha música, haz algo que te nutra sin presión.

El descanso no es pérdida de tiempo: es parte del proceso.

9.2 La tentación de analizar todo de inmediato

Tu mente querrá repasar cada error, cada acierto, cada gesto del jurado. Espera. Aún estás emocionalmente cargado.

Deja pasar unos días antes de hacer tu evaluación. Así evitarás juicios distorsionados.

9.3 Evaluación consciente: el diario del héroe

Una vez que la emoción se asiente, haz este ejercicio:

- Qué salió bien?
- Qué me sorprendió de forma positiva?
- Qué haría diferente la próxima vez?
- Qué aprendí sobre mí, no solo como músico, sino como persona?

Escríbelo. Léelo en voz alta. Hazlo real.

9.4 Cuidar el ego: tanto si ganaste como si no

Si ganaste: enhorabuena. Disfrútalo, celébralo, pero recuerda: ahora comienza un nuevo proceso de responsabilidad. No te acomodes.

Si no ganaste: no te compares. No te juzgues. Pregunta (si puedes) por feedback. Aprende. Y sigue.

Ningún gran músico ganó todas sus audiciones. Pero todos aprendieron de cada una.

9.5 Las redes sociales y la comparación

Después de una audición, puede que veas publicaciones de otros: “¡He ganado!”, “¡Ha sido increíble!” o incluso “Qué injusto todo...”

No te enredes. Recuerda que cada persona muestra solo una parte de su historia. Lo que importa no es lo que ves en Instagram. Lo que importa es lo que estás construyendo tú, en silencio, día tras día.

9.6 Reorganiza tus metas: lo que sigue

Una vez que hayas procesado todo, haz un nuevo plan:

- Hay una nueva audición?
- Quieres trabajar en una obra solista?
- Es momento de invertir en clases, técnica, o salud mental?
- Te gustaría crear un nuevo proyecto personal?

El héroe no se detiene. Evoluciona. Ajusta su camino.

9.7 La sabiduría del proceso

Ganar una audición es una meta. Pero convertirte en alguien capaz de preparar cualquier audición con propósito y equilibrio, esa es una victoria aún mayor.

No te defines por el resultado. Defínete por tu camino.

Al terminar una audición, no vuelves al punto de partida.

Vuelves distinto. Más enfocado. Más maduro. Más tú.

El héroe ha vuelto. Y ya no es el mismo.

Capítulo 10:

Compartir el Fuego: Inspirar a Otros y Seguir el Camino

“La música no tiene dueño. Al final, somos solo sus instrumentos.”

— Wolfgang Amadeus Mozart

Todo héroe, al final de su viaje, vuelve transformado. Ya no es el mismo que partió.

Y entonces surge una nueva pregunta: ¿qué harás con todo lo que has aprendido?

Este capítulo no va sobre más técnica ni más logros. Va sobre legado.

Sobre cómo lo que descubriste —en ti, en tu arte, en tu proceso— puede ahora ser luz para otros.

Porque llega un momento en que el camino deja de ser solo tuyo. Lo que antes fue lucha, ahora puede ser guía. Lo que te dolió, puede ser puente. Lo que encendiste dentro de ti, ahora es fuego para compartir.

Aquí el viaje no se cierra. Se transforma.

Y tú, como todo héroe que vuelve, tienes una nueva misión: seguir creciendo... y ayudar a otros a atreverse.

10.1 El verdadero premio: la transmisión del conocimiento

Una vez que alcanzas una meta, el siguiente paso es compartir lo aprendido. La mejor manera de consolidar lo que sabes es enseñarlo a otros.

No tienes que ser un maestro formal. Pero si tienes algo que ofrecer —ya sea una experiencia, una técnica o una perspectiva— compártelo. Enseñar te hace más fuerte, más sabio y más comprometido.

10.2 La importancia de los modelos a seguir

Cuando eras un principiante, probablemente hubo personas que te inspiraron, que te dieron consejos, que te mostraron el camino. ¿Ahora es tu turno?

Ser un modelo a seguir no significa ser perfecto. Significa ser real, humano, y estar dispuesto a compartir tu proceso. Inspiras más con tu vulnerabilidad y autenticidad que con tus logros.

10.3 Convertirse en el mentor que necesitas

Tú, que has recorrido el camino, ahora puedes ayudar a otros a no cometer los mismos errores, a no sentirse tan perdidos en los momentos difíciles.

Ejercicio de mentoría: Piensa en alguien que podría beneficiarse de tus experiencias. Ya sea un compañero músico, un estudiante o incluso un amigo que está pasando por un proceso similar. ¿Qué consejo le darías? ¿Qué le dirías para que vea el camino más claro?

