

EL MIEDO ESCÉNICO  
EN LA INTERPRETACIÓN MUSICAL EN CLARINETISTAS DE MEDELLÍN

ALBEIRO ALEXANDER PINZÓN SALAMANCA

Trabajo de grado presentado como requisito parcial para optar al título de  
Magíster en Música

Asesor: Dr. JAVIER ASDRÚBAL VINASCO



MEDELLÍN  
UNIVERSIDAD EAFIT  
ESCUELA DE CIENCIAS Y HUMANIDADES  
DEPARTAMENTO DE MÚSICA  
2013

Nota de aceptación

---

---

Presidente del Jurado

---

Jurado

---

Jurado

---

Medellín, 11 de Junio de 2013

## **DEDICATORIA**

A mi Madre

Marina Salamanca Mendoza

A mi Padre

Julio Roberto Pinzón

A mis Hermanas

Diana Janeth Pinzón Salamanca

Ángela Edith Pinzón Salamanca

## TABLA DE CONTENIDO

ÍNDICE DE TABLAS .....	6
ÍNDICE DE ILUSTRACIONES .....	8
INTRODUCCIÓN .....	10
CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO.....	12
1.1 ANTECEDENTES .....	13
1.2 EL MIEDO ESCÉNICO .....	15
1.3 ORIGEN DE MIEDO ESCÉNICO.....	16
1.4 CRITERIOS DE DIAGNOSTICO.....	17
1.5 SÍNTOMAS DEL MIEDO ESCÉNICO .....	19
1.6 TRATAMIENTOS .....	21
{1.6.1 TÉCNICAS FÍSICAS:.....	22
1.6.2 TÉCNICAS FÍSICO-MENTALES: .....	24
1.6.3 TÉCNICAS PSICOLÓGICAS:.....	25
1.7 APROXIMACIÓN METODOLÓGICA A LAS BUENAS PRACTICAS DE ESTUDIO CONSCIENTE EN LA INTERPRETACIÓN MUSICAL.....	29
CAPÍTULO II: DISEÑO METODOLÓGICO .....	31
2.1 JUSTIFICACIÓN Y METODOLOGÍA .....	32
2.2 MÉTODO PARA LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN .....	33
2.3 POBLACIÓN Y MUESTRA .....	37

2.4 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN.....	38
CAPÍTULO III: RESULTADOS OBTENIDOS .....	39
3.1 PRESENTACIÓN DE RESULTADOS DE LA ENCUESTA GENERAL ....	40
3.2 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA ENCUESTA.....	74
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	80
BIBLIOGRAFÍA .....	83
ANEXO 1: FORMATO ENCUESTA APLICADA.....	88
ANEXO 2: ENCUESTAS DE LA POBLACIÓN PARTICIPANTE.....	91

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Lista de los diferentes síntomas según su clasificación .....	20
Tabla 2. Numerales 1 al 8 “Encuesta sobre aspectos relacionados con la interpretación musical” .....	34
Tabla 3. Numeral 9 “Encuesta sobre aspectos relacionados con la interpretación musical” .....	35
Tabla 4. Numerales 10 al 12 “Encuesta sobre aspectos relacionados con la interpretación musical” .....	36
Tabla 5. Relación universidades con numero de encuestados .....	37
Tabla 6. Resultados numeral 1.....	40
Tabla 7. Resultados numeral 1 a. estudiantes universitarios .....	41
Tabla 8. Resultados numeral 2.....	42
Tabla 9. Resultados numeral 3.....	43
Tabla 10. Resultados numeral 4.....	44
Tabla 11. Resultados numeral 5.....	45
Tabla 12. Resultados numeral 6.....	46
Tabla 13. Resultados numeral 7.....	47
Tabla 14. Resultados numeral 8.....	48
Tabla 15. Resultados numeral 9 a.....	49
Tabla 16. Resultados numeral 9 b.....	50
Tabla 17. Resultados numeral 9 c.....	51
Tabla 18. Resultados numeral 9 d.....	52
Tabla 19. Resultados numeral 9 e.....	53
Tabla 20. Resultados numeral 9 f.....	54
Tabla 21. Resultados numeral 9 g.....	55
Tabla 22. Resultados numeral 9 h.....	56
Tabla 23. Resultados numeral 9 i.....	57
Tabla 24. Resultados numeral 9 j.....	58
Tabla 25. Resultados numeral 9 k.....	59

Tabla 26. Resultados numeral 9 l.....	60
Tabla 27. Resultados numeral 9 m.....	61
Tabla 28. Resultados numeral 9 n.....	62
Tabla 29. Resultados numeral 9 o.....	63
Tabla 30. Resultados numeral 9 p.....	64
Tabla 31. Resultados numeral 9 q.....	65
Tabla 32. Resultados numeral 10.....	66
Tabla 33. Resultados numeral 10 a.....	67
Tabla 34. Resultados numeral 10 b.....	68
Tabla 35. Resultados numeral 11.....	69
Tabla 36. Resultados numeral 11 a.....	70
Tabla 37. Resultados numeral 11 b.....	71
Tabla 38. Resultados numeral 12.....	72
Tabla 39. Resultados numeral 12 a.....	73
Tabla 40. Promedios de afectación de los síntomas del miedo escénico según la encuesta.....	75
Tabla 41. Rendimiento del tiempo de estudio según el género.....	78

## ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1. Porcentaje de los resultados del numeral 1 .....	40
Ilustración 2. Distribución y porcentajes de estudiantes por nivel académico .....	41
Ilustración 3. Porcentajes de años interpretando el clarinete .....	42
Ilustración 4. Porcentajes de años como estudiantes de nivel superior .....	43
Ilustración 5. Porcentaje del promedio de horas de estudio semanal .....	44
Ilustración 6. Porcentaje del promedio de horas de estudio consciente semanal .	45
Ilustración 7. Porcentaje de los resultados del numeral 6 .....	46
Ilustración 8. Porcentaje de los resultados del numeral 7 .....	47
Ilustración 9. Porcentaje de los resultados del numeral 8 .....	48
Ilustración 10. Porcentajes de los resultados del numeral 9 a.....	49
Ilustración 11. Porcentajes de los resultados del numeral 9 b.....	50
Ilustración 12. Porcentajes de los resultados del numeral 9 c.....	51
Ilustración 13. Porcentajes de los resultados del numeral 9 d.....	52
Ilustración 14. Porcentajes de los resultados del numeral 9 e.....	53
Ilustración 15. Porcentajes de los resultados del numeral 9 f.....	54
Ilustración 16. Porcentajes de los resultados del numeral 9 g.....	55
Ilustración 17. Porcentajes de los resultados del numeral 9 h.....	56
Ilustración 18. Porcentajes de los resultados del numeral 9 i.....	57
Ilustración 19. Porcentajes de los resultados del numeral 9 j.....	58
Ilustración 20. Porcentajes de los resultados del numeral 9 k.....	59
Ilustración 21. Porcentajes de los resultados del numeral 9 l.....	60
Ilustración 22. Porcentajes de los resultados del numeral 9 m.....	61
Ilustración 23. Porcentajes de los resultados del numeral 9 n.....	62
Ilustración 24. Porcentajes de los resultados del numeral 9 o.....	63
Ilustración 25. Porcentajes de los resultados del numeral 9 p.....	64
Ilustración 26. Porcentajes de los resultados del numeral 10 .....	66
Ilustración 27. Porcentajes de los resultados del numeral 11 .....	69
Ilustración 28. Porcentajes de los resultados del numeral 11 a.....	70

Ilustración 29. Porcentajes de los resultados del numeral 11 b.....	71
Ilustración 30. Porcentajes de los resultados del numeral 12 .....	72
Ilustración 31. Comparación promedio semanal de horas de estudio.....	76
Ilustración 32. Promedios de afectación.....	77

## INTRODUCCIÓN

El *miedo escénico* ha sido considerado como una sensación alterante que acompaña las presentaciones públicas de las interpretaciones musicales de instrumentistas, directores y cantantes. Esta sensación ha sido estudiada por numerosos autores, quienes han concluido que el miedo escénico tiene diferentes grados de intensidad y modos de asimilación, los cuales pueden ser positivos mejorando la presentación artística a través de la consecución de un estado de alerta consciente, o negativos que perjudican notablemente las posibilidades del artista llegando incluso a ser incapacitante. Por esto, esta sensación debe ser entendida tanto como sea posible, conocer y entender su definición, su origen, cómo se diagnostica, los síntomas que genera y sus posibles tratamientos, para poder hacerle frente y aminorar sus posibles efectos negativos.

A partir de una mayor comprensión de este fenómeno, también se cree, y se pretende demostrar en este trabajo, que mediante la aplicación de buenas metodologías de estudio consciente, sistemático y detallado permiten tener un mayor control de todos los aspectos musicales, técnicos e interpretativos necesarios para la representación musical en público, y se constituye como un elemento decisivo para aminorar los síntomas del miedo escénico.

Este trabajo plasma diferentes definiciones necesarias para entender el miedo escénico, además de que brinda una definición de lo que se puede considerar como una buena práctica de estudio. Además de esto, también presenta una investigación realizada en clarinetistas residentes en la ciudad de Medellín, por la cual se logra conocer cómo es entendido y asimilado el miedo escénico en esta comunidad, permitiendo el desarrollo de los siguientes objetivos:

- Conocer e indagar sobre el concepto de miedo escénico y sus síntomas más frecuentes, así como investigaciones al respecto.

- Identificar las principales técnicas para el tratamiento de los síntomas del miedo escénico.
- Proponer el desarrollo de buenas prácticas de estudio consciente en la interpretación musical, como posible atenuante en el surgimiento de los síntomas del miedo escénico.

El trabajo está articulado en tres capítulos. El primero de ellos, el marco teórico está dividido, a su vez, en siete segmentos empezando por los antecedentes encontrados sobre investigaciones similares que se han realizado respecto al miedo escénico en músicos; luego se describirá el concepto de miedo escénico, el origen de este fenómeno, los criterios con los cuales se diagnostica, los síntomas que se presentan al padecer esta aprensión y los tratamientos que pueden ayudar a controlarla. La primera parte concluye con una aproximación metodológica a las buenas prácticas de estudio consciente en la interpretación musical, ya que se cree que su correcta aplicación podrá servir como fuente determinante de control de los síntomas negativos que presenta el miedo escénico. En el segundo capítulo se expondrá el diseño metodológico en el que se basa la investigación realizada, muestra la justificación y metodología, presenta el problema y la hipótesis a demostrar, el método para la recolección de información, la población seleccionada y cómo se realizó el procesamiento de la información. En el tercer capítulo se presentan los resultados de la encuesta, iniciando con aquellos obtenidos a partir del método de recolección de información seleccionado, seguido de su análisis. Finalmente, se formulan conclusiones y recomendaciones, que surgen del estudio de los resultados al relacionarlos con el marco teórico encontrado.

## **CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO**

## 1.1 ANTECEDENTES

El miedo escénico en los músicos y estudiantes de música, y particularmente en clarinetistas, no ha sido objeto de grandes investigaciones. Sin embargo, se pueden destacar los estudios que han realizado diferentes autores en distintas partes del mundo, como el “estudio de la ansiedad producida por la actuación entre los estudiantes de música noruegos” (Kaspersen & Gøttestam, 2002), el cual está basado en una encuesta realizada a un total de 126 participantes, este cuestionario contenía preguntas sobre los fundamentos musicales, percepción de la ansiedad durante la interpretación, un listado de síntomas, además de una pregunta acerca de si los encuestados necesitaban ayuda en relación a los problemas con la ansiedad al momento de la actuación.

En este estudio un 74.7% de los encuestados informó acerca de un grado específico de ansiedad, y el 16.7 % decía tenerla variablemente antes de la actuación. En cuanto a la ansiedad durante la actuación, el 7.9% no la experimentó frente al 70.6% que dijo sentirla en cierto grado específico. Además, un 36.5% expresó la necesidad de ayuda para superar la ansiedad en la actuación. Por otra parte, observó que la ansiedad, tanto antes como durante la interpretación, está asociada con una afectividad negativa (pensamientos negativos sobre sus capacidades) y no con afectividad positiva.

Otro estudio similar, titulado “La ansiedad escénica en intérpretes musicales chilenos” (Marinovic, 2006), se propuso el objetivo de detectar la prevalencia de la ansiedad escénica en músicos y determinar algunos de los factores que, a su juicio, influyen en su aparición; a través de un cuestionario autoaplicado a 249 intérpretes (entre instrumentistas, directores y cantantes). En este trabajo se encontró que el 78% de los músicos estudiados admitió haber sufrido de miedo escénico. El 64% consideró que éste se relaciona principalmente con la tarea a ejecutar (preparación insuficiente, dificultad de la obra), en comparación al 32%

que lo atribuye a factores personales (ser nervioso, temor al fracaso), y solo el 4% a factores situacionales (participación en audiciones importantes, competitivas o en presencia de jueces y críticos). A través de estos resultados, este estudio constató la alta prevalencia de miedo escénico en los músicos chilenos, lo cual sugiere que debe ser abordado interdisciplinariamente por especialistas de la salud mental y la música en beneficio de la educación general, la formación especializada y el desarrollo profesional de los intérpretes musicales.

En relación a las investigaciones sobre los tratamientos para el control del miedo escénico, el trabajo titulado "*The assessment and treatment of performance anxiety in musicians*" (Clark & Agras, 1991), describe los resultados de una evaluación clínica para comparar los resultados del uso de medicamentos con la terapia cognitivo-conductual en los tratamientos para la ansiedad en músicos. Con este fin, fueron reclutados 94 sujetos, todos ellos diagnosticados con fobia social, a los cuales se les realizaron cuestionarios, entrevistas diagnósticas e interpretaciones musicales con equipos de laboratorio; además, se les administraron diferentes tipos de tratamientos como el suministro de medicamentos y placebos, y terapias cognitivo-conductuales para controlar su ansiedad y mejorar su calidad de interpretación musical. Este estudio concluyó que la terapia cognitivo-conductual producía reducciones estadísticamente significativas en la ansiedad en el momento de la interpretación y comparación al tratamiento con medicamentos, el cual se consideró no muy eficaz.

## 1.2 EL MIEDO ESCÉNICO

También conocido como pánico escénico, ansiedad escénica, nerviosismo, “trac” (Rumbau, 2007), entre otros términos; el miedo escénico se ha definido como “la persistente y angustiosa aprensión en torno a las habilidades interpretativas, y/o su deterioro real, en un contexto público, hasta un nivel injustificado dadas la aptitud, adiestramiento y nivel de preparación del individuo.” (Salmon, 1990) Este aparece como consecuencia de factores circunstanciales que el intérprete puede considerar como amenazantes, convirtiéndolos en situaciones incómodas para ellos mismos (Yagosesky, 2003), ya sea en un concierto, un examen, una clase individual o colectiva, ante el profesor o un amigo.

Este fenómeno ha sido estudiado por diferentes autores que han coincidido en señalar y demostrar que es un trastorno que afecta a la gran mayoría de músicos, ya sean aficionados, profesionales, principiantes o intérpretes de gran prestigio (Marinovic, 2006), en diferentes momentos de la actuación y en diversos grados de intensidad.

Por este motivo, es relevante señalar la consideración que hace el Dr. Josep Rumbau (Rumbau, 2007) al hablar del *miedo escénico* como una moneda de dos caras: Una Positiva, en la que la misma tensión emocional nutre de energía que permite un estado “atención alerta”, de vigilancia, que hace que mejore la presentación artística y permita la posibilidad de llegar a las más altas cotas creativas. Otra negativa, la cual entra en el terreno patológico de la ansiedad exagerada, incapacitante, y que produciría un resultado escénico claramente por debajo de las posibilidades del artista.

### **1.3 ORIGEN DE MIEDO ESCÉNICO**

El origen del miedo escénico se remonta a la reacción “Huir o Pelear” (Valentine, 2006) del hombre primitivo, el cual vivía en el medio natural y su vida dependía tanto de cazar lo necesario para sustentarse, como de no ser capturado y devorado. Para ello, la naturaleza lo dotó, al igual que a otros animales, de un sistema de gran utilidad para su supervivencia, el cual se activa al sentirse amenazado.

Este sistema consiste en provocar que las glándulas suprarrenales descarguen en la sangre una pequeña cantidad de adrenalina, acelerando la frecuencia de latidos del corazón, aumentando la tensión sanguínea, incrementando el ritmo respiratorio para suministrar más oxígeno. Adicionalmente, el hígado produce glucosa que es la principal fuente energética, disminuye la sensibilidad al dolor, se produce vasoconstricción superficial para reducir la pérdida de sangre al sufrir alguna herida abierta, se incrementa la visión y la audición, entre otros efectos. En la vida moderna, esta amenaza se ha desplazado a otros ambientes y situaciones más del orden social, pero el mecanismo de la adrenalina sigue siendo el mismo (Puchol, 2008).

