

EL MÉTODO



para llegar a ser
un gran artista

EL MÉTODO



para llegar a ser
un gran artista

m̄ ediciones martínez roca

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Diseño de interiores: María Pitironte

Ilustraciones de interior: Luis Doyague

Recursos de interior: © María Pitironte a partir de dibujos de Shutterstock

Fotografías páginas 14-15, 21, 32-33, 42-43 y 111, J.Irún.

Todos los derechos reservados:

Gestmusic Endemol SAU

© CRTVE SAU, 2018

© Gestmusic Endemol SAU, 2018

© Editorial Planeta, S. A., 2018

Martínez Roca es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664 08034 Barcelona

www.mrediciones.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-270-4473-9

Depósito legal: B. 17.595-2018

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Unigraf, S. L.

Printed in Spain - Impreso en España

ÍNDICE

LECCIÓN

01

OPERACIÓN TRIUNFO, EL PROGRAMA, 10

El *talent show* que se coló en nuestro salón, 12
OT y la generación millennial, 19
Cruzar la pasarela, 20



LECCIÓN

02

CUMPLIR EL SUEÑO DE SER ARTISTA, 24

Cómo participar en el *casting* de OT, 26
Esfuerzo, motivación, trabajo, 34
Decálogo para triunfar en un *casting*, 36

LECCIÓN

03

LA IMPORTANCIA DE LA INTERPRETACIÓN, 38

Las canciones de nuestra vida, 40
Toda canción es una historia, 44
Trucos básicos para interpretar una canción, 46



LECCIÓN

04

EL UNIVERSO DE LA MÚSICA, 54

Claves para conseguir el mayor nivel musical, 56

Un poco de historia de la música, 62

LECCIÓN

05

LA PREPARACIÓN FÍSICA Y MENTAL, 70

El reto de estar en forma, 72

Fortalecer el cuerpo, 74

Fortalecer la mente, 78

Relajar la mente y el cuerpo, 81



LECCIÓN

06

BAILAR, 86

Tipos de baile, 90

La naturalidad del movimiento, 94

Aprende a moverte, 96

La coreografía: cómo montarla, 100



LECCIÓN

07

LA IMAGEN, 104

La imagen externa, 108

Expresión y actitud, 110

El protocolo. Una cuestión de saber estar, 116



LECCIÓN

08

UNA BUENA ALIMENTACIÓN, 120

Comer de una forma consciente, 122

Alimentos sanos y nutritivos, 124

Los mejores alimentos para cuidar la voz, 130

LECCIÓN

09

LAS REDES SOCIALES, 134

Red a red, 138

Sácale partido a la red, 146

LECCIÓN

10

LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN, 148

El arte de la entrevista, 151

Defiende tus derechos, 156

Vida íntima, vida pública, 158



LECCIÓN 1

OPERACIÓN
TRIUNFO,
EL
PROGRAMA



EL TALENT SHOW QUE SE COLÓ EN nuestro salón

La música forma parte de nuestras vidas: nos acompaña en nuestros momentos más tristes, en los más alegres y también en los más importantes. Y la música, precisamente, es el corazón de *Operación Triunfo*, el programa de televisión que cautivó a las audiencias por primera vez hace ya algunos años —en 2001!— y que nació para apoyar a nuevos talentos.

El 22 de octubre de 2001 —y eso que parece que fue ayer..., por cierto, ¿tú ya habías nacido?— comenzó en TVE este *talent show*, uno de los concursos más populares y con éxito de la historia de la tele. Cada noche de programa, millones de hogares se sentaban frente al televisor para compartir con los concursantes sus emociones. ¿Quién no se ha imaginado alguna vez en el papel de Rosa, Chenoa, Bisbal o Bustamante minutos antes de comenzar sus actuaciones? Nervios, ilusión, sonrisas e incluso lágrimas.



España entera estaba pendiente de las galas que se celebraban cada semana, de los concursantes expulsados, de los que se quedaban y de los preferidos de los espectadores, que impulsaron el nacimiento de fenómenos como Rosa de España, una chica de Granada que vería cumplido su sueño de ganar la primera edición y convertirse en una estrella. Ella fue la primera concursante de OT que nos representó en Eurovisión. Después siguieron sus pasos participando en este festival de la canción Beth, Ramón y Amaia y Alfred.