10.4 La responsabilidad de tu impacto

Tu viaje no termina en la audición. Tu impacto en el mundo es mucho más grande. Cada vez que compartes lo aprendido, puedes cambiar vidas. Pero también debes ser consciente de la responsabilidad que conlleva.

- Sé generoso con tus conocimientos, pero también con tu tiempo y tu atención.
- Sé humilde al compartir tus aprendizajes, sin arrogancia, sino con la intención de sumar.
- Sé honesto sobre las dificultades. La perfección no existe.

10.5 La filosofía del eterno estudiante

Aunque puedas tener un puesto en una orquesta, el viaje no termina. Siempre hay algo nuevo por aprender, alguna técnica por mejorar, algún desafío por superar. La verdadera grandeza está en permanecer como un eterno estudiante.

El héroe sigue creciendo, y al hacerlo, se convierte en maestro de otros.

10.6 Proyectos más grandes: expandir tu visión

¿Qué sigue para ti? ¿Una nueva audición? ¿Un proyecto personal? ¿Una composición propia? Ahora que tienes las herramientas para superar obstáculos, ¿qué vas a construir?

El camino no se detiene aquí. La audición fue solo un paso. Los grandes músicos y artistas no se conforman con la primera victoria; usan esa victoria como trampolín para algo aún más grande.

10.7 El ciclo continúa

Cada audición, cada reto, cada oportunidad es parte de un ciclo. Lo que ahora te parece un final, es solo otro comienzo.

Y una vez que el fuego dentro de ti se ha encendido, te conviertes en una chispa para otros. En un mentor. En un líder.

Y el ciclo se repite: cada vez que ayudas a alguien más, el fuego en tu interior crece más fuerte.

El héroe no termina su viaje. Lo vive cada día, cada ensayo, cada desafío. Y la verdadera magia sucede cuando ese viaje inspira a otros a seguir su propio camino.

El fuego de la música, el arte y la pasión nunca se apaga. Siempre puede ser compartido. Siempre puede crecer.

Este viaje, entonces, no solo es tuyo. Es de todos los que te rodean, de los que pueden aprender de tu camino. Y al final, ese es el mayor premio: saber que lo que compartes perdura.

Y con esto, el libro llega a su fin, pero el verdadero viaje continúa. Porque el héroe no es solo aquel que atraviesa el desafío, sino quien sigue, crece y, lo más importante, inspira a otros a hacer lo mismo.

Apéndice I — Estudio de caso: Un cuento de dos audiciones

Basado en el testimonio de Douglas Rosenthal

(Resumen adaptado del artículo original: “A Tale of Two Auditions”)

Dos escenarios, una misma persona

Douglas Rosenthal, trombonista profesional, relata en su artículo dos experiencias opuestas en audiciones: una fallida y una exitosa. Ambas, curiosamente, ocurrieron con el mismo repertorio y dentro del mismo mes. Entonces... ¿qué cambió? La respuesta no fue su técnica, sino su mentalidad.

En la primera audición, cayó presa del miedo, del juicio interno y de un enfoque desorganizado. En la segunda, lo transformó todo: introdujo estructura, claridad mental, práctica deliberada y autocompasión.

Este estudio de caso no es solo sobre resultados. Es sobre cómo el músico puede dominar su preparación interior y transformar su experiencia, incluso cuando las condiciones externas no cambian.

Puntos clave del testimonio

1. Audiciones simuladas constantes:

Rosenthal practicó 21 simulacros completos en 27 días. No se trataba solo de tocar, sino de recrear la presión y aprender a convivir con ella.

2. Preparación técnica dividida y clara:

Alternaba sesiones de práctica centradas en secciones específicas del repertorio con ensayos completos. Esto le permitió afinar los detalles sin perder la visión general.

3. Atención plena al diálogo interno:

Durante la audición fallida, los pensamientos negativos lo saboteaban. En la segunda, los reconocía y los dejaba pasar. Había entrenado su mente tanto como su embocadura.

4. Ritual antes de tocar:

En cada simulacro y en la propia audición, se daba espacio para respirar, centrarse y reconectarse con su intención musical. No tocaba en piloto automático.

5. Énfasis en la expresión:

Su meta no era tocar perfecto, sino contar una historia con claridad y energía. Esto marcó la diferencia.

Reflexión para el lector

Actividad práctica: Diario de simulacros

Durante las semanas previas a tu audición, realiza al menos 10 simulacros completos. Después de cada uno, anota en un cuaderno:

- Cómo te sentiste antes, durante y después de tocar?
- Qué pensamientos aparecieron? ¿Te ayudaron o te bloquearon?
- Qué fragmentos funcionaron mejor? ¿Por qué?
- Qué parte de tu preparación técnica o mental necesitas reforzar?