## 1.4 CRITERIOS DE DIAGNOSTICO

Los criterios de diagnóstico, teniendo en cuenta que el miedo escénico y las fobias sociales comparten elementos comunes (Marinovic, 2006), están descritos en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales de la Asociación Estadounidense de Psiquiatría (en inglés *American Psychiatric Association*, o APA) (López-Ibor & Valdés, 2002) de la siguiente manera:

- a) Temor acusado y persistente por una o más situaciones sociales o actuaciones en público en las que el sujeto se ve expuesto a personas que no pertenecen al ámbito familiar o a la posible evaluación por parte de los demás. El individuo teme actuar de un modo (o mostrar síntomas de ansiedad) que sea humillante o embarazoso.
- b) La exposición a las situaciones sociales temidas provoca casi invariablemente una respuesta inmediata de ansiedad, que puede tomar la forma de una crisis de angustia más o menos relacionada con una situación.
- c) El individuo reconoce que este temor es excesivo o irracional.
- d) Las situaciones sociales o actuaciones en público temidas se evitan o bien se experimentan con ansiedad o malestar intensos.
- e) Los comportamientos de evitación, la anticipación ansiosa, o el malestar que aparece en la(s) situación(es) social(es) o actuación(es) en público temida(s) interfieren acusadamente con la rutina normal del individuo, con sus relaciones laborales (o académicas) o sociales, o bien producen un malestar clínicamente significativo.
- f) En los individuos menores de 18 años la duración del cuadro sintomático debe prolongarse como mínimo 6 meses.
- g) El miedo o el comportamiento de evitación no se deben a los efectos fisiológicos directos de una sustancia (p. ej., drogas, fármacos) o de una enfermedad médica y no pueden explicarse mejor por la presencia de otro trastorno mental (p. ej., trastorno de angustia con o sin agorafobia, trastorno de ansiedad por separación, trastorno dismórfico corporal, un trastorno generalizado del desarrollo o trastorno esquizoide de la personalidad).

- h) Si hay una enfermedad médica u otro trastorno mental, el temor descrito en el Criterio A no se relaciona con estos procesos (p. ej., el miedo no es debido a la tartamudez, a los temblores de la enfermedad de Parkinson o a la exhibición de conductas alimentarias anormales en la anorexia nerviosa o en la bulimia nerviosa).

Se puede apreciar la correspondencia entre los criterios a), b) y c), con las situaciones y sensaciones que el músico puede llegar a experimentar durante su actuación en público. Los criterios d) y e) se relacionan con los casos más incapacitantes que se presentan a causa del miedo escénico. Los demás criterios se refieren a situaciones específicas que pueden o no estar relacionadas con esta situación.

Por otra parte, también resulta relevante conocer acerca los diferentes tipos de ansiedad que se pueden presentar, de esta manera poder precisar las causas por el cual se presenta el miedo escénico. Según Kaplan y Sadocok estos son:

- Reactiva: la que es provocada por circunstancias exteriores, como por ejemplo el hecho de presentar un examen o realizar una presentación en público.
- Maladaptativa: cuando no se conoce con exactitud el motivo causante o este motivo es injustificado.
- Adaptativa: la cual prepara al organismo para estar alerta a cualquier situación determinada (Kaplan & Sadock, 1999).

## 1.5 SÍNTOMAS DEL MIEDO ESCÉNICO

Los síntomas del Miedo escénico, parafraseando a la profesora Elizabeth Valentine se clasifican en tres tipos (Valentine, 2006):

- Síntomas fisiológicos: Son el resultado de una sobre excitación del sistema nervioso autónomo o vegetativo (Valentine, 2006), ya que las vías neuronales de este actúan sobre la frecuencia cardiaca y respiratoria, la contracción y dilatación de los vasos sanguíneos, la digestión, la salivación, el sudor, la contracción y relajación del músculo liso en varios órganos, la acomodación visual, el tamaño de la pupila, la secreción de las glándulas exocrinas y endocrinas, la micción y la excitación sexual (Ramos, Rovira, Umfuhrer, & Urbina, 2001).
- Síntomas conductuales: Pueden manifestarse como síntomas de ansiedad, ya que al activarse la reacción “huir o pelear” descrita anteriormente, produce la contracción de los grandes grupos musculares que preparan al organismo para la acción, esta se puede reconvertir en sensaciones de tensiones o rigidez muscular, temblores, espasmos, calambres y sacudidas (Balaguer, 2006).
- Síntomas psíquicos: Son una sensación subjetiva de ansiedad y pensamientos negativos sobre la actuación o interpretación en público, como el riesgo de una evaluación negativa y la consecuente pérdida de autoestima. Este miedo puede ser producto de una identificación demasiado rigurosa de la autoestima con la perfección interpretativa, llegando incluso a la creencia de que la autoestima depende del éxito. Los pensamientos negativos influyen perjudicialmente en la calidad de la interpretación y probablemente también actúa como una señal que incrementa aún más la ansiedad (Valentine, 2006).

A continuación se presenta una lista con los diferentes síntomas, según su clasificación:

<b>Síntomas fisiológicos</b>	<b>Síntomas conductuales</b>	<b>Síntomas psíquicos</b>
Aumento del ritmo cardiaco	Temblores	Pensamientos negativos sobre sus capacidades musicales
Palpitaciones		Sentirse desafinado
Falta de aliento	Rigidez muscular	Ansiedad causada por pasajes técnicos
Hiperventilación		Miedo de no ser lo suficientemente bueno
Sequedad en la boca		Miedo a ser juzgado negativamente
Sudoración	Inexpresividad	Pensamientos negativos sobre sus capacidades musicales
Náuseas		Sentirse desafinado
Mareos		Ansiedad causada por pasajes técnicos

Tabla 1. Lista de los diferentes síntomas según su clasificación

Esta tabla ha sido elaborada a partir de la descripción de los síntomas según su clasificación anteriormente presentada. Por otra parte, para la selección de los síntomas psíquicos que se corresponde al hacer musical, fueron basados según el trabajo que ha realizado la maestra y violinista Katò Havas en su libro “*Stage Fright – Its Causes and Cures with Special Reference to Violin Playing*” (Havas, 1973).

## 1.6 TRATAMIENTOS

Experimentar miedo escénico no es una decisión personal, por lo tanto, para afrontar de la mejor manera esta sensación, es necesario partir de la comprensión y análisis del fenómeno, además de un trabajo musical y emocional adecuado, tanto en conseguir el máximo dominio instrumental en todos sus aspectos, como en concientizar la mayoría de sensaciones, pensamientos y sentimientos que se puedan llegar a experimentar al momento de hacer la música.

Por otra parte, es preciso señalar que en la mayoría de casos de miedo escénico no se requiere tratamiento alguno, o se pueden atenuar los síntomas simplemente con ejercicios de relajación y autoconocimiento (Rumbau, 2007).

Para esto, Brodsky y Sloboda han elaborado una lista con una amplia gama de métodos que ayudarían a controlar el miedo escénico (Brodsky & Sloboda, 1997):

- Las técnicas Alexander y Feldenkrais<sup>1</sup>.
- El entrenamiento en el manejo de la ansiedad.
- La concentración.
- La desensibilización sistemática.
- Desarrollar intereses y aficiones fuera de la música.
- Exponerse a situaciones de interpretación.
- El ensayo mental o visualización.
- La retroalimentación de la tensión muscular y de la temperatura de los dedos.
- La terapia nutricional.
- Las autoafirmaciones positivas.
- El rezo.

---

<sup>1</sup> Técnica desarrollada por el científico ucraniano Moshé Feldenkrais (ver definición ampliada más adelante).

- El entrenamiento de la relajación.
- La terapia de inoculación del estrés.
- El ensayo sistemático.
- El yoga.

Estos métodos pueden ser agrupados y combinados en diferentes técnicas de tratamiento, que pueden ser: físicas, físico-mentales y psicológicas (Valentine, 2006), las cuales pueden ser aplicadas en cualquier caso en que se crea estar propenso al miedo escénico, independientemente de cual sea su grado de intensidad, en cuyos casos más incapacitantes sólo pueden ser tratados por especialistas.

A continuación se dará una descripción general de algunas de estas técnicas:

### **1.6.1 TÉCNICAS FÍSICAS:**

- La relajación: su utilidad radica en la consecución de un estado de reducción de la activación general del organismo, beneficioso ya que a nivel subjetivo resulta placentero, principalmente al producir una disminución en las actividades corporales tales como: tensión muscular tónica, frecuencia e intensidad del latido cardiaco, actividad simpática general, secreción de adrenalina y noradrenalina, vasodilatación arterial, y cambios respiratorios (disminución de la frecuencia, aumento en la intensidad, regulación del ritmo respiratorio), entre otros efectos (Chóliz, 2005). Para lograr este estado, se han desarrollado diferentes tipos de procedimientos, siendo la relajación inducida mediante respiración profunda y la obtenida mediante la técnica de relajación muscular progresiva (RMP), las técnicas más utilizadas según algunos estudios realizados en músicos (Wolfe, 1990).

- Técnica de relajación muscular progresiva: fue desarrollada por Edmund Jacobson en 1929 (Payne, 2005). Este tipo de relajación, busca guiar al sujeto a identificar el nivel de tensión que experimenta en las distintas partes del cuerpo para, de este modo, enseñarle como relajar los músculos que la ocasionan, a partir de un trabajo sistemático de oposición (tensión y relajación), y así poder reducir la ansiedad aprendiendo a relajar la tensión muscular (Jacobson, 1938).
- La respiración: En situaciones de tensión, la respiración generalmente es tomada superficialmente y de manera acelerada, produciéndose en un punto elevado del pecho; esto puede acabar produciendo una hiperventilación y con esta otros síntomas fisiológicos. De modo contrario, al estar relajado la respiración es más plena y profunda, conduciéndose generalmente hacia el abdomen, esta es la llamada respiración abdominal. Teniendo en cuenta los anteriores aspectos y la conocida dificultad de estar tenso y respirar al mismo tiempo desde el abdomen, se podría cambiar el modelo de respiración desde el pecho hacia el abdomen, transformando la respiración en una herramienta interna de control de la ansiedad (Bourne & Garano, 2012).
- El *biofeedback* (bioretroalimentación): es una técnica que se emplea para controlar las funciones fisiológicas del organismo humano a través de estímulos visuales o auditivos, que informan sobre el estado de la función orgánica que se está evaluando (Caballo, 1993). En los músicos se utiliza para proporcionar información sobre la tensión muscular, y de este modo ayudar a entrenar la relajación. El doctor Alan Grishman presenta un ejemplo de su utilización: a un grupo de violinistas, el cual fue entrenado para reducir la tensión excesiva de la mano izquierda, les fueron colocados electrodos en los músculos de la mano que controlan los movimientos del pulgar, estos electrodos estaban conectados a una máquina que emitía un sonido cuando la tensión superaba un nivel determinado, el cual fue sistemáticamente

disminuido a medida que los intérpretes aprendían a relajarse (Grishman, 1989). Se han utilizado técnicas similares para reducir la tensión en los antebrazos de los clarinetistas (Valentine, 2006).

- Medicamentos y sedantes: los más conocidos son los beta-bloqueadores, que actúan sobre el sistema nervioso periférico, evitando síntomas fisiológicos (aumento del pulso y la tensión arterial) y conductuales (temblores). Estos han demostrado su eficacia en el control del miedo escénico, mejorando la calidad de la actuación, según diversos estudios realizados (Lehrer, Rosen, Kostis, & Greenfield, 1987), sin embargo, también se ha reportado un deterioro del control rítmico y una dinámica monótona, sensación de inseguridad, fallos de memoria y falta de concentración según otras investigaciones realizadas (James & Imogen, 1984). Por otra parte, es importante recalcar que estos medicamentos pueden producir efectos secundarios (según la dosificación), como mareos, cansancio, náuseas, diarrea, sequedad en la boca, conjuntivitis y ocasionalmente alteraciones visuales (Lüderitz, 1982), por lo que sólo son adecuados para ser utilizados ocasionalmente y bajo supervisión médica.

### **1.6.2 TÉCNICAS FÍSICO-MENTALES:**

- Técnica Alexander: Es un método de reeducación psicofísica que aplicado al músico mejora el uso del cuerpo, afectando positivamente diferentes aspectos como la calidad de la interpretación, el estudio, la presencia en escena y el sonido (Landa, 2010). Este método, empleado por muchos músicos y otros profesionales de las artes escénicas, busca mantener un adecuado equilibrio entre las distintas partes del cuerpo (Rosenberg, 1997), a través de tres elementos de referencia que se han de tener en cuenta, estos son: el cuello libre, la cabeza hacia delante y hacia arriba, y la espalda alargada (Payne, 2005). De esta manera, se podrán reducir las tensiones innecesarias, estar

relajado y lograr una buena concentración, que es requerida al momento de la interpretación.

- Técnica de Feldenkrais: Desarrollada por el científico ucraniano Moshé Feldenkrais, ayuda a la adquisición de nuevas habilidades, enseñando como utilizar el movimiento para cambiar el funcionamiento motor, y así poder actuar de una manera más orgánica, eficaz y fácil. Este aprendizaje se realiza partiendo de las sensaciones, utilizando el sentido kinestésico<sup>2</sup>, el cual es la forma natural de aprender de los niños, pero llevado a cabo con conciencia y de manera sistemática (Rywerant & Feldenkrais, 1983). Para el músico instrumentista, quien en su práctica le exige una tarea muy compleja al sistema nervioso y muscular, esta técnica le podría ayudar a crear las condiciones para acelerar el aprendizaje de la habilidad motriz, ya que busca que el sujeto aprenda a diferenciar cada uno de los elementos de un movimiento determinado, para luego ser integrado globalmente en relación a la acción de tocar un instrumento (Unseld, 2007).

### 1.6.3 TÉCNICAS PSICOLÓGICAS:

- La desensibilización sistemática: Busca enseñar al individuo a mantener un estado relajado y calmado, durante una exposición jerárquica y progresiva de estímulos que le producen ansiedad, de esta manera eliminar gradualmente el temor a una situación específica (Sarason & Sarason, 2006). La aplicación de esta técnica puede distinguirse en tres fases: la primera consiste en un entrenamiento en relajación muscular; una segunda fase, en donde se construirá una lista de estímulos referentes a un tema, ordenados de acuerdo con la intensidad de la respuesta de ansiedad que provocan; y por último una

---

<sup>2</sup> *kine* = movimiento.

exposición imaginaria o real a las situaciones descritas en la lista anterior, mientras el sujeto debe encontrarse profundamente relajado (Villamarín, 1990)

- La terapia cognitiva de la conducta (cognitivo-conductual): Es un tratamiento que ayuda a modificar los pensamientos, sentimientos y comportamientos negativos. Sostiene que el cambio en los pensamientos y en los sistemas de procesamiento conducirán a cambios emocionales y comportamentales. Para esto, se sirve de las siguientes técnicas terapéuticas: identificación, discusión y puesta a prueba de pensamientos automáticos; caracterización, análisis, cambio de creencias y supuestos básicos; modificación de esquemas disfuncionales de procesamiento. Todos estos procedimientos estarán orientados a un proceso de reestructuración cognitiva, cuyo fin consiste en rediseñar, remodelar, cambiar el sistema de pensamientos, ideas, y creencias que presenta el sujeto, para transformarlas en más racionales, realista y funcionales (Minici, Rivadeneira, & Dahab, 2003). Del mismo modo, la intervención de la terapia cognitivo-conductual, se puede estructura en tres pasos: En el primero se contempla una evaluación cuidadosa del caso o situación específica, con el fin de formular hipótesis explicativas acerca de los problemas que trae la persona y trazar objetivos para su tratamiento; a través de esta hipótesis, en el segundo paso, se procede al empleo de técnicas terapéuticas orientadas al logro de los objetivos planteados; finalmente en el tercer paso, se realizará el seguimiento consistente en la evaluación de la aplicación del programa terapéutico y la realización de los ajustes necesarios para el mantenimiento de los cambios (Minici, Rivadeneira, & Dahab, 2001).
- La terapia de inoculación del estrés: Su objetivo es desarrollar y dotar a los sujetos de habilidades y destrezas que le permitan disminuir o anular la tensión y la activación fisiológica, además de sustituir interpretaciones negativas, por un arsenal de pensamientos positivos para afrontar el estrés y demás situaciones en que se presente los síntomas de ansiedad (Meichenbaum &

Cameron, 1974). Esta técnica se lleva a cabo en tres pasos: (1) Elaborar una lista personal de situaciones estresantes y ordenarla de menor a mayor de acuerdo al nivel de estrés ocasionado; (2) Crear un arsenal propio de pensamientos de afrontamiento del estrés, los cuales se utilizarán para contrarrestar los antiguos pensamientos automáticos habituales; (3) Utilizar las habilidades de relajación y de afrontamiento real para ejercer presión sobre los hechos que se consideran perturbadores, mientras se respira profundamente, aflojando los músculos y utilizando pensamientos de afrontamiento del estrés (de Arce, García, Gómez, Redondo, & Vera, 2007).

- La visualización: Los términos practica mental, ensayo mental o ejercitación mental, son sinónimos de la visualización. Esta se entiende como el proceso del pensamiento que invoca y usa los sentidos (Achterberg, 1985). Para ilustrar de una mejor manera el concepto de visualización, se puede citar lo que el pianista Walter Giesecking escribe en su biografía:

Todas las obras complicadas las aprendo leyéndolas y no tanto en el instrumento. Asimismo repito obras que no he tocado durante tiempo de manera que, teniendo la partitura al alcance de la mano, la dejo pasar mentalmente, mientras que para facilitar el control de los dedos con que se debe tocar muevo ligeramente los dedos correspondientes. De esta manera, los impulsos procedentes del cerebro (la representación musical) son, por decirlo así, ensayados minuciosamente para comprobar si la transmisión de los dedos funciona correctamente. Si esta transmisión tiene lugar sin ninguna perturbación, ya no es necesaria ninguna práctica en el piano. Este modo de aprender por medio de la lectura no es solamente el más seguro para aprender de memoria, sino también un empleo práctico del tiempo que requieren los viajes en ferrocarril (Giesecking, 1963).

La ejercitación mental es un camino para lograr una efectiva concentración en la práctica y en los movimientos, ya que el aprendizaje de los movimientos

mediante la combinación de la práctica mental y física es superior a la práctica exclusivamente física; además, con la visualización también se podrá lograr una representación sonora de la composición que se pretende conseguir. Con el trabajo de estos aspectos, se abrirían posibilidades afectivas para dominar el miedo y el nerviosismo, en una audición, concierto o examen, así como conseguir una buena disposición mental y de ánimo (Klöppel, 2005).

