



BENEMÉRITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE PUEBLA
FACULTAD DE ARTES

*La ansiedad escénica en la interpretación musical.
Análisis interdisciplinario de seis casos de estudio*

TESIS

Que para obtener el grado de
Maestra en Artes: Inter y Transdisciplinariedad

Terminal: Educación

PRESENTA

Joselina Cajica Gómez

Directora de Tesis: Fuensanta Fernández de Velazco


Puebla, Pue., enero 2020

DRA. NAKÚ MAGDALENA DÍAZ GONZÁLEZ SANTILLÁN
Secretaria de Investigación y Estudios de Posgrado
Facultad de Artes
Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
P r e s e n t e

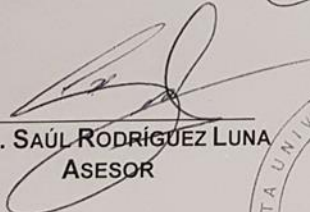
Por este conducto la que suscribe Dra. Fuensanta Fernández de Velázco en calidad de **director** de la tesis denominada: **“La ANSIEDAD ESCÉNICA EN LA INTERPRETACIÓN MUSICAL. ANÁLISIS INTERDISCIPLINARIO DE SEIS CASOS DE ESTUDIO” UNA INVESTIGACIÓN**, elaborada por la alumna de la **MAESTRÍA EN ARTES: INTER Y TRANSDISCIPLINARIEDAD** de nombre: **Joselina Cajica Gómez**, informa a usted que a mi juicio el trabajo citado cumple con los requisitos técnicos y metodológicos necesarios, por lo que no tengo inconveniente en liberarla para que continúe con los trámites de titulación que procedan.

Sin otro particular, quedo de usted.

ATENTAMENTE
H. Puebla de Z., a 16 de enero de 2020



DRA. FUENSANTA FERNÁNDEZ DE VELAZCO
DIRECTOR DE TESIS



DR. SAÚL RODRÍGUEZ LUNA
ASESOR



DRA. ISABEL GALICIA LÓPEZ
LECTOR



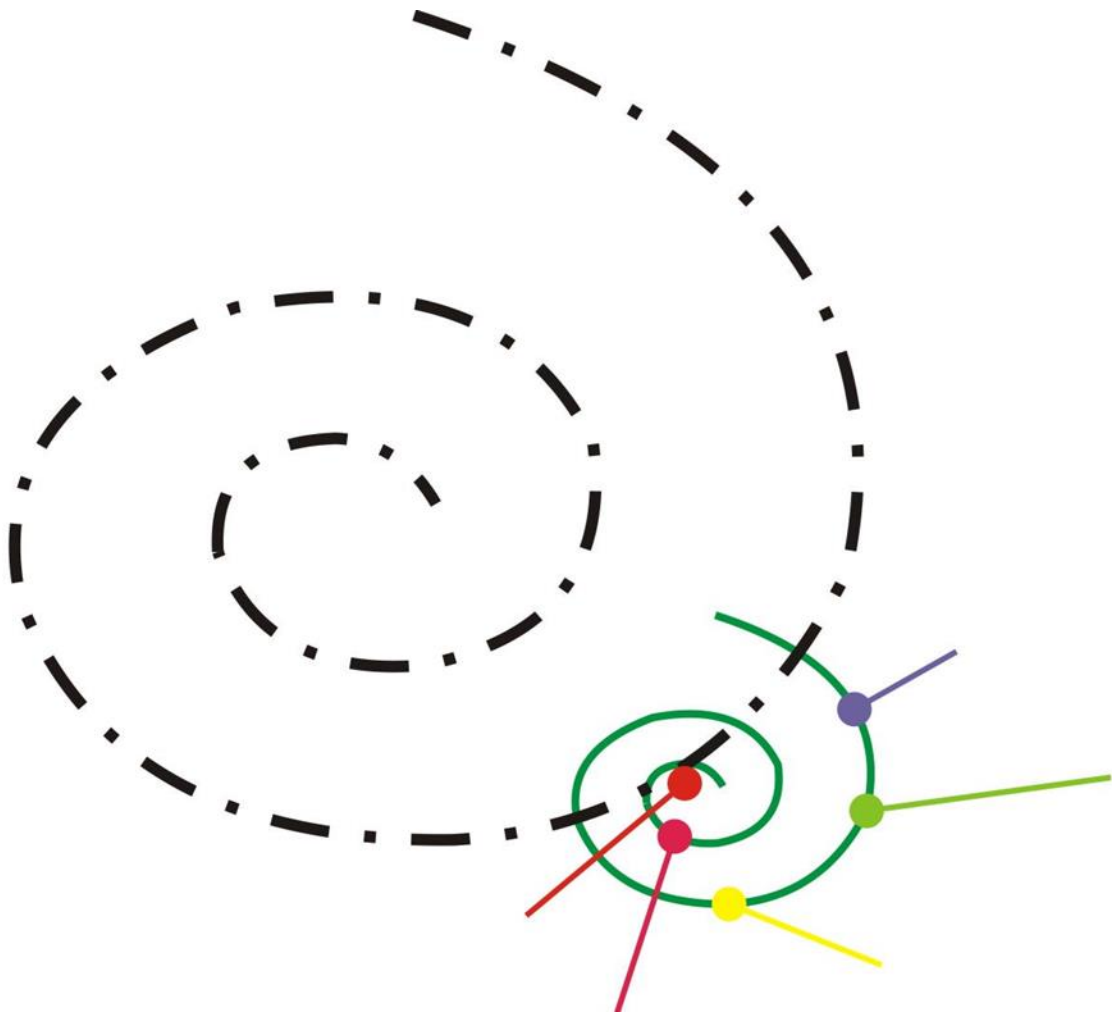
c.c.p. El Director de la Facultad de Artes, Mtro. Alberto Mendiola Olazagasti
c.c.p. La Coordinadora de la Maestría en Artes: Inter y Transdisciplinariedad, Dra. Fuensanta Fernández de Velázco
c.c.p. El alumno (s)

A mi familia

A mis maestros y amigos

A mi alma máter

A mi Dios



ÍNDICE

<i>Introducción</i>	1
<i>Planteamiento del problema</i>	5
<i>Preguntas de investigación</i>	6
<i>Justificación</i>	7
<i>Objetivo general</i>	9
<i>Objetivos específicos</i>	9
1. LA ANSIEDAD ESCÉNICA EN LA PRÁCTICA MUSICAL	11
1.1. Los factores que detonan la ansiedad escénica	11
1.2. Diferentes grados de la ansiedad escénica.....	13
1.3.La influencia del entorno biopsicosocial en el desempeño escénico.....	17
1.4 La práctica escénica. Diferencias entre los músicos académicos y los de otros géneros musicales.....	21
2. CARACTERÍSTICAS PSICONEUROLÓGICAS DEL TRASTORNO DE ANSIEDAD RELACIONADAS CON LA ANSIEDAD ESCÉNICA	23
2.1. Elementos neurológicos implicados en el trastorno de ansiedad.....	23
2.2. El sistema límbico, parte central de análisis de la ansiedad escénica.....	26
2.2.1. Emociones positivas y negativas en la interpretación musical.....	28
2.2.2. Síntomas frecuentes y factores de propensión en el padecimiento de la ansiedad.....	28
2.3.Las teorías biológicas de la ansiedad según el DSM-IV y su aplicación en relación con la ansiedad escénica.....	30
2.4.Teorías psicológicas de la angustia en relación con la ansiedad escénica.....	33
2.5. Definición de la ansiedad escénica desde la psiquiatría.....	35
2.6.Padecimientos de ansiedad según DSM IV-TR (2001).....	36
2.7.Diferencias entre síntomas psicológicos y biológicos de la ansiedad.....	37
2.8.Expresiones verbales para determinar la ansiedad, según Reyes-Ticas.....	39
2.9.La ansiedad escénica definida como Trac.....	40

2.10. La angustia en relación con la pulsión.....	41
2.11. Analogía de la ansiedad y la ansiedad escénica desde las teorías del proceso cognitivo, según Ma. Dolores Castillo (2010).....	42
3. PERSPECTIVA DE LA ANSIEDAD DESDE LA PSICOLOGÍA SOCIAL.....	47
3.1.Los factores psicosociales que pueden originar la ansiedad.....	47
3.2.Los factores cognitivos y conductuales de la ansiedad.....	48
3.2.1. Consecuencias de episodios de ansiedad.....	49
3.3.Factores cognitivos en el comportamiento del estudiante de música.....	50
3.3.1. El individuo en su contexto: Socialización.....	50
4. ANÁLISIS COMPARATIVO DE SEIS INVESTIGACIONES BASADAS EN EL DIAGNOSTICO DE LA ANSIEDAD ESCÉNICA.....	51
4.1. Estudios realizados por diferentes autores para el diagnóstico de la ansiedad escénica.....	52
4.2. Análisis comparativo de los seis casos de estudios, antes mencionados.....	61
CONCLUSIONES GENERALES.....	75
BIBLIOGRAFÍA.....	79
ÍNDICE DE ILUSTRACIONES, TABLAS Y CUADROS COMPARATIVOS.....	85

INTRODUCCIÓN

La ansiedad escénica es un padecimiento involuntario que afecta a la mayoría de los artistas que se presentan en un escenario ante un público. Por ello es importante responder a las siguientes preguntas:

¿Por qué se da la ansiedad escénica en los artistas?, ¿proporcionalmente qué cantidad del total de los estudiantes de las artes padecen ansiedad escénica?, ¿qué características psicosociales influyen en este padecimiento para que se manifieste como un malestar clínico significativo?, ¿qué otras disciplinas podrían ayudarnos a investigar este padecimiento.

Para poder responder estas preguntas se llevó a cabo un análisis interdisciplinario de seis casos de estudio. Este análisis nos permite tener mayor consciencia de este problema y del beneficio que tendrían los estudiantes de las artes, si se consideraran acciones preventivas para su control.

La ansiedad escénica se presenta no sólo en los músicos sino en artistas de disciplinas como la danza, el teatro, o en trabajos tan diversos que tienen que ver con presentarse ante un público.

En el caso del músico se ha observado que este padecimiento aparece desde el inicio de sus estudios, es decir, cuando existe una exigencia profesional de parte de los docentes y de la institución misma.

La ansiedad escénica se ha estudiado desde diversas disciplinas y los autores han desarrollado diferentes teorías para su comprensión.

Salmon (1990) nos explica que la ansiedad que presentan los músicos antes de un concierto en cierta medida es deseable; pero el término “quedarse bloqueado” o presentar excesivas fallas en el desempeño artístico podían remitirnos a la presencia de la ansiedad escénica excesiva o no controlada. Sin embargo, muchos maestros y médicos asocian la presencia de factores psicológicos no controlados en el desempeño artístico a factores relacionados a la inexperiencia del músico, la falta de técnica, la mala elección del repertorio,

o la práctica y hábitos equivocados durante el estudio, como lo menciona Craské y Craig (1984).

Otros estudios observan a los músicos durante un examen para evaluar su ansiedad. Entre sus prácticas se encuentran los ensayos de intervención y las pláticas o entrevistas en directo con los músicos y sus maestros, a lo cual Brodsky (1996) señala deficiencia y, a la vez, eficacia en los procedimientos de la ansiedad escénica en los músicos (MPA Music Performance Anxiety).

En los estudios de Barlow (2002) se retoma el tema de la capacidad del músico sobre la experiencia poco favorable a temprana edad, lo cual afecta los problemas de ansiedad escénica durante la ejecución en público.

Las investigaciones realizadas por Kenny (2011) proponen un enfoque distinto para llevar a cabo el modelo de ansiedad escénica planteado por Barlow (2002). Ella lo concibe como un fenómeno en el que se encuentran interrelacionados tres factores: las experiencias tempranas ante el público, la vulnerabilidad psicológica general y la vulnerabilidad psicológica específica en la actuación (Zarza, Casanova, y Orejudo, 2016, 4).

En los estudios que realizó Arnáiz (2015), que denominó KMPAI-E¹, efectuó una adaptación y síntesis de la herramienta creada por Kenny en 2009. Arnáiz utiliza para este estudio un número ajustado de preguntas que contiene factores tanto psicológicos como psicosociales, y llega a conclusiones similares de las de Kenny en su estudio realizado en el 2011 (Zarza, F. J., Casanova O., Orejudo, S. 2016).

Estas investigaciones llevan a plantear y realizar un análisis interdisciplinario de seis investigaciones efectuadas con diversos artistas, en diferentes contextos, para poder tener una panorámica tanto del fenómeno de la ansiedad escénica como de los tipos y grados de padecimiento y la forma de tratarlos.

La tesis se divide en cuatro partes. La primera parte describe la ansiedad escénica en la práctica e interpretación musical, los diferentes grados que existen de ansiedad, y la forma

¹ Arnáiz agrega la letra E al concepto creado por Kenny (2009) KMPAI (*Kenny Music Performance Anxiety Inventory*) por tratarse de una adaptación española de la herramienta original de diagnóstico de la “ansiedad en la interpretación musical”.

de medirlos. También se examinan los factores del entorno biopsicosocial que pueden ocasionar ansiedad en el intérprete.

En la segunda parte se explican las diferentes teorías sobre la ansiedad desde el enfoque de las funciones neuropsicológicas, el sistema nervioso, y los factores biológicos activadores. Se presentan las propuestas psicológicas de la angustia y la sujeción de las características de la ansiedad escénica en el artista.

En el tercer capítulo se analizan los factores de la ansiedad desde la psicología social, como estresores psicosociales, interpersonales, laborales, socioeconómicos. Se describen factores cognitivos y conductuales de la ansiedad, así como consecuencias de episodios, es decir, cómo se aprende la ansiedad escénica, y qué es lo que la motiva y la puede transformar en una fobia social.

En el capítulo cuatro se hace un análisis de seis casos de estudio de ansiedad escénica de los autores, Marinovic (2006), Silva (2007), Juárez (2014), Arnáiz (2015) Rodríguez y Vázquez (2017), y Suárez (2018). En el análisis se lleva a cabo una comparación interdisciplinaria de los resultados obtenidos por estos autores en sus investigaciones, y se presentan recomendaciones para el tratamiento del padecimiento de la ansiedad escénica.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Este estudio parte de un análisis desde diferentes disciplinas, que nos permite tener un panorama general sobre el padecimiento de la ansiedad escénica. Se pretende llegar a conocer qué tipo de prácticas benefician a los estudiantes que se presentan en el escenario. Estas prácticas serán de gran ayuda y podrán funcionar como una medida alternativa-preventiva para los estudiantes.

Los maestros que imparten las materias: instrumento musical, canto, entrenamiento auditivo, conjuntos corales, son los indicados para llevar a cabo estas prácticas preventivas para el control de la ansiedad escénica, debido a que en sus clases los alumnos se exponen a la crítica, tanto del maestro, como de los demás compañeros. Por ello sería importante que pudieran reconocer a los alumnos que padecen ansiedad escénica y una necesaria canalización, con una atención especializada que les ayude a afrontar este padecimiento. La enseñanza del docente de instrumento musical, por ejemplo, se concreta únicamente al aprendizaje de las obras a interpretar, y sólo en el caso de presentarlas en público recomendará al alumno, si presenta ansiedad escénica, algunas acciones para controlarla pero de una manera informal, sin una metodología ordenada.

Por otro lado, el alumno puede recurrir a otras instancias, con otros compañeros que tengan un poco más de experiencia, o con músicos profesionales. En esos casos es probable que algunos músicos, por razones de estatus y ego profesional, no comenten que se ponen nerviosos o padecen ansiedad escénica. Además existen algunos profesores que hacen sentir deficiente a sus alumnos al expresar que debido a su mal desempeño en clase, será casi imposible que puedan tocar bien en el escenario.

Para preestablecer líneas de partida y determinar las características de la ansiedad escénica iniciamos con un enfoque psicológico, a través de disciplinas como la psicología clínica, y la neurobiología. También la abordamos desde un enfoque social desde la psicología cultural y la psicología social.

Lo siguiente a considerar es cómo influye la frecuencia con que se presentan los músicos en el escenario, y el entorno biopsicosocial en el trastorno o padecimiento de

ansiedad. Los procesos que emergen del miedo son fundamentales para el desarrollo de propuestas en el mejoramiento de la ansiedad escénica. Ferrer-García (2013) expone: “Lo decisivo no es el andamiaje, sino el sentimiento, el sentir el hombre en sus carnes tales experiencias. Sólo conocemos qué es el miedo cuando lo hemos sentido realmente, cuando hemos quedado paralizados por el mismo” (García 2013, 58).

En concordancia con Arnaiz (2015), en cuanto a que es necesario dar atención especializada al padecimiento de la ansiedad escénica, para ayudar a los músicos a controlarla. Se puede ofrecer un curso, como materia optativa, para que los estudiantes experimenten diferentes ejercicios, técnicas y prácticas en el escenario, para mejorar su desempeño en la vida profesional.

PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

- ¿Podemos estudiar la ansiedad escénica con un enfoque interdisciplinario?
- ¿A qué disciplinas podemos recurrir para hacer estudios sobre la ansiedad escénica?
- ¿Es factible el estudio comparativo de diversos autores sobre la ansiedad escénica que sea funcional para el diagnóstico de ésta en los estudiantes de música?
- ¿Qué prácticas pueden abordar los estudiantes para controlar la ansiedad escénica durante la ejecución instrumental y mejorar su desempeño?

JUSTIFICACIÓN

Si partimos de la pregunta ¿la ansiedad escénica es un factor de riesgo para el buen desempeño del ejecutante musical? La respuesta común de la mayoría del sector estudiantil sería afirmativa, y sí sería un factor de riesgo para el estudiante.

La ansiedad escénica puede desarrollarse también por otro tipo de causas como la desorganización personal, las metodologías empleadas carentes de visión, y la falta de atención al alumno en su desempeño por parte de los docentes. La ansiedad escénica conlleva a la desmotivación y deserción de los alumnos y, en algunos casos, a la frustración de quienes iniciaron con vocación y talento el estudio de la música, como lo menciona Hoppenot (2000):

Los aspectos más agudos del miedo suelen estar profundamente arraigados en el subconsciente del violinista: cuando se convierte en el enemigo número uno, esa angustia que nos invade y de la que no podemos deshacernos, ese invitado dolorosamente esperado que reduce a cero nuestro esfuerzo y paraliza las intenciones musicales más creativas, es probable que el desequilibrio de la personalidad que está en su origen se manifieste, aunque toquemos sin público (Hoppenot 2000, 184).

La ansiedad escénica es un asunto que atañe a todos y perjudica de tal manera que puede dejar fuera de acción a los alumnos.

OBJETIVO GENERAL

Hacer un análisis comparativo de diferentes investigaciones realizadas en los últimos años en torno a la ansiedad escénica, para tener las bases teóricas necesarias para proponer soluciones que ayuden a los estudiantes de música con este padecimiento, como una medida alternativa-preventiva.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Consultar cuáles disciplinas se encargan de estudiar la ansiedad, con el propósito de vincularlas a la investigación sobre la ansiedad escénica.
- Investigar qué factores intervienen en la ansiedad escénica, desde un enfoque interdisciplinario para que el alumno la reconozca y aprenda a controlarla en la ejecución musical en público.
- Mediante la investigación reconocer que la ansiedad escénica es un problema que requiere importancia y que se puede recomendar como auxiliar en su control en la enseñanza-aprendizaje.
- Con el estudio comparativo de seis investigaciones sobre la ansiedad escénica, hacer un análisis sobre la aplicación de las herramientas o instrumentos de evaluación utilizados, correlacionar los factores de los diferentes estudios, y encontrar las similitudes y diferencias de éstos.
- Equiparar los resultados a los que llegaron las diferentes investigaciones.
- Presentar algunas técnicas, como medida alternativa-preventiva, para controlar la ansiedad escénica y mejorar la ejecución instrumental de los estudiantes de música.

1 LA ANSIEDAD ESCÉNICA EN LA PRÁCTICA MUSICAL

De todas las personas que se presentan ante un público por múltiples razones sienten cierto nerviosismo, pero algunas presentan ansiedad escénica. Ésta se debe a una serie de factores que la detonan y puede alcanzar diferentes grados.

La ansiedad escénica también está relacionada al entorno biopsicosocial de la persona que la padece, y dependiendo como reaccione, y de su relación con este entorno, será la forma como abordará la práctica escénica.

1.1 Los factores que detonan la ansiedad escénica

En el quehacer de los músicos existen momentos durante la interpretación en los cuales, se establece un espacio temporal-musical donde se reúnen el músico protagonista, junto con los compañeros del ensamble y el público, que al mirarlos y escucharlos, parecieran estar percibiendo y comunicando lo mismo. En este momento de correspondencia, suelen surgir reacciones de ansiedad, que son normales y esperadas en un evento excepcional como un concierto. Silva (2007, 100) menciona que un evento asumido como extraordinario conlleva a una presión ante la salida a escena, y a nerviosismo durante la ejecución.

La ansiedad escénica se presenta en mayor o menor nivel, pero cuando se sale de control afecta la interpretación del ejecutante y la percepción del público. Esta relación entre el público y el ejecutante puede llevar a que el ejecutante eleve su nivel de ansiedad, si no la controla y terminar en una baja calidad o nula interpretación (Silva, 2007, 36).