Sugerencia: Marca en tu calendario tres días clave para revisar tus notas y ajustar tu rutina.

A Tale of Two Audition

"Un cuento de dos audiciones"

Este es un relato de un momento específico en mi vida específica. Lo que hice para estas audiciones específicas me funcionó lo suficientemente bien específicamente a mí en estos momentos específicos. Espero que lo encuentres útil, revelador o, al menos, entretenido. Este es mi camino para ser la última persona en pie en las audiciones para la Sinfónica de Utah (5-6 de febrero de 2012) y la Ópera Nacional de Washington/Orquesta de la Ópera del Kennedy Center (7-9 de febrero de 2012), mis audiciones profesionales número diecinueve y veinte.

Permítanme retroceder a septiembre, cinco meses antes, cuando hice una audición para la Sinfónica de Atlanta. Había alcanzado un alto nivel en mi preparación, pero, mentalmente, estaba desesperado. Preocupaciones tóxicas pululaban por toda mi cabeza. "¿Qué pensará [amigo/familiar/profesor/trombonista] de mí si no paso?"; "He hecho tantas audiciones, ¿cuándo conseguiré un trabajo?"; "[Persona exitosa] tenía un trabajo a esta edad, ¿por qué yo no?". Estaba en un estado

mental terrible. Bueno, como era de esperar, no me fue bien en la audición. De hecho, no pasé de cuatro fragmentos de la primera ronda antes de escuchar el temido "Gracias". Claramente, había algunos problemas psicológicos subyacentes serios que se estaban filtrando en mi forma de tocar el trombón: miedo al juicio, falta de confianza en mí mismo y diálogo interno destructivo, por nombrar algunos. Desafortunadamente, esto significó un pequeño bache para mí, ya que anteriormente había logrado avances tremendos en el aspecto psicológico de la preparación para las audiciones a principios de ese año. En particular, trabajé mucho utilizando los conceptos de los psicólogos del rendimiento Dr. Don Greene y Dr. Noa Kageyama. Fueron especialmente útiles para establecer un enfoque sistemático para definir objetivos y expectativas, así como la forma de actuar. (Si no conoces a ninguna de estas personas, búscalas en Google. Ahora mismo. Recomendando especialmente el libro del Dr. Greene *Performance Success* y el blog del Dr. Kageyama *The Bulletproof Musician*. En particular, me he beneficiado enormemente de su técnica llamada "Centering", que encontrarás en estos recursos).

Con el tiempo, recuperé todo eso bueno en mi cabeza y pude volver a aplicar esas técnicas. Cuando comenzaba mi tercer año como becario de la New World Symphony en octubre, empecé a ir a terapia. No por la audición de Atlanta, ni por ningún elemento particularmente estresante en mi vida. Simplemente resultó que había un terapeuta muy bueno cuyo consultorio estaba a pocas manzanas de la New World Symphony, y siempre me había interesado explorar el ámbito de la psicología (seamos sinceros, todos tenemos problemas). En realidad, nunca hablamos de mi carrera profesional en profundidad. Sin embargo, uno de nuestros temas más importantes fue silenciar al crítico interior. No solo en el escenario, sino en todas partes: al conocer gente nueva, al interactuar con personas que ya conocía, al pararme frente a un espejo o en una báscula, al probarme ropa nueva... ¡ese crítico SIEMPRE está al acecho! (Y puedes creerme que está conmigo ahora mismo mientras escribo este artículo). Aprendí que, si el crítico es tan poderoso en todos estos otros aspectos de la vida, se va a sentir como en casa durante una actuación, esperando que falle notas o que mi sordina se caiga en un momento de silencio.

Mi preparación para la audición de la Sinfónica de Utah comenzó al mes siguiente, en noviembre. Anunciaron la lista del repertorio y yo reuní todas las piezas para hacer un libro de audición (¡la vida es más fácil sin 30 hojas sueltas de música flotando por ahí!). Ahora, era el momento de planificar tres meses de preparación. En experiencias anteriores, tener más de seis o siete semanas a mi disposición había llevado a audiciones bastante infructuosas, por paradójico que parezca, así que decidí esperar hasta enero para cualquier práctica rigurosa. Pensé que lo mejor sería hacer un trabajo lento y constante en fragmentos que me habían dado problemas en el pasado (Bolero y Obertura de la Pascua Rusa), algunos estándares (Tuba Mirum y Cabalgata de las Valkirias) y cualquier cosa que no hubiera tocado antes (Fuentes de Roma).