## 1.7 APROXIMACIÓN METODOLÓGICA A LAS BUENAS PRACTICAS DE ESTUDIO CONSCIENTE EN LA INTERPRETACIÓN MUSICAL

El profesor Stefan Reid presenta en su texto “Preparándose para interpretar” un análisis sobre cómo debe ser la práctica, o el estudio, de una manera eficaz para la realización de una interpretación musical, la cual debe estar enfocada en tres aspectos específicos, los cuales son: el desarrollo de la destreza técnica, la planificación o formulación de la interpretación y la relación entre estos dos elementos (Reid, 2006).

- El desarrollo de la destreza técnica: se realiza a través de la actividad que inicialmente requiere el pensamiento consciente y es ensayada hasta que se vuelve automática. Para esto, se sirve de lo que han indicado los psicólogos Paul Fitts y Michael Posner, al sugerir que la adquisición de una habilidad se realiza en tres fases:
  1. *Fase Cognitiva*, en la que se requiere la atención consciente.
  2. *Fase Asociativa*, caracterizada por el perfeccionamiento de la actividad y la eliminación de errores.
  3. *Fase Autónoma*, en la que la habilidad ya no requiere la atención consciente porque se ha vuelto automática (Fitts & Posner, 1962).

Este proceso es gradual, y el avance de una fase se da a medida que la habilidad es transferida de la memoria a corto plazo a la memoria a largo plazo. La manera más eficaz de realizar esta transferencia es mediante la repetición, que produce sus mejores resultados cuando el material musical se divide en bloques manejables de modo que el intérprete domine un problema a la vez. También es necesario señalar la importancia de la práctica lenta durante las primeras fases del aprendizaje, que puede ayudar a prevenir errores innecesarios, y de la utilización de la concentración, para diagnosticar y resolver los problemas específicos que pueden presentar la obra musical.

- La formulación de las interpretaciones: En esta etapa, el intérprete debe decidir cómo tocará cada nota, dentro del contexto inmediato y dentro de la interpretación más amplia de la pieza. Las interpretaciones musicales se transmiten mediante los parámetros expresivos como el tempo, la dinámica, la articulación y el timbre, entre otros. Pero, aunque las partituras pueden contener una variedad de indicaciones expresivas, es el intérprete quien tendrá que decidir cómo y con qué grado de intensidad utilizara cada una de estas. Este proceso se puede ayudar a desarrollar por medio de: La escucha analítica de las interpretaciones de otros, para asimilar las características expresivas de una buena interpretación y de esta forma enriquecer el vocabulario interpretativo propio; El canto de líneas melódicas, donde este discurso musical se separa de la técnica, permitiendo así que surja un contexto expresivo que después se puede imitar en el instrumento; La creación de un programa extra-musical, en el cual se establezcan relaciones entre los diversos elementos de una obra musical, permitiendo al interprete realzar la importancia de los eventos musicales por separado dentro del contexto de la interpretación general; El análisis o estudio considerado de la partitura, en donde, por ejemplo, se podrán establecer los clímax a través de los mayores niveles de actividad de los elementos musicales.
- La relación entre la técnica y la interpretación: en la cual el músico debe negociar entre los procesos requeridos para formular la interpretación y los que se requieren para desarrollar las habilidades técnicas adecuadas, además de organizar prácticas de estudio que satisfagan ambos requisitos. Esto solo es posible si el músico tiene objetivos claros y factibles, los realiza a consciencia y demuestra una habilidad para considerar estrategias musicales eficaces que le permitan alcanzar estos objetivos.

## **CAPÍTULO II: DISEÑO METODOLÓGICO**

## 2.1 JUSTIFICACIÓN Y METODOLOGÍA

En la actualidad, el miedo escénico en la interpretación musical se ha establecido como tema de investigación, por ser un fenómeno o sensación que siempre va a estar presente durante el desarrollo de las actividades profesionales de los músicos. A partir de este argumento, surge la pregunta: ¿Qué es el miedo escénico y cuáles son sus síntomas y tratamientos más comunes? Y, de acuerdo con la investigación realizada en el caso particular de los estudiantes de clarinete y clarinetistas profesionales de la ciudad de Medellín, ¿Se están aplicando estrategias que contribuyan a aminorar sus síntomas?

A pesar de que existen numerosos trabajos que abordan el miedo escénico<sup>3</sup>, se considera importante realizar un estudio del caso particular de los clarinetistas de Medellín con el propósito de verificar (o no) la hipótesis que subyace a este trabajo, de que la incidencia de las buenas y/o malas prácticas de estudio, principalmente en lo que se refiere al trabajo consciente, sistemático y de un mejor aprovechamiento del tiempo, se constituyen como elementos decisivos para aminorar los síntomas del miedo escénico.

Para abordar el estudio sobre el miedo escénico en la interpretación musical en clarinetistas de Medellín, se utilizó la investigación de tipo descriptiva, la cual consiste en conocer situaciones, costumbres y actitudes predominantes a través de la descripción de actividades, objetos, procesos y personas (Van Dalen & Meyer, 1971). En este caso en particular, aplicada a los síntomas del miedo escénico y cómo estos son asimilados al momento de interpretar el clarinete, en estudiantes universitarios y clarinetistas profesionales de la ciudad de Medellín. Esta selección se sustenta en el hecho de que son el referente más cercano que el autor tiene sobre la formación y quehacer de músicos.

---

<sup>3</sup> Ver capítulo I Antecedentes.

## 2.2 MÉTODO PARA LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Para llevar a cabo la investigación de tipo descriptiva, se utilizó la encuesta de manera auto-aplicada (Galindo, 1998) como método de recolección de información, el cual permitió conocer de primera mano los conocimientos y opiniones de los clarinetistas de Medellín respecto al miedo escénico, además de cómo estos consideran que aprovechan su tiempo de preparación instrumental y fundamentación musical.

Para la construcción de la encuesta se tuvieron en cuenta una serie de aspectos relevantes como: los tiempos como intérprete y estudiantes, los promedios de estudio semanal, estado de su instrumento, su relación y opinión respecto a los síntomas del miedo escénico, además de si sabe o no de qué se trata y si realiza alguna actividad para controlar esta sensación. Estos aspectos surgieron a partir de las necesidades de la investigación. Este cuestionario fue titulado: “Encuesta sobre aspectos relacionados con la interpretación musical”, y fue aplicado a clarinetistas profesionales y estudiantes de clarinete de nivel superior, residentes en la ciudad de Medellín.

Los participantes de este estudio fueron contactados a través de los profesores encargados de las cátedras de clarinete de las instituciones de educación superior de la ciudad: la Mg. Sandra Sánchez de la Universidad de Antioquia, el Mg. José Antonio García de la Fundación Universitaria Bellas Artes de Medellín y el Dr. Javier Asdrúbal Vinasco, docente de pregrado y maestría de la Universidad EAFIT, quienes facilitaron los espacios de sus clases colectivas para aplicar la encuesta a sus respectivos estudiantes. Esta actividad fue llevada a cabo durante el mes de Noviembre de 2012.

La encuesta comenzó pidiendo a los participantes que detallaran su información personal: nombre, edad y sexo. A continuación, fueron establecidos 12 numerales,

los cuales solicitaron a los encuestados que dieran a conocer su experiencia en la interpretación musical del clarinete, al mismo tiempo que expresaran su opinión acerca de la utilización del tiempo de estudio. Estos numerales fueron estructurados de la siguiente manera:

- INFORMACIÓN GENERAL (Numerales 1 al 8): en relación con la institución y nivel de formación superior, los tiempos de experiencia con el clarinete, y el estado del instrumento con el que cuenta actualmente.

<p>1. Actualmente usted se desempeña como (marque con una X):</p> <p>a) Estudiante universitario: ____ en que semestre se encuentra: ____  Nombre de la universidad: _____</p> <p>b) Profesional: ____ hace cuantos años ____</p> <p>2. ¿Cuánto tiempo en años lleva interpretando el clarinete?: ____</p> <p>3. De estos, ¿cuántos años lleva como estudiante de nivel superior?: ____</p> <p>4. ¿Cuántas horas a la semana (en promedio) interpreta el clarinete?: ____</p> <p>5. De estas, ¿cuántas horas en promedio considera que estudia conscientemente?: ____</p> <p>6. ¿Actualmente cuenta con clarinete de su propiedad?: Si__ No__</p> <p>7. ¿En qué estado se encuentra el clarinete con el cual usted practica generalmente?: Bueno__  Regular __ Malo__</p> <p>8. ¿Considera que el clarinete con el cual usted actualmente practica está acorde con su nivel técnico-interpretativo?: Si__ No__</p>
--

Tabla 2. Numerales 1 al 8 “Encuesta sobre aspectos relacionados con la interpretación musical”

Esta información permitió establecer las características demográficas propias de la población muestra que participó en el estudio (numerales 1 al 3). A través de los numerales 4 y 5, correspondientes a los tiempos de estudio tanto en el que interpretan el clarinete como en el que lo hacen de manera beneficiosa, se pudo conocer cuál es el porcentaje de aprovechamiento consciente y sistemático del tiempo de preparación e interpretación, que utilizan los encuestados al momento de ejecutar el clarinete. Mediante los numerales 6, 7 y 8, se obtuvo información acerca de los instrumentos, su estado y la opinión que tienen de estos, con que

cuentan los participantes del estudio, esto con el fin de establecer, o no, si hay algún tipo de relación entre la concepción que se tiene de estos instrumentos y el padecer de miedo escénico.

- EXPERIENCIA EN RELACIÓN CON LOS SÍNTOMAS DEL MIEDO ESCÉNICO (Numeral 9): Se aplicó la lista de los diferentes síntomas (ver tabla 1.), en relación a tres variables: **Nunca**: cuando en ninguna ocasión se ha experimentado ese síntoma; **Algunas Veces**: sin solo en contadas situaciones lo ha padecido; **Siempre**: si se sufre permanentemente esa sensación.

9. ¿Cuándo usted interpreta el clarinete para otra persona o grupos de personas, en clase individual o grupal, exámenes o recitales, usted ha experimentado algunas de las siguientes sensaciones o pensamientos? (seleccione con una X su intensidad):

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Aumento del ritmo cardiaco			
Palpitaciones			
Falta de aliento			
Hiperventilación			
Sequedad en la boca			
Sudoración			
Náuseas			
Mareos			
Temblores			
Rigidez muscular			
Inexpresividad			
Pensamientos negativos sobre sus capacidades musicales			
Sentirse desafinado			
Ansiedad causada por pasajes técnicos			
Miedo de no ser lo suficientemente bueno			
Miedo a ser juzgado negativamente			
Otras:			

Tabla 3. Numeral 9 “Encuesta sobre aspectos relacionados con la interpretación musical”

A través de la aplicación de esta pregunta, se logró especificar cuáles son aquellos síntomas que padecen con más regularidad los clarinetistas participantes y del mismo modo disponerlos según el género. Asimismo, de cuáles son los tipos de síntomas más predominantes que los aquejan.

- INFORMACIÓN RESPECTO AL MIEDO ESCÉNICO Y SU RELACIÓN CON LOS SÍNTOMAS: (Numerales 10 al 12): se pidió al encuestado relacionar los síntomas de miedo escénico como una ayuda o un factor que empeora su desempeño interpretativo; además, si sabe qué es el miedo escénico, si lo padece o no, su pensamiento hacia él y, por último, si realiza o no alguna actividad para controlar esta sensación.

<p>10. Usted considera que al experimentar algunas de las anteriores sensaciones o pensamientos (marque con una X):</p> <p>a) Le ayudan en su desempeño interpretativo: ____, ¿Cuáles?: _____</p> <p>b) Empeoran su desempeño interpretativo: ____, ¿Cuáles?: _____</p> <p>11. ¿Sabe usted qué es el Miedo escénico?:</p> <p>a) Si ____, No ____</p> <p>b) Considera que lo padece:</p> <p>    a. Si ____ y piensa que es: manejable ____ o incontrolable ____</p> <p>    b. No ____.</p> <p>12. ¿Usted realiza alguna actividad musical o extra musical para controlar la ansiedad o miedo escénico antes de alguna interpretación en público?:</p> <p>a) Si ____, como cuales: _____</p> <p>b) No ____.</p>
---

Tabla 4. Numerales 10 al 12 “Encuesta sobre aspectos relacionados con la interpretación musical”

Los resultados consolidados de las respuestas a estos enunciados, fueron de gran valor, ya que permitieron comprender los conocimientos que tienen los encuestados respecto al fenómeno del miedo escénico, al analizarlos y relacionarlos entre sí y con los resultados obtenidos en el numeral anterior (9).

### 2.3 POBLACIÓN Y MUESTRA

La población seleccionada como objeto de estudio de la investigación sobre el miedo escénico en la interpretación musical se conformó de clarinetistas profesionales y estudiantes de clarinete de nivel superior, contactados a través de los docentes de las universidades que ofrecen el pregrado y maestría en música en la ciudad de Medellín. La muestra estuvo formada por 35 participantes. El rango de edad osciló entre 17 y 36 años, siendo el promedio de 22.6 años. Respecto al género, participaron 15 mujeres (43%) y 20 hombres (57%). En cuanto al nivel académico, 29 participantes eran al momento del estudio estudiantes de pregrado<sup>4</sup> (83 %), 2 estudiantes de clarinete bajo de la Maestría en Música de la Universidad EAFIT (6%) y 4 clarinetistas profesionales (11%).

A continuación se presenta una tabla con la relación entre el número de encuestados y la universidad donde realizan sus estudio de pregrado.

UNIVERSIDAD	CANTIDAD
Fundación Universitaria Bellas Artes	13
Universidad de Antioquia	7
Universidad EAFIT	8
Conservatorio del Tolima <sup>5</sup>	1
<b>Total</b>	<b>29</b>

Tabla 5. Relación universidades con numero de encuestados

---

<sup>4</sup> El 80.5% de un total 36 clarinetistas que se aproxima estudian en las universidades de Medellín según información suministrada por los docentes.

<sup>5</sup> Estudiante residente en la ciudad de Medellín.

## **2.4 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN**

El procesamiento de la información consistió en la tabulación de las encuestas recibidas de los 35 clarinetistas participantes. Esta información fue cuantificada, para esto, se realizó un conteo de las opciones seleccionadas en cada uno de los numerales establecidos, luego se aplicó una regla de tres simple para conocer los porcentajes promedio de todas las respuestas. Los porcentajes por numeral fueron tabulados y plasmados en graficas que indican las tendencias de respuestas que predominan para cada uno de estos.

Para la presentación de los resultados de los numerales 4, 5, 9 y 12 correspondientes al tiempo dedicado a la interpretación del clarinete cada semana y cuánto de este tiempo se trabaja a consciencia, a la experiencia en relación con los síntomas del miedo escénico y a la realización (o no) de actividades extra musicales para controlar la sensación, respectivamente, se consideró pertinente establecerlos también según la variable de género para, de esta manera, ayudar a su interpretación y más adelante a su análisis.

Una vez realizado este proceso, se procedió a presentar los resultados, el análisis de los mismos y las conclusiones del estudio.

## **CAPÍTULO III: RESULTADOS OBTENIDOS**

### 3.1 PRESENTACIÓN DE RESULTADOS DE LA ENCUESTA GENERAL

1. Actualmente usted se desempeña como:

Opciones	Cantidad	Porcentaje
Estudiante universitario	31	89%
Profesional	4	11%
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>

Tabla 6. Resultados numeral 1

La mayor parte de población que participó en la encuesta, está formada por estudiantes universitarios con el 89% de la población total, el restante 11% corresponde a clarinetistas profesionales.



Ilustración 1. Porcentaje de los resultados del numeral 1

a. De los estudiantes universitarios, ¿en qué nivel se encuentran?

Semestre	Cantidad	Porcentaje
Nivelatorio <sup>6</sup>	5	16%
1 y 2	7	23%
3 y 4	9	29%
5 y 6	2	7%
7 y 8	5	16%
9	1	3%
Maestría	2	6%
<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>100%</b>

Tabla 7. Resultados numeral 1 a. estudiantes universitarios

El 16% de los estudiantes universitarios participantes de la encuesta, se encuentran en el ciclo nivelatorio, preparatorio o básico; el 23% se encuentra en el primer año de pregrado; la mayoría de encuestados se encuentra entre 3 y 4 semestre con el 29%; el 7% entre 5 o 6 semestre; el 16% en el cuarto año de formación universitaria; el 3% están finalizando su plan de estudios y 6% se encuentra realizando estudios de posgrado.

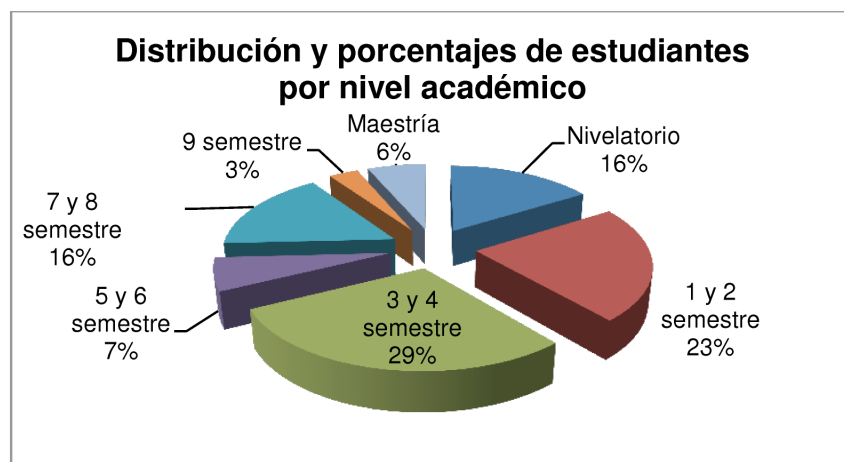


Ilustración 2. Distribución y porcentajes de estudiantes por nivel académico

<sup>6</sup> Programa de transición creado por las universidades para aquellos estudiantes que no cumplen con los requisitos o condiciones necesarias para ser admitidos formalmente al primer semestre de la formación profesional.