Algunos factores provienen específicamente del entorno escénico, como lo menciona Arnáiz (2015, 82). Estos son referentes a los cambios de temperatura, cambios de altura, o el cambio de horario, que producen varias respuestas fisiológicas como la falta de oxígeno, o cansancio, por ejemplo. También los correspondientes a fallas durante el concierto, de iluminación, sonorización y equalización, citados por Juárez (2014, 48).

Como ejemplo se propone la situación de un músico solista, en el que recae la responsabilidad del éxito o del fracaso en su interpretación, y su seguridad que depende de un buen estudio de la obra que está ejecutando. También está en juego la aceptación del

público, así como la de sus compañeros de ensamble y de su director. La ansiedad aumenta en mayor medida en situaciones donde se le comunica al intérprete a última hora, que la interpretación va a ser videograbada. Conlleva la deducción lógica de que su interpretación puede ser vista y evaluada por otros posteriormente.

En la relación del músico con su entorno Zepeda (2003, 168), hace una reflexión en relación con el aprendizaje de condicionamiento operante, herramienta de la psicología conductista. En éste las conductas en la actuación desencadenan consecuencias, que pueden tener un efecto reforzante positivo o negativo según sucedan. Cuando el músico interpreta una obra ante el público, dependiendo si su interpretación fue “correcta” o “incorrecta”, es sometido a un estímulo en el cual se fortalece su autoestima a través de la reacción del aplauso del público. En la ilustración I, se observa un estímulo como reforzador positivo, en el que el músico percibe una aceptación buena de parte del público (Zepeda 2003, 168-169).

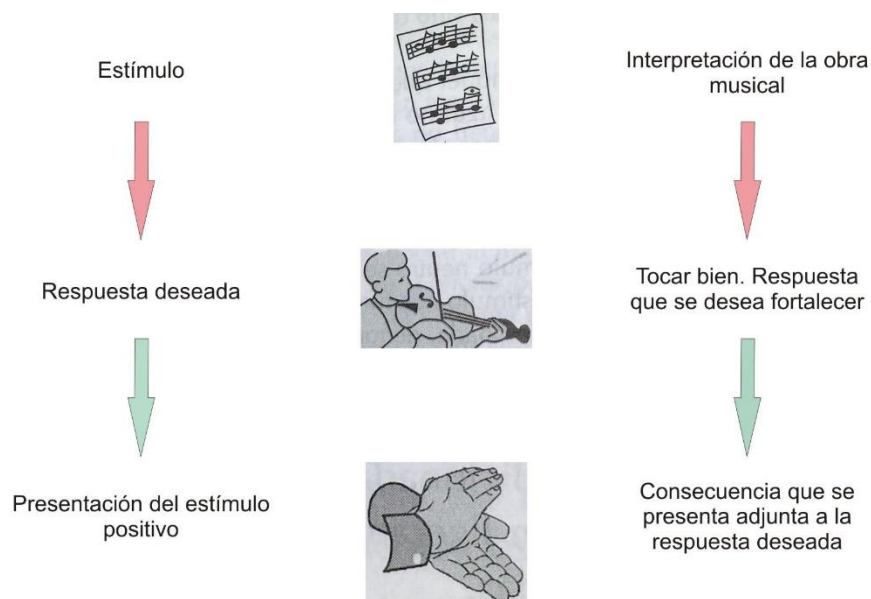


Ilustración I: Relación de la ansiedad escénica y el estímulo positivo²

En la ilustración II la interpretación fue “incorrecta” y propicia una actuación no deseada, que resulta en un condicionamiento operante negativo, que puede llegar a poner al intérprete en la incapacidad de continuar la actuación.

² Ilustración tomada del libro Introducción a la psicología de Fernando Zepeda, (2003, 168), con adaptaciones propias.

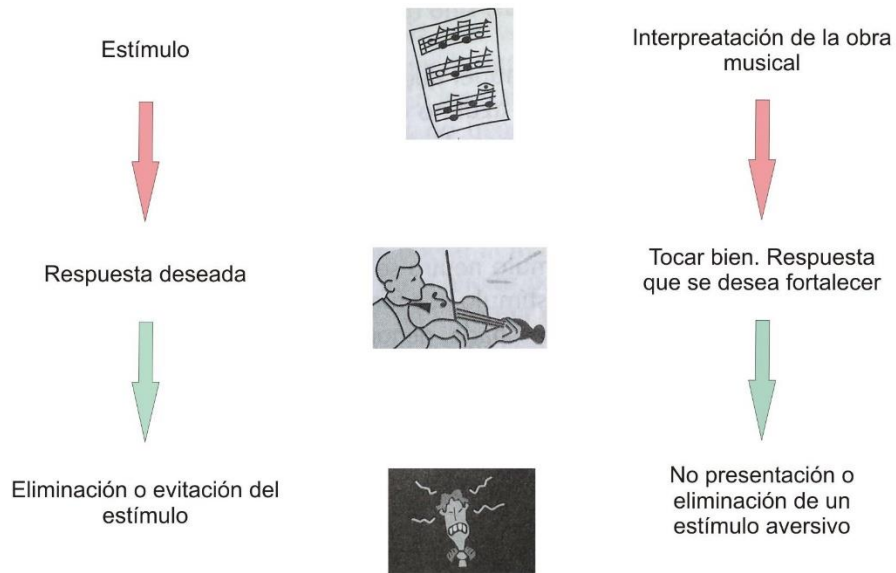


Ilustración II: Relación de la ansiedad escénica y el estímulo negativo³

1.2 Diferentes grados de la ansiedad

Según la ley de Yerkes-Dodsons (1908), citada en Anaya, C. y Anaya, A. (2010) como teoría de la “U” invertida, se especifica que el desempeño óptimo sobrelleva niveles intermedios de ansiedad, y a la vez un desempeño débil se relaciona con niveles de ansiedad bajo y alto. Como se muestra en la ilustración III.

³ Ilustración tomada del Libro Introducción a la psicología de Fernando Zepeda (2003,169), con adaptaciones propias.

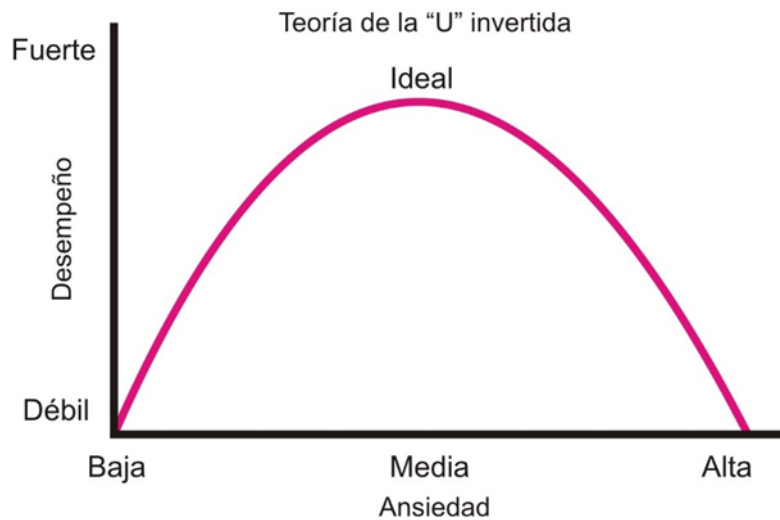


Ilustración III: Relación proporcional entre desempeño y ansiedad escénica⁴

Con la teoría de la “U” invertida podemos encontrar una denominación de diferentes niveles de ansiedad a lo largo de la curva.

Los niveles de ansiedad tienen una serie de causas cuya denominación se ordena acumuladamente como, sueño, fatiga, desmotivación, tedio, estado de alerta leve. De esta lista, mencionada anteriormente, el tedio y la alerta leve son consideradas como causas factibles para llegar al estado o desempeño óptimo. La ilustración IV muestra las diferentes causas por las que puede pasar una persona a lo largo de su restablecimiento.

Si la ansiedad persiste vamos a caer en una serie de efectos llamados distrés, ansiedad o angustia, desorganización, pánico o bloqueo (Anaya, A., Anaya, A., 2010, 9).

⁴ Ilustración III tomada del Art. Costes por el bajo rendimiento académico relacionado con la ansiedad ante los exámenes y las pruebas de evaluación de Fernández y Rusiñol, (2003, 4) con adaptaciones propias.



Ilustración IV: Efectos y causas de la ansiedad escénica en la performance musical⁵

Cuando se da una acumulación de ansiedad, si lo describimos como cierto tipo de vergüenza o una acumulación baja de *arousal*, nos da una activación en la percepción del desempeño, que motiva a corregir o realizar una mejor ejecución musical. Si en ese proceso se obtiene una percepción de admiración, que se pueda distinguir entre el entorno de la ejecución del músico, se logra un disparador de mayor atención al desempeño llevándonos al área de la curva arriba de la línea horizontal, donde se encuentran los signos positivos. Esta área se le denomina “*arousal* acumulado”, que logra un desempeño óptimo. Por otro lado, si el ejecutante en el intento de corregir un error en la ejecución se distrae con algún elemento del entorno como la luz, un ruido extraño, el polvo, el frío, o alguna distracción del público, lleva a errores mayores en su actuación que provocarán un “*arousal* acumulado” mayor, y después de cierto valor alto, provoca una completa desconcentración y puede llegar hasta el pánico y bloqueo. Ver la ilustración V.

⁵ Ilustración tomada del Art. *Arousal* o activación cortical y la Ley de Yerkes-Dodson de Anaya, A., Anaya, C., (2010, 9) con adaptaciones propias.

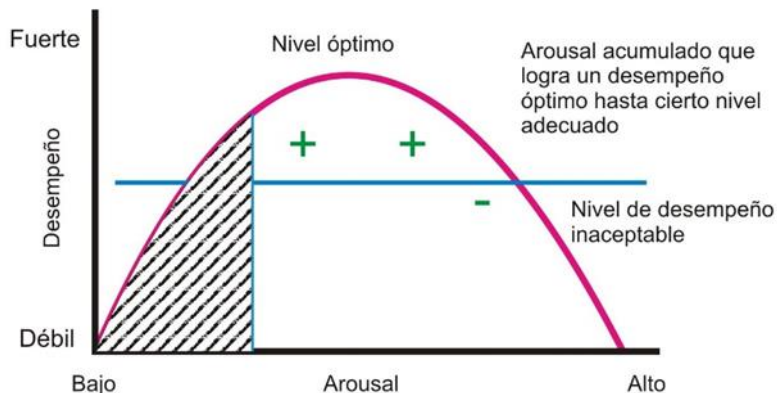


Ilustración V: Arousal o activación y ansiedad escénica⁶

El *arousal* “Es una activación general fisiológica y psicológica del organismo, que varía en un continuo que va desde el sueño profundo hasta la excitación intensa” (Anaya, A., Anaya, C., 2010, 11). En la ilustración VI se observa que el nivel óptimo de ansiedad es la indicada para que una persona se desempeñe normalmente, esto quiere decir que cierto nivel de ansiedad beneficia la actividad y es necesaria para un buen funcionamiento del cuerpo.

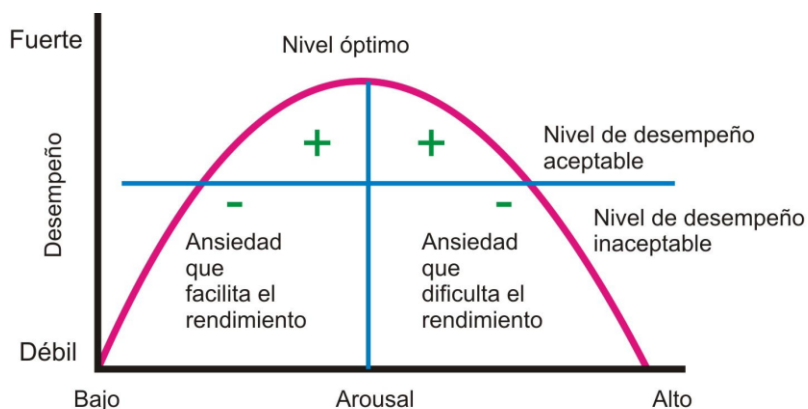


Ilustración VI: Arousal acumulado⁷

⁶ Ilustración tomada del Art. Arousal o activación cortical y la Ley de Yerkes-Dodson de (Anaya, A., Anaya, C., 2010, 10) con adaptaciones propias.

⁷ Ilustración tomada del Art. Arousal o activación cortical y la Ley de Yerkes-Dodson de (Anaya, A., Anaya, C., 2010, 10) con adaptaciones propias.

1.3 La influencia del entorno biopsicosocial en el desempeño escénico

En el desarrollo del humano se van presentando a lo largo de la vida necesidades por solucionar, y a medida que adquiere experiencia y toma recursos de su entorno, presenta problemas que tiene que resolver. En caso de los artistas profesionales que tienen como propósito expresar su talento y creatividad por medio del arte, aún con muchos años de estudio y preparación, hay factores importantes que deben procurar independiente de sus habilidades y capacidades desarrolladas, como el evitar patologías que los desequilibren, como la ansiedad escénica. En este apartado se plantea el factor motivacional, y su relación con cada uno de los niveles de desarrollo y necesidad humana.

La “Teoría de la motivación humana” de Maslow (1953) que menciona Zepeda (2003, 226) es una de la teoría que plantea los diferentes niveles de las necesidades humanas. Estas jerarquías están clasificadas en dos grupos:

Suplencia de necesidades primarias

- Necesidades fisiológicas: alimentación, salud, ropa, confort, etc.
- Necesidades de seguridad y protección contra el peligro y el temor.
- Necesidades de pertenencia, de amor, de afiliación con otros, de aceptación.
- Necesidades de reconocimiento: de competencia, de aprobación, prestigio, autoestima.

Necesidades de crecimiento y progreso de orden superior

- Necesidades cognitivas: conocer, comprender, explorar.
- Necesidades estéticas: simetría, orden, belleza.
- Necesidades de autoaprendizaje: llenar sus expectativas y aprovechar su propio potencial.
- Necesidades de trascender: saliendo del esquema individualista, ayudando a otros a encontrar su propio desarrollo y a realizar su potencial.

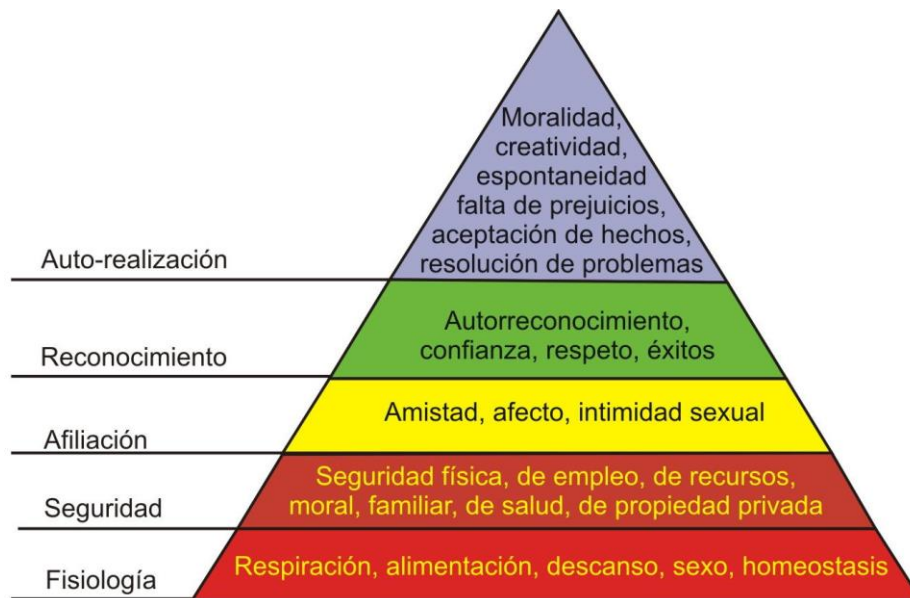


Ilustración VII: Pirámide de Maslow: Jerarquía de necesidades⁸

De acuerdo con la ilustración VII, la pirámide Maslow (1953) plantea el desarrollo del individuo cuya meta es trascender y lograr la plenitud, descubrir todo su potencial o ser una mejor versión de si mismo; ser más sabio y tener la capacidad de actuar según la situación se presente. Ser una persona motivada.

Si trasladamos la teoría de Maslow al conjunto de estudiantes de música que presentan ansiedad escénica, podríamos observar que, partiendo de las necesidades básicas y atendiendo el crecimiento personal, *la motivación* es parte fundamental para alcanzar metas; sin embargo, poca es la importancia que se le da.

A partir de la *Atención a la experiencia* propuesta por González de Rivera (2008), el estudiante debe adquirir esta experiencia y realizar con mayor frecuencia las presentaciones ante el público. Como parte fundamental del crecimiento de los estudiantes, la motivación es un factor determinante (Marinovic, 2006, 22; Arnáiz, 2015, 66, 134 y 204; Juárez, 2014, 55). Las carencias de motivación se presentan desde las necesidades básicas y secundarias. Algunos progenitores les llaman la atención a los niños de manera negativa, dando lugar a experiencias de vergüenza y desmotivación. Maslow detalla en cada uno de los niveles de la

⁸ Ilustración tomada del libro *Introducción a la psicología* de Fernando Zepeda (2003, 226) con adaptaciones propias.

pirámide, las necesidades que deben ser atendidas para alcanzar la plenitud, haciendo una reflexión para lograr el control de la ansiedad. Los individuos desde pequeños convenientemente aprenden medidas de prevención, a través del diálogo constante y la comprensión mutua, por lo que llegar a una autorealización exitosa requiere esfuerzos tripartitos, de los padres, los maestros y los alumnos.

En la medida que el ser humano va desarrollando y coordinando su proceso fisiológico, se desarrolla una fase dinámica entre los diferentes niveles de la pirámide, es decir, existe una transmisión de información entre ellos, como se expone González de Rivera (2008, 32) en donde menciona que Ludwing von Bertalanffy en su *Teoría general de sistemas* (1969) habla de procesos homeostáticos como fases de autoregulación, como las que se observan en la pirámide de Maslow. En ésta las relaciones entre los niveles son lo más importante. Este planteamiento ha influido el *Modelo biopsicosocial* de George L. Engel (1980), quien explica que existen correlaciones entre procesos bioquímicos y datos clínicos, con los datos conductuales y psico-sociales; que si uno no considera aquellos datos psico-sociales y conductuales, no se puede diagnosticar con certeza un padecimiento, se necesita realizar una entrevista clínica para la comprensión de lo físico, psicológico, social y cultural (Ramos 2015, 511). De ahí que sea complejo el diagnóstico de cada persona que presenta ansiedad escénica, porque los individuos, además de las diferencias físicas y psicológicas que presentan, tendríamos que tomar en cuenta los factores sociales y culturales del entorno en que se desenvuelven.

Para realizar un análisis interdisciplinario de los diferentes estudios sobre la ansiedad escénica que se tomaron para esta investigación en el capítulo cuatro, partimos de los diferentes factores relevantes de las distintas disciplinas y subdisciplinas, que tomaron en consideración los diferentes autores, y la relación que existe entre ellos. Como menciona González de Rivera (2008, 34), “los procesos psicológicos y fisiológicos están indisolublemente unidos.”

Es a partir de las relaciones existentes en el paso de un nivel a otro, como se adquiere la experiencia, se muestra en la ilustración VIII. El bucle de los niveles de organización y la interacción de un ser desde su origen se sostienen a través de la experiencia. El ser humano va

acumulando en su desarrollo, y en las posibles apprehensiones negativas que va adquiriendo, donde es posible el flujo del problema de la ansiedad.

Es interesante observar que la espiral que se muestra de los niveles de *Organización de la experiencia humana* de González de Rivera (2008, 32) en la ilustración VIII, nos haga reflexionar en la relación con el proceso de desarrollo humano.

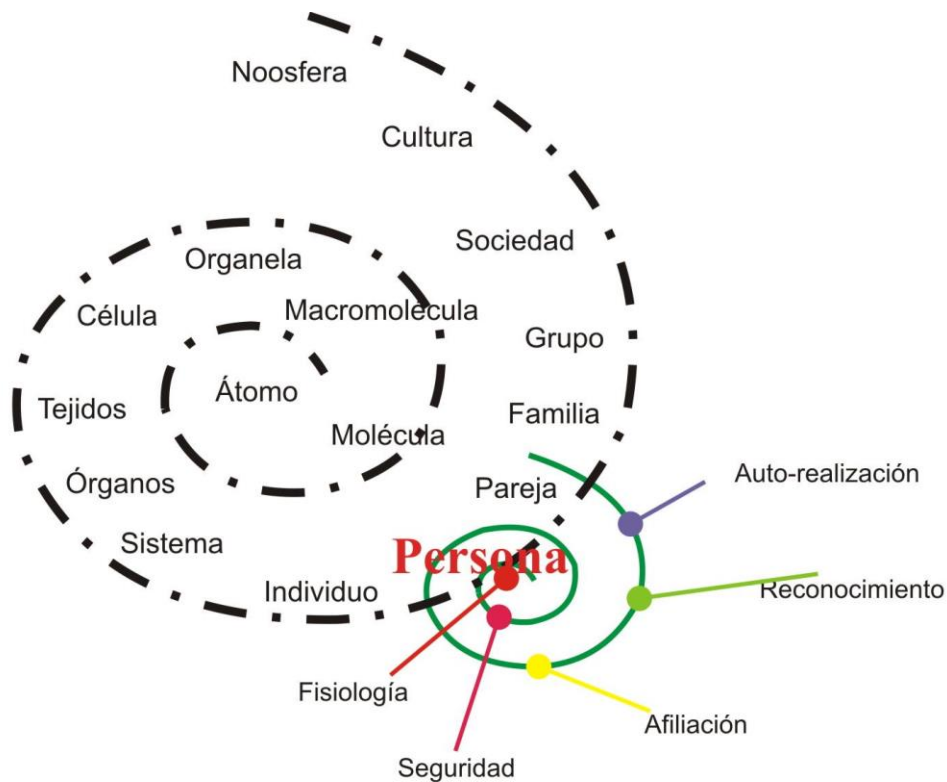


Ilustración VIII: Desarrollo evolutivo de la organización de la Experiencia humana⁹.