A principios de diciembre, tuve una clase con Joe Alessi en Nueva York, y utilicé esto como un objetivo razonable para tener estas piezas listas. Logramos bastante, especialmente en términos de tener un plan de acción para todo lo que trabajamos (me gustaría añadir que Joe tiene un enfoque especialmente efectivo para el "Bolero"; si el componente rítmico de este fragmento te está atormentando, como me pasaba a mí, te recomiendo encarecidamente que lo busques). Después de la clase, pensando en las audiciones que se avecinaban, ya sabía que iba a empezar con fuerza en enero. Así que, elegí hacer un trabajo lento y constante durante el resto de diciembre. Solo toqué las piezas mencionadas anteriormente, así como los dos solos para la audición de Utah, el Concierto para Trombón de Derek Bourgeois y la "Sarabande" de la Suite para Violonchelo No. 5 de Bach. Como nunca antes había tocado el Bourgeois, al principio empecé a practicar por debajo del tempo (negra = 66 bpm) y cada día aumentaba el tempo en 4 bpm, sin alcanzar la velocidad completa hasta finales de mes. Practiqué una frase a la vez, primero cantando mientras movía la vara, luego tocándola. Repetí esto dos veces más antes de seguir adelante, llegando a tocar cada frase seis veces al día. En cuanto al Bach, lo vi como una oportunidad para mejorar mi afinación, que definitivamente necesitaba atención en ese momento. Solo practicaba una frase de la pieza en un día cualquiera. Empecé tocando la primera nota mientras apartaba la vista del afinador, luego levantaba la vista para ver "cómo lo había hecho". Recordaba dónde estaba "correcto" en mi vara, luego pasaba a la siguiente nota y hacía lo mismo. Después de repasar cada nota individualmente, tocaba toda la frase muy lentamente con el afinador (siempre habrá un debate sobre si un afinador es útil o perjudicial, pero puedo decir con certeza que este proceso mejoró mi oído, mi memoria muscular y mi confianza).

Para entonces, las sesiones semanales de terapia me habían ayudado a tener una mente mucho más tranquila. Tenía mucha claridad, en el sentido de que estaba contento con mi trabajo diario y no sentía absolutamente ninguna presión por ganar, ni siquiera por avanzar, en estas próximas audiciones. Un día, tuve una "revelación", algo que eventualmente se convertiría en un mantra: "Mi felicidad como individuo no depende de conseguir empleo en ninguna de estas orquestas". Sonaba como algo sacado de una película cursi, incluso me hizo reír decirlo en voz alta, pero me lo creí. Y me lo repetí tantas veces durante las semanas siguientes que pasó de ser una filosofía con la que estaba de acuerdo a una filosofía con la que vivía.

Esencialmente, aparté el foco de mis miedos y expectativas, y en cambio lo puse en mi forma de tocar.

A finales de diciembre, mientras estaba de vacaciones de invierno, la Ópera Nacional de Washington/Orquesta de la Ópera del Kennedy Center publicó su lista. Todos los fragmentos estaban publicados en un sitio web, así que pude empezar a prepararme antes de volver a New World. Como eran las vacaciones de invierno, por supuesto, no [quería] hacer mucho [de nada], pero aun así conseguí grabaciones de todas las óperas y practiqué algunos fragmentos contrastantes cada día. Elegí entre los que nunca había tocado antes y los que me habían dado problemas anteriormente. Principalmente trabajé en el solo de Hamlet de Ambroise Thomas, el comienzo del Acto III de Falstaff de Verdi y el final del Acto I de Sigfrido de Wagner. No los practiqué tan estrictamente como los solos de Utah, pero me aseguré de nunca tocarlos a un tempo más rápido del que era capaz.

Así que, a principios de enero, volví a New World e inmediatamente hice un libro de audición para el repertorio de la lista de audición del Kennedy Center (sed amables con los bibliotecarios de la orquesta. Trabajan incansablemente y son una gran fuente de recursos, uno de los cuales puede ser una fotocopidora a menudo gratuita...). Ahora, era el momento de poner mis cosas en orden. Aquellos de vosotros que conozcáis la preparación para audiciones de Mike Roylance estaréis familiarizados con este sistema. Cada pieza de ambas listas fue asignada eventualmente a uno de tres días, y cada día tenía una representación equitativa de estilos.

- 1.) Corté cuadrados de papel congruentes y etiqueté cada uno con un solo o un fragmento.
- 2.) Tomé otro trozo de papel y escribí tres columnas diferentes, que eran categorías para los fragmentos: "Lírico", "Técnico" y "Rango/Resistencia". Cada fragmento se colocó bajo una categoría apropiada (por ejemplo, Tuba Mirum, Marcha Húngara y Así habló Zaratustra, respectivamente).
- 3.) Tomé tres sobres y los etiqueté como "Día A", "Día B" y "Día C". Cada sobre recibió un cuadrado de solo (convenientemente, había tres solos entre las dos audiciones).
- 4.) Tomé todos los cuadrados de fragmentos "Líricos" y los distribuí uniformemente entre los tres días, luego hice lo mismo con las dos categorías siguientes.