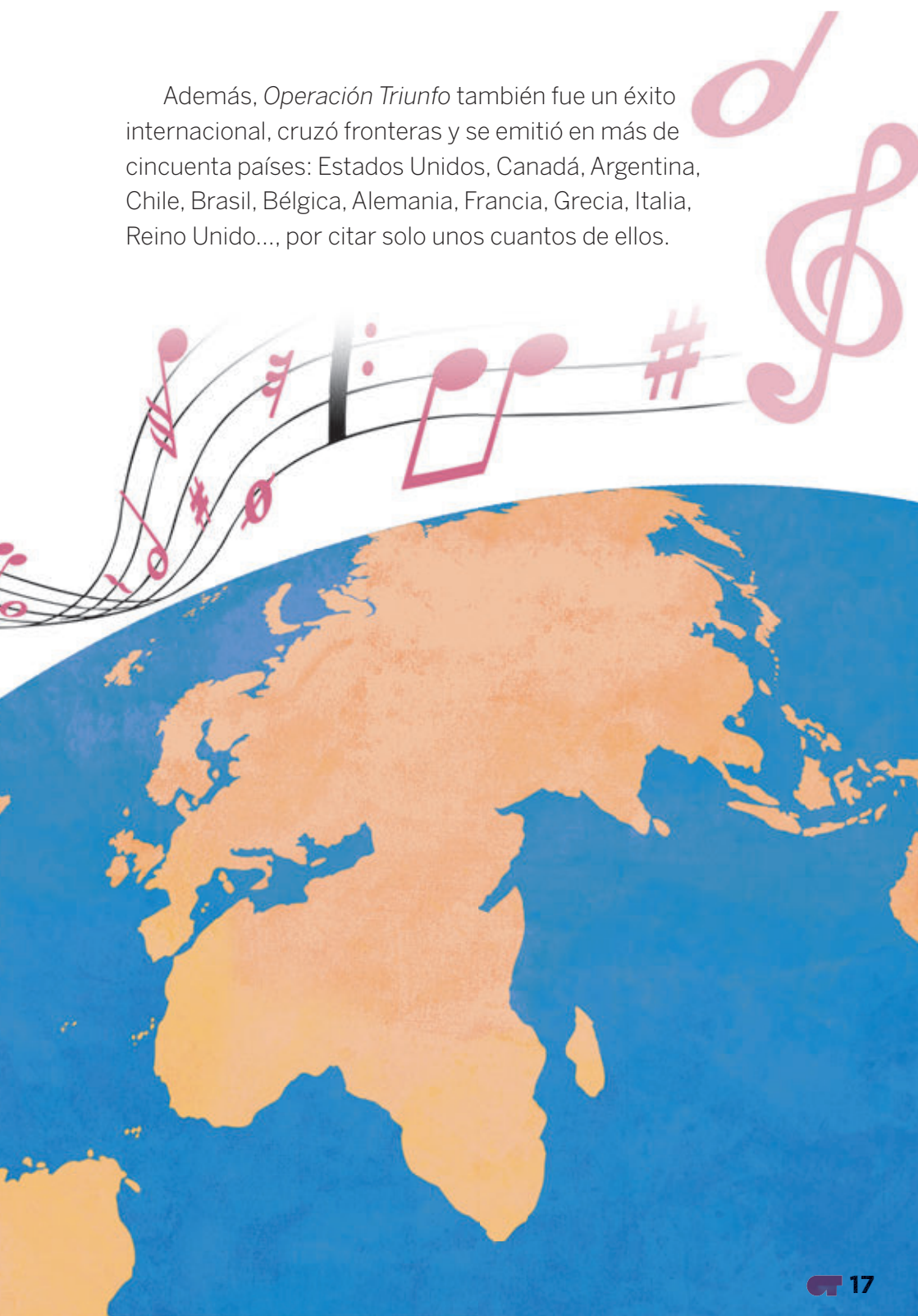
OT no solo lleva con nosotros muchos años, sino que, además, es el programa pionero, el que abrió las puertas a otros formatos musicales que han ayudado a dar a conocer a grandes artistas de la voz. Verdaderamente, *OT* ha contribuido a crear la banda sonora de varias generaciones.