⁹ Ilustración tomada del Libro *Crisis y contención*, de González De Rivera (2008, 32) con adaptaciones propias.

1.4 La práctica escénica. Diferencias entre músicos académicos y de otros géneros musicales

El músico que toca música no académica ya sea folclórica, jazz o popular, parecería más abierto al presentarse en público. En el caso de un músico de jazz, tiene la facilidad de apegarse menos a lo que se debería considerar una interpretación exacta de la partitura, y a dar libertad a su ejecución improvisada, es decir, con menor rigidez respecto a la música académica (Silva, 2007, 31).

El intérprete de música folclórica, por el género musical que interpreta, tiene mayor contacto con este tipo de música desde temprana edad, porque la escucha en su entorno. De manera similar es la actividad del músico que interpreta música popular, porque la puede escuchar a toda hora en los diferentes medios de comunicación.

Sin embargo existe un estudio de Wolfe (1989) que demuestra que el músico profesional tiende a una mayor ansiedad adaptativa (efectos positivos de la interpretación, que llevan al control de la ansiedad escénica); menor ansiedad desadaptativa (efectos negativos de control de la misma); y menor ansiedad cognitiva y emocional (neuroticismo, miedos cotidianos –a las multitudes, situaciones sociales- y autoverbalizaciones –hablarse uno mismo-), que los músicos aficionados (Ballester 2015, 11, 12, 425).

En contraste, la música académica debe ser apegada al texto musical, que conlleva al desarrollo de una técnica instrumental perfeccionista y a procesos cognitivos distintos de los músicos de otros géneros.

Kaspersen y Gunnar (2002, 75) proponen diferencias entre los músicos que participan tocando en una sinfónica, y los que tocan como solistas. El primero debe participar con la misma integridad que el segundo; sin embargo, un músico solista tiene una responsabilidad y compromiso muy importantes en la *performance*.

Es fácil encontrar a grandes y famosos artistas de diversos géneros musicales comentar en revistas científicas, su experiencia ante la ansiedad escénica, y cómo la ha podido controlar.

2 CARACTERÍSTICAS PSICONEUROLÓGICAS DEL TRASTORNO DE ANSIEDAD RELACIONADAS CON LA ANSIEDAD ESCÉNICA

En este capítulo se explicará el trastorno de ansiedad escénica a través de disciplinas como la psicología, neurofisiología, neurobiología y la psicología clínica. Es importante plantear los conceptos asociados a este trastorno para delimitarlo y aclarar algunos elementos intrínsecos o relacionados, como el sistema límbico, la etiología de la ansiedad, las emociones, la conducta, el miedo, la somatización, los desórdenes mentales, y los factores genéticos.

El trastorno de ansiedad escénica lo padecen los estudiantes de música cuando ejecutan su instrumento ante una audiencia. Por ejemplo, en los exámenes de nivel, donde lo que saben, conocen y para lo que se han preparado, no resultan exitosos por experimentar la ansiedad escénica. Esto nos indica que es necesario dar atención adecuada a este padecimiento, atendiendo sus causas, reconociendo sus síntomas y la diversidad de situaciones que vulneran al estudiante, para que logre hacer de su interpretación pública un éxito.

Con esta tesis se pretende ofrecer a los estudiantes los conocimientos y prácticas necesarias para controlar esa sensación de ansiedad que enfrentan durante sus experiencias académicas, así como en su vida cotidiana.

2.1 Elementos neurológicos implicados en el trastorno de ansiedad

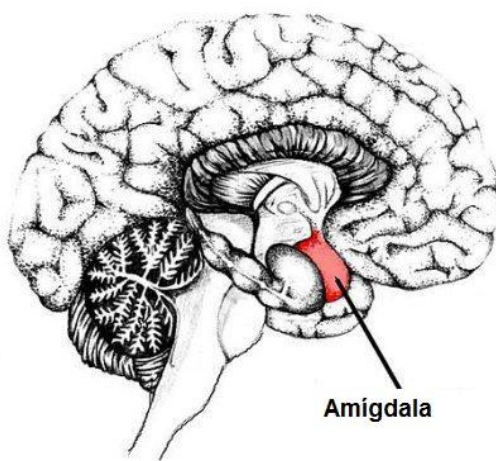
A continuación, se reúnen las diferentes posturas en el tema, para reconocer las situaciones en las que se presenta la ansiedad escénica.

Partimos analizando la ansiedad desde un ámbito fisiológico y desde un enfoque neurológico, para conocer el funcionamiento del cerebro ante la presencia de este síntoma.

El “sistema límbico” denominado así en 1952 por el neurocientífico Paul D. MacLean, es el sustrato neural de la emoción, y se encuentra en el sistema nervioso. MacLean

propuso también el concepto de “cerebro triuno”, propuesta que proviene de considerar el cerebro humano dividido en tres partes: el cerebro reptiliano, el sistema límbico y la neocorteza (Ansorena, 2017, 204).

El cerebro reptiliano es el que regula las funciones fisiológicas involuntarias, como la secreción de hormonas, control de temperatura corporal, necesidades de alimento, respiración, etc. (Ansorena, 2017, 205). Su función básica es similar a la de los animales no piensa o siente, sino solamente actúa.



*Ilustración IX: Amígdala cerebral*¹⁰

El sistema límbico se desarrolló posteriormente al cerebro reptiliano, aquí se almacenan los recuerdos y las emociones (Ansorena, 2017, 205). Nuestra vida subjetiva se da en este sistema, y la vivencia inconsciente del miedo, la cual moldea en cierta forma la conducta de las personas y en el caso de nuestra investigación, del músico. El sistema límbico consta de la amígdala como se muestra en la ilustración IX, donde se siente el miedo y las emociones. Cumple una función más receptora y contemplativa, cuya función transforma el

¹⁰ Ilustración tomada del Libro de Anna Cester, 2013 *El miedo escénico. Orígenes causas y recursos para afrontarlo con éxito*. p.28 con adaptaciones propias.

miedo para información al hipotálamo, que es parte del cerebro reptiliano. Al recibir información el hipotálamo, libera las hormonas: dopamina, serotonina y adrenalina. Y como respuesta fisiológica a las emociones: sudor, taquicardia, y temblor (Ansorena, 2017, 205).

El neocórtex se desarrolló por último dentro del cerebro humano. Aquí se encuentra el cerebro racional, dónde las emociones se analizan de forma consciente, se manejan los movimientos voluntarios, el pensamiento, la autorreflexión; en pocas palabras los procesos cognitivos complejos. (Cester, 2013, 25) Ilustración X: el “cerebro triuno”, según P. D. MacLean (1952).

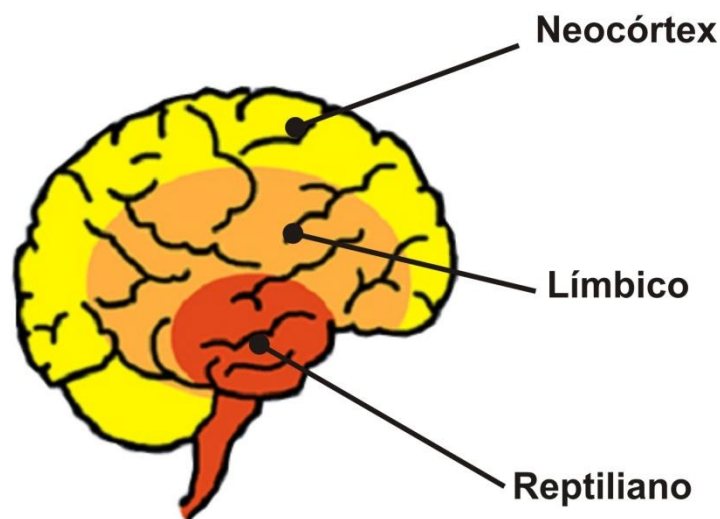


Ilustración X: Cerebro triuno¹¹

Desde esta perspectiva, la ansiedad escénica se refleja a nivel cerebral, y existe una alteración emocional que se ve reflejada por medio de las respuestas fisiológicas del cuerpo. Otro ejemplo sería cuando en el sistema nervioso periférico emite señales que inducen a reacciones a nivel motriz y sensorial en los ejecutantes de música, lo que puede provocar en ellos

¹¹ Ilustración tomada del Libro de Anna Cester, 2013 *El miedo escénico. Orígenes causas y recursos para afrontarlo con éxito*. p.26 con adaptaciones propias.

contracturas musculares, o también, a experimentar una sensación de inseguridad, que lleve al olvido en la interpretación.

Cabe decir, por ejemplo, que el complejo reptiliano que lleva a cabo las funciones básicas y más importantes para sobrevivir, advierte en el ejecutante la ansiedad y la refleja con movimientos involuntarios, tales como abandonar el escenario de manera imprevista. El sistema límbico fue asociado como la estructura responsable de la aparición de las emociones asociadas a la supervivencia (Gómez 2007, 116).

El sistema límbico está asociado a la capacidad de sentir y desear, el sistema reptiliano o básico está relacionado con los patrones de conducta, sentido de pertenencia y territorialidad, y el neocórtex da sentido de creencias y valores (Velásquez Burgos, Calle M. Y Remolina De Cleves, 2006, 232).

Siguiendo esta posición, las situaciones en que se experimenta la ansiedad escénica se pueden mostrar a través de trastornos en la conducta, la imposibilidad motriz e incluso dificultades sensoriales. Por ejemplo, el sentir y desear del sistema límbico se exteriorizan en la fuerza de la ejecución. Por otra parte, la conducta, pertenencia y territorialidad, del sistema reptiliano básico se articulan en la experiencia de la ejecución y su control; y las creencias y valores se observan en la performance musical (Fernández 2016, 22).

2.2 El sistema límbico, parte central de análisis de la ansiedad escénica

Tortolero (2017) explica los elementos del sistema límbico que están relacionados con la ansiedad escénica. Primeramente, el núcleo central nos remite a la amígdala que integra las emociones, el comportamiento emocional y la motivación. Es aquí donde la ansiedad escénica se percibe como desánimo, inseguridad y titubeo, que ponen en conflicto las capacidades artísticas del ejecutante. No hay una solución a la problemática de la ansiedad, si no se estimula positivamente.

En segundo orden, el mismo autor también explica que el hipocampo regula la información de la memoria a corto y a largo plazo, y la navegación espacial (Tortolero 2017) El efecto de ansiedad se advierte fisiológicamente, porque el ejecutante experimenta

inmovilidad, e incluso tosquedad, y a nivel visual, lo que comúnmente se denomina vista borrosa que, como consecuencia, lleva a tener problemas a nivel espacial en su ejecución.

Un tercer elemento que Tortolero (2017) menciona es el hipotálamo, que sistematiza la sed y el balance hídrico, la temperatura, la regulación autonómica y la urgencia sexual. Por ejemplo, los efectos de la ansiedad se notan en las sudoraciones, consecuencia de la inseguridad y los momentos de vacilación que está experimentando el intérprete.

Otro de los elementos mencionados por el autor es la “corteza cingulada”, que se muestra en la ilustración XI. Ésta se relaciona con la formación y procesamiento de las emociones, aprendizaje y memoria, funciones ejecutivas como el control cognitivo, razonamiento, flexibilidad de metas, resolución de problemas, planificación y ejecución (Tortolero 2017). Las consecuencias de este síndrome muestran que se requieren agentes para neutralizar la situación problema y volver a iniciar, por ejemplo en la práctica de una obra musical. Estos agentes detectan el problema, en este caso la ansiedad, y el cuerpo de alguna forma intenta evadirlo o controlarlo, pero el control cognitivo a veces impide al artista concientizarte de lo que sucede realmente.

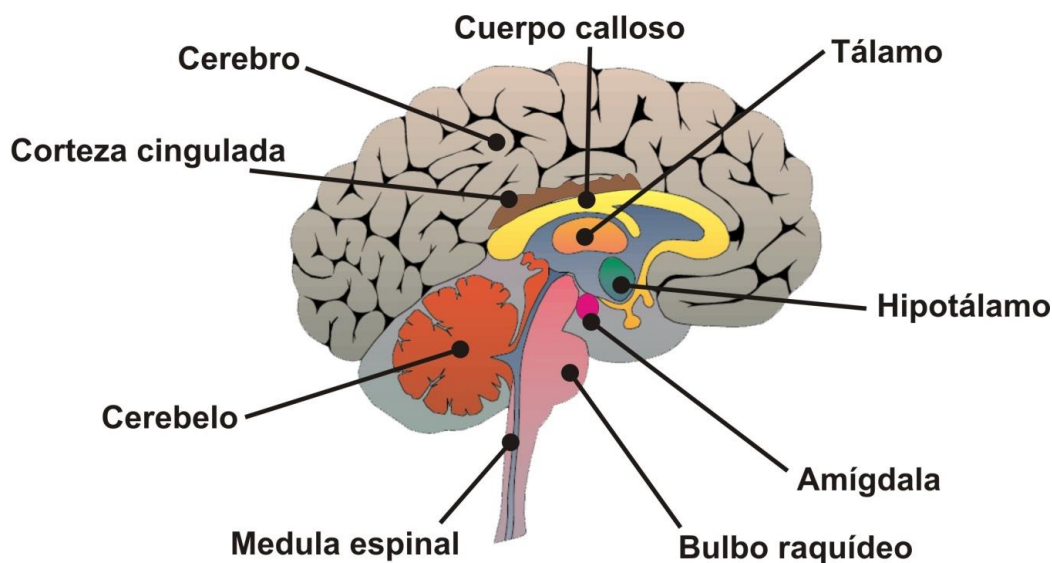


Ilustración XI: Elementos del cerebro¹²

¹² Ilustración tomada del Libro de Anna Cester, 2013 *El miedo escénico. Orígenes causas y recursos para afrontarlo con éxito*. p.28 con adaptaciones propias.

2.2.1 Emociones positivas y negativas en la interpretación musical

Las emociones son estados complejos del organismo que originan cambios fisiológicos (Merani, 1976). En este sentido, los miedos se consienten y se manifiestan por una acción que aumenta el ritmo cardíaco, la respiración y la presión sanguínea.

El cerebro detecta un estímulo significativo y envía la información al cuerpo para que actuemos de forma adecuada al estímulo. Los cambios en nuestro cuerpo son conscientes, y de esta forma reconocemos nuestras propias emociones (Ansorena 2017, 205).

La ansiedad escénica puede producir acciones inconscientes como el aumento del ritmo cardíaco o taquicardia y las sudoraciones, porque el cuerpo percibe estímulos externos que ponen al ejecutante ante situaciones límite, y originan incertidumbre, es decir, el cuerpo reacciona de acuerdo al estímulo.

Como menciona Ansorena (2017) el miedo depende del sistema límbico que puede producir respuestas ante él. Asimismo, la amígdala neutraliza la reacción de miedo y sus efectos corporales, también se involucra en el aprendizaje del miedo.

El sistema límbico participa en otras funciones, por ejemplo, la memoria emocional. Ésta es la que se refiere, a los estímulos o las situaciones que son vitales, que como ya se mencionó, exponen algunas de las conductas de la ansiedad escénica. El sistema límbico también controla las conductas del comer y el apetito, así como el sistema olfativo (Ansorena, 2017, 205). De este último dependen, por ejemplo, incluso el experimentar asfixia en el momento de la ejecución, debido al trastorno de ansiedad.

2.2.2 Síntomas frecuentes y factores de propensión en el padecimiento de la ansiedad

Los trastornos de ansiedad son el resultado de anomalías a la hora de regular la actividad de la amígdala (Cannistraro 2003, 8).

El sistema límbico revela algunos trastornos afectivos como el bipolar y la depresión. El cíngulo anterior, una parte muy importante del cerebro, ya que realiza un papel de

conexión esencial entre el sistema límbico y el neocórtex, es el centro para la integración atencional y emocional, e interviene en el control de las emociones.

Pasando al término etiopatogenia, que hace referencia a las causas de cómo se produce alguna enfermedad en concreto, podemos decir que en el trastorno de ansiedad, desde su origen, interactúan diferentes tipos de factores: los biológicos, los psicodinámicos, los psicosociales, los traumáticos y los de aprendizaje. Dentro de esta etiología llamada multifactorial existen factores de riesgo, que se manifiestan en el trastorno de ansiedad (Navas y Vargas, 2012 499). En el aspecto neurobiológico, la ansiedad está implicada en el desarrollo y transmisión de la angustia (Navas y Vargas 2012, 499).

En ocasiones los músicos recurren a consumir sustancias para disminuir la ansiedad escénica, algunas de éstas contienen ácido gamma amino butírico GABA, en estudios se menciona que es considerado el neurotransmisor inhibitorio por excelencia en el sistema nervioso, a veces funciona como ansiolítico, pero en otras ocasiones como generador de angustia (Cortes C., Galindo F., Galicia S., Flores A., 2011, 665).

“El sistema serotoninérgico [que se origina en el tallo cerebral] es importante, porque se encuentra en estrecha interacción con la adrenalina y la dopamina, que juegan un papel ya sea tranquilizante, o al contrario”. Ciertas hormonas tienen un rol destacado en todo lo relativo al estrés y en el trastorno de ansiedad (Navas y Vargas 2012, 499).

Los factores biológicos, en especial los genéticos, son importantes en la predisposición de los trastornos de ansiedad. “La vulnerabilidad genética que contiene los trastornos de ansiedad, con mayor contundencia comprende tanto el trastorno de pánico, como el trastorno obsesivo-compulsivo y la fobia social” (Navas y Vargas, 2012, 501).

Algunos músicos pueden presentar patologías que afectan la parte específica del cuerpo que interviene en su actividad. Algunos de estos factores biológicos pueden surgir por una carga genética fuerte. (Baeza, J. C., Balaguer, G., Belchi, I., Coronas, M., Guillamón, N. 2008, 22). Por otro lado, se pueden padecer trastornos de pánico, fobia, etc., si los padres los han padecido.

Factores activadores

Son aquellos que activan una alerta en el sistema límbico, vinculados con el estado anímico de la persona (Baeza, et al. 2008, 79), como cuando el músico está por realizar una presentación ante el público. Circunstancias como exceso de trabajo, desvelo, falta de vitaminas, o una impresión emocional fuerte, fácilmente disparan estos factores activadores.

Factores de mantenimiento

Son los factores que aún no han resuelto satisfactoriamente los orígenes de la ansiedad (Baeza, et al. 2008, 79). Son consecuencia de estados anímicos prolongados, originados por deficiencias biológicas. Existen varios ejemplos en músicos que decaen ante la problemática de la ansiedad escénica, aunque algunos lo superan por completo.

Factores predisposicionales

En el caso de que el músico tenga una ansiedad excesiva o sostenida puede alcanzar límites de trastorno, o desarrollar otros factores predisposicionales. Es decir, lleva a la aparición de otros problemas diferentes a los que fueron la causa de la ansiedad, y crean una retroalimentación, un estado de alerta e indefensión constante (Baeza, et al. 2008, 79).

2.3 Las Teorías biológicas de la ansiedad según el DSM-IV y su aplicación en relación con la ansiedad escénica

En psiquiatría se mencionan varias teorías biológicas para poder explicar el trastorno de angustia. Los cambios fisiológicos importantes se presentan como reacción a estímulos perturbadores, generalmente no especificados.

En la tabla 1 se relacionan las manifestaciones de la ansiedad según estas teorías. Están tomadas del DSM-IV (2001) de forma resumida, presentando en la tercera columna la correlación con la ansiedad escénica:

Teoría	Características de la teoría	Manifestaciones de la ansiedad según las teorías.
Teoría de las catecolaminas	Descarga masiva del sistema nervioso β -adrérgico.	Libera adrenalina por estrés. Esto es una reacción de ansiedad que surge por el estímulo ante un público al sentirse en riesgo de equivocarse.
Teoría del locus <i>coeruleus</i>	Aumento de la descarga de los núcleos noradrenérgicos del sistema nervioso central.	La ansiedad se manifiesta en la depresión que el individuo puede presentar.
Teoría metabólica	Cambios metabólicos aberrantes inducidos por la infusión de lactato.	Aumenta la frecuencia respiratoria, por lo tanto, existe la liberación del lactato, es decir, hay contracciones musculares.
Teoría de la falsa alarma por asfixia	Hipersensibilidad de los receptores de dióxido de carbono del tronco cerebral.	Se producen hiperventilaciones.
Teoría benzodiazepínica y del ácido γ-aminobutírico (GABA)	Función anormal de los receptores que producen una disminución de la actividad inhibitora.	Se produce sueño y calma en contraposición de la ansiedad.
Teoría Genética	Intentos de aislar un gen de la angustia a partir de varios linajes familiares.	No hay un gen de la ansiedad porque es un mecanismo innato de la conservación de la vida, y la ansiedad se exagera por el aprendizaje y por asociación.
Teoría neuroetológica	Interrupción biológica del mecanismo innato del vínculo	Mecanismo innato que se aprende.