Así que, tenía 3 sobres con cuadrados de papel dentro. Sí, la vida fue bastante emocionante ese día (para aquellos de vosotros que deseáis saber más sobre la preparación para audiciones de Mike Roylance, me han dicho que está a punto de terminar un libro sobre ello. ¡Sé que compraré una copia!). Antes de empezar todo este proceso, sabía que no iba a poder practicar todos los fragmentos asignados todos los días (¿qué soy, Superman?). Por lo tanto, elegí una audición para priorizar cada día. Si mis labios estaban demasiado cansados o si no tenía suficiente tiempo, tenía que aceptar que no podía practicar todo para la otra audición que había planeado tocar ese día.

Ahora comenzaba la preparación intensiva. Tengo una rutina de práctica de fundamentos que dura unos 30 minutos, y empezaba cada mañana con ella (toco exactamente lo mismo todos los días, nota por nota. Esto puede contradecir tu propia perspectiva sobre la práctica, pero puedo decirte cuantitativamente que la consistencia me mantiene en mi mejor forma). Si tenía un ensayo después de esto, me aseguraba de permitir al menos 20 minutos de descanso antes. Si no había ensayo, volvía al trombón por la tarde.

Mi siguiente sesión de práctica estaba dedicada al solo del día y a los fragmentos de la audición a la que se le daba prioridad. Saqué todos los cuadrados correspondientes de esa audición del sobre. Los barajé y los puse en una sola pila, y ese sería el orden en que practicaría. Esto me ayudó a desvincularme de pensamientos como "no puedo tocar Bolero primero"; "no quiero

hacer el 3º de Saint-Saëns después de algo fuerte"; "nunca pedirían el solo al final", porque nunca podía saber cómo iban a suceder las cosas realmente el día de una audición. Cuadrado por cuadrado, repasaba la pila. Primero, grababa cada pieza para escuchar lo que necesitaba mejorar, y trabajaba en esos problemas. Luego, grababa la pieza de nuevo. Si había una mejora notable, pasaba al siguiente fragmento. Nunca buscaba la perfección, solo la mejora. Estas son las áreas de interpretación que controlaba:

Tempos apropiados (determinados previamente escuchando grabaciones)

Estabilidad del ritmo (y accelerandi/ritardandi orgánicos)

Afinación

Estabilidad de la afinación

Uniformidad del sonido

Fraseo (y asegurarme de que las respiraciones se ejecutaran apropiadamente)

Claridad y adecuación de la articulación

Ritmo y adecuación de la dinámica

Timbre y vibrato apropiados

Asegurarme de que un oyente pudiera imaginar al resto de la orquesta tocando

Activación del cuerpo sin tensión excesiva

Debo señalar que nunca toqué durante más de 30 minutos seguidos y me tomaba descansos de 10 a 15 minutos. Calculo que, incluyendo los descansos, toda esta sesión de práctica duraba normalmente entre 90 minutos y dos horas. Suponiendo que mis labios y mi horario me lo permitieran, pasaba a la lista de la otra orquesta más tarde ese día, la mayoría de las veces por la noche. Seguí exactamente el mismo proceso que antes. Debido a que había una buena cantidad de coincidencia entre las dos listas, esta sesión generalmente solo me llevaba una hora, incluyendo los descansos. Cuando decidía parar por el día, siempre dedicaba tres o cuatro minutos a hacer un calentamiento suave y relajado. Descubrí que esto ayudaba a asegurar unos labios sanos para el día siguiente.