## 2. ¿Cuánto tiempo lleva interpretando el clarinete?

Rangos En años	Cantidad	Porcentaje
3 a 6	8	23%
7 a 9	12	34%
10 a 11	11	31%
Más de 12	4	12%
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>

Tabla 8. Resultados numeral 2

El promedio general de tiempo que llevan interpretando el clarinete los encuestados es de 9 años, el de menor tiempo 3 años, el de más tiempo 22 años. El mayor porcentaje, con el 34%, corresponde a los clarinetistas entre los 7 y 9 años de estudio del instrumento; le sigue los 10 a 11 años con el 31%; los de 3 a 6 años con el 23% y por ultimo solo en 12% tienen más de 12 años como ejecutantes.

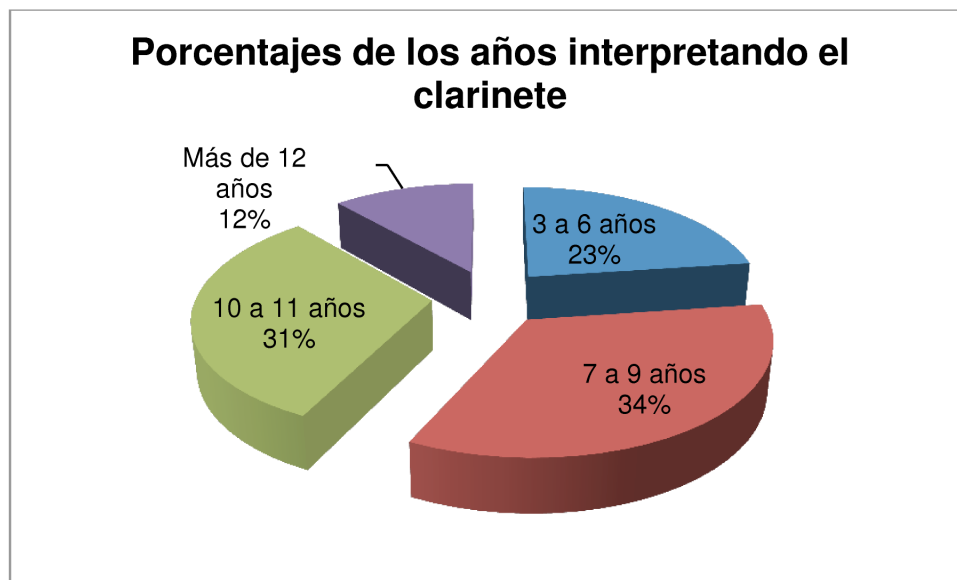


Ilustración 3. Porcentajes de años interpretando el clarinete

3. De estos, ¿Cuántos lleva como estudiante de nivel superior?

Rango en años	Cantidad	Porcentaje
1 a 2	12	34%
3 a 4	13	37%
5 a 9	7	20%
Más de 10	3	9%
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>

Tabla 9. Resultados numeral 3

Comprendiendo entre 1 y 14 años, el tiempo que llevan los encuestados como estudiantes de nivel superior es, en promedio, de 4.6 años, independientemente se hayan graduado o no como profesionales. El 34% están entre el primero o segundo años de nivel universitario, el 37% en el tercer y cuarto año, el 20% están entre el quinto y noveno años, y el 9% sobrepasan los 10 años.

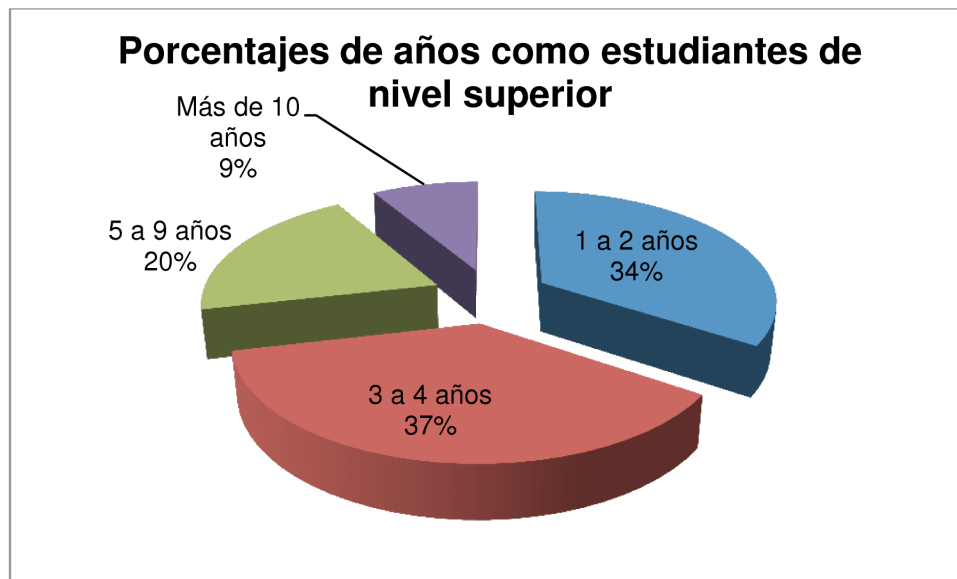


Ilustración 4. Porcentajes de años como estudiantes de nivel superior

## 4. ¿Cuántas horas a la semana (en promedio) interpreta el clarinete?

Rango en horas	Cantidad	%	Mujeres	%	Hombres	%
No contestó	2	6%	1	7%	1	5%
Menos de 10	5	14%	2	13%	3	15%
12 a 19	9	26%	4	27%	5	25%
20 a 29	13	37%	5	33%	8	40%
Más de 30	6	17%	3	20%	3	15%
Total	35	100%	15	100%	20	100%

Tabla 10. Resultados numeral 4

Se pudo establecer que el promedio de estudio semanal de los participantes en la encuesta es de 19.3 horas; 19.9 horas la mujeres y 18.9 horas los hombres. El 14% de la población general estudia menos de 10 horas; el 29% lo hace entre 12 y 19 horas; la mayoría con el 40% entre 20 y 29 horas; y finalmente el 17% estudia más de 30 horas semanalmente. Estas mismas tendencias se mantienen según el género. El participante que menos estudia lo hace por 4 horas y el que más por 50 horas.

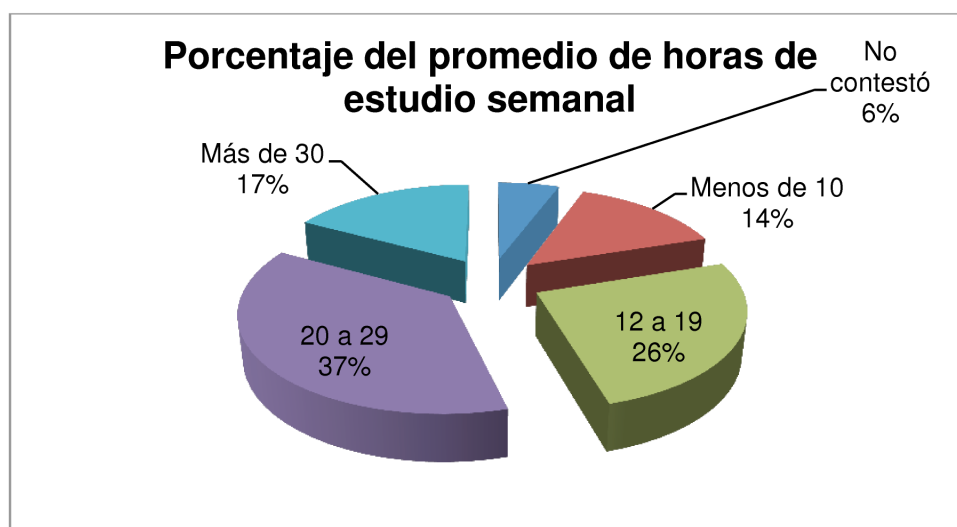


Ilustración 5. Porcentaje del promedio de horas de estudio semanal

5. De estas, ¿cuántas horas en promedio considera que estudia a la semana conscientemente?

Rango en horas	Cantidad	%	Mujeres	%	Hombres	%
No contestó	2	6%	1	7%	1	5%
Menos de 10	18	51%	8	53%	10	50%
12 a 19	9	26%	4	27%	5	25%
20 a 29	5	14%	2	13%	3	15%
Más de 30	1	3%	0	0%	1	5%
Total	35	100%	15	100%	20	100%

Tabla 11. Resultados numeral 5

El rango semanal de estudio consciente esta entre 2 y 35 horas, con un promedio de 11.9 horas en general; de 12.1 los hombres y 11.9 horas las mujeres. Se pudo establecer como mayor porcentaje el 51% de quienes indicaron que su estudio consciente está por debajo de la 10 horas por semana; 26% entre 12 a 19 horas; 14% está en 20 a 29 horas; solo el 3% equivalente a 1 persona afirma que lo hace en más de 30 horas; y el 6% de los encuestados no contestó esta pregunta. Estos porcentajes se mantienen entre hombres y mujeres.

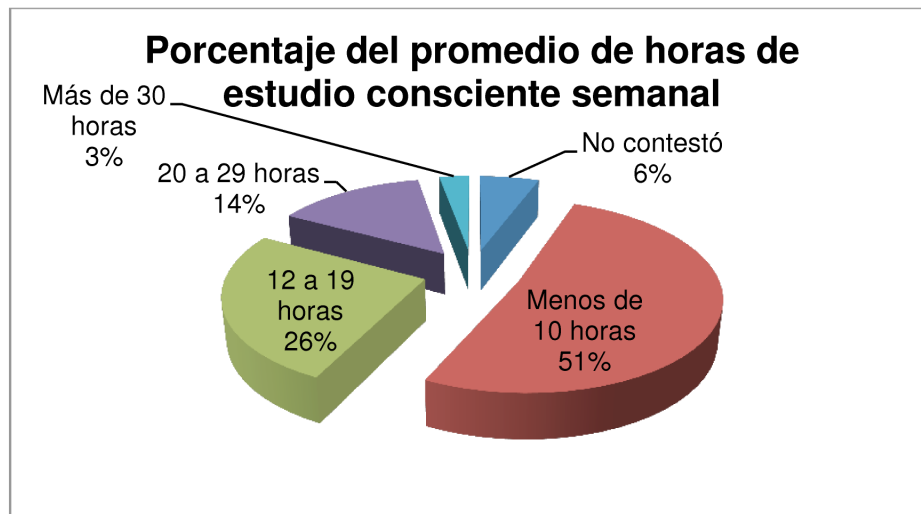


Ilustración 6. Porcentaje del promedio de horas de estudio consciente semanal

6. ¿Actualmente cuenta con clarinete de su propiedad?

Opciones	Cantidad	Porcentaje
Si	34	97%
No	1	3%
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>

Tabla 12. Resultados numeral 6

Casi la totalidad de la población indicó que cuenta con instrumento de su propiedad con un porcentaje del 97%, solo el 3% equivalente a un encuestado afirmó que no.

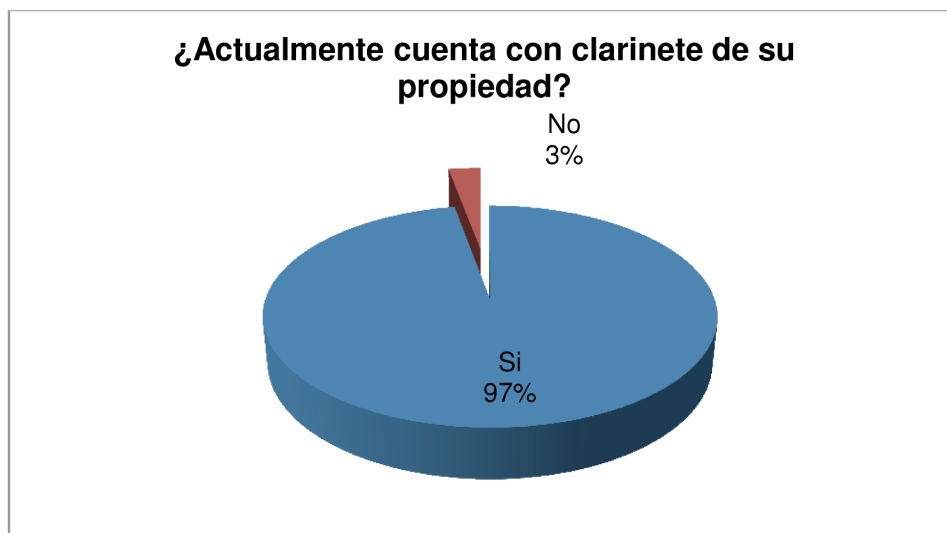


Ilustración 7. Porcentaje de los resultados del numeral 6

7. ¿En qué estado se encuentra el clarinete con el cual usted practica generalmente?

Opciones	Cantidad	Porcentaje
Bueno	26	74%
Regular	9	26%
Malo	0	0%
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>

Tabla 13. Resultados numeral 7

La gran mayoría de encuestados con el 74% afirmó contar con un clarinete en buen estado, el 9% en regulares condiciones y nadie indicó tener un instrumento en mal estado.

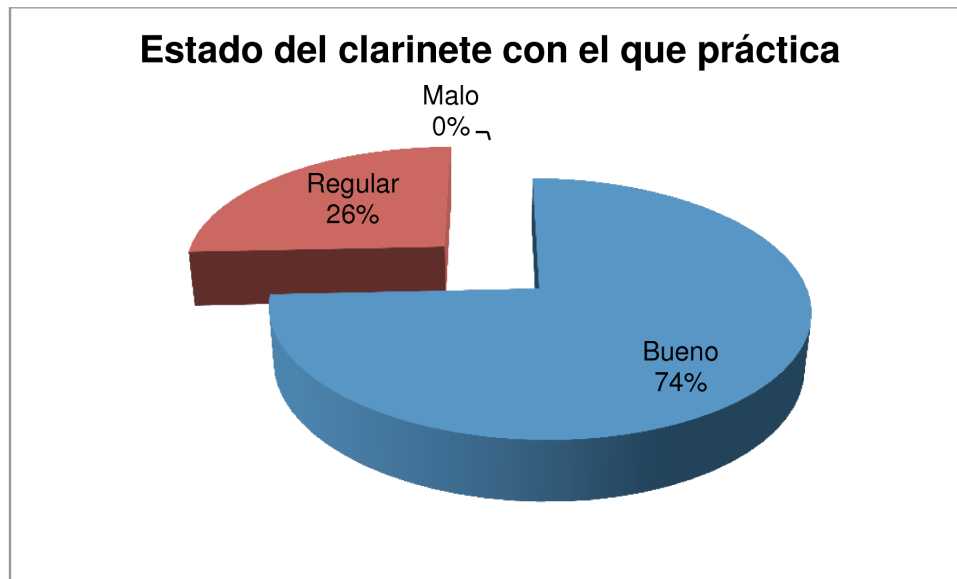


Ilustración 8. Porcentaje de los resultados del numeral 7

8. ¿Considera que el clarinete con el cual usted actualmente practica está acorde con su nivel técnico-interpretativo?

	<b>Cantidad</b>	<b>Porcentaje</b>
Si	23	66%
No	12	34%
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>

Tabla 14. Resultados numeral 8

La mayoría de clarinetistas participantes considera tener un instrumento acorde a su nivel técnico-interpretativo con el 66%, los demás, el 34% piensa que no es así.

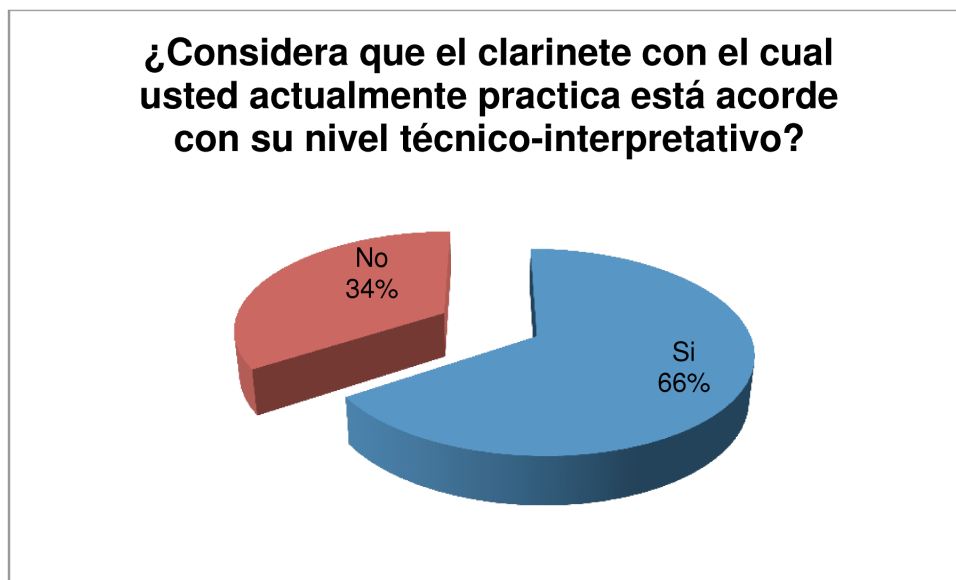


Ilustración 9. Porcentaje de los resultados del numeral 8

9. ¿Cuándo usted interpreta el clarinete para otra persona o grupo de personas, en clase individual o grupal, exámenes o recitales, usted ha experimentado algunas de las siguientes sensaciones o pensamientos?:

a. Aumento del ritmo cardiaco

Opciones	Cantidad	%	Mujeres	%	Hombres	%
Nunca	2	6%	1	7%	1	5%
Algunas veces	19	54%	8	53%	11	55%
Siempre	14	40%	6	40%	8	40%
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

Tabla 15. Resultados numeral 9 a.