Tabla 1: Teorías biológicas de la angustia y correlación con la ansiedad escénica (DSM-IV 2001)

La teoría de las catecolaminas

Se asocian las reacciones de ansiedad con los niveles elevados de adrenalina. En ésta es posible que la crisis de angustia se presente por una descarga masiva del sistema nervioso de la adrenalina (Hales, Yudofsky y Talbott 2001, 570), la cual puede provocar pánico en el ejecutante por el exceso de esta sustancia, liberada mediante reacciones químicas del cerebro. Una cantidad moderada de adrenalina ayuda a equilibrar la concentración de la ejecución del músico en el escenario.

La teoría locus coeruleus (locus cerúleo)

Esta teoría explica la crisis de angustia en los individuos cuando se experimentan intensamente las emociones (Hales, Yudofsky y Talbott, 2001 570). Se advierte en el músico cuando hay una acumulación de angustia y estrés, y puede ser a causa de la falta de melatonina. Una de las funciones de esta sustancia es guardar la memoria del ciclo del sueño, determina cuando es día y noche, y se padece debido al ritmo de estudio del músico, se incrementa *principalmente, a causa del sueño adecuado.*

Teoría metabólica

La crisis de angustia se presenta en forma espontánea (Hales, Yudofsky y Talbott 2001, 570). Este tipo de crisis es involuntaria, y los efectos sorprenden al ejecutante, por la frecuencia cardíaca que aumenta, lo que puede llevar a problemas de asfixia o hiperventilación. Antes de la presentación del músico, el cuerpo está preparado para un uso intenso y concentrado de los músculos. Esta circunstancia requiere mayor oxigenación repentina, el cuerpo responde liberando ácido láctico, que se convierte en iones de hidrógeno que ayudan a la oxigenación anaeróbica de las células.

Teoría por asfixia o teoría por dióxido de carbono

En esta teoría se experimenta una crisis de angustia porque se experimenta un incremento del impulso respiratorio (Hales, Yudofsky y Talbott 2001, 570) La advertimos como mareo, vértigo, confusión y hormigueo de extremidades, que el ejecutante puede experimentar al momento de la interpretación. Así mismo, como en la teoría metabólica, se libera ácido láctico y norepinefrina, que ayudan a combatir la depresión y la ansiedad.

Teoría benzodiazepínica y del GABA

El ácido gamma-aminobutírico GABA, es el neurotransmisor inhibitorio más importante en el sistema nervioso central (Rodríguez y Contreras 1998, 183). Cuando existe un estrés crónico en el paciente, se disminuyen los niveles cerebrales de este ácido, y algunos pacientes pueden tener un estado ansioso y depresivo.

En esta teoría se menciona que existe la posibilidad de una disminución de los movimientos oculares (Hales, Yudofsky y Talbott, 2001 570), por lo que el ejecutante puede presentar mucho sueño o calma en extremo, en contraposición de angustia y ansiedad. Se

presenta debido a los bajos niveles de oxitocina que propician el cansancio, la sensación de indigno y fracaso.

Teoría genética o teoría neuroetológica

Los trastornos de ansiedad pueden ser hereditarios, pero no se descarta la posibilidad de que se deba a factores ambientales, en lugar de los genéticos. Aún no se ha determinado una relación genética con el trastorno de ansiedad (Hales, Yudofsky y Talbott 2001, 570). El músico puede presentar una crisis de ansiedad porque ha observado y aprendido conductas de angustia con las personas cercanas a él.

2.4 Teorías psicológicas de la angustia en relación con la ansiedad escénica

Existen algunas evidencias de causas biológicas de los trastornos de ansiedad. Puede ser hereditaria, como se demuestra en los estudios realizados y publicados en el DSM IV, en donde personas gemelas presentan un porcentaje de 24.7% contra 2.3%, de angustia patológica. Existen otros factores como los ambientales, el tratamiento diferenciado por parte de los padres que tienen gemelos, así como del entorno, que pueden quitarle peso a las causas genéticas antes mencionadas.

En la tabla 2 se presenta la descripción de las Teorías psicológicas de la angustia, sus características y posibles sujeciones con la ansiedad escénica.

Teorías	Características de la teoría	Características de la ansiedad escénica
Teoría psicodinámica	No efectúa una distinción cualitativa entre la ansiedad y la angustia	La ansiedad se analiza desde lo psicológico y angustia desde lo fisiológico.
Primera teoría de Freud sobre la neurosis de ansiedad	Transformación fisiológica directa de la energía sexual no descargada.	La ansiedad se manifiesta a nivel corpóreo, ya no solo a nivel psíquico. Hay excitación y continencia alterada.
Segunda teoría de Freud de la señal de ansiedad	La ansiedad es una señal de la existencia de un conflicto intrapsíquico dirigida al Yo.	Hay una sensación de peligro y el sujeto se reprime, se inhibe y manifiesta neurosis.
Ansiedad de separación	Aumento por vía psicológica de la vulnerabilidad a la separación.	Se puede desarrollar una fobia o una crisis de pánico.
Teoría conductual	Uniendo un estímulo incondicionado con un estímulo condicionado se produce una respuesta condicionada.	La ansiedad está condicionada a estímulos ambientales. Son respuestas condicionadas a situaciones temidas. Hay un recuerdo condicionado.
Teoría cognitiva	Malinterpretación cognitiva catastrofista de las sensaciones físicas molestas y del malestar emocional.	Existen sensaciones físicas que pueden reducirse mediante el pensamiento y viceversa.

Tabla 2: Teorías psicológicas de la angustia y la ansiedad escénica (DSM-IV 2001, 574)

Primera Teoría de Freud sobre la neurosis de ansiedad

La ansiedad surge de síntomas somáticos propios de la ansiedad. La ansiedad es el producto de los impulsos sexuales prohibidos y reprimidos (DSM-IV, 2001, 574). Habitualmente se dan los complejos de Electra y Edipo, por ejemplo, el músico tiende a cumplir en su etapa infantil con las expectativas de los padres, y éstas tienen una fuerte influencia en su realización sobre el grado de percepción en la relación entre el músico varón y la madre (Edipo), o el músico mujer en el padre (Electra).

Segunda Teoría de Freud de la señal de ansiedad

La ansiedad es un afecto de peligro interior, y el peligro surge de las exigencias de la realidad externa. Se han elaborado distintas formas de ansiedad de aniquilación, de separación, por la pérdida del amor de otros, ansiedad de castración, del superyó y del Ello (DSM-IV 2001, 574). El músico tiene el temor a no cumplir las expectativas de la familia.

Ansiedad de separación y la relación con la presentación en público

La primera crisis de angustia está precedida por una pérdida real o imaginaria de una relación estrecha (DSM-IV 2001, 570). En el caso del músico esta pérdida se experimenta en el primer concierto que presenta, donde puede suceder que pierda la confianza en el proceso evaluador. Aquí sucede la comparación de la capacidad de la estimación de un juez, con la autoevaluación personal del músico.

Teoría del aprendizaje de la ansiedad y la relación con la interpretación musical

La ansiedad viene condicionada por el temor a determinados estímulos ambientales. Coincide con situaciones traumáticas como una enfermedad (DSM-IV 2001, 574). Es claro que el instrumentista que tiene una fuerte gripe va a estar en desventaja para dar una ejecución digna, lo mismo puede decirse si la presentación sucede en un escenario al aire libre en temporada de invierno. El simple hecho de tocar un instrumento de aliento mental al aire libre, con frases en intervalos separados, hace que el instrumento se enfríe rápidamente y no funcione adecuadamente.

2.5 Definición atribuida a la ansiedad escénica desde la psiquiatría

La ansiedad escénica antecede a la presentación en público, en donde el músico tiene que demostrar ciertas habilidades y capacidades, y en el cual se valora su trabajo. Normalmente se observa cuando un músico ha realizado una preparación especial para realizar cierto trabajo, lo que conlleva a demostrar el dominio de los elementos interpretativos de cierta dificultad. La ansiedad escénica se produce exclusivamente en el contexto de una situación a la cual se teme (Arnaiz 2015, 56).

Scott Stossel (2015) en su apartado cuatro *Pánico escénico*, se refiere a este padecimiento como lo divide el *DSM*, en *Fobia social* específica en relación a la actuación en público (Stossel 2015,135). Este autor explica que el fóbico social teme a quedar en evidencia, tiende a padecer síntomas como los sonrojos, temblores, tartamudeos, sudores, vergüenza. También aporta el nacimiento del término trastorno de ansiedad social en la historia de la psiquiatría desde el *DSM-III* (1980) y la coincidencia de definición del

psiquiatra Paul Hartenberg (1901) dónde describe un “síndrome cuya constelaciones de síntomas físicos y emocionales” con la que se menciona al *trastorno de ansiedad social* del DSM-V (Stossel 2015,139).

2.6 Padecimientos de ansiedad según DSM IV-TR (2001)

En este subcapítulo nos referiremos al trastorno de ansiedad o pánico escénico como se hace mención en la guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-IV, 2001.

El DSM IV-TR enumera 12 trastornos de ansiedad, mientras que en la CIE-10 (1992) los trastornos neuróticos, de ansiedad, se agrupan por medio de los trastornos relacionados con el estrés y los somatomorfos (Navas y Vargas 2012, 498).

Trastorno por ansiedad inducido por alcohol
Trastorno por ansiedad inducido por otras sustancias
Trastorno de angustia con agorafobia
Trastorno de angustia sin agorafobia
Fobia social
Fobia específica
Agorafobia sin historia de trastorno de angustia
Trastorno de ansiedad por separación
Trastorno obsesivo-compulsivo
Trastorno por estrés post-traumático
Trastorno de ansiedad generalizada
Trastorno adaptativo con ansiedad
Trastorno de ansiedad no especificado

Tabla 3: Clasificación de los trastornos de ansiedad según el DSM-IV-TR-AP (Navas y Vargas 2012, 499)

La ansiedad es una emoción que surge ante situaciones ambiguas, en las que existe una posible amenaza y prepara al individuo para actuar, mediante una serie de reacciones cognitivas, fisiológicas y conductuales (Navas y Vargas 2012, 450).

Por otra parte, el estado mental de miedo se es acompañado por medio de cambios fisiológicos que preparan para esta defensa o huida, como lo son el aumento de la frecuencia cardíaca, la presión arterial, la respiración y la tensión muscular. A éstos se suman el aumento

de la actividad simpática: temblor, poliuria, y diarrea. Todos estos cambios son respuestas normales ante situaciones de estrés.

2.7 Diferencias entre síntomas psicológicos y biológicos de la ansiedad

En ocasiones la ansiedad surge de falsas alarmas ante posibles amenazas que realmente no lo son; por otra parte, se tiende a percibir reiteradamente una serie de amenazas magnificadas, que provocan niveles excesivamente altos de ansiedad.

La ansiedad se convierte en patológica cuando es desproporcionada para la situación y demasiado prolongada. Las diferencias entre la ansiedad normal, la patológica y la correlación con la ansiedad escénica se describen en la tabla 4 (Navas y Vargas 2012, 498).

Ansiedad Fisiológica	Ansiedad Patológica	Ansiedad escénica
Mecanismo de defensa frente a amenazas de la vida diaria.	Puede bloquear una respuesta adecuada a la vida diaria.	El músico puede llegar al extremo de no presentarse a escena.
Reactiva a una circunstancia ambiental	Desproporcionada al desencadenante	Existen músicos con sensibilidad extrema que a un breve cambio de temperatura, dejan de concentrarse en su ejecución.
Función adaptativa	Función desadaptativa	A pesar de que el músico pueda seguir tocando con ambiente no propicio, puede estar muy a disgusto consigo mismo, por los fallos debido al mismo.
Mejora nuestro rendimiento	Empeora el rendimiento	
Es más leve	Es más grave	
Menor componente somático	Mayor componente somático	
No genera demanda de atención Psiquiátrica	Genera demanda de atención Psiquiátrica	Cuando la ansiedad escénica impide al músico tocar, demanda atención psiquiátrica.

Tabla 4: Diferencia entre ansiedad fisiológica, patológica y escénica (Navas y Vargas 2012, 501)

Las manifestaciones clínicas

Las características clínicas de los trastornos de ansiedad son las mismas que las de la ansiedad no patológica, se diferencian solamente en cuanto a duración y gravedad. Los síntomas de

ansiedad varían desde los sentimientos de desasosiego, hasta episodios de terror paralizante (Navas y Vargas 2012, 500).

En los trastornos de ansiedad se presentan como síntomas comunes las crisis de angustia, que hacen referencia a la aparición aislada y temporal de miedo o malestar intenso, acompañada de al menos cuatro de trece síntomas somáticos o cognoscitivos descritos en la Tabla 5. Las crisis de angustia inician de forma brusca y alcanza su máxima expresión con rapidez.

1. Palpitaciones, sacudidas del corazón o elevación de la frecuencia cardiaca
2. Sudoración
3. Temblores o sacudidas
4. Sensación de ahogo o falta de aliento
5. Sensación de atragantarse
6. Opresión o malestar torácico
7. Náuseas o molestias abdominales
8. Inestabilidad, mareo o desmayo
9. Sensación de irrealidad (desrealización) o despersonalización (separado de uno mismo)
10. Miedo a perder el control o volverse loco
11. Miedo a morir
12. Parestesias (sensación de entumecimiento u hormigueo)
13. Escalofríos o sofocaciones

Tabla 5: Síntomas somáticos y cognoscitivos de una crisis de angustia (Navas y Vargas 2012, 500)

La ansiedad es una respuesta adaptativa a múltiples situaciones de la vida que se puede considerar normal. Se vuelve patológica cuando se produce ante estímulos inadecuados o inexistentes, o cuando la intensidad y duración de la respuesta ansiosa supera los límites adaptativos (Reyes-Ticas 2004, 5).

Los trastornos de ansiedad son aquellos síndromes en donde los síntomas físicos y mentales son importantes y persistentes, no son secundarios a ningún otro tipo de trastorno. Es necesario conocer los principales síntomas de la ansiedad, para poder ofrecer un adecuado diagnóstico al músico, complementado con diferentes técnicas de terapia eficaces.

Reyes-Ticas (2004) explica el concepto de la ansiedad como experiencia emocional. La ansiedad es un fenómeno que moviliza las operaciones defensivas del organismo, es base para el aprendizaje, estimula el desarrollo de la personalidad, motiva el logro de metas y contribuye a mantener un elevado nivel de trabajo y conducta. “En exceso, la ansiedad es nociva, mal adaptativa, compromete la eficacia y conduce a las enfermedades” (Reyes-Ticas 2004, 10).

2.8 Expresiones verbales para determinar la ansiedad, según Reyes-Ticas

A continuación, se presentan dos tablas diferentes. La tabla 6 contiene las expresiones comunes, adaptadas al vocabulario de músicos estudiantes mexicanos en relación con la ansiedad escénica. La tabla 7, con un vocabulario latino colombiano, de acuerdo al Cuadro de Reyes-Ticas (2004). Estas tablas diferencian el tipo de ansiedad como síntoma, ataque de pánico, o miedo escénico.

Síntomas	Expresiones comunes de los síntomas de ansiedad
Ansiedad como síntoma	Nervios Ansias Ñañas
Ataques de pánico	Ataque de nervios Me apaniqué Me siento con piel de gallina Se me hiela la sangre
Síntomas somáticos	Me duele la nuca (opresión precordial u occipital) Me siento tenso (dolor muscular difuso con características tensionales) Tengo dolor de cabeza (nucalgia)

Tabla 6: Expresiones comunes de los síntomas de ansiedad en estudiantes mexicanos.

La tabla 7 presenta diferentes significados de la ansiedad o angustia, ya sea como estrés, sentimiento, síntoma, síndrome o enfermedad.

Diferentes significados de ansiedad según Reyes-Ticas (2004)	
Ansiedad y angustia	Vocablos sinónimos.
Estrés y ansiedad	El estrés es siempre la respuesta a un estresor, en tanto que ansiedad puede ser parte del estrés o ser un trastorno independiente.
Ansiedad y miedo	Ansiedad es la sensación de un peligro amenazador en que la causa no está totalmente reconocida por la persona y en el miedo se reconoce el peligro real.
Ansiedad como sentimiento	Experiencia subjetiva normal.
Ansiedad como síntoma	La ansiedad es un síntoma psicológico que aparece en diferentes enfermedades psiquiátricas.
Ansiedad como síndrome	Conjunto de síntomas mentales, físicos y conductuales asociado a distintas etiologías.
Ansiedad como enfermedad	Es un trastorno primario, con su propia etiopatogenia, evolución, pronóstico y tratamiento.

Tabla 7: Diferentes significados de ansiedad según Reyes-Ticas (2004, 11).

2.9 La ansiedad escénica definida como *Trac*

La forma particular de expresar la emoción respecto a la ansiedad escénica se deriva del verbo en francés *tracaser*, que significa inquietar o preocupar. Se refiere al “miedo paralizante” o “angustia poco racional” que se percibe antes de realizar una prueba y donde desaparece por lo común la acción (Cester 2013, 13). Anna Cester (2013) describe que a principios de 1800 los cazadores utilizaban la palabra *trac*, cuando a un animal lo rodeaban entre ellos formando un círculo, que iban cerrando poco a poco. Si uno tiene empatía por los animales, la percepción de éste rodeado por los cazadores en el círculo sería la de sentirse atrapado, sin escapatoria, a tal grado de producir en él inquietud, miedo, y estremecimiento. Esto es muy similar a cuando el músico se siente observado por un público (Cester 2013, 28).

Es curioso que la misma palabra “*trac* o *trak*” sea mucho más conocida dentro del ambiente musical como un cambio de pista, y en otros lenguajes, como la denominación de un software de código abierto.

Cester (2013) menciona que para las versiones americanas *trac* se denominan *stage fright*, miedo al escenario, que tiene una derivación conceptual más fisiológica y negativa del proceso de ansiedad escénica. Por otra parte, la definición “*musical performance anxiety*” (ansiedad en la actuación musical) se entiende como una expresión obsesiva del *trac* (Cester 2013, 14).

2.10 La angustia en relación con la pulsión

Freud desde 1893 observa la ansiedad en forma de angustia en sus cartas a Fliess (1894), y en su artículo *La neurastenia y la neurosis de angustia* (Gómez 2007, 109). Gómez menciona que la categoría *neurosis de angustia* se manifiesta según Freud en dos formas: como estado crónico, y como ataque de angustia. “Ambas formas se pueden combinar entre sí, ya que el acceso ansioso nunca aparece sin síntomas crónicos concomitantes” (Gómez 2007, 110).

Pulsiones las denomina a las *tensiones somáticas* del ser humano y a las necesidades que se desprenden de éstas. Las pulsiones las ubican entre el nivel psíquico y el nivel somático. Y Gómez dice que pueden ser diferentes las fuentes que causan las pulsiones, a lo que se presentan en diversas formas: pulsión de vida o eros, tánatos, o pulsión de saber. “Freud explica que estas pulsiones son motivaciones somáticas que van contra el instinto” (Gómez 2007, 116)

Antecedentes de la pulsión

Los eventos que preceden y estimulan el comportamiento objetivo que causa la ansiedad son denominados antecedentes de una pulsión (Gómez 2007, 116). Gómez dice que “Freud explica que todas las pulsiones tienen como base, la pulsión de vida, cuyo fin es la conservación del individuo. Más tarde Freud modifica esta propuesta y, en la actualidad, se piensa que son diversos factores los que causan la pulsión, como el instinto de huir o luchar”. Así, el músico ante el inminente temor del fracaso, quisiera desaparecer o enfrentar el hecho de la *supervivencia* y ejecutar ante el público lo que se espera.

Comportamientos de la pulsión

Oscar Massotta (2008), apologista de Jacques Lacan, describe la pulsión como ocasionada a partir de una “falta original”, donde no existe un objeto instintivo y que es representada al mismo tiempo por este objeto. A partir de este momento la “falta original” se traduce en pulsiones, y cada pulsión gravita al “objeto a”, el cual intenta alcanzar o a objetos que le pertenecen, con una satisfacción momentánea, pero siempre insatisfecha, en un círculo repetitivo (Massotta 2008, 108).

El músico muchas veces crea distorsiones del mismo tipo. Piensa en la ejecución perfecta para la proyección de sí mismo, ante un entorno que lo acepta completamente; pero sabe que va a fallar en algo, podría ser al dar una *nota falsa* en algún compás, y nunca va a estar satisfecho consigo mismo.