A medida que se acercaban las audiciones, noté pequeños indicios de que el crítico negativo intentaba regresar. Aparecían de la nada; os digo, ¡el crítico interior es realmente bueno en su trabajo! Siempre lo ahuyentaba con ese mantra: "Mi felicidad como individuo no depende de conseguir empleo en ninguna de estas orquestas". Esta frase resonaba en mi cabeza como las olas en el océano, y hacía que ese crítico fuera cada vez más débil. Además de este mejor estado mental, realmente creo que lo mejor que hice por mí mismo fue realizar simulacros de audiciones. Básicamente, les pedí a amigos que vinieran a una sala de ensayo grande, que me hicieran una lista para tocar y que siguieran la partitura, haciendo comentarios por el camino (no sé vosotros, pero siempre he sentido que ser juzgado por amigos y compañeros es mucho más intimidante que ser juzgado por extraños). Algunas de las audiciones simuladas fueron informales, pero otras se sintieron como si fueran de verdad: había una pantalla montada y un supervisor, tuve que esperar en una sala antes, me pidieron que tocara las piezas de manera diferente, etc. Estoy muy agradecido a mis amigos de la New World Symphony por dedicarme su tiempo para que esto sucediera. Ejecuté las audiciones simuladas como lo haría en una audición profesional, incluyendo el centrado (como mencioné al principio) antes de cada pieza. Mis amigos hicieron comentarios muy útiles, y grabé estas audiciones simuladas. Me familiaricé con cómo actúo bajo presión; es increíble lo "como en casa" que me sentí durante las audiciones de febrero. Así que, durante cuatro semanas, practiqué con sobres y cuadrados de papel, y realicé muchas audiciones simuladas. El 29 de enero marcó exactamente una semana antes de la primera audición. Me aseguré de estar constantemente hidratado y bien descansado (8-9 horas de sueño cada noche, ¡y vaya si se sintió genial!). Comí lo que solía comer, no intenté comenzar ninguna dieta estrictamente saludable. También dejé de beber café durante toda esta semana (sabía que ya estaría lo suficientemente nervioso, no quería empeorarlo). El grabador, el metrónomo y el afinador desaparecieron, al igual que las audiciones simuladas. Los días de crítica habían terminado; ahora, era el momento de reforzar las habilidades para ofrecer una actuación "suficientemente buena". El Dr. Greene y el Dr. Kageyama son grandes defensores de este enfoque. Durante el resto de este proceso, no busqué mi 100%; apunté a mi 85-90%. Esto puede parecer contradictorio, pero permítanme

describirlo de manera un poco diferente. Había puesto mucho énfasis en pulir mi música de audición en las cuatro semanas anteriores. Ciertamente estaba contento con el "Mejor Doug", pero también estaba orgulloso del "Casi Mejor Doug". Dado que ese era el caso, no necesitaba hacer el "Mejor Doug" para dar un buen espectáculo, así que ¿por qué agonizar por esa diferencia del 10-15%? Después de todo, "Mi felicidad como individuo no depende de conseguir empleo en ninguna de estas orquestas".

Pasé cada día de esta última semana haciendo tres sesiones de 30 minutos: una por la mañana, otra por la tarde y otra por la noche. He descubierto que tocar un poco a lo largo del día me mantiene en la mejor forma, en lugar de concentrarlo todo en una gran sesión. La primera sesión fue la misma rutina de práctica de siempre. La segunda y la tercera se dedicaron a la música de la audición. Ya no usaba el sistema de sobres, y ninguna audición tenía prioridad. En cambio, comencé con los sospechosos habituales (Tuba Mirum, Bolero, etc.). Los tocaba una o dos veces en diferentes tempos y estilos, luego tal como estaban escritos. Ser creativo de esta manera me ayudó a que las piezas sonaran frescas. Luego, practicaba los solos. No los tocaba de principio a fin, sino que los dividía en algunas frases a la vez. Cantaba una parte, luego la tocaba, y luego pasaba al siguiente grupo de frases. La única excepción fue cuando toqué los solos con un pianista una vez (gracias, Jason Shafer, por leer con tan poco aviso). En el resto del tiempo que tenía cada día, tomaba la mitad del repertorio que aún quedaba. Con cada pieza, cantaba y dirigía, luego tocaba. Al día siguiente, hacía la otra mitad de esas piezas restantes.

El 2 de febrero, volé a Salt Lake City. Normalmente no me gusta viajar más de un día antes de una audición, pero como tenía la semana libre, quería hacer todo lo posible para aclimatarme a la altitud. Toqué mis 30 minutos de fundamentos antes de ir al aeropuerto, y luego toqué 30 minutos de la lista de la Sinfónica de Utah con una sordina de práctica cuando finalmente llegué al hotel por la noche. Luego tuve dos días completos para matar antes de la primera audición. En este punto, estaba concentrado en la audición de la Sinfónica de Utah, así que mis piezas para el Kennedy Center quedaron en un segundo plano. La maravillosa gente del Royal Garden Inn me dejó tocar en la sala de desayunos a mi antojo (después del desayuno), así que continué con mis tres sesiones de 30 minutos durante todo el día. Dos noches antes de la audición, pude asistir a un concierto de la Sinfónica de Utah. En el intermedio, fui al frente de la sala y miré hacia afuera, imaginándome tocando la audición. Esto me ayudó a sentirme un poco más familiarizado con mi entorno los días de la audición. También me reuní con amigos que tocaban en la Sinfónica de Utah, exploré Salt Lake City y aproveché al máximo Netflix y Hulu. Y, por supuesto, cada vez que me asaltaba un pensamiento negativo... "Mi felicidad como individuo no depende de conseguir empleo en ninguna de estas orquestas".

