

## Rendimiento con menos riesgos.

En anteriores artículos hemos comentado que una de las principales causas de lesión en el músico es el trabajo repetitivo. Bajo el concepto que *no hay ningún gesto que, por liviano que sea, no nos pueda acabar lesionando si lo repetimos suficientes veces* el músico, que en su proceso de aprendizaje repite cientos de veces un mismo acto motor, se sitúa en la cumbre de las profesiones con mayor riesgo de sufrir enfermedades profesionales.

Como también hemos comentado, una vía de aminorar ese riesgo es tocar más racionalmente (no realizar cambios bruscos en la actividad, realizar pausas frecuentes, compensar el trabajo físico con ejercicios de acondicionamiento muscular, evitar tensiones, mejorar la postura y el gesto técnico, etc.).

Pero, aunque a primera vista pueda parecer un sacrilegio que un médico con cierta experiencia en atender músicos se manifieste de esta forma, otra posibilidad sería no tocar tanto.

Es evidente que sin practicar el músico “no es nada” y que, a partir de esa afirmación, el músico prefiere asumir la posibilidad de resultar lesionado por la práctica que quedar arrinconado por el desuso.

Sin embargo, cada vez existen más evidencias científicas que nos confirman que practicando menos o, mejor dicho, practicando de forma diferente podemos conseguir también unos buenos resultados.

Uno de los primeros trabajos que apuntaron esa posibilidad se realizó con jugadores de básquet. A los sujetos analizados se les pidió que ensayaran mentalmente los tiros libres. Al cabo de unos días de “entrenamiento” se observó que habían mejorado sensiblemente el porcentaje de aciertos.

A partir de esta evidencia empezaron a aparecer trabajos que confirmaron la utilidad de lo que se llamó imagen motora o trabajo mental.

El trabajo mental puede realizarse de dos formas distintas: intentando imaginarse uno mismo realizando el acto motor (lo que se conoce como trabajo mental interno o en primera persona) y la visualización en tercera persona o externo. Ambas, en diferente grado, consiguen claramente su cometido: mejorar la destreza motora y disminuir los errores sin la necesidad de realizar esfuerzo físico y pudiéndose realizar sin necesitar ningún elemento propio de la actividad (por ejemplo el instrumento o un local insonorizado en el caso del músico).

Pero se ha visto que el trabajo mental tiene sus limitaciones. En primer lugar nadie ha sido capaz de conseguir el mismo grado de mejoría del rendimiento si comparamos el trabajo mental con el real.

De hecho los estudios encaminados a poner en evidencia como trabaja el cerebro en tales condiciones han evidenciado que la activación de las áreas encargadas de realizar el movimiento presentan un menor grado de actividad cuando la tarea se realiza mentalmente con respecto a cuando se ejecuta de forma real. Aún así se ha demostrado que podemos conseguir hasta un 80% del rendimiento que conseguiríamos tocando realmente el instrumento.

Por otro lado se ha visto que el trabajo mental tiene poca o nula efectividad cuando se trata de aprender algo totalmente nuevo. Parece imprescindible que exista, en primer lugar, una base creada con trabajo real que, posteriormente,

podrá mejorarse y refinarse con el trabajo mental.

Todo ello nos lleva a la conclusión de que imaginar que realizamos un gesto técnico, un pasaje o una pieza musical es una forma eficaz de mejorar nuestra habilidad y precisión sobre el instrumento.

Evidentemente debería tenerse en cuenta esta posibilidad cuando no tenemos posibilidad de tocar (tenemos un brazo escayolado, no disponemos de instrumento o no son horas de "hacer ruido"). Pero también en otras situaciones como aquellos músicos que se ven obligados a incrementar súbitamente el tiempo de práctica diaria sin poder disponer de un período de adaptación o aquellos que empiezan a notar alguna molestia o fatiga en sus manos o brazos y, además de solucionar las causas que lo han provocado, se plantean la conveniencia de rebajar su tiempo de ensayo sin perder excesivamente su destreza.

Jaume Rosset i Llobet

Responsable médico del Instituto de Fisiología y Medicina del Arte-Terrassa.

Director de la Fundación Ciencia y Arte.

Ctra de Montcada 668, 08227 Terrassa. Tel. 93.784.47.75.

[www.institutart.com](http://www.institutart.com) y [info@institutart.com](mailto:info@institutart.com)

[www.fcart.org](http://www.fcart.org)