2.11 Analogía de la ansiedad y la ansiedad escénica desde las teorías del proceso cognitivo, según Ma. Dolores Castillo (2010)

Castillo (2010) menciona que en las prácticas experimentales que ha llevado a cabo se ha demostrado que “las personas sufren de ansiedad especialmente en condiciones de estrés” (Castillo 2010, 2); Y Gutiérrez y García (1997, s/n) definen que en el proceso de estrés, las emociones negativas como el enojo, la culpabilidad, y la ansiedad en donde la más representativa de éstas es la ansiedad, la describe como percepción de una amenaza.

Esta percepción de amenaza en el caso de algunos estudiantes de música, se percibe dentro de un ambiente demandante de tareas y metas del programa de estudios, que recaen en la presentación en escena y que conlleva a los padecimientos descritos por Arnáiz como son las sensaciones de pérdida de control, que tienden a la vulnerabilidad psicológica individual (Arnáiz 2015, 63).

A continuación se ejemplifica analógicamente cada una de las teorías del proceso cognitivo de Castillo sobre la ansiedad y el proceso del estrés con la ansiedad escénica:

La teoría del decremento de la acción

Castillo (2010, 4) menciona que esta teoría fue propuesta por Walker (1958) y después completada por Revelle y Loftus (1990). Estos autores proponen que la activación incrementa la inhibición temporal del recuerdo durante la formación de las huellas de memoria a largo plazo” (Castillo 2010, 4). Castillo explica que un estímulo produce una activación, y en el proceso existen intervalos que inhiben la experiencia o la información, denominada “huella de memoria”, que en un largo plazo se consolida. A esto le llama “decremento de la acción” (2010,4). En términos de cada especialidad o subdisciplina como lo es la psicología cognitiva, la ansiedad la definen como “una emoción con una función adaptativa que contribuye a la *activación del sistema defensivo*, ante señales de eventos aversivos a fin de evitarlos o reducir un impacto sobre el individuo” (Gutiérrez y García 1997, s/n).

En la interpretación musical la “huella de memoria”, sería los temores acumulados a caer en el error es decir a la *falsa nota*, en la actuación en escena la activación del sistema defensivo se relaciona con este temor y la crítica negativa del público, como consecuencia de un evento aversivo, el músico que en su experiencia guarda el afrontar un equívoco que decae en fortalecer la inhibición.

La hipótesis de la restricción del campo atencional

Esta hipótesis afirma que el nivel de activación afectará al rendimiento, de acuerdo a las tareas (Castillo 2010, 6). Si son tareas fáciles, éstas serán beneficiadas. Por el contrario, si son tareas difíciles, resultarán perjudicadas. Castillo explica que en tareas de aprendizaje intencional e incidental, se predice que la activación elevada producirá una restricción del campo atencional, que conducirá a perjuicios en el rendimiento. Por último, otra predicción se refiere al factor distracción, “las personas con ansiedad elevada serán menos susceptibles de distracción, que las de menor ansiedad” (Castillo 2010,7).

Esta teoría relacionada con la interpretación musical se vincula con la ejecución de una obra de mayor nivel en cuanto a su virtuosidad, donde el músico se enfrenta a nuevas metas que debe ir desafiando en el desarrollo intrínseco de su aprendizaje, relacionado a el proceso de la restricción del campo atencional lo enfrenta a la voluntad e indecisiones en su nivel de rendimiento profesional.

La teoría de la motivación de evitación e inhibición

Esta teoría pretende explicar los efectos negativos de la ansiedad sobre el rendimiento en condiciones de estrés. La ansiedad como un *factor activo de evitación* de la tarea, ésta se transforma en estímulos aversivos. Si acaso la persona no supera la tarea satisfactoriamente se convierte el estado de *preocupación y nerviosísimo* en elementos desmotivadores, e inducen a abandonar la tarea y el rendimiento decae. La ansiedad como *factor pasivo de evitación*, ésta no induciría al abandono de la tarea, sino a inhibir las respuestas de la estimulación aversiva, esta traslación está tomada de la teoría biológica de Grey en el SIC - sistema de inhibición conductual- (Castillo 2010, 7).

Esta teoría y la amenaza de la ansiedad como factor activo en que la preocupación y la desmotivación se presentan en la peligrosidad ante un proceso que no se detecta a tiempo, y desarrolla pensamientos de abandono, aplica en el proceso de enseñanza-aprendizaje, donde el estudiante de música decide renunciar a sus estudios determinantemente, de allí muchas de las causas de deserción escolar, en caso de detección del alumno ansioso aprenderá a controlar la inhibición ante la percepción de amenaza.

La Teoría de interferencia atencional

Esta teoría fue propuesta por Wine (1971) y desarrollada por Sarason (1975). Para esta autora, la ansiedad consiste en pensamientos de preocupación dependientes a posibilidades de fracaso, a las consecuencias aversivas como, *minusvaloración social* por parte de otras personas, y a la generación de autovaloraciones negativas, sentimientos de ineptitud. Con ésto la autora propone que los efectos adversos de la ansiedad sobre el rendimiento se deben a un efecto de interferencia de los pensamientos de preocupación sobre el mecanismo atencional. Por ello explica que “las personas con ansiedad elevada, principalmente en condiciones de estrés, generan pensamientos de preocupación. De esta manera, los recursos cognitivos disponibles para el procesamiento de la tarea disminuyen y, el rendimiento sufre depreciaciones” (Castillo 2010, 11).

La relación de la teoría de interferencia atencional con la anterior teoría explicada sobre los factores de preocupación y desmotivación son muy similares, la autora de estas teorías destaca la diferencia de éstas con las palabras *minusvaloración social*, en la que

considero, el intérprete musical decae en su padecimiento sobre la ya sufrible ansiedad escénica o fobia social que en palabras de Liebowitz (1985), “esta dolencia se diagnosticaba y se trataba de un modo lamentablemente insuficiente” (Stossel 2015, 140).

La hipótesis de la reducción de la memoria operativa

“Esta hipótesis es un componente de la teoría de la *Eficiencia*, formulada por Eysenck (1979) y desarrollada por Eysenck y Calvo (1992)” (Castillo 2010, 14). Dónde se pretende que la influencia de la ansiedad y del estrés se lleva a cabo sobre su capacidad de almacenamiento temporal de información. “La memoria operativa es la facultad cognitiva que permite almacenar temporalmente los productos representacionales de las operaciones cognitivas recientemente realizadas, mientras se continúa procesando la información siguiente” (Castillo 2010, 14)

Con esto la autora explica que “los recursos de la memoria operativa son limitados, se desglosa que el rendimiento en tareas que precisen recurso del ejecutivo central se verá deteriorado por interferencias cognitivas, que hagan uso de estos mismos recursos” (Castillo 2010,14). Los recursos auxiliares de la memoria operativa se deben a que en la activación del sistema defensivo se utilizan recursos compensatorios propios de otros sistemas como el conductual (Gutiérrez y García 1997, s/n). Por lo contrario, el deterioro no se observará en tareas que puedan realizarse de forma paralela, en aquéllas que no precisen utilizar dichos recursos.

Los efectos adversos de la ansiedad sobre el rendimiento serán mayores conforme aumenten las demandas de las tareas sobre la capacidad del ejecutivo central. El segundo efecto es motivacional y se basa en que los pensamientos de preocupación susciten la distribución de recursos, a fin de enmendar posibles daños sobre el rendimiento (Castillo 2010, 15).

Las prácticas experimentales de la autora en estas teorías, por lo que se va viendo son sumatorias en anticipación tenemos ya dos teorías, más la reducción de memoria operativa donde la relación con el intérprete musical que como elemento primordial en su desarrollo cognitivo como ejecutante es *la memoria*, se ve afectada con el padecimiento acumulado de estrés en sus actividades. Williams, Watts, MacLeod y Matthews (1988, 1997) en su teoría,

distinguen dos tipos de recuerdos: consciente y no consciente, respaldan que el recuerdo de la información presentada en la ansiedad si no presenta inseguridades de memoria, aparecen éstos en una tarea en la que el músico tiene que usar el material que ha aprendido sin que retenga la información, estando el recuerdo entendido, es decir aún aprendida la obra a ejecutar (Sierra, J. C., Zubeidat, I., y Fernández, A. 2006, s/n). Cabe que por anticipado deben atribuírsele a esto otro elemento más, como lo es la *sensibilidad*, nos dice Stossel que la sensibilidad social es “la delicada sintonía con lo que exigen las normas del grupo” (Stossel 2015, 155) aunado a ésto, es de considerarse los programas de estudio que marcan una extensa lista de obras por memorizar que deben ir cumpliendo los estudiantes en tiempo y forma.

Teoría de las actividades compensatorias

La hipótesis de las actividades compensatorias incorpora los elementos relevantes de las teorías anteriores: a) el esfuerzo activo para afrontar las demandas de la tarea, b) la motivación para evitar consecuencias aversivas, c) el papel de la preocupación en la ansiedad y d) el efecto de interferencia cognitiva, preferentemente en función de las demandas de almacenamiento de la memoria operativa. A estos factores se añaden tres aportaciones genuinas: 1) la función motivacional de los pensamientos de preocupación; 2) la incorporación de un sistema de control diseñado para supervisar y regular las operaciones cognitivas implicadas en la tarea en curso; y 3) la distinción entre los conceptos de eficacia y eficiencia (Castillo 2010, 20)

En resumen, las teorías del proceso cognitivo de la ansiedad de Dolores Castillo, determinan que la relación que existe en el intérprete musical y la teoría de las demandas compensatorias, se ve envuelta con afectaciones de los siguientes factores participantes: la demanda de la tarea, la preocupación, la motivación, la memoria, la eficacia y la eficiencia.

Estos factores están expuestos por algunos de los investigadores implicados en el análisis primordial del capítulo cuatro de esta tesis.

3. PERSPECTIVA DE LA ANSIEDAD DESDE LA PSICOLOGÍA SOCIAL

La psicología social se encarga del estudio de los principios básicos de las relaciones interpersonales. Enrique Barra (1998) hace una reflexión y escribe: “las otras personas son habitualmente la fuente tanto de nuestras principales formas de placer como de dolor, de nuestros momentos de satisfacción como de frustración y fracaso” (Barra 1998, 1). Esto nos lleva a pensar que la interacción con otras personas de nuestro entorno nos conduce a una dinámica tanto de percibir el entorno, como de convivencia con los demás, dentro de uno o más grupos sociales.

Actualmente se han retomado y promovido los valores éticos, en el intento de lograr una sana convivencia en sociedades como la nuestra. Por distintas causas se pueden desarrollar sentimientos negativos al convivir en sociedad, y estas afectaciones, que atribuimos normalmente a ciertas conductas de las personas, conducen a la ansiedad.

En este apartado se exponen los diferentes factores que se le atribuyen a este padecimiento, desde las influencias del entorno social y en la diversidad cultural.

3.1 Factores psicosociales que pueden originar la ansiedad

Los factores psicosociales, algunas veces denominados como “estresores psicosociales” de tipo interpersonal, laboral, socioeconómico, etc. (González de Rivera 2008, 34), juegan un papel muy importante en muchos de los trastornos de ansiedad. Son factores precipitantes, agravantes o causales de los trastornos de ansiedad y de los trastornos de adaptación. Barra (1997) sugiere que el tipo de educación en la infancia predispone al trastorno de ansiedad en la edad adulta; sin embargo, no se han identificado causas específicas de ello (Barra 1997, 95).

El entorno del estudiante de música, independientemente del estatus social al cuál pertenezca, influye directamente en él y en sus decisiones. El músico desde su formación va desarrollando una personalidad como artista, que depende mucho de la aceptación del público y de diferentes patrones sociales comparativos. Por ejemplo, el pertenecer a una orquesta de

renombre, evaluar el aparente éxito con relación a otros compañeros intérpretes, etc. Este tipo de aceptación social es muy importante para un músico, y no suele pasar con este alcance en estudiantes de otras disciplinas, de las ciencias exactas, a de las humanidades; lo que conlleva a una preocupación en su desempeño artístico musical, que puede tender a la ansiedad escénica.

3.2 Factores cognitivo-conductuales de la ansiedad

Cano-Videl (1999) menciona que Spielberger (1966) describía el estado de ansiedad como un estado emocional transitorio, caracterizado por una percepción subjetiva de sentimientos de aprensión y temor, y una alta activación del Sistema Nervioso Autónomo; aquellas situaciones que fuesen percibidas como amenazantes, con independencia del peligro real, suscitarían estados de ansiedad (Cano-Vindel 1999, s/n).

El rasgo de ansiedad constituiría una predisposición del individuo a percibir las circunstancias ambientales como amenazantes, y por tanto, una tendencia a responder con frecuencia, con fuertes estados de ansiedad. Para Spielberger, el mecanismo fundamental es la valoración cognitiva de amenaza, que realiza la persona a cerca de los estímulos externos (estresores) e internos (pensamientos, sentimientos o necesidades biológicas). A los factores cognitivos-conductuales se les considera con predisposición a ciertas situaciones amenazantes, independientemente del peligro real, respondiendo a intensos estados de ansiedad, como patrones cognitivos distorsionados. Son una serie de pensamientos negativos que preceden a conductas desadaptadas y trastornos emocionales (Cano-Vindel 1999, s/n).

La ansiedad se presenta generalmente por una sobrevaloración amenazante de los estímulos y una infravaloración de las potenciales personales (Barra 1998,100); pero también por estímulos externos y por mecanismos de condicionamiento y generalización. Es decir, se pueden aprender o imitar respuestas o conductas ansiosas de los demás.

3.2.1 Consecuencias de episodios de ansiedad

Un episodio de ansiedad puede tener como consecuencia cambios inmediatos de comportamiento en las personas (Cano-Vindel 1999, s/n).

A veces es necesario llevar a cabo un análisis del comportamiento de la persona para poder diseñar un modelo, y cambiar este trastorno de ansiedad. La función que tiene este análisis es la de identificar los factores que llevan a la persona a tener una cierta incidencia, o a mantener este tipo de respuestas particulares del trastorno de ansiedad. Para el análisis se hace una evaluación del medio físico y social, dónde ocurre el trastorno de ansiedad, es decir, el episodio de ansiedad, la forma en que ocurre, dónde ocurre y quienes se encuentran presentes (Cano-Vindel 1999, s/n).

Para poder hacer este tipo de análisis se definen los siguientes factores:

Llevar a cabo un análisis del comportamiento en el diseño de un modelo (Arnaiz 2015,105,) para cambiar el trastorno de ansiedad. El objetivo funcional del análisis es identificar los factores que insinúan la incidencia y mantenimiento de una respuesta particular o trastorno de ansiedad (Arnaiz 2015,143,). Esto incluye una evaluación del medio ambiente físico y social donde se da el trastorno de ansiedad. Es decir, donde se da el episodio de ansiedad y quienes están presentes. Para analizar lo anterior se definen los siguientes factores:

- Ubicar el comportamiento que causa la ansiedad
- Identificar las contingencias que acontecieron
- Medir y grabar el episodio de ansiedad
- Diferenciar la ansiedad escénica y la ansiedad de rasgo
- Analizar el grado de la autoestima, la autoeficacia musical, el grado de dominio, el grado de estrés
- Examinar desde la psicología clínica y los factores hereditarios

3.3 Factores cognitivos que provocan cambios de comportamiento en el estudiante de música

Dollard y Miller (1941) fueron los primeros conductistas en notar la importancia de la imitación para el aprendizaje. En 1969 Bandura desarrolla la propuesta de estos autores en su teoría del aprendizaje social. Un modelo muy influyente dentro de los estudios de la psicología del desarrollo, que reconoce que los factores cognitivos influyen directamente en el impacto del refuerzo para el comportamiento (Kenny 2016, 119).

3.3.1 El individuo en su contexto: socialización

El niño desde pequeño está influenciado por la cultural de sus padres y su entorno social. La asimilación de valores y significados culturales se refuerza en el lugar donde vive. Las personas del entorno por lo general recompensan y castigan al niño, para que acepte las reglas y costumbres sociales. Durante este proceso se forma “el superego” del individuo. La autoridad de las personas ya no es necesaria, y en su lugar existe una conformidad hacia las reglas sociales (Barra 1998, 24).

Más en toda circunstancia siempre hay un motivo encontrado, con frecuencia los individuos se rebelan contra las normas sociales. La severidad de las prohibiciones, y la debilidad del super-ego individual, son factores que influyen en esta rebeldía, por lo que va a tender a preferir probar lo prohibido. Esto sucede en mayor grado, si la persona no tiene la habilidad de encontrar placer, motivación o satisfacción dentro del esquema social de la mayoría (Fernández 2003, 275).

4 ANÁLISIS COMPARATIVO DE SEIS INVESTIGACIONES BASADAS EN EL DIAGNÓSTICO DE LA ANSIEDAD ESCÉNICA

En este apartado se analizan y comparan seis estudios de diferentes autores, que diagnostican la ansiedad escénica, realizados en distintos países.

En primera instancia, el estudio realizado por Mimí Marinovic de la Universidad de Chile, 2006; posteriormente los trabajos de Laura Silva de la Universidad Central de Caracas, Venezuela, 2007; Eduardo Carlos Juárez López del Centro de Estudios e Investigación Guestálticos de Xalapa Veracruz, México, 2014; Mateo Arnáiz Rodríguez de la Universidad de Coruña, España, 2015; Ariana Blanca Rodríguez Sandoval y Carlos Velásquez Olguín del Conservatorio Plan Nacional de Música de La Paz, Bolivia, 2017; y Andrea Suárez de la Universidad Fundación UADE de Buenos Aires, Argentina, 2018.

A continuación se presenta un cuadro comparativo con los instrumentos o herramientas utilizadas por cada uno de los investigadores -cuestionario, test, entrevista personal, auto-registro-, con el fin de identificar las diferencias y los puntos en común.

Conceptos / Autores		Marinovic Santiago, Chile 2006	Silva Caracas, Venezuela 2007	Juárez Veracruz, México 2014	Arnáiz Coruña, España 2015	Rodríguez y Velásquez La Paz, Bolivia 2017	Suárez Buenos Aires, Argentina 2018
Número de participantes		249	10	15	153	11	204
Tipo de instrumentos	Cuestionario-Test	✓		✓		✓	
	Cuestionario Test-retest			✓			
	Entrevista Personal escrita				✓		
	Entrevista Personal grabada	✓	✓				
	Auto-registro				✓		
	Auto-registro online						✓

Cuadro comparativo I: Instrumentos de evaluación utilizados en los estudio de cada investigador.

La elección de los instrumentos de evaluación es fundamental, ya que depende de la información que necesita recolectar el investigador. Por ejemplo, Laura Silva utiliza la entrevista personal para registrar comunicación verbal y no verbal, mientras que Eduardo Juárez emplea el tes-retest para obtener mayor veracidad en la información.

4.1 Estudios realizados por diferentes autores para el diagnóstico de la ansiedad escénica

Los seis estudios serán expuestos en este apartado de forma cronológica, con la intención de mostrar los avances que se fueron desarrollando en estas investigaciones durante este tiempo.

Estudio realizado por Mimí Marinovic, 2006

Este primer estudio de diagnóstico de la ansiedad escénica es llevado a cabo por Mimí Marinovic (2006) en músicos chilenos. Utilizó dos instrumentos para la recolección de datos: el cuestionario y la entrevista personal. Desde los objetivos específicos tomó en cuenta la evaluación inicial, que reside en la prevalencia de la ansiedad escénica en los diferentes músicos, catalogados de la siguiente forma: los instrumentistas, los directores y los cantantes profesionales de Chile. Todos ellos integrantes de los principales grupos de música académica de este país.

La metodología que utiliza para la realización del cuestionario y la obtención de datos está basada en preguntas sociodemográficas y preguntas específicas sobre la ansiedad escénica. Las respuestas utilizadas para la rúbrica de evaluación fueron de selección múltiple, alternativas fijas y de complementación de frase.

En relación con la entrevista personal, basada específicamente en preguntas abiertas, se consultó si habían experimentado ansiedad escénica, *trac*, o pánico escénico, y en sus respuestas se midió la frecuencia mediante los siguientes indicadores:

- Muchas veces (ansiedad escénica persistente)
- De vez en cuando (ansiedad escénica esporádica)

- Rara vez o nunca

Las entrevistas se realizaron de manera individual, se hicieron grabaciones y posteriormente se transcribieron.

Marinovic menciona que según Brotons (1994), Fishbein Martin, Susan E. Middlestadt, Victor Ottati, Susan Straus y Alan Elus (1988), los factores que intervienen en la ansiedad escénica son los rasgos de ansiedad del sujeto -como ser nervioso, temor al fracaso y preocuparse-, el grado de dominio de la obra, complejidad de la obra e insuficiente preparación, y el estrés situacional, que depende del número de participaciones en audiciones importantes, competitivas o exámenes (Marinovic 2006, 12, 22).

La postura de Wilson (1994, 1997) es muy similar a la de Brotons, Fishbein et al. (1988), porque analiza los factores en tres categorías diferentes: la dificultad de la obra o la falta de preparación; las características personales del sujeto, es decir ser nervioso o tener temor al fracaso; y la situacional, relacionada al momento de la performance entre el público exigente y los críticos de arte.

La investigación de Marinovic tiene como objetivo prevenir y tratar la ansiedad escénica. Ésta se llevó a cabo con 249 intérpretes, 122 instrumentistas, 26 directores y 101 cantantes.