Así que ahora, la audición. Ambos días, me aseguré de llegar a la sala calentado y listo para empezar. Soy un gran creyente de la Ley de Murphy, "Todo lo que pueda salir mal, saldrá mal", así que hice mi rutina diaria de práctica en el vestíbulo del hotel por si no tenía tiempo o espacio en el lugar de la audición. Por supuesto, me mantuve bien hidratado durante todo el proceso y me aseguré de tener siempre algo de comida sustanciosa en el estómago (barrita de granola, fruta, etc.). Antes de cada ronda, tenía la misma agenda en la sala de calentamiento. Primero, toqué un calentamiento fácil de un minuto. Como habían anunciado la lista cuando llegamos, canté y dirigí toda la ronda. Luego, toqué la primera frase de cada fragmento. Después de hacer eso, ni siquiera pensé en la música de la audición. Fui directamente a mi iPod y jugué al póquer mientras escuchaba mi pieza favorita para "relajarme": el segundo movimiento del Concierto para piano en sol mayor de Ravel. Cada cinco minutos más o menos, tocaba un minuto de tonos largos y lip-slurs fáciles y cómodos, solo para mantenerme caliente. Alternaba entre el póquer/Ravel y tocar suavemente hasta que era hora de subir al escenario. Y, por supuesto, pensando: "Mi felicidad como individuo no depende de conseguir empleo en ninguna de estas orquestas".

Al salir al escenario para cada ronda, nada se sintió terriblemente intimidante. Era como otra audición simulada, solo que en un espacio más reverberante. He sido bastante detallado en este artículo hasta ahora, pero no hay mucho que decir sobre mi ejecución una vez que estaba en el escenario. Simplemente toqué mis melodías y me centré antes de cada una de ellas. El segundo día, cuando me pidieron que cambiara cosas, me aseguré de que la diferencia fuera dramática, quizás incluso pecando de exageración. Y, por supuesto, mientras esperaba los resultados después de cada ronda... "Mi felicidad como individuo no depende de conseguir empleo en ninguna de estas orquestas". Le di al comité lo que sentí que era "el 90% de

Doug" en cada ronda, y estaba perfectamente contento con eso.

Ciertamente hubo grandes lapsos de tiempo libre en este proceso. El primer día, solo toqué la ronda preliminar por la mañana. Hice una sesión de práctica por la tarde, y eso fue todo. El resto del día, hice todo lo posible para mantener mi mente alejada de la audición, así que hice llamadas telefónicas, me reuní con un amigo de la Sinfónica de Utah y vi Netflix y Hulu. El segundo día, tuve un par de horas entre sacar los números y tocar mi ronda semifinal. Así que, hice algunas llamadas telefónicas y tuve algunas conversaciones agradables con las otras personas que estaban audicionando y que también estaban esperando un rato. Volví a la sala de calentamiento unos 20 minutos antes de tocar. Después de un breve descanso para almorzar, toqué dos rondas finales: una individual y otra en la sección de trombones. Afortunadamente, no tuve demasiado tiempo libre hasta después de que terminé de tocar por el día.

Bueno, la Sinfónica de Utah me ofreció un período de prueba. Estaba eufórico; nunca había llegado tan lejos. De hecho, esta fue mi primera audición en la que la pantalla bajó para la ronda final, y también fue la primera vez que toqué en una ronda de sección (tocar entre Larry Zalkind y Kyle Mendiguchia fue genial, son músicos y personas maravillosas). A decir verdad, estaba listo para terminar de audicionar por esa semana, mi motivación para continuar con la audición del Kennedy Center no era especialmente alta. Sin embargo, la Ley de Murphy me mantuvo en marcha. Quería tener todas mis bases cubiertas; después de todo, me dieron una prueba, no una oferta de trabajo.

Al día siguiente, volé a Washington D.C. (Reservé el único vuelo directo desde Salt Lake City que pude encontrar, siempre desconfío de volar con conexiones en pleno invierno). Me quedé con un buen amigo mío, Brandon Eubank, trompetista de la Banda de la Marina de los Estados Unidos. Me recogió en el aeropuerto y fuimos a una escuela donde enseña. Mientras él daba clase, yo toqué durante aproximadamente una hora: 30 minutos de mi rutina, 30 minutos de cantar y tocar las piezas de la audición (este fue el único día en todo este proceso en el que hice todo en una sola sesión). Estaba bastante agotado por el viaje y la audición de Utah, y realmente no estaba tocando tan bien como esperaba. Pero no importaba... "Mi felicidad como individuo no depende de conseguir empleo en ninguna de estas orquestas".