De la mano de Gestmusic y RTVE nació la Academia más famosa del mundo de la televisión para formar a jóvenes talentos sin descubrir y ayudarles a convertirse en grandes artistas. Además, grabaron discos que fueron superventas y llenaron estadios como el Santiago Bernabéu en Madrid o el Palau Sant Jordi en Barcelona.

**¿Recuerdas la canción
Mi música es tu voz? Los
concurstantes de la primera
edición estaban tan unidos
que participaron en la
composición del que sería el
tema que más rápido logró
vender un millón de copias,
convirtiéndose en un himno.**



Además, *Operación Triunfo* también fue un éxito internacional, cruzó fronteras y se emitió en más de cincuenta países: Estados Unidos, Canadá, Argentina, Chile, Brasil, Bélgica, Alemania, Francia, Grecia, Italia, Reino Unido..., por citar solo unos cuantos de ellos.





OT Y LA GENERACIÓN millennial

Y el tiempo pasa, pero la Academia de OT sigue formando artistas y cumpliendo sueños. Durante todos estos años de duro trabajo muchos han sido los que han pasado a formar parte de la historia de la música.

Ese paso del tiempo no ha debilitado el interés por el programa, sino que se ha visto reforzado por el apoyo de las nuevas generaciones. A esto ha ayudado el uso de las redes sociales, ya que permiten que los seguidores estén en contacto con sus ídolos.

¿No has interactuado nunca en el chat de OT? Es realmente divertido y didáctico. ¿Retuiteas cuando te gusta la actuación de tu concursante preferido?

 [@operacióntriunfo](#)

 [@OT_Oficial](#)

 [@operacióntriunfo](#)

CRUZAR

LA

pasarela

También las cifras que se mueven en torno a este concurso musical son colosales. Por ejemplo, entre cámaras robotizadas de la Academia, cámaras con operadores que siguen la actividad de los concursantes y las del plató suman más de un centenar. Además, el espacio de la Academia y el del plató, ubicado en el Parc Audiovisual de Catalunya (Terrassa) y desde donde se emite en riguroso directo, ocupan hasta más de dos mil metros cuadrados.

En la Academia, los aspirantes encuentran las disciplinas necesarias para convertirse en auténticos profesionales; sus profesores les enseñan materias muy diversas que, en su futura vida como artistas, les serán muy necesarias: coreografía, interpretación, imagen y protocolo, cultura musical... Además, les inculcan nociones sobre alimentación y ejercicio físico que les servirán para llevar una vida sana y, cómo no, también se encargan de ponerles al día con el inglés.

*¡Un auténtico máster
para llegar a ser un gran
artista!*



Los espectadores podemos ser testigos de ese trabajo que realizan día a día tanto en los resúmenes diarios, que se emiten de lunes a viernes, como en las galas semanales, el gran momento de *Operación Triunfo* y donde apreciamos, con la emoción de sus actuaciones en directo, la evolución de los aspirantes.

Y es que la hora de la verdad llega en esa gala semanal que conduce magistralmente el presentador. El jurado, formado por cuatro miembros —tres de ellos titulares y un invitado—, es el encargado de valorar el trabajo realizado por los concursantes. Su deber es proponer a cuatro aspirantes para que abandonen la Academia. De ellos, uno será salvado por los demás compañeros y otro por los profesores de la Academia, de modo que los verdaderos nominados serán, finalmente, solo dos, cuya permanencia en el programa dependerá de los votos del público.

La valoración del jurado es, por todo lo que supone, el momento más temido y el más ansiado. Por un lado, los aspirantes aprenden a conocerse mejor, pues les harán





ver sus puntos fuertes y débiles, motivándolos siempre a mejorar. Por otro, de esa opinión depende que puedan seguir formando parte del programa. Pues, por mucho que nos encariñemos con todos ellos y apreciemos su increíble talento, al final solo puede haber un ganador.