Las entrevistas abiertas se aplicaron a 13 instrumentistas, 6 directores y 11 cantantes. Los resultados obtenidos son los siguientes: el 78% sufrió ansiedad escénica, más mujeres que varones. El 64% presentó dificultades para interpretar la obra, por insuficiente preparación. El 32% muestra ansiedad a causa de factores personales, por ser personas nerviosas o tener temor al fracaso. Por último, el 4% revela las causas de la ansiedad debido a factores situacionales.

Estudio realizado por Laura Silva, 2007

En este estudio se plantea un enfoque psicosocial y un análisis del discurso desde el punto de vista lingüístico. La autora, que es psicóloga y pianista, propone una perspectiva a partir del desarrollo del individuo como persona, de situaciones experimentadas en la infancia, el haber estudiado música de niño, y cómo es que inicia su vida profesional en cuanto a su propia organización en el trabajo.

Silva nos presenta al inicio de su estudio el perfil del músico académico, y nos describe a los participantes. Los participantes son diez músicos académicos, que denomina con los números del 1 al 10, para mantener la privacidad y el anonimato de los mismos. Entre estos participantes se encuentran seis profesionales y cuatro estudiantes, cinco mujeres y cinco hombres. Las edades de los participantes oscilan entre los 17 y 45 años. Además, nos proporciona datos del origen de los mismos, como el lugar de residencia: seis caraqueños, tres de diferentes estados de Venezuela, (Lara, Carabobo, y Táchira), y uno extranjero. Otro dato importante para esta investigación es el instrumento que ejecutan: seis pianistas (cuatro profesionales y cuatro estudiantes); dos estudiantes de canto, uno de ellos pianista, dos oboístas (uno profesional y otro estudiante); y, por último, un contrabajista profesional.

Silva realizó las entrevistas en un lapso de tiempo de cuatro meses, y buscó lugares estratégicos para que no perturbaran su realización.

Para la transcripción de los datos recolectados, considera aspectos específicos de la *interacción conversacional*. Es decir, al analizar la grabación, ubica si el participante estaba nerviosos, mantiene una postura de introvertido o extrovertido, pone atención y se concentra en las preguntas. Otros factores que observa en las entrevistas son la forma de vestir y presencia del aspecto personal, que indican el estatus económico; la apariencia física en cuanto a la percepción de la autoestima; y la aceptación social que percibe de su entorno, que determina el bullying. La autora comenta que anotó dicha información en una “transcripción simple de signos explicativos, de inflexiones, pero exacta en texto de las diez entrevistas” (Silva 2007, 98).

Estudio realizado por Eduardo C. Juárez López, 2014

Juárez López, violinista y maestro en psicoterapia Gestalt. Utiliza para esta investigación varias disciplinas, como la psicología cognitiva, la medicina, la auriculoterapia y la psicología. Consultó diversos trabajos para definir los factores de autoestima y ansiedad escénica.

En este estudio de tipo correlacional, Juárez menciona que utiliza una metodología cuantitativa, ya que los resultados fueron obtenidos mediante la aplicación de dos tests contruidos por él mismo, que denominó *Test hormiga de autoestima en músicos* y *Test pingüino de ansiedad escénica en músicos*.

Participaron quince instrumentistas violinistas de la Orquesta Juvenil del estado de Veracruz. En la operacionalización de factores Juárez determina cada una de ellas de la siguiente forma: el concepto, las dimensiones, las subdimensiones, los ítems, y las preguntas referentes a los test de autoestima y ansiedad escénica.

En el test de autoestima especifica tres dimensiones con un valor porcentual para cada una de ellas, dando un total de 100%:

- El sistema de creencias que una persona tiene de sí misma. Divididas en positivas 20% y negativas 20%, con un total de 40%
- Creencias de la persona acerca de la satisfacción de sus necesidades emocionales 30%
- Creencias de la persona acerca de la satisfacción de sus necesidades físicas 30%. Dando un total de 100%

El test de ansiedad escénica presenta los siguientes factores con los síntomas y sus porcentajes correspondientes, sumando un total de 100%:

- Temor y nerviosismo 20%
- Síntomas fisiológicos 20%
- Síntomas emocionales 20%
- Síntomas cognitivos 20%

- Síntomas conductuales 20%.

Para la construcción de los instrumentos de análisis, el autor utiliza metáforas como hormiga y pingüino, para distinguir cada test. El término “hormiga” lo utiliza en el test de autoestima por la connotación de ésta al ser muy trabajadora, mientras que el término “pingüino emperador” por lo frío y solitario de su hábitat, además de la similitud de su apariencia con la del frac utilizado por los músicos.

Para la valoración de las preguntas Juárez recurre a cinco reacciones enunciadas en frases propuestas en la escala de Likert (1932), presentando las siguientes respuestas:

- Definitivamente no
- Probablemente no
- Indeciso
- Probablemente sí
- Definitivamente sí

Los resultados totales para calcular los niveles de los factores de autoestima y ansiedad escénica fueron medidos en cinco niveles:

- 0-20% Muy baja
- 21-40% Baja
- 41-60% Media
- 61-80% Alta
- 81-100% Muy Alta

Como antecedente a esta investigación Juárez llevó a cabo una prueba piloto con cinco músicos de 24 a 28 años de edad, pertenecientes a diversas orquestas de Xalapa. Realizó dicha prueba con la finalidad de obtener información preliminar y para considerar la viabilidad del estudio.

Para determinar la confiabilidad de los test aplicó el método de medida para la estabilidad de la medida, denominado *test-retest*. Éste consiste en la aplicación de dos veces

o más, de un mismo instrumento de medición al mismo grupo de participantes, en diferentes momentos. Si la correlación entre los resultados de las diferentes aplicaciones es “altamente positiva”, el instrumento se considera confiable. La confiabilidad se determinó mediante el cálculo de coeficiente de correlación de Pearson (Juárez 2014, 90).

Estudio realizado por Mateo Arnáiz, 2015

Para la muestra de esta investigación Mateo Arnáiz tomó el 2.19% de un total de 6989 alumnos matriculados en el curso escolar 2012-2013, de los siete centros públicos de Conservatorios de Música en España, es decir, 153 estudiantes. De esta muestra el 55.6% son hombres y el 44.4% son mujeres, de edades entre 18 y 40 años. El 32% se dedica a tocar instrumentos como solista: piano, guitarra, voz o acordeón. El 56% son instrumentistas de orquesta, de este grupo el 20,3% tocan un instrumento de aliento madera. El último 12% corresponde a alumnos multi-instrumentistas.

Arnáiz toma en cuenta la influencia de la formación familiar en el desarrollo de habilidades para afrontar la ansiedad escénica. Los determina como dos factores: el padre y la madre.

El instrumento empleado para la recolección de datos es una adaptación del K-MPAI (Kenny Music Performance Anxiety Inventory) de Kenny (2009), el cual fue revisado y aplicado a una muestra de 151 estudiantes de música y danza en el *National Institute of Creative Arts and Industries* de la Universidad de Auckland, Nueva Zelanda (Arnáiz 2015, 126).

Arnáiz aclara que existen otros instrumentos para el diagnóstico de la ansiedad escénica, pero que el K-MPAI le permite estudiar la ansiedad de los músicos en diferentes contextos. Además, este instrumento utiliza 40 ítems que miden la estructura factorial. Contempla los factores etiológicos que conlleva la teoría emocional de Barlow (2002) y relaciona estos factores con el proceso ansioso que padecen los músicos. Toma los factores determinados en varias investigaciones (Kenny, 2009 y 2011; Kenny y Ackermann, 2009; Kenny et al., 2004; y Kenny y Osborne, 2006), y las relaciona con factores independientes como el género, el instrumento musical. Este último está dividido en tres categorías: a)

instrumento estudiado, b) familia del instrumento, y c) práctica principal del instrumento en la actuación escénica. También toma en cuenta la edad del estudiante, la relación de los progenitores con él, que permite estudiar la transmisión de habilidades sociales para la actuación, y los factores propios de la interpretación musical que están relacionados con la teoría de Kenny (2009), y que se explicaran más adelante (Arnáiz 2015, 204).

El factor que determina la interpretación musical está relacionado con tres puntos importantes el contexto en la infancia del estudiante, su situación psicológica, y los elementos de la ansiedad somática. El primero respecto al contexto social a temprana edad, se centra en la relación con los padres, la empatía parental, y la transmisión de la ansiedad escénica en relación con la ansiedad de carácter biológico. Este punto se puede relacionar con el tercero, la ansiedad somática, y con los elementos que se derivan de ella, como las tensiones musculares, inquietud, temblor, sudoración, etc. Mientras que la situación psicológica contiene factores como la depresión, la controlabilidad, preocupación. Él explica que unos ítems evalúan el antes y el durante la actuación, pero también toman en cuenta la memoria y los pensamientos anteriores a la actuación, y posteriores en relación con su desempeño. Asimismo, considera factores relacionados al contexto biopsicosocial del intérprete: la preocupación por sentirse observado, la evaluación y la pérdida de oportunidades, la percepción de actuar y la sensación que produce la ansiedad, la falta de autoconfianza y la búsqueda de perfección.

En cuanto al procedimiento, primero analiza los cuestionarios ya existentes, realiza una traducción del idioma de los mismos, y concretiza una adaptación a su contexto social y educativo. Posteriormente crea una prueba y aplica los cuestionarios a los alumnos del Conservatorio Profesional de La Coruña, que además aplica a diferentes conservatorios. Por último, analiza los datos obtenidos y los coteja con los obtenidos por los estudios obtenidos en los estudios de Kenny y sus colaboradores (Arnaiz 2015, 138).

Estudio realizado por Ariana B. Rodríguez y Carlos Velásquez, 2017

El trabajo de Rodríguez y Velásquez busca diagnosticar la ansiedad escénica con músicos que interpretan instrumentos de cuerda, violines, violas, cellos y contrabajos, de la orquesta de Cámara del Conservatorio Plurinacional de Música, en La Paz, Bolivia. Se plantean la

identificación de los factores causales de la “ansiedad de interpretación musical” (MPA). Presentan tres fuentes causales: la persona es decir, personalidad, introversión, perfeccionismo, evaluación, y auto-eficacia, la situación o contexto de actuación; y la tarea o nivel de dominio.

Los instrumentos de evaluación utilizados para esta investigación fueron la entrevista y el auto-registro. Los participantes fueron 11 músicos “cuerdistas”, entre ellos 7 mujeres y 4 hombres, con edades entre los 15 y 28 años. La entrevista aplicada consideró los siguientes puntos: años de estudio, horas de práctica, personalidad (refiriéndose al instrumento que toca), perfeccionismo inadecuado, formas de estudio, presentaciones en público, influencias del medio familiar, sintomatologías, emociones y pensamientos que se generan en el momento de la interpretación musical, y forma de manejo de la ansiedad antes y durante la interpretación frente al público.

Para el auto-registro se tomaron en cuenta cuatro criterios: a) el número de ensayos realizados para poder tocar la obra; b) las emociones, sentimientos o sensaciones que muestran los intérpretes antes, o después del concierto, c); la conducta, es decir actitudes frente en el concierto y por último, la intensidad de los parámetros entre 0 y 10, es decir, desde la ausencia de ansiedad escénica, hasta la paralización (Rodríguez y Velásquez 2017, 18).

Para el análisis se establecieron las siguientes 10 categorías del auto-registro y la entrevista:

- 1.-Influencia de los padres (buena o mala)
- 2.-Estímulos externos e internos (comportamiento del público y pensamientos negativos)
- 3.-Personalidad (introversión, perfeccionismo)
- 4.- Ansiedad adaptativa (con mayor experiencia en la actuación)
- 5.-Ansiedad reactiva e inadaptativa (falta de técnica)
- 6.- Ansiedad somática (relacionada a los síntomas somáticos de la ansiedad escénica)

7.- Actuaciones que generan mayor ansiedad escénica (desde el placer, hasta la depresión)

8.- Emociones (alegría, miedo, inseguridad, preocupación)

9.- Control de ansiedad (autorregulación de ansiedad solo se produce en personas con mayor grado de experiencia. Entre las técnicas utilizadas son: planificación del evento ansiógeno, imaginación, relajación respecto al instrumento y uso de auto-instrucciones de la ansiedad) (Rodríguez y Velázquez 2017, 20).

Estudio realizado por Verónica A. Suárez, 2018

El análisis de ansiedad escénica que realiza Verónica A. Suárez tiene se basa en los rasgos de personalidad de los artistas, en el cual correlaciona la personalidad, la ansiedad (de rasgo y de estado) y la ansiedad escénica. Suárez invitó a través de las redes sociales a los artistas a participar en esta investigación. Envió cuestionarios tanto en línea, a través de *Google drive*, como de forma impresa, para la recolección de datos. Esto le permitió tener un grupo mucho mayor para la investigación, que los estudios antes analizados.

La muestra se integró por 204 artistas mayores de 18 años, de los cuales 15.2% fueron mujeres y 84.8% hombres, con un promedio de edad de 39 años; la experiencia en la práctica artística variaba entre 1 y 69 años; el estado civil de los integrantes era el siguiente: 27% casados, 7.8% divorciados, 23% con pareja, 3.4% separados, 38.2% solteros y 1.5% viudos.

Las profesiones artísticas de los participantes se exponen a continuación: magos e ilusionistas 63.7%; actores y actrices 8.8%; músicos 4.9%; bailarines 3.9%, escritores, pintores y artistas plásticos 2 %; cantantes 1.5%; *clowns* 1.5%; comediantes 0.5%; licenciados en artes escénicas 0.5%; aquellos que practicaban 2 o más disciplinas artísticas (actores, magos, comediantes, locutores, músicos, conductores de televisión, bailarines, ventrílocuos, director de cine, y productor audiovisual) 12.2%.

Estos artistas se presentan regularmente en los siguientes espacios: espectáculos en teatros el 33.8%; en eventos privados 28%; en bares 9.8%; en espectáculos callejeros 4.8%; en conciertos musicales el 2.9%; en cine, televisión y radio 3.4%; en eventos solidarios 1.5%;

en eventos de danza el 1%; en exposiciones, ferias y hoteles el 1.5%; en el circo el 1%; en competencias el 5%; en *performances* con dos espectáculos en algunos de los escenarios antes nombrados el 11.7%.

Es interesante mencionar los espacios donde se llevan a cabo conciertos presentaciones, ya que nos da una visión de la cantidad de espacios que existen para los artistas, y el apoyo, o falta de éste, de parte de empresas tanto del sector público, como del privado.

Se utilizaron cuatro tipos de cuestionarios:

- 1.- Sociodemográfico, con los siguientes datos: estado civil, sexo, nacionalidad, país de residencia, profesión artística, años de experiencia, y tipos de espectáculos.
- 2.- El inventario de personalidad NEO-FFI, en versión resumida del NEO-PI-R.
- 3.- El KMPAI (Kenny Music Performance Anxiety Inventory) adaptado con siete opciones de respuesta (escala Likert). Consta de cuarenta ítems que varían desde 1, totalmente en desacuerdo, hasta el 7, totalmente de acuerdo. La puntuación más alta corresponde al mayor nivel de ansiedad (Suárez 2018, 21).
4. El STAI, se trata de un cuestionario que define la ansiedad estado o rasgo.

Para analizar los datos se utilizó el programa IBM SPSS, con el cual se hizo un análisis de regresión lineal múltiple de pasos sucesivos para determinar los factores predictores de la ansiedad.

4.2 Análisis comparativo de los seis casos de estudio antes mencionados

La ansiedad escénica se vincula para su tratamiento con varias disciplinas, principalmente la neurociencia, la psicología, la sociología, la educación y las bellas artes, como se muestra en la *Ilustración XII*; en ésta aparecen algunos factores y se resaltan los más relevantes para el presente estudio. Posteriormente, en la *Ilustración XIII* se exponen las subdisciplinas, con el fin de delimitar desde dónde se ha estudiado la ansiedad escénica en los últimos años.

A continuación se encuentra un cuadro comparativo donde se presentan los factores estudiados por los seis autores. Dichos factores se agrupan por subdisciplinas (neurobiológicos, fisiológicos, psico-cognitivos, psico-emocionales conductuales, psico-sociales, socio-culturales, socio-económicos); sin embargo, aunque estén separados para facilitar la comprensión del fenómeno, en la realidad los factores están interrelacionados y por ello, el entendimiento de la ansiedad escénica requiere de un estudio interdisciplinario donde los diferentes acercamientos disciplinares trabajen en correlación.

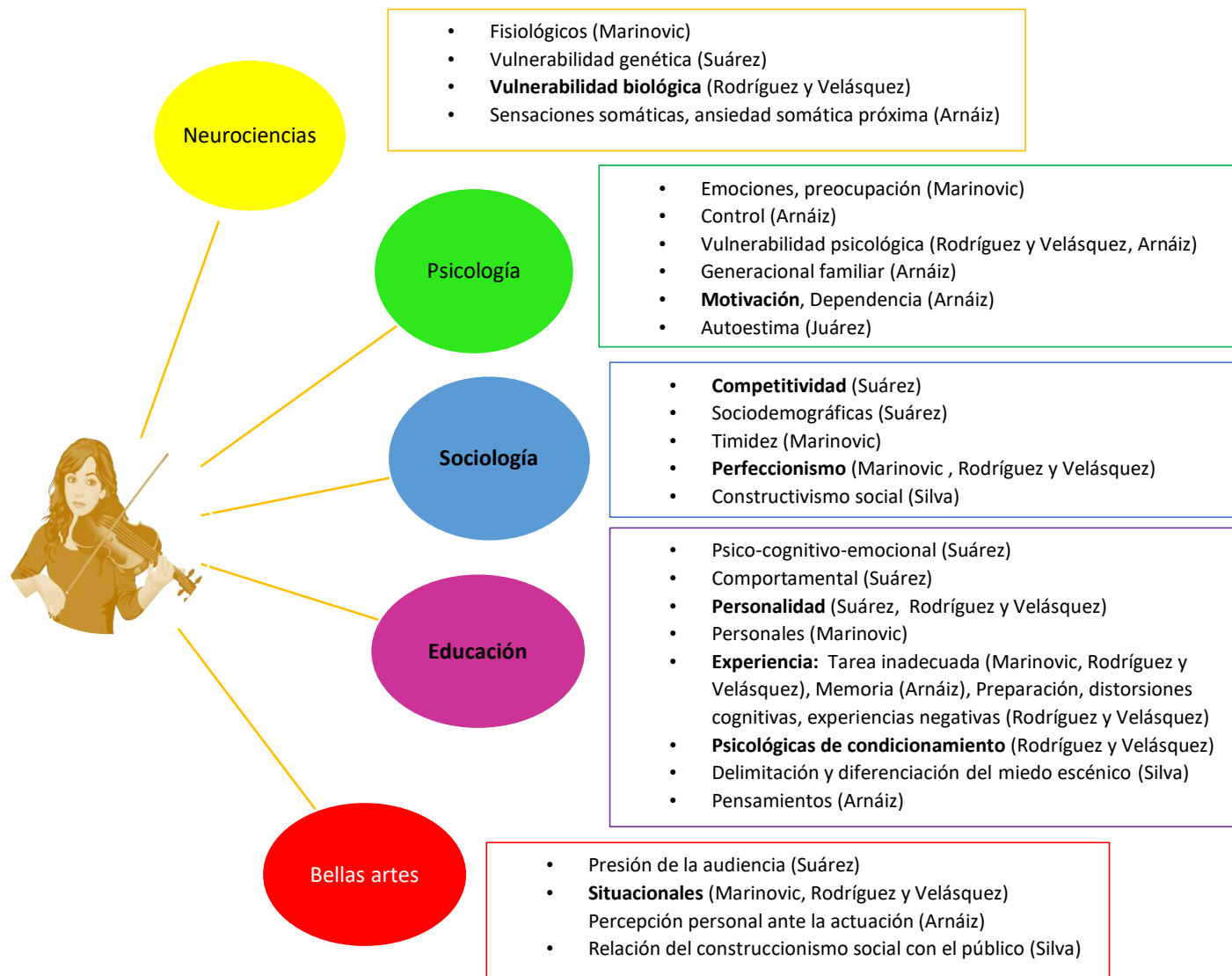


Ilustración XII: Disciplinas que intervienen en el estudio de la ansiedad escénica