El 6% de la población encuestada afirmó nunca haber experimentado aumento del ritmo cardiaco; el 54% expresó que algunas veces; y el 40% siempre sufre este síntoma. La variable de género sigue esta tendencia.

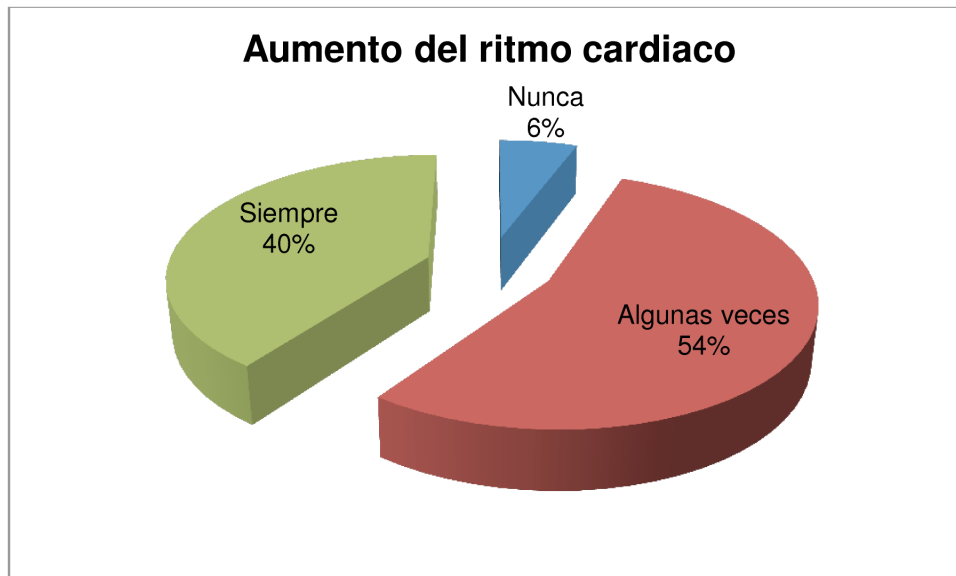


Ilustración 10. Porcentajes de los resultados del numeral 9 a.

## b. Palpitaciones

Opciones	Cantidad	%	Mujeres	%	Hombres	%
Nunca	3	9%	1	7%	2	10%
Algunas veces	24	69%	9	60%	15	75%
Siempre	8	23%	5	33%	3	15%
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

Tabla 16. Resultados numeral 9 b.

En relación con las palpitaciones, el 68% de los participantes la presenta algunas veces; el 23% siempre; y el 9% nunca las ha experimentado. Al comparar esta tendencia general con las que dieron mujeres y hombres resultan bastante similares.



Ilustración 11. Porcentajes de los resultados del numeral 9 b.

## c. Falta de aliento

Opciones	Cantidad	%	Mujeres	%	Hombres	%
Nunca	15	<b>43%</b>	7	47%	8	40%
Algunas veces	19	<b>54%</b>	7	47%	12	60%
Siempre	1	<b>3%</b>	1	7%	0	0%
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

Tabla 17. Resultados numeral 9 c.

La falta de aliento nunca se ha presentado en el 43% de los encuestados; algunas veces el 54%; y siempre solo en un 3%. Igual tendencia al comparar las respuestas según las de mujeres y hombres.

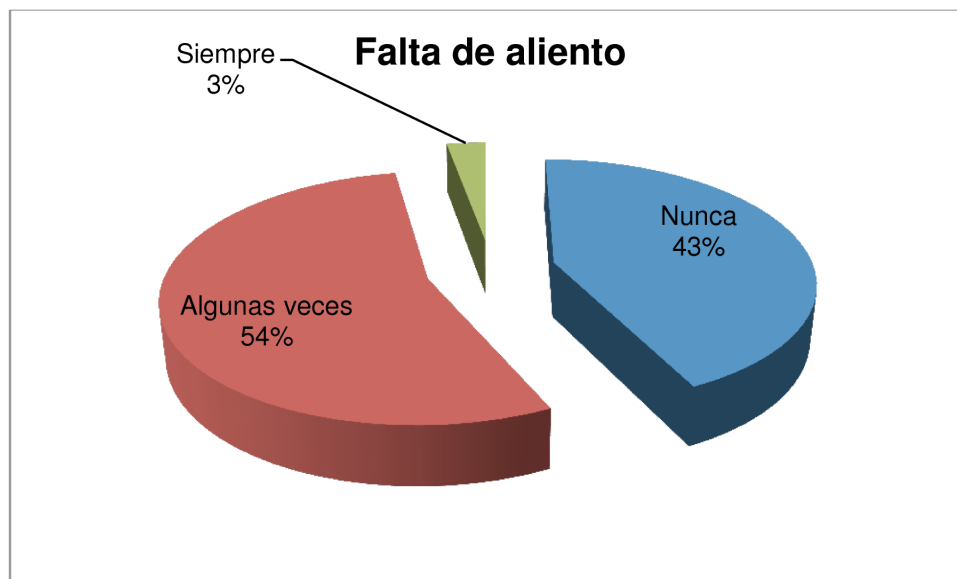


Ilustración 12. Porcentajes de los resultados del numeral 9 c.

## d. Hiperventilación

Opciones	Cantidad	%	Mujeres	%	Hombres	%
Nunca	14	<b>40%</b>	7	47%	7	35%
Algunas veces	18	<b>51%</b>	6	40%	12	60%
Siempre	3	<b>9%</b>	2	13%	1	5%
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

Tabla 18. Resultados numeral 9 d.

El 40% de los participantes en la encuesta manifiesta nunca haber sufrido de hiperventilación mientras el 51% la presenta con cierta regularidad; solo el 9% la padece muy frecuentemente. Tanto hombres como mujeres coinciden en estos porcentajes.

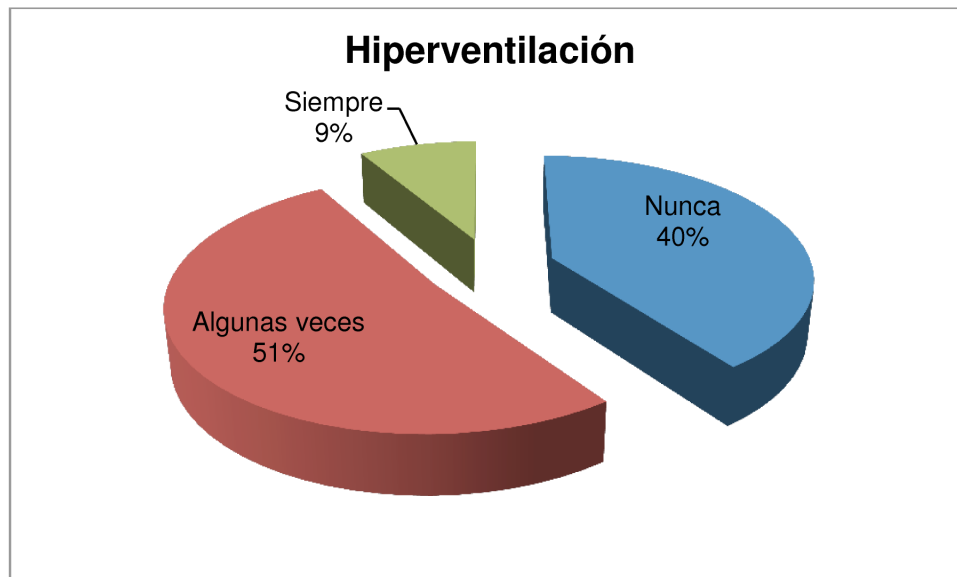


Ilustración 13. Porcentajes de los resultados del numeral 9 d.

## e. Sequedad en la boca

Opciones	Cantidad	%	Mujeres	%	Hombres	%
Nunca	11	<b>32%</b>	5	33%	6	30%
Algunas veces	19	<b>54%</b>	8	53%	11	55%
Siempre	5	<b>14%</b>	2	13%	3	15%
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

Tabla 19. Resultados numeral 9 e.

La población participante considera que la sequedad en la boca: no es un problema para el 32%; si lo es para el 14%; y se presenta algunas veces para el restante 54%. Tanto mujeres y como hombres coinciden porcentualmente en sus respuestas.



Ilustración 14. Porcentajes de los resultados del numeral 9 e.

## f. Sudoración

Opciones	Cantidad	%	Mujeres	%	Hombres	%
Nunca	8	<b>23%</b>	7	47%	1	5%
Algunas veces	14	<b>40%</b>	6	40%	8	40%
Siempre	13	<b>37%</b>	2	13%	11	55%
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

Tabla 20. Resultados numeral 9 f.

Un 37% de los clarinetistas ha afirmado que siempre padece de sudoración al interpretar ante algún tipo de público; 40% algunas veces; y solo un 23% nunca sufre de este síntoma. Los hombres padecen más de esta reacción, ya que la conllevan o la suelen conllevar en un 95%, en comparación con el 53% de las mujeres.

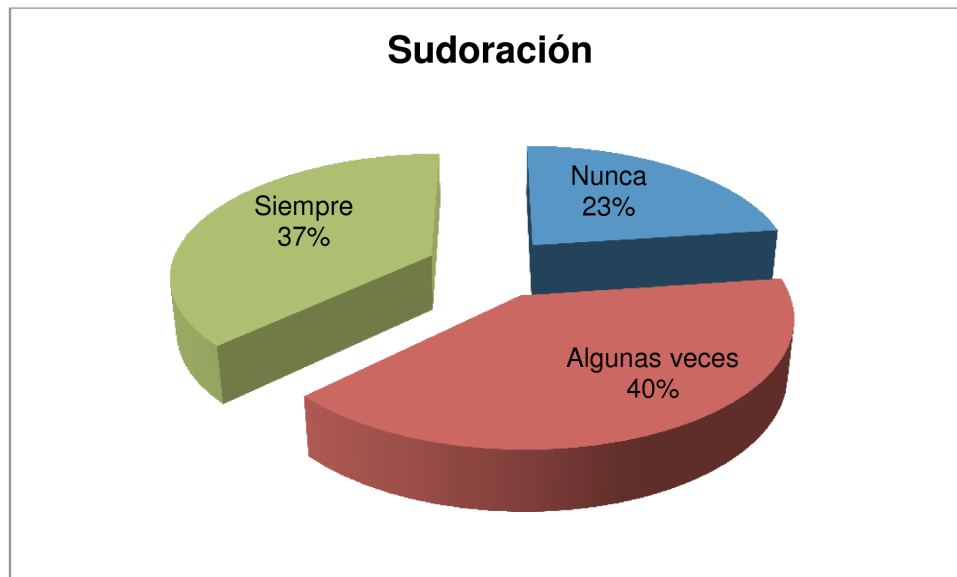


Ilustración 15. Porcentajes de los resultados del numeral 9 f.

## g. Náuseas

Opciones	Cantidad	%	Mujeres	%	Hombres	%
Nunca	34	<b>97%</b>	15	100%	19	95%
Algunas veces	1	<b>3%</b>	0	0%	1	5%
Siempre	0	<b>0%</b>	0	0%	0	0%
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

Tabla 21. Resultados numeral 9 g.

Las náuseas es un síntoma que no presenta ninguna dificultad para lo clarinetistas participantes de este estudio, ya que solo para una persona, equivalente al 3%, lo padece en algunas ocasiones.

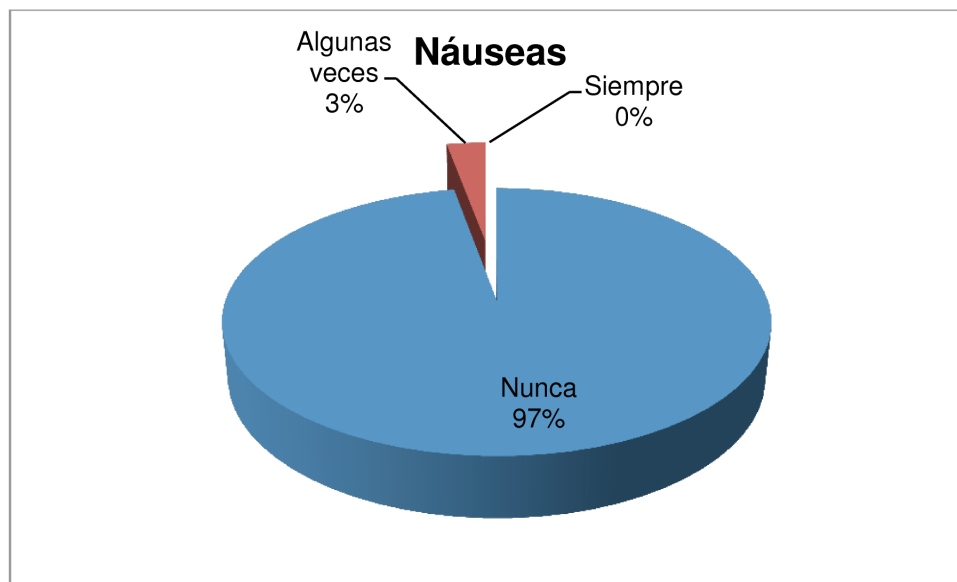


Ilustración 16. Porcentajes de los resultados del numeral 9 g.

## h. Mareos

Opciones	Cantidad	%	Mujeres	%	Hombres	%
Nunca	33	<b>94%</b>	14	93%	19	95%
Algunas veces	2	<b>6%</b>	1	7%	1	5%
Siempre	0	<b>0%</b>	0	0%	0	0%
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

Tabla 22. Resultados numeral 9 h.

Los mareos, al igual que las náuseas, tampoco presenta mucho traumatismo al padecer miedo escénico, el 94% de los encuestados expreso nunca padecer de este síntoma.

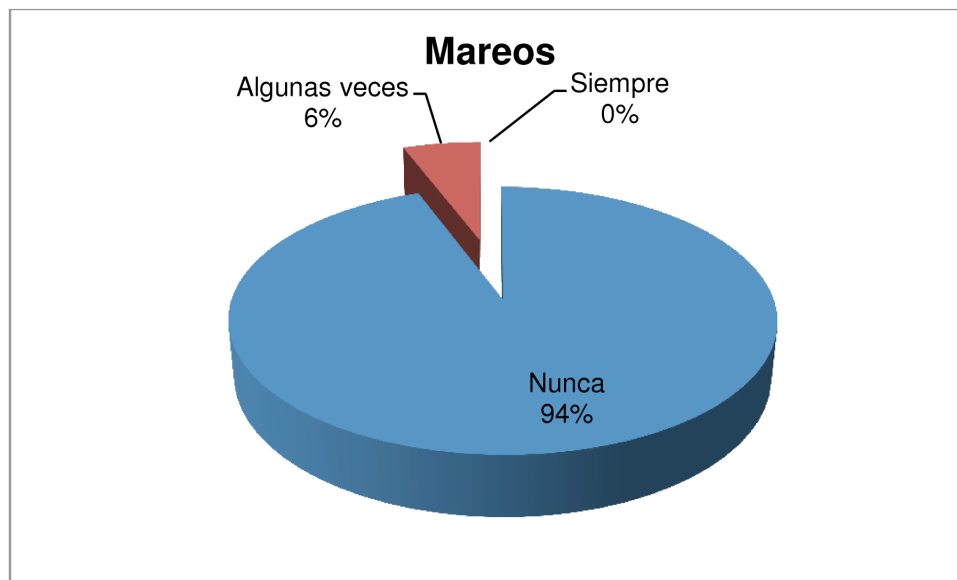


Ilustración 17. Porcentajes de los resultados del numeral 9 h.

## i. Temblores

Opciones	Cantidad	%	Mujeres	%	Hombres	%
Nunca	5	14%	1	7%	4	20%
Algunas veces	26	74%	12	80%	14	70%
Siempre	4	12%	2	13%	2	10%
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

Tabla 23. Resultados numeral 9 i.

Padecer de temblores durante la interpretación en público para los clarinetistas de la muestra: es un problema ocasional para el 74%; lo es siempre para el 11%; y para el restante 15% no lo es, ya que nunca lo ha sentido. En las mujeres es un poco más común que en los hombres, del 93% contra el 80% que lo ha sufrido siempre o algunas veces.



Ilustración 18. Porcentajes de los resultados del numeral 9 i.

## j. Rigidez muscular

Opciones	Cantidad	%	Mujeres	%	Hombres	%
Nunca	11	<b>31%</b>	4	27%	7	35%
Algunas veces	20	<b>57%</b>	9	60%	11	55%
Siempre	4	<b>12%</b>	2	13%	2	10%
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

Tabla 24. Resultados numeral 9 j.

Sufrir de rigidez muscular no trae mayores inconvenientes para el 32% de los encuestados que no lo presentan; el 57% indicó experimentarlo algunas veces y el demás 12% siempre lo padece. De igual modo, las mujeres y los hombres coinciden con la tendencia general.