Pude hacer mi rutina de práctica a la mañana siguiente en casa de Brandon antes de dirigirme a la ronda preliminar del Kennedy Center. De nuevo, manteniéndome hidratado y nutrido, entré en la sala de calentamiento con la misma agenda: calentar, ensayar mentalmente, tocar la primera frase de cada fragmento y luego alternar entre póquer/Ravel y tocar cómodamente. Casualmente, toda la ronda preliminar se compuso de piezas que estaban en la audición de Utah. Esto fue un alivio, ya que ni siquiera había echado un vistazo a la música del Kennedy Center mientras estaba en el oeste (en este sentido, no estuve atento a Murphy...). Entré y salí de mi audición bastante rápido. De nuevo, di lo que sentí que era "el 90% de Doug". El resto del día, solo toqué los fragmentos que no estaban en la lista de Utah durante unos 30 minutos por la tarde. Por lo demás, me reuní con amigos en Washington o vi la televisión. Al día siguiente fue el último día de audiciones de la semana. Tuve un segundo día muy similar al de Utah, solo que no hubo sección ni rondas sin pantalla. Hubo algo de tiempo libre al comienzo del día después de que sacamos los números, pero por lo demás, seguí los mismos movimientos que había estado haciendo toda la semana. Me estaba fatigando bastante, y mis labios también. En la ronda semifinal, cuando me pidieron que hiciera cambios en mi forma de tocar, no estoy completamente seguro de haber podido hacer toda la diferencia que el comité quería, pero interpreté "el 85% de Doug". Después de un almuerzo rápido, me recompuse para una ronda final tocando "el 80% de Doug", o al menos lo que se sintió así. Volví a mi sala de calentamiento y repetí ese mantra del que estoy seguro de que ya has tenido suficiente. Y el resto es historia.

De cara al futuro, espero con impaciencia las aventuras que me esperan en la Ópera Nacional de Washington y la Orquesta de la Ópera del Kennedy Center. Me gustaría tomarme un momento para hablar sobre por qué elegí unirme a esta orquesta, lo que puedo resumir en una palabra: repertorio. Siempre me ha atraído intensamente la ópera. Ser parte de producciones escénicas que abarcan los mundos de la música, el teatro, la danza, las artes visuales, el diseño, la literatura, la espiritualidad, la historia... eso es un sueño. Espero presentar estas obras maestras al público del Kennedy Center, y me siento honrado de unirme a las filas de músicos y personas tan maravillosas.

Si me lo permiten, hay mucha gente a la que deseo expresar públicamente mi gratitud. Primero, en el frente psicológico, me

gustaría reconocer al Dr. Greene y al Dr. Kageyama, así como a mi maravilloso terapeuta, el Dr. Peter Popejoy. En el mes de enero, tuve clases con John Rojak, Craig Knox, Uwe Dierksen y Joe Alessi. Los cuatro son entrenadores magníficos. En los últimos años, también he contado con el apoyo del profesorado del Tanglewood Music Center: Toby Oft, Steve Lange, Doug Yeo y Mike Roylance. Son excelentes recursos y realmente me ayudaron a encontrar algunas piezas que faltaban en el rompecabezas. Durante estas audiciones y en cualquier otro esfuerzo que he emprendido, he tenido a mi lado a los mentores más magistrales e increíbles que podría pedir: Michael Mulcahy, Pete Ellefson, Charlie Vernon, Randy Hawes y Jay Friedman. Esto está empezando a sonar como un discurso de aceptación, así que lo acortaré ahora, excepto para decir que estoy eternamente agradecido a las muchas personas que me han apoyado en mis proyectos desde la infancia. (Hola, mamá, papá, Lauren y Greg; ¡os quiero!).

Entrevista en ingles original en: <https://www.tobyoft.com/featured-a-tale-of-two-auditions>

Epílogo – El Fuego que Compartes

Has recorrido el camino.

Has sentido el vértigo del inicio, el peso de la duda, la exigencia del entrenamiento y el silencio del miedo.

Has caído y te has levantado.

Has tocado tu música... y también tu alma.

Pero ahora, algo ha cambiado. Ya no eres solo el que buscaba una audición. Eres alguien que ha descubierto el poder de transformarse en el proceso.

Como dice Joseph Campbell, el héroe vuelve del viaje con un elixir. No para guardarlo, sino para ofrecerlo. Y ese elixir es lo que ahora vive en ti: tu experiencia, tu historia, tu luz.

Y como diría Mario Alonso Puig, cuando una persona se atreve a mirar hacia dentro y actúa desde su esencia, se convierte en un faro para los demás. No porque lo sepa todo, sino porque ha recorrido el camino... y sigue caminando.

Así que no pares.

Sigue tocando.

Sigue creciendo.

Sigue inspirando.

Y, sobre todo, **sigue compartiendo tu fuego**. Porque alguien, en algún lugar, está buscando justo lo que tú ya descubriste.

“Cuando hay duda, no hay duda.”

— Jorge Rivero

El verdadero héroe no espera.

Actúa.

Y en el acto, se revela a sí mismo.