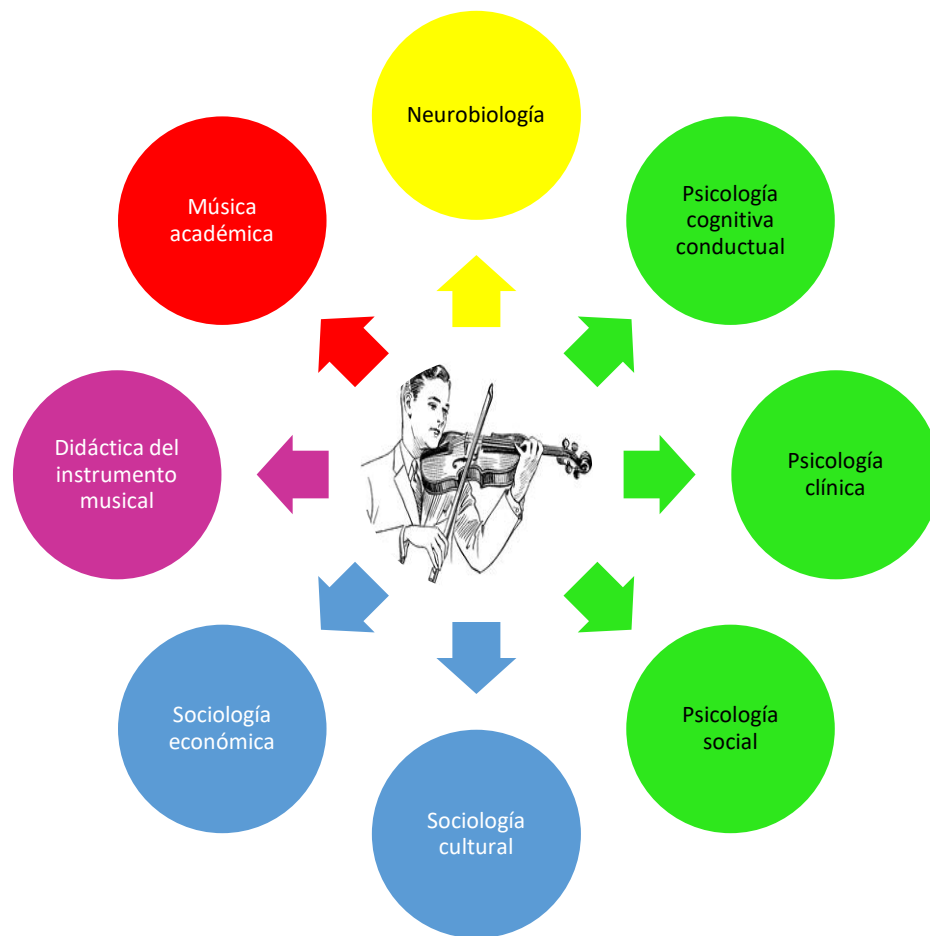


Ilustración XIII: Subdisciplinas que intervienen en el estudio de la ansiedad escénica

Factores/Autores	Mimi Marinovic Santiago de Chile 2006	Laura Silva Caracas, Venezuela 2007	Eduardo Juárez Xalapa, México 2014	Mateo Arnáiz Coruña, España 2015	Ariana Rodríguez y Carlos Velásquez La Paz, Bolivia 2017	Verónica Andrea Suárez Buenos Aires, Argentina 2018
Neurobiológicos	Ser nervioso Neuroticismo	Nerviosismo	Desencadenantes: Vulnerabilidad genética Alimentación	Conducta alimentaria Adaptativos Trastornos del sueño	Vulnerabilidad generalizada biológica hereditaria	Neuroticismo
Fisiológicos	Cambio en el pulso y la respiración Sudoración en las manos Sequedad en la boca Hiperventilación Autopercepción Nivel de arousal fisiológico Características personales: salud física	Palpitaciones Sudoración	Sensaciones físicas: Cambios de pulso y la respiración Sudoración en las manos Sequedad en la boca Taquicardia Opresión en el pecho Vacío en el estómago Ganas de orinar	Relacionados con sustancias Sexuales Palpitaciones Elevación de la frecuencia cardiaca Sensación de ahogo Falta de aliento Atragantarse Opresión o malestar torácico Náuseas o molestias abdominales Inestabilidad, mareo o desmayo Escalofríos o sofocaciones Entumecimiento u hormigueo	Incremento del ritmo cardiaco Sudoración, mareos	
Psicocognitivos	Preparación insuficiente Dificultad de la obra Experiencia: historia de aprendizaje adaptativa, reactiva e	Música como material de estudio Tipo de instrumento Tipo de programa educativo Calidad de la preparación Factores personales	Compromiso de exactitud con la música: perfeccionismo repertorio Mantenedores: evitación y escape	Miedo a la evaluación negativa Pensamiento formal operacional, capacidad de abstracción y lógica Egocentrismo Invencibilidad	Situación Nivel de dominio de la tarea musical Experiencia Activación Homeostasis Experiencia	Pensamientos de preocupación Vulnerabilidad psicológica específica: tareas específicas Evaluación negativa

	<p>inadaptativa</p> <p>Características propias del instrumento, voz</p> <p>Perfeccionismo</p>		<p>Predictibilidad del acontecimiento musical: proyección</p> <p>Pensamiento irracional y catastrófico</p>	<p>Creencia personal</p> <p>Audiencia imaginaria</p> <p>Perfeccionismo</p> <p>Desrealización o despersonalización</p> <p>Miedo a perder el control o a volverse loco</p> <p>Miedo a morir</p>	<p>Preparación: tiempo de práctica</p> <p>Perfeccionismo inadecuado</p> <p>Estímulos ambientales del aprendizaje: adaptativa, reactiva, in-adaptativa</p> <p>Pensamientos: juicios negativos de la realidad y catastróficos</p> <p>Grado de conocimiento y estudio de la obra genera seguridad</p> <p>Transmisión de la música estudiada</p>	
<p>Psicoemocionales-conductuales</p>	<p>Sentimientos de aprensión</p> <p>Temor al fracaso</p> <p>Irritabilidad</p> <p>Pánico</p> <p>Temblores</p> <p>Alzamiento de hombros</p> <p>Rigidez en cuello y brazos</p> <p>Estado afectivo y de ánimo</p> <p>Características personales emocionales</p>	<p>Problematización del miedo escénico</p> <p>Temblores</p>	<p>Autoestima</p> <p>Sentimientos de aprensión</p> <p>Temor al fracaso</p> <p>Irritabilidad</p> <p>Pánico</p> <p>Temblores en pies, manos y piernas</p> <p>Rigidez en cuello y brazos</p> <p>Personalidad ansiosa</p> <p>Conductas hipervigilantes</p>	<p>Introversión e inhibición comportamental</p> <p>Autoestima</p> <p>Autoeficacia</p> <p>Centro del control personal, impulsos</p> <p>Experiencias de éxito o fracaso</p> <p>Sensación de pérdida de control</p> <p>Sentimientos de exposición, inutilidad y deseo de encogerse y esconderse</p> <p>Delirium, demencia, amnésicos</p> <p>Estado de ánimo</p>	<p>Estado de alerta o vigilia</p> <p>Personalidad</p> <p>Introversión</p> <p>Perfeccionismo</p> <p>Sensibilidad a la evaluación negativa</p> <p>Auto-eficacia</p> <p>Inseguridad</p> <p>Preocupación</p> <p>Sentimiento: tristeza, miedo, alegría</p> <p>Actitud: huida, aislamiento, evitación, saltar, gritar, reír, hiperkinesia, etc.</p> <p>Temblores de manos</p> <p>Rigidez muscular</p>	<p>Personalidad: extraversión, responsabilidad, agradabilidad</p> <p>Experiencia: edad</p> <p>Comportamientos visibles: extravagancia y excentricismo</p> <p>Miedo que paraliza</p> <p>Aminoración de habilidades</p> <p>Vulnerabilidad psicológica</p> <p>Indefensión general</p>

				Pérdida de algún miembro importante		
Psicosociales	Fobias sociales Introversión Auto percepción Nivel de arousal psicológico	Presentación en público		Vulnerabilidad: depresión Factores personales: estrés, ansiedad de rasgo, neurosis Estado afectivo negativo Narcisismo y vergüenza Imposibilidad de corregir Conflicto con cuidadores o consejeros	Vulnerabilidad psicológica Intensidad de 0 (no existe) a 10 Paralización Profesores con estilo de enseñanza inadecuado	Tipo de espectáculo Presión de la audiencia Recepción del público
Socioculturales	Situacionales Género Edad Características personales	Identidad del músico Público Género	Preservación del estatus del intérprete	Situacional Indefensión Supervivencia social Identidad sexual Adaptativos Ambiente Problemas académicos Problemas laborales Adaptación a la cultura Estrés profesional	Vulnerabilidad generalizada Excesiva demanda del medio Influencia de los padres	Sociodemográficos Género Medio que rodea al intérprete
Socioeconómicos	Competitividad	Estatus económico		Supervivencia Problemas ambientales Problemas familiares Economía insuficiente Transición de signos vitales		Competitividad

Cuadro comparativo II: Análisis de los factores que toman en cuenta los seis investigadores para el estudio de la ansiedad escénica

Las ilustraciones y el cuadro comparativo anteriores nos ayudan a identificar las similitudes entre los estudios analizados, los cuales fueron seleccionados porque pertenecen a un contexto latinoamericano, a excepción del estudio de Mateo Arnáiz que lo realizó en España, y también por su actualidad y porque parten de objetivos semejantes.

Con respecto a los factores neurobiológicos, los autores coinciden en sus aportaciones en que un artista se percibe ansioso desde su herencia genética o vulnerabilidad biológica heredada (Rodríguez y Velásquez 2017,18), al padecer nerviosismo o nervios (Silva 2007, 35) y con tendencia al neuroticismo o inestabilidad emocional (Marinovic 2006, 8); este último es un rasgo psicológico relativamente estable y que define una parte de la personalidad, por lo que el artista con mayor neuroticismo va a presentar ansiedad escénica (Suárez 2018, 37).

Otra de las coincidencias es la alimentación, y Juárez recomienda una dieta baja en grasas y proteínas, así como ingerir líquidos en abundancia (2014, 45). Arnáiz menciona que una conducta alimentaria que no es tomada en cuenta como prioritaria en el buen desarrollo de la persona, contribuye al trastorno de ansiedad (2015, 67). Al comparar los factores fisiológicos, las coincidencias se presentan en los cambios de pulso y respiración (Marinovic 2006, 6; Juárez 2014, 80) y la sudoración (Marinovic 2006, 6; Silva 2007, 37, 56; Juárez 2014, 93; Arnáiz 2015, 71, 75; Rodríguez y Velásquez 2017, 20). La hiperventilación es otro factor en el que coinciden los autores, Arnáiz explica que algunos individuos con más ansiedad escénica tienden a hiperventilar, mientras que los que tienen una baja ansiedad, a hipo-ventilar, y los equilibrados manifiestan ambas respuestas (2015, 96). El estudio de Marinovic muestra que la ansiedad escénica se presenta en tres niveles: alta, media y baja (2006, 8).

Juárez menciona que la sequedad en la boca es uno de los síntomas más comunes (2014, 122), así como las palpitaciones, sudoraciones y temblores, que son los factores autonómicos que denominan el diagnóstico para la fobia específica. (Arnáiz 2015, 75) Marinovic cita que la sintomatología puede variar de acuerdo a las postulaciones de la especialidad del músico, el tipo de instrumento y el repertorio asociado (2006, 6).

Aunque varios de los autores retoman el trabajo realizado por Marinovic, sólo ella hace referencia al nivel de arousal psicológico y fisiológico, el cual se estimula según los elementos de

la performance: la importancia del concierto, la percepción del apoyo del público, la autoevaluación de su ejecución (2006, 9).

Arnáiz aporta dos factores únicos; por un lado, aclara que ingerir bebidas enervantes altera y contribuye al trastorno de ansiedad (2015, 67 y 70) y, por el otro lado, hace referencia a factores sexuales de trastornos clínicos. (2015, 67) Al respecto, Fernández-Guasti menciona que en el proceso ansioso los cambios fisiológicos se relacionan con la conducta sexual y con los vínculos tanto sociales como culturales: “los niveles altos de ansiedad inhiben la expresión de la conducta sexual en la mayor parte de los individuos” (2003, 53).

En relación con los factores pisco-cognitivos, Marinovic utiliza el factor preparación insuficiente, del que se deriva una ansiedad reactiva que puede ser adaptativa o inadaptativa; la primera como positiva para beneficio del control ansioso, y la segunda que afecta y perjudica (2006, 7; Rodríguez y Velásquez 2017,18).

Al igual, Marinovic menciona la posibilidad del grado de dificultad de la obra a ejecutar, que requiere menos o mayor preparación y concentración (2006, 9 y 12; Juárez 2014, 40). Juárez escribe que es importante un repertorio adecuado para cada contexto y presentación, y cita que “el tiempo óptimo para sostener una buena concentración es de 50 min” (Rodríguez, 2010), pero añade “la importancia de retomar obras que aminoran la ansiedad a las que son de estudio reciente” (2014, 50).

En el análisis lingüístico de Silva se encuentran expresiones “de tipo ‘eso va a salir solo’ [que] llama un poco la atención, puesto que además de construir el nerviosismo como un obstaculizador, implica que se busca que la música se produzca a expensas de una inconsciencia” (2007, 108). Para Silva la falta de preparación requiere de una atención consciente, la cual produce ansiedad. Arnáiz coincide con Silva y agrega que las exigencias y expectativas tanto del músico como de la crítica y evaluadores, reafirma la ansiedad por lo que es necesario “hacer consciente sus capacidades y profesionalismo [...] el músico de más edad, mayor experimentado tiende al grado de perfección que se exige” (2015, 100).

El perfeccionismo es otro factor que desencadena la ansiedad escénica, puesto que el músico en su constante anhelo de éxito, tiende a la práctica de obras que impliquen niveles de virtuosismo, a hacer cambios en la técnica para conseguir una buena apreciación de los especialistas y críticos evaluadores (Marinovic 2006, 18; Juárez 2014, 29 y 40; Rodríguez y Velásquez 2017, 18).

La evaluación negativa, Arnáiz la menciona como un factor importante desencadenante de ansiedad (2015, 115). Tanto Suárez como Arnáiz hacen referencia a los pensamientos de preocupación (Suárez 2018, 12) y este último menciona que el factor preocupación se manifiesta “desde una triple perspectiva, la preocupación posterior, la preocupación general ante la evaluación y la preocupación generada por el juicio personal. La ansiedad se produce por esta preocupación ante la evaluación de los otros” (2015, 133).

Para terminar con el factor de perfeccionismo, nos menciona Arnáiz que “es una de las características humanas multidimensionales que está intrínsecamente relacionada con aquellas actividades que requieren un alto grado de especialización” (2015, 63). El músico que cada vez es más diestro en la ejecución musical, se plantea nuevas metas que van con una carga de ansiedad que lo acompaña continuamente en su labor, lo cual se necesita para lograr niveles de perfeccionamiento y profesionalización.

Los factores psico-emocionales conductuales en los que coinciden los autores son: temor al fracaso, autoestima y los propios de la personalidad.

Marinovic en su investigación encontró que el temor al fracaso es más frecuente en varones que en mujeres, (2006, 21) especialmente en directores y solistas que tienen la responsabilidad de lograr metas. En este sentido, la responsabilidad es uno de los factores importantes para el quehacer no sólo del artista sino del humano como principio ético y de valor que fundamenta la base sólida del comportamiento. “El miedo escénico deriva de la responsabilidad inherente al momento de pisar el escenario y desaparece cuando el intérprete toma las riendas de la situación que vive” (Juárez 2014, 34).

Otro factor es “la autoeficacia de las teorías de Bandura” (Arnáiz 2015, 125), que más se ha relacionado con la ansiedad, es la creencia en la propia capacidad del aprendizaje que desarrollan los estudiantes basada en “experiencias de éxito y fracaso” (Arnáiz 2015, 63) el factor experiencia como las retomadas desde el núcleo familiar, que pueden determinar el proceso ansioso de cada persona. En eso Arnáiz los menciona de esta manera: “El motivo de ello es controlar la variable de formación y experiencia familiar como una posible variable extraña” (Arnáiz 2015, 125).¹³

Suárez nos menciona la “apertura a la experiencia” (2018, 9) donde las personas con este factor se distinguen como personas creativas, imaginativas, con intereses intelectuales, que aprecian el arte y son sensibles a la belleza, y añade, de que las personas con alta apertura a la experiencia se inclinan a experimentar nuevas experiencias y aceptar nuevos retos, y no existen correlaciones con la ansiedad escénica (Suárez 2018, 37).

La autoestima otro factor que mencionan los autores, Juárez explica al respecto que “en cualquier nivel es una experiencia íntima, es lo que pensamos y sentimos sobre nosotros mismos, no lo que otros piensan y sienten sobre nosotros” (2014 60) escribe sobre alta y baja autoestima, así como el término medio en que se considera a una persona como insegura. A lo que concluye es que “la autoestima es la combinación en una persona del sistema de creencias que tiene acerca de sí misma positivas y negativas y la satisfacción tanto de sus necesidades emocionales como de sus necesidades físicas” (Juárez 2014 61).

Arnáiz nos menciona el estado de ánimo, tomado como factor distinto que junto con la *depresión* se incluye dentro del bloque de trastornos mentales DSM-IV (*American Psychiatric Association*, 1995), cuya “característica principal es el cambio o alteración del estado de humor del individuo” (Arnáiz 2015, 69), “mientras que los trastornos de ansiedad en un sujeto que no padecía ansiedad elevada y que influyera de manera negativa anteriormente, puede estar determinado por un problema de tipo laboral o del ambiente en su enseñanza” (Arnáiz 2015, 69, 84).

¹³ Para unificar la terminología de los diferentes estudios, decidí utilizar el término “factores” como sinónimo de variable.

Los factores que refieren la personalidad según Arnáiz de Eysenck (1991, 1997) “ explica que la neurosis, es un concepto similar al estado afectivo negativo, se basa en la sensibilidad temperamental, es decir que tiene un componente más genético a los estímulos negativos” (2015, 60), “relacionado con este aspecto de la personalidad están conceptos importantes con un alto porcentaje, como son la mala experiencia de actuación o los pensamientos negativos, la preocupación por la actuación” (Arnáiz 2015, 100).

Por otro lado Suárez que dedica su estudio a la ansiedad escénica y los rasgos de personalidad, nos refiere a que el autor Guillermo Dalía (2015) menciona que los artistas muestran en sus comportamientos visibles extravagancias y excentricidad (2018, 4) y señala como rasgos de personalidad, neuroticismo, agradabilidad, extraversión, apertura a la experiencia, responsabilidad, además de sexo y edad que predicen la ansiedad escénica (2018, 7) Al igual que Arnáiz, Suárez menciona a Eysenck (1997) que “la ansiedad rasgo es conocida como la propensión de los individuos a responder con ansiedad frente a una diversidad de situaciones y experiencias”, por lo que se le considera “una de las principales dimensiones de la personalidad en la mayoría de las teorías contemporáneas de la personalidad” (2018, 11).

Con los factores psicosociales, Marinovic nos refiere a que los rasgos de ansiedad del sujeto “predisponen a experimentar ansiedad frente a situaciones sociales en las cuales la persona pasa a ser el centro de la atención de otros” (2006, 8) y la autopercepción del músico a que refiere Marinovic del autor Le Blanc (1994) es “sobre la tarea a realizar, el grado de exposición personal y de memorización; su nivel de *arousal* psicológico y fisiológico; la importancia de la función, la percepción del apoyo de la audiencia, la crítica y la retroalimentación que recibe de la calidad del sonido a través de su propia escucha” (2006, 9).

La presentación en público como base de su estudio de la ansiedad escénica nos refiere Silva (2007), desde que el niño pequeño que estudia música y la importancia de las relaciones que establece con las personas -padres, maestros, compañeros, etc.- que intervienen en su formación musical. “La experimentación de la presentación en escena está relacionado con la conciencia del “otro generalizado” que justifica e inserta el miedo escénico dentro de la concepción de la escena” (2007, 78).

Otro punto sobre la presentación en público que advierte Silva es la tipología de la presentación, que deriva del nivel de responsabilidad del intérprete y la exposición a la evaluación (2007, 118).

Los factores socioculturales, en Marinovic, nos refiere los factores situacionales como “tener una mayor conciencia del público” (2006, 18), esto con una visión predictiva en las posibilidades de aceptación o no aceptación del público.

El factor de identidad que destaca Silva (2007), lo relaciona en cuanto a la caracterización del músico, con la música que interpreta, Beethoven, Chaikovski, Brahms, y lo referente a la autenticidad del músico, no será en principio el de su propia identidad. El músico se constituye por la actuación, simulación o apropiación de otros “yo” a través de sí mismo (2007, 26). Añade Silva que el trabajo sobre identidad no es descubrir que tanto miedo escénico siente el cuerpo, y aplicar técnicas para disminuirlo, sino la construcción de la identidad mediante el vínculo con los demás y lo que se sucede en el escenario, (2007, 55) con antecedentes del estudio de una identidad psicosocial, reglas y normas sociales; el lenguaje, el control social, las tradiciones e historia romanticismo, modernismo y posmodernismo del individuo de acuerdo a los autores Gergen (1992) e Iñiguez (2001) y la formación de la persona de George Mead (1953), (Silva 2007, 72,73).

Los factores socioeconómicos. En realidad es poco lo que a esta temática contribuyen los autores, Marinovic nos refiere que “la música profesional implica un alto nivel de competitividad y situaciones creadoras de estrés que el intérprete debe aprender a enfrentar desde sus etapas iniciales de formación” (2006, 22). Por su parte Juárez (2014) nos menciona el estatus económico como “el exceso de egoísmo y el pensar que realmente valemos más que los demás por el lugar en que se está sentado o por el nivel económico nos lleva a uno de los trastornos más comunes dentro del ambiente musical: el narcicismo” (2014, 65).