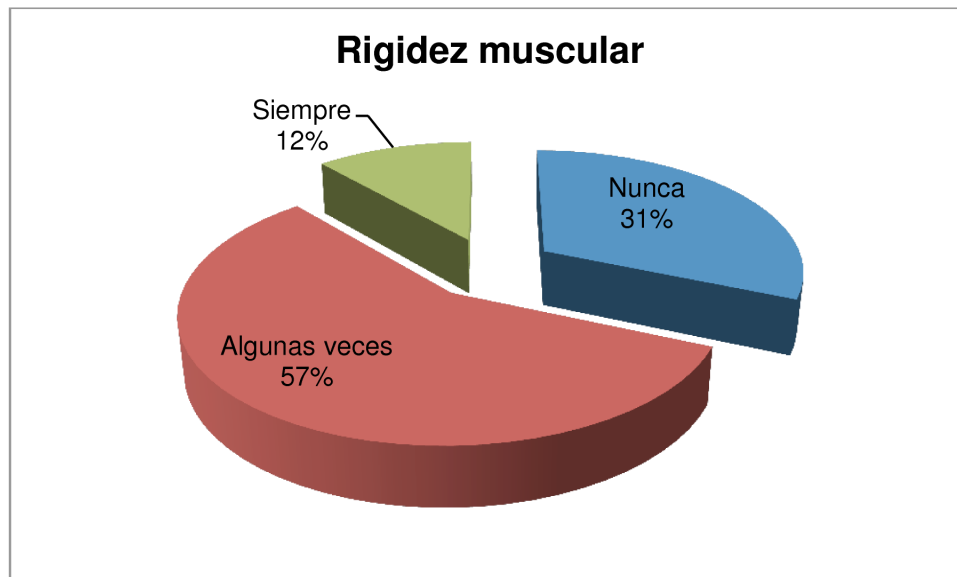


Ilustración 19. Porcentajes de los resultados del numeral 9 j.

## k. Inexpresividad

Opciones	Cantidad	%	Mujeres	%	Hombres	%
Nunca	18	<b>51%</b>	5	33%	13	65%
Algunas veces	15	<b>43%</b>	8	53%	7	35%
Siempre	2	<b>6%</b>	2	13%	0	0%
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

Tabla 25. Resultados numeral 9 k.

Aproximadamente a la mitad de los participantes, un 51%, no le preocupa la inexpresividad en sus actuaciones; solo al 6% lo presenta constantemente y el 43% señala padecerla en algunas ocasiones. Significativamente en las mujeres se presenta siempre o algunas veces en un 66% y en los hombres solo en un 35%.

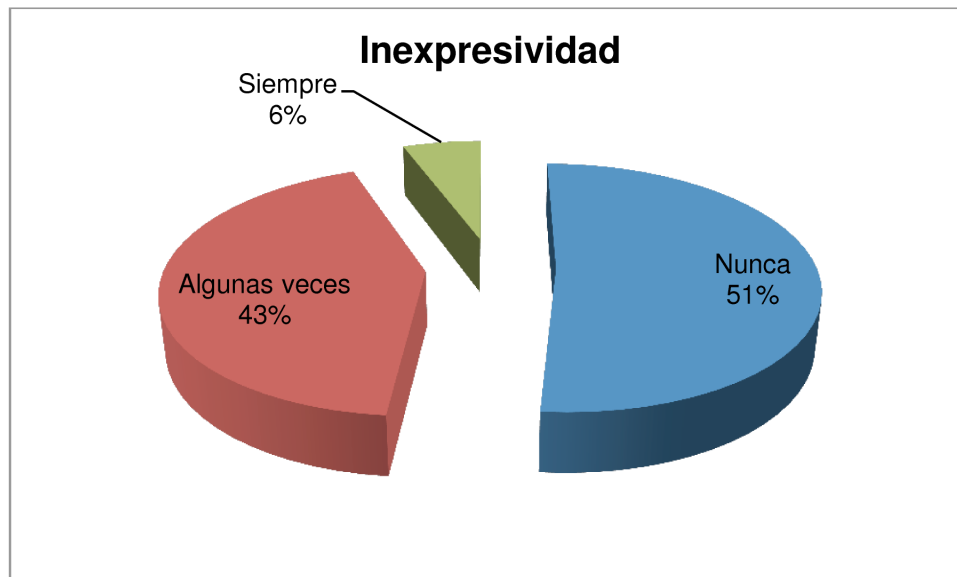


Ilustración 20. Porcentajes de los resultados del numeral 9 k.

## I. Pensamientos negativos sobre sus capacidades musicales

Opciones	Cantidad	%	Mujeres	%	Hombres	%
Nunca	11	<b>31%</b>	2	13%	9	45%
Algunas veces	21	<b>60%</b>	10	67%	11	55%
Siempre	3	<b>9%</b>	3	20%	0	0%
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

Tabla 26. Resultados numeral 9 I.

Es muy común, para los participantes tener pensamientos negativos sobre sus capacidades musicales algunas veces con un porcentaje de 60%; no lo es para el 31%; y siempre lo es para el 9%. Esta percepción psicológica afecta en mayor medida a las mujeres, ya que el 87% lidia o suele lidiarlo, en los hombres solo un 55%.

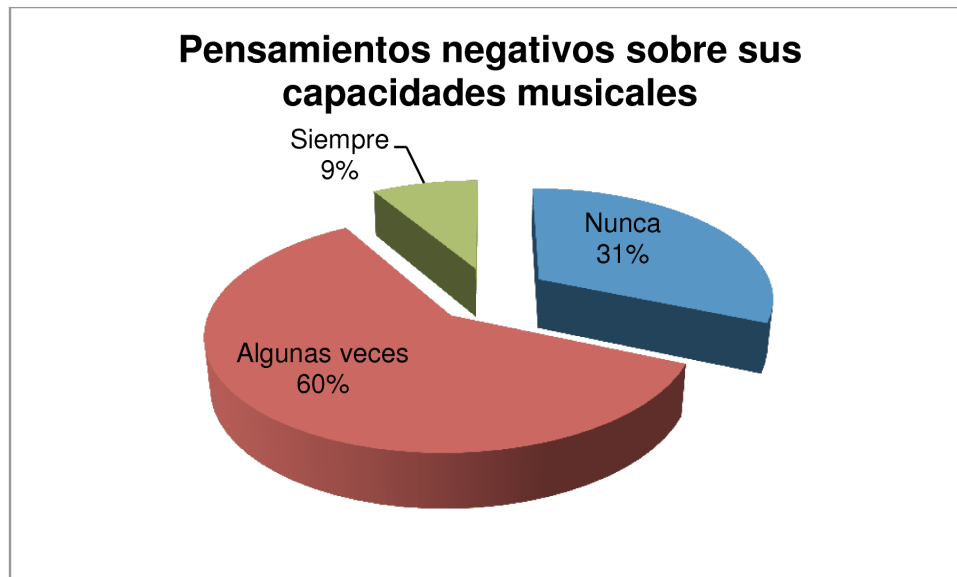


Ilustración 21. Porcentajes de los resultados del numeral 9 I.

## m. Sentirse desafinado

Opciones	Cantidad	%	Mujeres	%	Hombres	%
Nunca	1	3%	0	0%	1	5%
Algunas veces	32	91%	14	93%	18	90%
Siempre	2	6%	1	7%	1	5%
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

Tabla 27. Resultados numeral 9 m.

Para el 91% de la población general encuestada, la sensación de estar desafinado se experimenta algunas veces; para el 6% siempre es un problema; y para el 3% que representa a una sola persona no lo es. Misma tendencia fue expresada según las respuestas de hombres y mujeres.

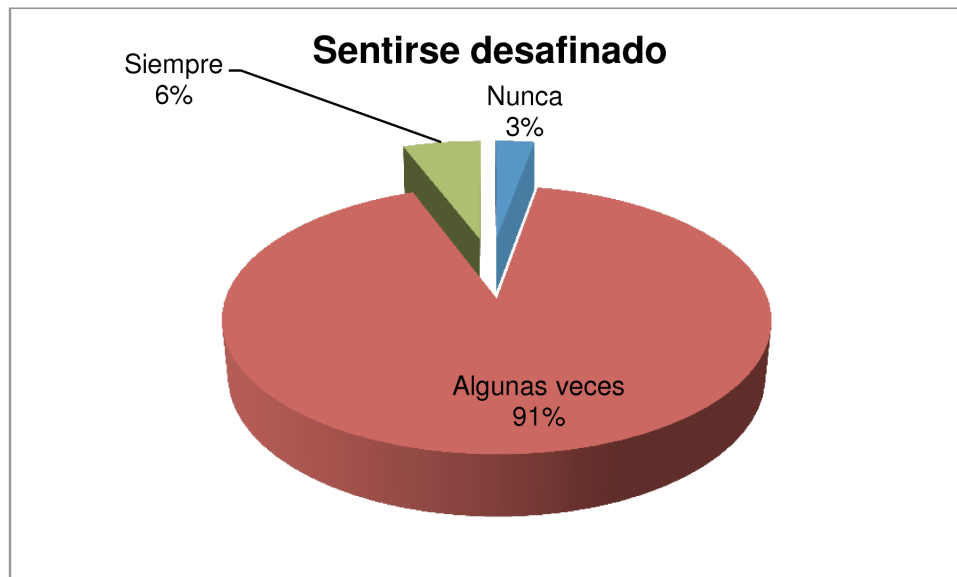


Ilustración 22. Porcentajes de los resultados del numeral 9 m.

## n. Ansiedad causada por pasajes técnicos

Opciones	Cantidad	%	Mujeres	%	Hombres	%
Nunca	1	3%	0	0%	1	5%
Algunas veces	28	80%	12	80%	16	80%
Siempre	6	17%	3	20%	3	15%
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

Tabla 28. Resultados numeral 9 n.

La ansiedad causada por los pasajes técnicamente exigentes suele presentarse al 80%; siempre ha sido un problema para el 17%; y para el 3% de la población encuestada no es una dificultad. Relativamente esta tendencia se mantiene en la percepción según el género.

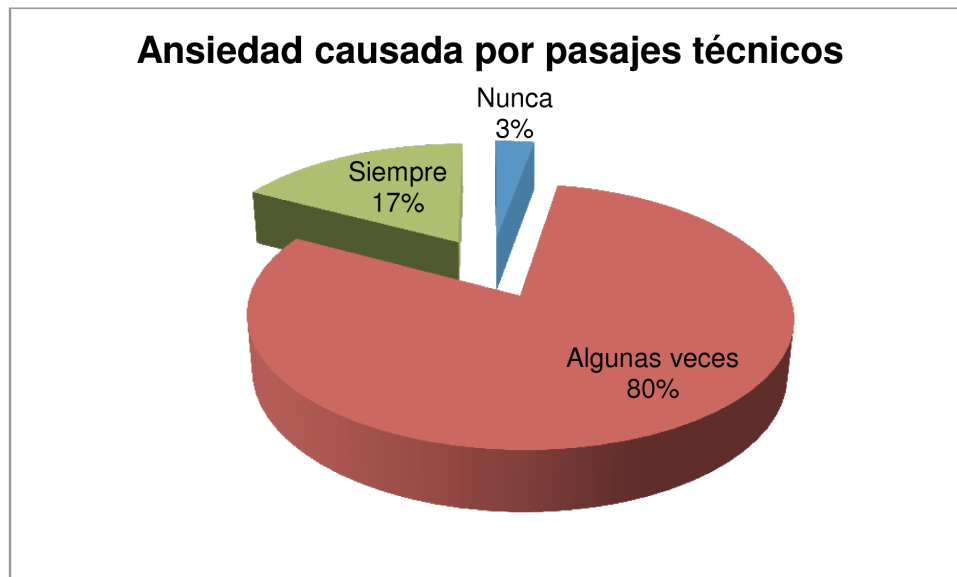


Ilustración 23. Porcentajes de los resultados del numeral 9 n.

## o. Miedo de no ser lo suficientemente bueno

Opciones	Cantidad	%	Mujeres	%	Hombres	%
Nunca	7	20%	0	0%	7	35%
Algunas veces	22	63%	11	73%	11	55%
Siempre	6	17%	4	27%	2	10%
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

Tabla 29. Resultados numeral 9 o.

El sentir miedo de no ser suficientemente bueno en el momento de la interpretación pública: nunca se ha sido un problema para el 20% de la población participante; siempre se ha sufrido de ella para el 17%; mientras que para el 63% en un problema en algunas ocasiones. Este síntoma psicológico del miedo escénico afecta o suele afectar contundentemente más a las mujeres que a los hombres, según los datos encontrados, la relación es del 100% contra 65%.

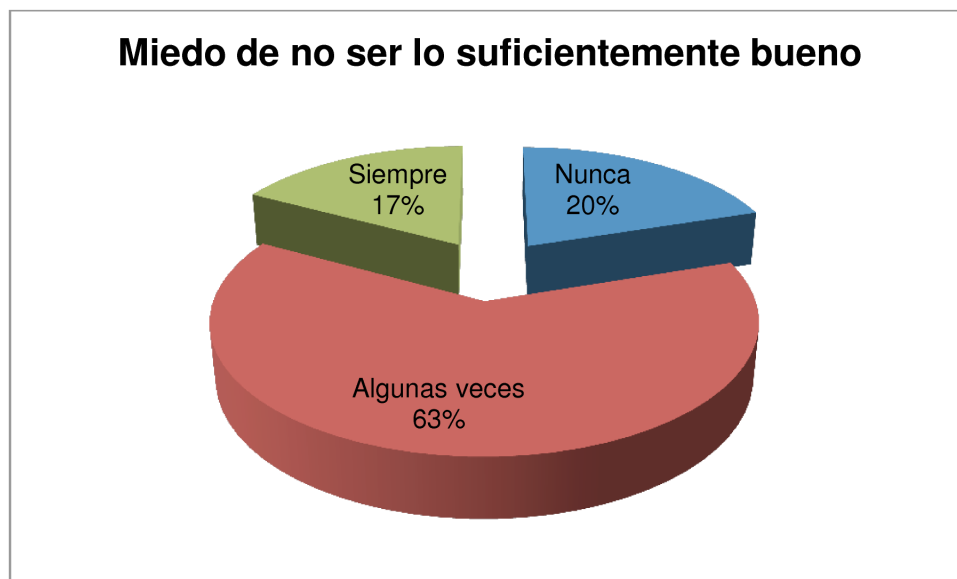


Ilustración 24. Porcentajes de los resultados del numeral 9 o.

## p. Miedo a ser juzgado negativamente

Opciones	Cantidad	%	Mujeres	%	Hombres	%
Nunca	6	17%	2	13%	4	20%
Algunas veces	24	69%	11	73%	13	65%
Siempre	5	14%	2	13%	3	15%
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

Tabla 30. Resultados numeral 9 p.

Un 15% de los encuestados afirmo presentar siempre un miedo a ser juzgado negativamente; el 70% algunas veces; y finalmente a un 17% nunca ha sido afectado por esta aprensión. De modo similar la tendencia se mantiene según el género de los participantes.

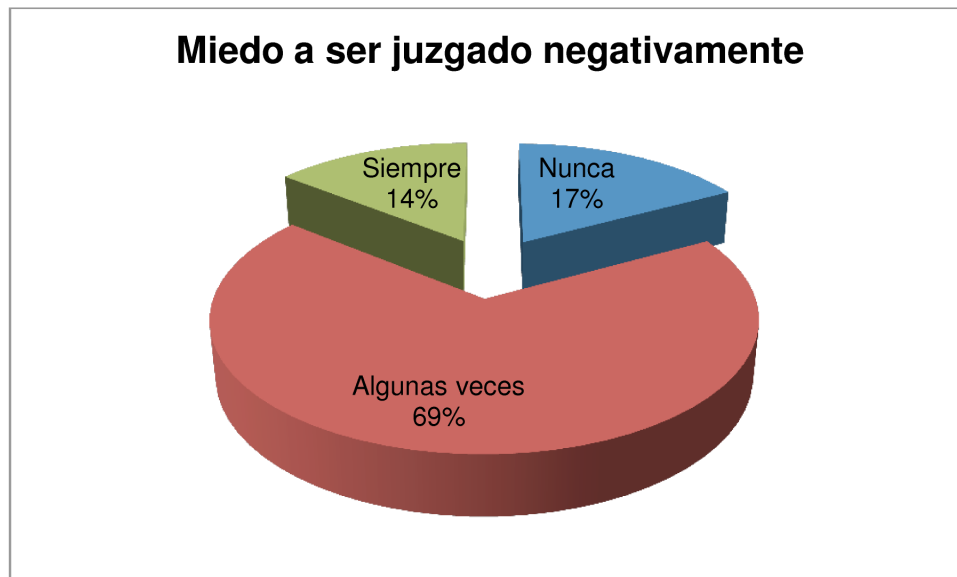


Ilustración 25. Porcentajes de los resultados del numeral 9 p.

q. Otras:

<b>Sensaciones</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Porcentaje respecto a la población general</b>
Total de otras sensaciones	5	15%
Dolor de estomago	2	6%
Manos heladas	1	3%
Sobre salivación	1	3%
Mente en blanco	1	3%

Tabla 31. Resultados numeral 9 q.

El 15% de los participantes de la encuesta marcaron otras opciones: 2 personas equivalentes al 6% indicaron padecer de dolor de estómago; las manos heladas, sobre salivación, y la mente en blanco también fueron informadas por los participantes en una ocasión cada una, que es igual al 3% de la población general.

10. Usted considera que al experimentar algunas de las anteriores sensaciones o pensamientos:

Opciones	Cantidad	Porcentaje
Le ayudan en su desempeño interpretativo	1	3%
Empeoran su desempeño interpretativo	30	86%
Marcaron ambas opciones	3	8%
No contestó	1	3%
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>

Tabla 32. Resultados numeral 10

El 3% de los participantes de la encuesta expresó que experimentar los síntomas anteriormente mencionados le ayuda en su desempeño interpretativo; caso contrario piensa la gran mayoría de instrumentistas, ya que el 86% dice que estas sensaciones empeoran su desempeño interpretativo. El 8% se contradicen al marcar ambas opciones; solo el 3% no dio ninguna opinión.