Dentro de los autores que se estudian Marinovic y Suarez, toma las teorías de Yerkes-Dodsons (1908) para ejemplificar como la ansiedad escénica en niveles acumulados de *arousal* puede paralizar a los intérpretes. Por supuesto todo esto tiene su base tanto en la mente en ideas guardadas en el individuo como en factores de supervivencia y fisiológicos que traen por naturaleza. Se puede considerar que estas vulnerabilidades biológicas, generalizadas y genéticas

que mencionan Salmon (1990) y Kenny (2011), son derivadas de condicionamientos específicos a la ansiedad cuyos orígenes tienen un eje afectivo, somático, cognitivo y conductual.

CONCLUSIONES GENERALES

“El hábito de estudio y los métodos de trabajo deberían modificarse a medida que avanza la neurociencia cognitiva y, científicamente, tenemos más conocimientos de biomecánica, ergonomía, fisiología y anatomía humana” (Cester 2013, 11)

- Es importante reconocer si un estudiante de música padece ansiedad escénica, además de poder ofrecerle las prácticas y los ejercicios que lo beneficien, para que el proceso enseñanza-aprendizaje relacionado a la interpretación musical sea efectivo y más afectivo, y que al presentarse en un escenario lo haga de manera satisfactoria y exitosa.
- Cester (2013) menciona que “numerosos factores convergen para hacer de la actividad artística un momento particularmente estresante” (2013, 43). Durante el recorrido de esta investigación se identificaron los factores que desencadenan la ansiedad escénica, la cual es compleja, porque para poder estudiarla es necesario el enfoque de diversas disciplinas.
- En la actualidad, las actividades cotidianas y la velocidad con que nos envuelven las obligaciones y necesidades de supervivencia hacen que aprendamos a coexistir con el estrés. Tampoco nos damos tiempo para poder desarrollar algunas capacidades y habilidades, como el aprender a controlar la ansiedad escénica, necesarias al presentar un concierto ante una audiencia.
- Las estrategias de aprendizaje a las que hace alusión Cester (2013), en las cuales el estudiante debe mostrar disposición para aprender, mediante la motivación (2013, 44), son importantes, porque el mantenerse motivado para lograr estar bien y el operar las conductas de manera propositiva cuando ya se ha estudiado una obra lo suficientemente, son necesarias para lograr seguridad en la interpretación. Estos factores positivos que menciona la investigadora son los que activan al autocontrol, el dominio de conocerse y reconocerse, que conllevan la asertividad en el buen desempeño durante la *performance*.
- Los estudiantes deben tomar en cuenta aspectos importantes en el cuidado de su cuerpo, y preocuparse de su alimentación, descanso, hacer ejercicio físico regularmente, como un atleta que se prepara para competir.

- El intercambiar impresiones después de una actuación con maestros, compañeros y directores ayuda a la autoevaluación (Cester 2013, 50). La capacidad de comunicación hace que tengamos conocimiento del sentir y de la aprobación de los oyentes.
- Al mantener en equilibrio la ejecución y la interpretación, el nivel de ansiedad mejora notablemente. Para ello es necesario trabajar los aspectos técnicos, interpretativos y la memoria desde un inicio, lo que conlleva a menos preocupación, menos descoordinación y menos lapsus de memoria (Cester 2013, 52 y 54).
- En ocasiones es pertinente acudir a terapia. En nuestro entorno social no es bien visto el recurrir a terapia con un especialista, pero como en todo padecimiento, no podemos mejorar, ni sanar, sin una asistencia efectiva. Stossel (2015) menciona que “Los terapeutas cognitivo-conductuales sustentan que el trastorno de ansiedad social es un problema de lógica perturbada o pensamiento defectuoso [...] si corregimos las falsas creencias y actitudes no adaptativas [...] podemos curar la ansiedad” (Stossel 2015, 148).
- Albert Ellis y Aaron Beck, fundadores de la terapia racional emotiva conductual (TREC) y de la terapia cognitivo-conductual (TCC) respectivamente, sostienen que el tratamiento de la ansiedad social se reduce, en último término, al vencer el temor a la crítica (Stossel 2015, 148). De ahí que sea importante conocer las opiniones del público presente en la ejecución, y compararlas con las propias.
- Stossel (2015) menciona que existió un investigador de nombre Paul Hartenberg en 1901, que escribió un libro denominado *Les timides et la timidité*, que se anticipó a la clave de la investigación moderna sobre los fóbicos sociales, que muestran una atención extraña a los sentimientos ajenos, indagando el tono de voz, la expresión facial y el lenguaje corporal de sus interlocutores, para captar signos de cómo se reaccionan ante ellos, y se muestran seguros de las conclusiones que éstos sacarán, en especial de las conclusiones negativas (Stossel 2015, 150). Lo que nos indica que existían estudios preliminares en relación con aspectos de la psicología social, y que y eran importantes desde aquella época. Por ello no debemos olvidar en un estudio los aspectos relacionados con la psicología social.
- Existen estudios recientes de las neurociencias con imagen de resonancia magnética funcional (IRMF) que demuestran que la amígdala reacciona a los estímulos sociales, y que estos no son percibidos por la mente consciente.

- La máquina IRMF capta la actividad en la amígdala del cerebro de un paciente cuando le muestran imágenes con caras que reflejan temor o enfado, lo que confirma “que la amígdala es la sede de la reacción del temor” (Stossel 2015, 153).
- Otro factor que contribuye a la ansiedad es la timidez. Al respecto Stossel menciona que ya se ha descubierto la variante del gen transportador de serotonina en las neuronas. Esto es importante, porque la densidad relativa de los receptores de serotonina contribuye a determinar en dónde se sitúa en el espectro, entre ser tímido y ser extrovertido (Stossel 2015, 160). Es importante tomarlo en cuenta cuando a nuestra clase se presenta un alumno tímido o introvertido. Con este tipo de estudiantes tenemos que trabajar más el aspecto de la ansiedad escénica, y ayudarlo a equilibrar su personalidad con las habilidades para la interpretación.
- Si se cultivan actitudes sanas y positivas, y se planea la actividad musical integrando la mente y el cuerpo, se podrá mejorar el control de la ansiedad escénica durante la interpretación.
- En relación con el cuerpo, García (2013) menciona que es importante la reestructuración postural para los músicos, la cual consiste en evitar movimientos innecesarios, es decir percatarnos de aquellos movimientos inconscientes que se vuelven costumbre (García 2013, 78). Es evitar vicios corporales, mantener una buena postura corporal, que permitirá evitar malestares como las contracturas musculares, que reducen y afectan la práctica y la conexión con la consciencia; es hacer consciente todo lo que acontece con la actividad en la ejecución instrumental, hasta el manejo de la respiración.
- A la velocidad con que avanza la neurociencia cognitiva y la biomecánica, deberíamos mejorar las formas de estudio y de preparación del alumno al presentarse en el escenario, logrando así una educación humanista y holística.

Bibliografía

- Álvarez, J., Aguilar J.M., Fernández, J.M., Salguero D., y Pérez E. R. (2013). El estrés ante los exámenes en los estudiantes universitarios. Propuesta de intervención. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. INFAD Revista de Psicología*. 2(1) 179-188
- Anaya, A., Anaya C., (2010) ¿Motivar para aprobar o para aprender? Estrategias de motivación del aprendizaje para los estudiantes. *Revista Tecnología, Ciencia, Educación*. IMIQ 25, (1), 84-94 Encontrado 12/2/2019
<https://www.redalyc.org/pdf/482/48215094002.pdf>
- Ansorena, X. (2017), Social cognition: development across the life span [Review of the book] *Research and Social Policy*, 5 2), 203-205. Doi: 10.4471/rao.2017.2728
- Arnáiz, M. (2015) *La interpretación musical y la ansiedad escénica: validación de un instrumento de diagnóstico y su aplicación en los estudiantes españoles de Conservatorio Superior de Música*. Tesis doctoral Universidad de Coruña: Coruña, España.
- Asociación Americana de Psiquiatría (2008), *Guía clínica para el tratamiento de los trastornos psiquiátricos*, Grupo Ars XXI: Barcelona, España.
- Asociación Americana de Psiquiatría (2014), *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-V*, Médica panamericana: Madrid, España.
- Asociación Americana de Psiquiatría. (2001) *Tratado de psiquiatría DSM-IV*. 3ª. Ed. Masson: Barcelona, España.
- Baeza, J.C., Balaguer, G, Belchi, I., Coronas , M.,y Guillamón, N., (2008) *Higiene y prevención de la ansiedad*. Ed. Díaz de Santos: México
- Ballester, J. (2015). Un estudio de la ansiedad escénica en los músicos de los conservatorios de la Región de Murcia. Tesis doctoral, Universidad de Murcia depto de Historia del Arte. Recuperado: 15/03/19
<http://www.digitum.um.es> > digitum > bitstream > Tesis_Doctoral_Jose_Ballester
- Barlow, D. H. (2002) *Anxiety and its disorders: the nature and treatment of anxiety and panic*. 2ª Ed. The Guildford Press: New York, 97
- Barra Almagia, E. (1998). *Psicología social* (21 Edición). Editorial Universidad de la Concepción: Concepción, Chile.

- Bonelli, F. (2002) El Modelo Biopsicosocial en Evolución. *Revista Medicina Clínica*, Barcelona. España. 5 (119), 175-184.
- Cannistraro, P.A., y Rauch, S.L. (2003). Neural circuitry of anxiety: Evidence from structural and functional neuroimaging studies. *Psychopharmacol Bull*, 37 (4), 8–25.
Recuperado: 12/12/2019.
<https://pdfs.semanticscholar.org/997f/4ff865bce07ed480b849ff085072b2b30da7.pdf>
- Cano-Vindel, A. (1999). Procesos cognitivos en el trastorno de ansiedad generalizada, según el paradigma del procesamiento de la información. Universidad Complutense de Madrid. *Revista electrónica de Psicología*. 3 (1), s/n. Recuperado: 27/12/19
<https://www.researchgate.net/publication/230577035>
- Cano-Vindel, A., Dongil-Collado, E., Salguero, J. M., y Wood, C. M. (2011). Intervención cognitivo-conductual en los trastornos de ansiedad. Una actualización. *Revista de información psicológica* 102, 4-27. Recuperado: El 11/01/20
<file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-IntervencionCognitivoconductualEnLosTrastornosDeAn-6759325.pdf>
- Castillo, M.D. (2010) *Ansiedad y rendimiento cognitivo*. 11º Congreso Virtual de Psiquiatría. Interpsiquis 2010 - Febrero-Marzo 2010 Psiquiatria.com. Universidad de la Laguna, Tenerife, España.
- Cester, A. (2013) *El miedo escénico. Orígenes causas y recursos para afrontarlo con éxito*. Ed. Robinbook, s.l.: Barcelona. 200-210.
- Cortes C., Galindo F., Galicia S., Flores A., (2011) *GABA: ¿dualidad funcional? Transición durante el neurodesarrollo*. *Rev Neurol*; 52 (11), 665-675.
- Cupani, M., Garrido, S., Tavella, J. (2013). El Modelo de los Cinco Factores de Personalidad: contribución predictiva al rendimiento académico, *Revista de Psicología*, 9(17).
- Dalia-Cirujeda, G. (2004) *¿Cómo superar la ansiedad escénica en músicos? Un método eficaz para dominar los “nervios” ante las actuaciones musicales*. Mundimúsica Ediciones s.l.: Madrid, España.
- Dalia-Cirujeda, G. (2015) *La Adicción de los Músicos a la Actividad Musical. Un estudio sobre la personalidad del músico*. Tesis doctoral Universidad de Valencia. Facultad de Psicología. Valencia, España. Recuperado: 12/12/2019
<http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/43940/Tesis%20Nov%202015.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Fernández-Guasti, A. (2003) “Ansiedad y Conducta Sexual”. *Revista Ciencia*, México. 3 (1), 52-59.

- Fernández-Sevillano, J. y Rusiñol-Estragués, J. (2003). Economía y psicología: costes por el bajo rendimiento académico relacionado con la ansiedad ante los exámenes y las pruebas de evaluación. *Revista FUOC*.1, 1-11
- Fernández-Abascal, E. (2000) *Psicología General-Motivación y Emoción*, Ed.Centro de Estudios Ramón Areces: España.
- Ferrer-García, A. (2013) Temblor sin temor: miedo y angustia en la filosofía de Martin Heidegger. *Revista de Filosofía Factótum*. 10, 55-67.
- Galindo, D. (2015) *Inteligencia Emocional y Personalidad de los alumnos de Arte Dramático*. Tesis doctoral Universidad de Murcia. Murcia, España.
- García, R. (2013) *Técnica Alexander para Músicos*. Ed. Robinbook: Barcelona, España.
- Gutiérrez, M. y García M. D. (1997) Ansiedad y Cognición: un marco integrador. *R.E.M.E Revista electrónica de Motivación y Emoción*. 3 (4) s/n.
- Gómez, G. E. (2007) Neurofisiología de la ansiedad, versus la angustia como afecto que se siente en el cuerpo. *Informes Psicológicos*. Medellín, Colombia. 9 (1), 101-119.
- González de Rivera, J.L. (2008) *Crisis y Contención*. Ed. J Guinmon: Madrid, España. 31-37.
- González, J. A., Pazmiño, M. (2015) Cálculo e interpretación del Alfa de Cronbach para el caso de validación de la consistencia interna de un cuestionario, con dos posibles escalas tipo Likert. *Revista Publicando*. 2 (1) 62-77.
- Hall, C. y Lindzey, G. (1954) *Psychoanalytic theory and its applications in the social sciences*. En G. Lindzey (Ed.), *Handbook of social psychology*, 56, 934-941
- Hoppenot, D. (2000). *El violín interior*. Madrid: Real Musical.
- Hurtado, J. (2007). *El proyecto de Investigación*. 5ª Ed. Caracas, Venezuela. Quirón-Sypal
- Juárez, E.C. (2014). *La Ansiedad Escénica, La Cara Oculta del Artista*. Tesis maestría. Universidad de Xalapa, Veracruz. México. Recuperado: 11/05/18
https://www.academia.edu/35604739/Tesis_Ansiedad_Esc%C3%A9nica
- Kaspersen, M., Gunnar, K. (2002). Estudio de la ansiedad producida por la actuación entre los estudiantes de música noruegos. *European Journal of Psychiatric*, 16 (2) 73-86.
- Kawamura K.Y., Hunt S.L., Frost R.O. y P.M. Di Bartolo (2001) Perfectionism, Anxiety, and Depression: Are the Relationships Independent? *Cognitive Therapy and Research*, 3 (25), 291–301. <https://doi.org/10.1023/A:1010736529013>
- Kenny, D. T. (2011). *The Psychology of Music Performance Anxiety*. New York, EUA: Oxford: University Press.

- Latorre, A. (2003) *La investigación-acción. Conocer y cambiar la práctica educativa*. 3ª. Ed. Graó: Barcelona, España.
- Lupianes, M; Haces, R. (2016) Ansiedad Escénica y Flamenco. *Revista del Centro de Investigación Flamenco Telethusa*. Cadiz, España. 9 (10), 5-9.
- Marinovic, Mimí. (2006). La Ansiedad Escénica en Intérpretes Musicales Chilenos. *Revista Musical Chilena*. 15 (205), 5-25.
- Massotta, O. (2008). Introducción a la lectura de Jacques Lacan. Reimpresión Ed. Eterna Cadencia, Buenos Aires.
- Mineka, S., Zinbarg R. (2006) *A Contemporary Learning Theory Perspective on the Etiology of Anxiety Disorders*. *American Psychologist*. 61 (1), 10–26
- Navas W., Vargas M.J., (2012) Trastornos de Ansiedad: Revisión dirigida para atención primaria (psiquiatría). *Revista Médica de Costa Rica y Centroamérica*. 69 (604) 497-507
- Petrovich, A. (2003). How teachers can help. Performance anxiety. *American Music Teacher*. 53, (3).
- Ramos, S. (2015) Una Propuesta del Modelo Bio-psico-social para ser Aplicado a la Esquizofrenia. *Revista Asociación Española de Neuropsiquiatría*. Madrid, España. 35 (127), 511-526.
- Reyes-Ticas JA. (2004) *Trastornos de ansiedad guía práctica para diagnóstico y tratamiento*. Ed. Universidad Complutense: Madrid España.
- Rodríguez, S; Velázquez, C. (2017) Programa para el manejo de la ansiedad escénica de los cuerdistas de la Orquesta de Cámara del Conservatorio Plurinacional de Música. *Revista Compas Empres*. La Paz, Bolivia. 8 (21), 15-25
- Rojas, E. (2009) *Los Lenguajes del Deseo*. Ed. Planeta Mexicana: México.
- Ruz F. J. (2010) Claves del guitarrista para afrontar el miedo escénico. *Temas para la Educación. Revista para profesionales de la enseñanza*. 1(7) 1-17
- Saavedra J., Díaz W., Zúñiga L., Navia C., Zamora T., (2015) Correlación funcional del sistema límbico con la emoción, el aprendizaje y la memoria. *Revista Morfolia* 7,(2). 30-44.
- Silva, L. (2007) *Miedo escénico en músicos académicos de Caracas*. Tesis. Universidad Central de Venezuela. Caracas Venezuela. Recuperado: 12/12/18
<http://www.musicaenclave.com/trabajosdegradopdf/tesislaurasilva.pdf>

- Sierra, J. C., Zubeidat, I., y Fernández, A. (2006). *Factores asociados a la ansiedad y fobia social*. *Revista Mal Estar e Subjetividade*, 6(2), 472-517.
- Sinden L.M. (1999) *Music performance anxiety: contributions of perfectionism, coping style, self-efficacy, and self-esteem*. Thesis (Ph. D.) Arizona State University. Arizona, EUA *Teacher*, 53(3), 30.
- Stossel, S. (2015) *Ansiedad*. Ed. Paidós: México.
- Tortolero M.B Acosta M.I y Acosta M.G (2017), *Compilación de Psicología General y Funciones Mentales. (Formación psicológica de profesionales de salud nº 2)*Ed. Kindle .
- Velásquez B., Calle M. y Remolina De Cleves (2006) *Teorías Neurocientíficas del aprendizaje y su implicación en la construcción de conocimiento de los estudiantes universitarios*. 5, Ed.Tabula Rasa: España, 231-243.
- Virues, R. A. (2005). Estudio sobre ansiedad. *Revista Psicología Científica.com*. 7(8). Recuperado 15/01/2019. <http://www.psicologiacientifica.com/ansiedad-estudio>
- Yerkes, R.M., Dodson, J.D. (1908).The relation of strength of stimulus to rapidity of habit formation. *Journal of Comparative and Neurological Psychology*.18, 450-465
- Zagumny, Matthew. (2011) *The SPSS Book. A Student Guide To The Statistical Package for The Social Sciences*. Indiana US: iUniverse
- Zarza, F. J., Casanova O., Orejudo, S. (2016) Modelo explicativo de la ansiedad escénica en estudiantes de instrumentos de viento madera del título superior de música, *Sinfonía Virtual, Revista de Música y Reflexión musical*. 10 (31) 93-105
- Zepeda, F. (2003) *Introducción a la Psicología. Una visión científico humanista*. Ed. Pearson Educación de México: México.

Índice de ilustraciones, tablas y cuadros comparativos

Índice de Ilustraciones

Ilustración I Relación de la ansiedad escénica y el estímulo positivo.....	12
Ilustración II Relación de la ansiedad escénica y el estímulo negativo.....	13
Ilustración III Relación proporcional entre desempeño y ansiedad escénica.....	14
Ilustración IV Efectos y causas de la ansiedad escénica en la <i>performance</i> musical.....	15
Ilustración V Arousal o activación y ansiedad escénica.....	16
Ilustración VI Arousal acumulado.....	16
Ilustración VII Pirámide de Maslow: Jerarquía de necesidades (Maslow, 1953).....	18
Ilustración VIII Desarrollo evolutivo de la organización de la experiencia humana.....	20
Ilustración IX Amígdala cerebral.....	24
Ilustración X: Cerebro triunfo.....	25
Ilustración XI: Elementos del cerebro.....	27
Ilustración XII: Disciplinas que intervienen en el estudio de la ansiedad escénica.....	63
Ilustración XIII: Subdisciplinas que intervienen en el estudio de la ansiedad escénica.....	64

Tablas y cuadros comparativos

Tabla 1: Teorías biológicas de la angustia DSM-IV (2001) y posible correlación con la ansiedad escénica	31
Tabla 2: Teorías psicológicas de la angustia y la ansiedad escénica (En DSM-IV, 2001, 574.....	34
Tabla 3: Clasificación de los trastornos de ansiedad según el DSM-IV-TR-AP (Navas, V., 2012).....	36
Tabla 4: Diferencia entre ansiedad fisiológica, patológica y escénica (Navas, Vargas, 2012).....	37
Tabla 5: Síntomas somáticos y cognoscitivos de la crisis de la angustia (Navas, Vargas, 2012).....	38
Tabla 6: Expresiones comunes de los síntomas de ansiedad en estudiantes mexicanos.....	39
Tabla 7: Diferentes significados de ansiedad según Reyes-Ticas (2004, 11).....	40
Cuadro I: Análisis comparativo de los instrumentos de evaluación utilizados por cada investigador.....	53
Cuadro II: Análisis comparativo de los factores de la ansiedad escénica que toman en cuenta los seis investigadores.....	65