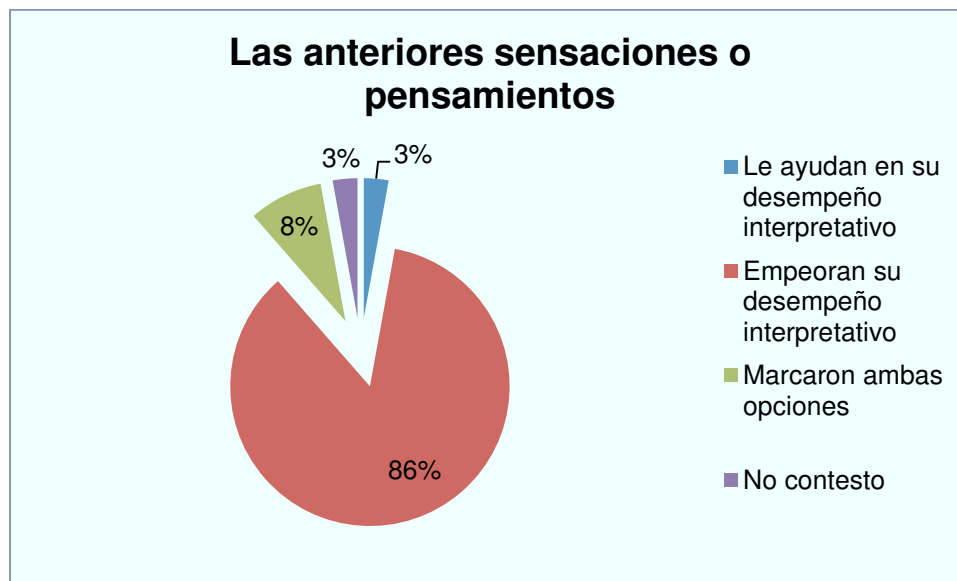


Ilustración 26. Porcentajes de los resultados del numeral 10

- a. Las siguientes sensaciones fueron expresadas como ayuda en el desempeño interpretativo:

<b>Sensación</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Porcentaje respecto a la población general</b>
Ansiedad	1	3%
Aumento del ritmo cardíaco	1	3%
Ansiedad por pasajes técnicos	1	3%
Nervios controlados	1	3%

Tabla 33. Resultados numeral 10 a.

La simple sensación de ansiedad, el aumento del ritmo cardíaco, la ansiedad causada por pasajes técnicos dificultosos y controlar los nervios, son las sensaciones plasmadas por solo el 3% los clarinetistas encuestados, como beneficiosas para su desempeño interpretativo.

- b. Las siguientes sensaciones fueron expresadas como que empeoran en el desempeño interpretativo:

<b>Sensación</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Porcentaje respecto a la población general</b>
Rigidez muscular	8	23%
Ansiedad	7	20%
Temblores	7	20%
Ansiedad causada por pasajes técnicos	6	17%
Aumento del ritmo cardíaco	6	17%
Sequedad en la boca	6	17%
Todas las mencionadas	5	14%
Pensamientos negativos sobre sus capacidades musicales	5	14%
Sudoración	5	14%
Hiperventilación	4	11%
Miedo a ser juzgado negativamente	4	11%
Sentirse desafinado	4	11%
Falta de aliento	3	9%
Inexpresividad	3	9%
Miedo de no ser lo suficientemente bueno	3	9%
Mareos	2	6%
Náuseas	2	6%
Palpitaciones	2	6%

Tabla 34. Resultados numeral 10 b.

Solo el 14% de los encuestados expresaron que todos los síntomas mencionados empeoran su desempeño interpretativo. El 23% dice que es la rigidez muscular, el 20% expresa que lo es la ansiedad y los temblores, al 17% lo es la ansiedad causada por pasajes técnicos, el aumento del ritmo cardíaco y la sequedad en la boca; los pensamientos negativos sobre sus capacidades musicales y la sudoración lo son para el 14%, al 11% la hiperventilación, el miedo a ser juzgado negativamente y el sentirse desafinado; la falta de aliento, la inexpresividad y el miedo de no ser suficientemente bueno para el 9%, y finalmente los mareos, las náuseas y las palpitaciones lo son para el 6%.

11. ¿Sabe usted qué es el miedo escénico?:

	<b>Cantidad</b>	<b>Porcentaje</b>
Si	33	94%
No	2	6%
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>

Tabla 35. Resultados numeral 11

Contundentemente la gran mayoría de los encuestados afirma saber qué es el miedo escénico con un porcentaje del 94%, solo 2 personas, el 6%, dicen no conocer información sobre esta sensación.

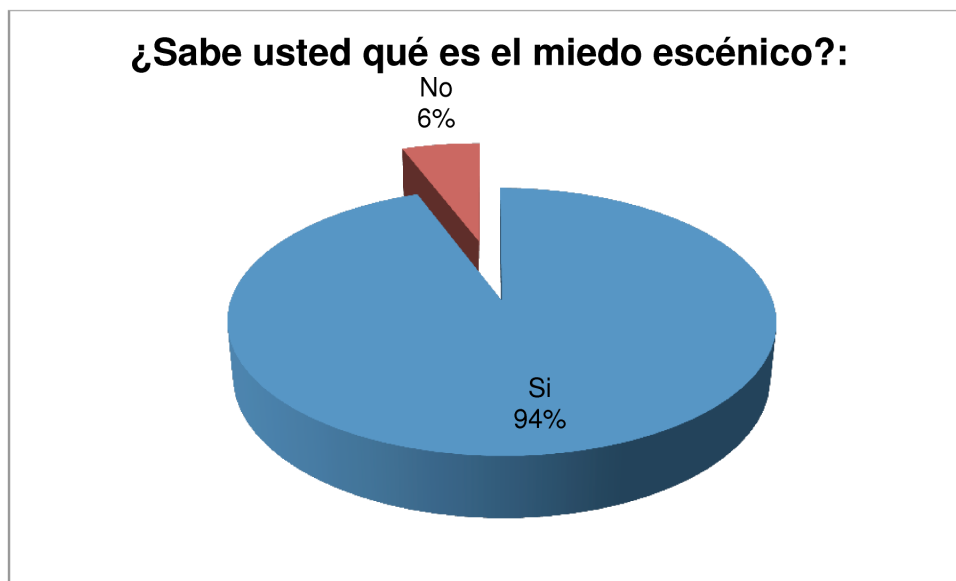


Ilustración 27. Porcentajes de los resultados del numeral 11

a. Considera que lo padece:

Opciones	Cantidad	Porcentaje
Si	27	77%
No	8	23%
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>

Tabla 36. Resultados numeral 11 a.

Al preguntarle a los participantes del estudio, si consideran o no padecer de miedo escénico, estos contestaron en un 77% afirmativamente contra a un 23% que no.

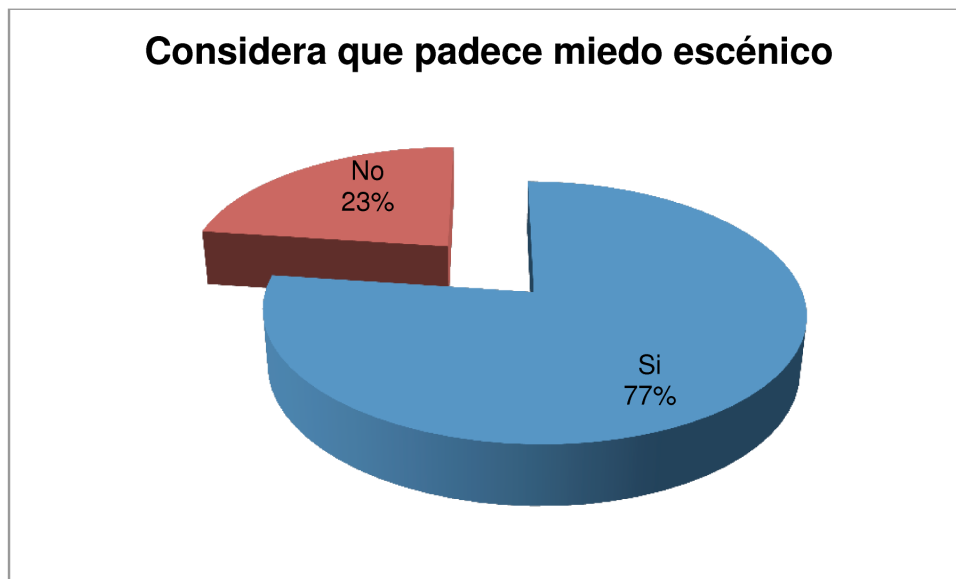


Ilustración 28. Porcentajes de los resultados del numeral 11 a.

b. Si lo padece, piensa que es:

Opciones	Cantidad	Porcentaje
Manejable	26	96%
Incontrolable	1	4%
<b>Total</b>	<b>27</b>	<b>100%</b>

Tabla 37. Resultados numeral 11 b.

Al cuestionar a aquellas personas que consideran que sí padecen miedo escénico, el 77% del general, si su problema es manejable el 96% contestaron que sí. Por el contrario solo una persona, equivalente al 4% de este grupo lo expreso como incontrolable.



Ilustración 29. Porcentajes de los resultados del numeral 11 b.

12. ¿Usted realiza alguna actividad musical o extra musical para controlar la ansiedad o miedo escénico antes alguna interpretación en público?:

Opciones	Cantidad	%	Mujeres	%	Hombres	%
Si	19	<b>54%</b>	7	47%	12	60%
No	16	<b>46%</b>	8	53%	8	40%
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

Tabla 38. Resultados numeral 12

Al preguntar si realizan alguna actividad musical o extra musical como medio de control para la ansiedad o mendo escénico antes de enfrentarse a la interpretación pública, el 54% de los encuestados respondió que sí, contra el 46% que no. Los hombres afirmar realizar estas actividades en un porcentaje mayor que las mujeres, de 60% en ellos y el 47% en ellas.

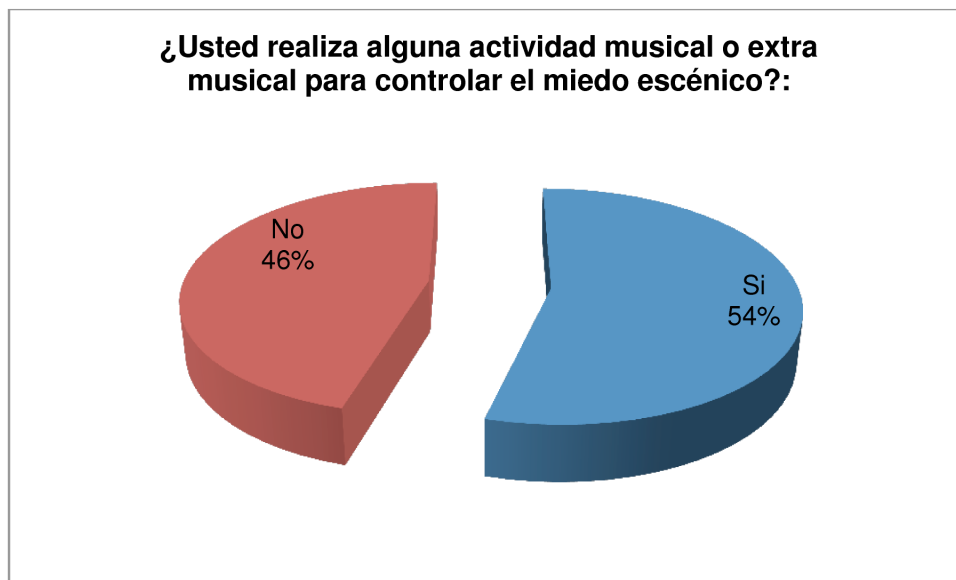


Ilustración 30. Porcentajes de los resultados del numeral 12

a. Si usted realiza alguna actividad musical o extra musical, determine cual:

Actividad	Cantidad	Porcentaje respecto a la cantidad de respuestas afirmativas
Ejercicios respiratorios o respiración profunda	10	53%
Relajación	5	26%
Ejercicio físico, gimnasio, deporte.	4	21%
Meditación	3	16%
Yoga	2	11%
Autoevaluarse ante un espejo	1	5%
Calentamiento adecuado	1	5%
Cocinar	1	5%
Ejercicios de concentración	1	5%
Estiramiento	1	5%
Grabarse	1	5%
Hablar en publico	1	5%
Teatro	1	5%
Tocar ante públicos diferentes	1	5%
Tomar agua	1	5%
<b>Total de respuestas afirmativas numeral 12</b>	<b>19</b>	<b>100%</b>

Tabla 39. Resultados numeral 12 a.

Por último, se les pidió a aquellas personas que realizan alguna actividad musical o extra musical para controlar la ansiedad o miedo escénico antes de alguna interpretación en público, informaran cuál efectuaban: el 54% de las respuestas afirmativas hacen ejercicios respiratorios o practicaban la respiración profunda; el 26% utilizan la relajación, el 21% algún tipo de actividad física o deporte; el 16% la meditación; el 11% el yoga; el 5% equivalente a una vez encontrado en la tabulación de las encuestas, se enfocaban en la autoevaluación ante un espejo, el calentamiento adecuado, estiramientos, grabarse, hablar en público, teatro, tocar ante públicos diferentes y tomar agua para hacerle frente al miedo escénico.

### 3.2 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA ENCUESTA

Los resultados obtenidos en este estudio demuestran lo que ha sido descrito por diferentes autores, al señalar al miedo escénico como un trastorno que afecta a la gran mayoría de músicos sin importar su sexo, edad o nivel de formación, lo que se evidencia en que el 77% de los clarinetistas encuestados afirmó padecerlo. Esto también se puede validar, al tener en cuenta, que la muestra general contó con la participación de aproximadamente el 80.5% del total de estudiantes de pregrado en música con énfasis en clarinete de las universidades de Medellín de todos los semestres, de estudiantes de maestría y profesionales, con distintos tiempos como ejecutantes del clarinete, es decir, se trató de una muestra representativa del sector.

Los encuestados expresaron que el sentirse desafinado y la ansiedad causada por pasajes técnicos, ambos con el 97% de promedio de afectación, son los síntomas que padecen con más frecuencia, estas dos sensaciones forman parte del grupo de síntomas psíquicos. En segundo y tercer lugar están el aumento del ritmo cardíaco con el 94% y las palpitaciones con el 91% respectivamente, estos son síntomas fisiológicos. Y con el 86% en el cuarto lugar, están los temblores que es un síntoma conductual. Además de los síntomas mencionados anteriormente los temblores (86%), el miedo a ser juzgado negativamente (83%) y el miedo de no ser lo suficientemente bueno (80%), son experimentados por un mayor porcentaje, del cual afirmó padecer de miedo escénico (77%).

A continuación se presentara una tabla con un consolidado de las tendencias que fueron expresadas en las encuestas en relación a los síntomas, la clasificación de estas y los promedios de afectación.

Síntoma	Se presenta algunas veces o siempre
Aumento del ritmo cardíaco	94%
Palpitaciones	91%
Sudoración	77%
Sequedad en la boca	69%
Hiperventilación	60%
Falta de aliento	57%
Mareos	6%
Náuseas	3%
<b>Promedio de afectación síntomas fisiológicos</b>	<b>57%</b>
Temblores	86%
Rigidez muscular	69%
Inexpresividad	49%
<b>Promedio de afectación síntomas conductuales</b>	<b>69%</b>
Sentirse desafinado	97%
Ansiedad causada por pasajes técnicos	97%
Miedo a ser juzgado negativamente	83%
Miedo de no ser lo suficientemente bueno	80%
Pensamientos negativos sobre sus capacidades musicales	69%
<b>Promedio de afectación síntomas psíquicos</b>	<b>86%</b>
<b>Promedio general de afectación</b>	<b>69%</b>

Tabla 40. Promedios de afectación de los síntomas del miedo escénico según la encuesta.

En la tabla anterior, se puede destacar el altísimo promedio de afectación que presentan los síntomas psíquicos con el 86%, muy por encima de los demás tipos de síntomas, 69% de los conductuales y 57% de los fisiológicos; y del promedio general 69%. Tal vez, esta constante presencia de los pensamientos y sentimientos correspondientes a los síntomas psicológicos durante la interpretación pública, sea la causante de la presencia de las demás señales conductuales y fisiológicas.

Una explicación posible para este fenómeno, puede radicar en la mala utilización del tiempo de ejecución instrumental y de estudio ya que, en promedio, los

participantes practican 19.3 horas semanalmente pero, según su propia opinión, solo lo hacen de manera consciente durante 11.9 horas, o sea un aprovechamiento del tiempo de estudio de solo el 62%. Esto se puede apreciar mejor en la siguiente gráfica, donde se aprecia, de mayor a menor, el promedio de horas de estudio semanal en comparación con las de trabajo consciente.

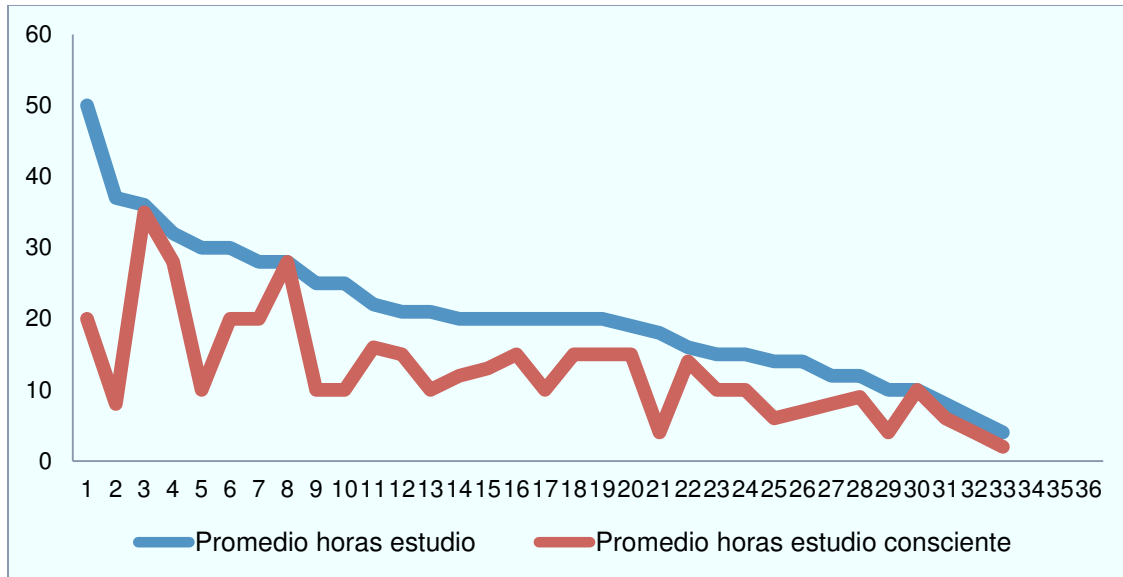


Ilustración 31. Comparación promedio semanal de horas de estudio.

En la anterior gráfica, se puede apreciar en el eje vertical el tiempo en horas de ejecución o estudio semanal, y en el eje horizontal corresponde a cada encuestado en particular. La línea azul descendente hace referencia a la cantidad de horas de ejecución instrumental o estudio que dedica cada participante semanalmente, mientras la línea quebrada roja es el promedio de horas de estudio consciente de estos.

Nótese la casi nula correspondencia entre las dos líneas que representan los tiempos, las cuales solo coinciden en dos participantes, y en varios puntos está en la mitad, o por debajo de esta, la una de la otra. Como en el caso de los dos participantes que afirmaron estudiar más tiempo a la semana, entre 50 y 37 horas,

pero solo sólo estudian de manera consciente entre 20 y 8 horas, o sea en un rendimiento del 40% y 22% respectivamente. Solo dos encuestados, el 30 y el 8, coinciden en los dos tiempos, lo cual sería el ideal.

Aunque sería necesario ahondar acerca de la forma y tendencias de estudio de estos clarinetistas, es de destacar la mala opinión que en este momento expresaron sobre el real aprovechamiento del su tiempo de preparación, teniendo en cuenta la alta incidencia de pensamientos, sentimientos y sensaciones negativas que se encontró, ya que es en el estudio personal donde se afirma y aseguran las capacidades y destrezas musicales.

Al tener en cuenta el género, tanto hombres como mujeres se ven en mayor medida afectados por los síntomas psíquicos:

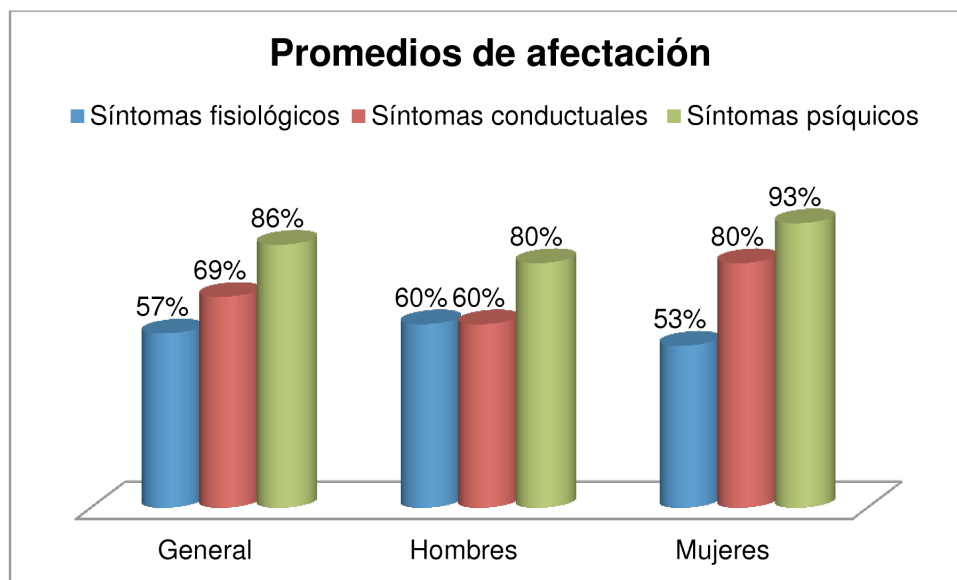


Ilustración 32. Promedios de afectación

Las mujeres presentaron un promedio de afectación del 100%, en 3 de los 5 síntomas psíquicos presentados: el sentirse desafinado, la ansiedad causada por pasajes técnicos y el miedo a no ser suficientemente bueno, mientras que en los

hombres fue del 95% en los dos primeros y del 65% en el último. Síntomas fisiológicos como el aumento del ritmo cardiaco y la sudoración, presentaron alta incidencia en los hombres con el 95% en cada uno de ellos, y en las mujeres es del 93% y el 53%, respectivamente. Respecto a los síntomas conductuales, las mujeres se mostraron más afectadas que los hombres, los temblores con el 93%, la rigidez muscular con el 73%, la inexpresividad con el 67% en ellas y de 80%, 65% y 35% respectivamente en ellos.

Otro aspecto a destacar, es la leve diferencia que hay respecto a la utilización del tiempo, por parte de ellos y ellas:

	<b>Promedio tiempo de estudio semanal</b>	<b>Promedio de tiempo semanal de estudio consciente</b>	<b>Rendimiento</b>
<b>General</b>	19.3 horas	11.9 horas	62%
<b>Hombres</b>	18.9 horas	12.1 horas	64%
<b>Mujeres</b>	19.9 horas	11.9 horas	59%

Tabla 41. Rendimiento del tiempo de estudio según el género

De acuerdo con los resultados del presente estudio las mujeres estudian más tiempo que los hombres, pero ellos parecen aprovecharlo en mejor medida, lo cual se puede también ver reflejado en la incidencia más elevada de los síntomas psíquicos y conductuales por parte de ellas. Aunque la diferencia entre los porcentajes del rendimiento de los tiempos de estudio es muy mínima y los promedios de afectación sintomática entre ambos géneros es bastante similar, esta alta incidencia de los síntomas psíquicos, reafirma la concepción que se tiene respecto al miedo escénico, al considerarlo como un fenómeno que tiene su raíz en las ideas y pensamientos preconcebidos de cada individuo en particular.

La opinión que los participantes tuvieron sobre los síntomas expuestos en la encuesta fue mayoritariamente negativa: el 85% piensa que empeoran su desempeño interpretativo, pero solo el 54% realiza alguna actividad musical o

extra-musical para controlar estas sensaciones. Esto puede verse como una contradicción, y más aún, al tener en cuenta que el 94% expresa saber que es el miedo escénico.

Respecto a la información recolectada acerca de los instrumentos con que cuentan los clarinetistas participantes, se encontró que casi la totalidad, el 97% cuenta con un clarinete propio, el 74% expresa que practica con un instrumento en buenas condiciones, y el 66% considera que este instrumento está acorde con su nivel técnico-interpretativo. Estos resultados, sumado a la definición que se ha encontrado sobre el miedo escénico, demuestra la poca relación que pueden tener estos factores externos con la alta incidencia de la mayoría de los síntomas que presenta de esta sensación, aunque no se descarta que se pueda llegar a presentar en casos ya muy específicos.

Por último, se puede destacar el uso de la respiración como medio de control para afrontar el miedo escénico, ya que del 77% de las personas encuestadas que afirma padecerlo, un 53% la utiliza para reducir sus síntomas. De igual forma, es notable el desconocimiento general que se tiene de las demás técnicas para el control de este fenómeno, tanto de las extra-musicales como de las que se pueden aplicar al momento del estudio personal, esto quedó demostrado en la lista de actividades encontradas en el numeral 12 (ver tabla 39.) y sus bajos porcentajes de aplicación entre los encuestados. Además, las actividades encontradas en esta lista resultan ser comparativamente básicas, en relación con los tratamientos que se pueden realizar para controlar esta sensación y complejidad que esta presenta.

## **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

Una vez finalizada la aplicación del instrumento de recolección de la información, la presentación de los resultados y el análisis de los mismos, se puede demostrar la hipótesis que orienta este trabajo, la cual prueba la poca eficacia que están teniendo las prácticas de estudio, más que todo en lo referente al trabajo consciente y el mejor aprovechamiento del tiempo como medio de control y prevención de los síntomas del miedo escénico. Esto evidenciado por el alto promedio de afectación que fue encontrado en los síntomas de orden psicológico de 86%, especialmente a los concernientes a la ansiedad causada por pasajes técnicamente exigentes y el sentirse desafinado ambos con el 97% en promedio afectación, y el no muy buen porcentaje de aprovechamiento del tiempo de estudio, el cual resultó ser de 62%.

Adicional a lo anteriormente expuesto, también resulta cuestionable la información que expresaron tener los encuestados acerca de la comprensión del miedo escénico, ya que el 94% afirmó saber de qué se trata esta sensación, pero sólo el 54% cree estar realizando una actividad musical o extra-musical efectiva para su control. De la misma forma, estas actividades resultaron ser muy elementales en relación a los tratamientos especializados encontrados para tal fin, y, además, aplicados por muy pocos de los clarinetistas participantes, todo esto teniendo en cuenta la alta complejidad que puede alcanzar este fenómeno.

Las mujeres mostraron ser más propensas a padecer de síntomas psicológicos en comparación con los hombres, las posibles aprensiones como el sentirse desafinado, la ansiedad causada por dificultades técnicas en pasajes y el miedo a no ser suficientemente bueno, presentaron un promedio de afectación de 100% en ellas. En los hombres, los síntomas conductuales como en aumento del ritmo cardíaco y especialmente la sudoración resultaron ser más comunes tanto en

promedio de afectación, ambos con el 95%, como en relación a los resultados encontrados en las mujeres, del 93% y 53% respectivamente.

La información encontrada acerca de los instrumentos con que cuentan los músicos participantes de la muestra, fue predominantemente positiva, además casi la totalidad de estos clarinetistas cuentan con instrumento propio, demostrando la poca relación que pueden tener estos factores externos, con el hecho de padecer miedo escénico, aunque no se descarta totalmente que se pueda llegar a presentar en casos muy específicos.

Estos resultados demuestran lo que ha sido descrito por numerosos autores y artistas con reconocimiento, al señalar al miedo escénico como un trastorno que afecta a la gran mayoría de músicos, en esta ocasión en su incidencia en clarinetistas, mostrando la necesidad que se tiene de comprender a profundidad todas las implicaciones que puede llegar a presentar esta sensación, así como sus orígenes, síntomas y posibles tratamientos.

Partiendo de este conocimiento, acerca de las implicaciones que presenta el miedo escénico y de la aplicación de buenas técnicas de estudio, se debe intentar llegar al estado ideal que se puede alcanzar a través de esta sensación, la cual busca, como lo expresó en su definición el Dr. Josep Rumbau, que esta misma tensión emocional nutra de energía, permitiendo un estado “atención alerta” de vigilancia, que hace que mejore la presentación artística y permita la posibilidad de llegar a las más altas cotas creativas (Rumbau, 2007).

Finalmente, es preciso hacer énfasis en la necesidad de adquirir buenas técnicas de estudio, partiendo de objetivos claros y factibles que ayuden a identificar y resolver los problemas que se presenten, y de la práctica a consciencia, la cual considere estrategias musicales que permitan alcanzar esos objetivos, para de esta manera obtener las herramientas técnicas y musicales además del

autoconocimiento fundamental que se requieren para hacer frente a los síntomas de miedo escénico y de esta manera alcanzar mejores resultados en la interpretación musical.

## BIBLIOGRAFÍA

Achterberg, J. (1985). *Imager in Healing: shamanism and modern medicine*. Boston: New Science Library.

Balaguer, G. (15 de Marzo de 2006). *Ansiedad: el por qué de los síntomas*. Recuperado el 29 de Enero de 2013, de clinicadeansiedad: <http://www.clinicadeansiedad.com>

Bourne, E., & Garano, L. (2012). *HAGA FRENTE A LA ANSIEDAD: 10 formas sencillas de aliviar la ansiedad, los miedos y las preocupaciones*. Barcelona: Editorial AMAT.

Brodsky, W., & Sloboda, J. A. (1997). Clinical trial of a music generated vibrotactile therapeutic environment for musicians: Main effects and outcome differences between therapy subgroups. *Journal of Music Therapy*, 2-32.

Caballo, V. E. (1993). *Manual de técnicas de terapia y modificaciones de conducta*. Madrid: Siglo Veintiuno de España Editores S.A.

Chóliz, M. (24 de Mayo de 2005). *Técnicas para el control de la activación*. Recuperado el 05 de Febrero de 2013, de Sitio web de la Universidad de Valencia: [www.uv.es/=choliz](http://www.uv.es/=choliz)

Clark, D., & Agras, W. (1991). The assessment and treatment of performance anxiety in musicians. *American Journal of Psychiatry*, 598-605.

de Arce, A., García, M., Gómez, M., Redondo, I., & Vera, A. (25 de Octubre de 2007). *RELAJACIÓN EN EDUCACIÓN ESPECIAL*. Recuperado el 2013 de

Febrero de 2013, de sitio web de la Universidad de Castilla-La Mancha:  
[www.uclm.es/profesorado/ricardo/PeriodicoMAG/14/relajacion.doc](http://www.uclm.es/profesorado/ricardo/PeriodicoMAG/14/relajacion.doc)

Fitts, P., & Posner, M. (1962). *Human Performance*. Belmont: Brooks/Cole.

Galindo, L. (1998). *Técnicas de investigación en sociedad, cultura y comunicación*. México: Pearson Educación.

Giesecking, W. (1963). *So wurde ich Pianist*. Wiesbaden: Brockhau.

Grishman, A. (1989). *Musicians' Performance Anxiety: The Effectiveness of Modified Progressive Muscle Relaxation in Reducing Physiological, Cognitive, and Behavioral Symptoms of Anxiety*. Pittsburg: Universidad de Pittsburg.

Havas, K. (1973). *Stage Fright – Its Causes and Cures with Special Reference to Violin Playing*. Londres: Bosworth.

James, I., & Imogen, S. (1984). effect of nadolol on anxiety- induced disturbances of musical performance in musicians: a comparison with diazepam and placebo. *American Heart Journal* 108, 1150.1155.

Jacobson, E. (1938). *progressive relaxation*. Chicago: University of Chicago.

Kaplan, H., & Sadock, B. (1999). *Sinopsis de psiquiatría. Ciencias de la conducta psiquiátrica. (8ª ed.)*. Madrid: Ed. médica Panamericana Williams & Wilkins.

Kaspersen, M., & Gøtestam, G. (2002). Estudio de la ansiedad producida por la actuación entre los estudiantes de músico noruegos. *Eur. J. Psychiat.*, 73-86.

Klöppel, R. (2005). *Ejercitación mental para músicos. Aprender más fácilmente. Actuar con más seguridad*. Barcelona: Idea Books.

Landa, A. (24 de Junio de 2010). *Qué es la Técnica Alexander*. Recuperado el 06 de Febrero de 2013, de Técnica Alexander para músicos : <http://tecnicalexanderparamusicos.blogspot.com/2010/06/la-tecnica-alexander-es-un-metodo-de.html>

Lehrer, P., Rosen, R., Kostis, j., & Greenfield, D. (1987). Treating stage fright in musicians: the use of beta-blockers. *New Jersey Medicine*, 27-34.

López-Ibor, J., & Valdés, M. (. (2002). *DSM-IV-TR. Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. Texto revisado*. Barcelona: Masson.

Lüderitz, B. (1982). *Terapia de las alteraciones del ritmo cardíaco: guía para clínica y consultorio*. Barcelona: Reverte.

Marinovic, M. (2006). La ansiedad escénica en intérpretes musicales chilenos. *Revista Musical Chilena*, 5-25.

Meichenbaum, D., & Cameron, R. (1974). *Self-control: power to the person*. Monterrey: Brooks/cole.

Minici, A., Rivadeneira, C., & Dahab, J. (05 de Julio de 2001). *¿Qué es la Terapia Cognitivo Conductual?* Recuperado el 07 de Febrero de 2013, de Revista de Terapia Cognitivo Conductual: <http://cetecic.com.ar/revista/que-es-la-terapia-cognitivo-conductual/#more-423>

Minici, A., Rivadeneira, C., & Dahab, J. (02 de Marzo de 2003). *La diferencia entre la Terapia Cognitivo Conductual y el enfoque cognitivo puro*. Recuperado el 07 de Febrero de 2013, de Revista de Terapia Cognitivo Conductual: <http://cetecic.com.ar/revista/por-que-terapia-cognitivo-conductual/#more-377>

Payne, R. (2005). *TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Guia práctica*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Puchol, L. (2008). *Hablar en Público*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos.

Ramos, M., Rovira, C., Umfuhrer, L., & Urbina, E. (2001). Sistema Nervioso Autónomo. *Revista de Posgrado de la Cátedra V1a Medicina*, 1-7.

Reid, S. (2006). Preparándose para interpretar. En J. Rink, *La interpretación musical* (págs. 125-136). Madrid: Alianza Música.

Rosenberg, B. (1997). *La técnica alexander*. Bogotá: Planeta Colombiana Editorial S.A.

Rumbau, J. (29 de Enero de 2007). *Trac*. Recuperado el 29 de Enero de 2013, de Medicina del Canto: <http://www.medicinadelcant.com/index.htm>

Rywerant, Y., & Feldenkrais, M. (1983). *The Feldenkrais Method: Teaching by Handling*. New York: Basic Health Publications.

Salmon, P. G. (1990). A psychological perspective on music performance anxiety: a review of the literature. *Medical problems artists* 5, 2-11.

Sarason, I., & Sarason, B. (2006). *Psicopatología: psicología anormal: el problema de la conducta inadaptada*. México: Pearson Educación.

Unsel, P. (22 de Julio de 2007). *feldenkrais open*. Recuperado el 13 de Febrero de 2013, de Feldenkrais en España: <http://feldenkrais-open.es/web/aplicabilidad/arte/>

Valentine, E. (2006). El Miedo Escenico. En J. Rink, *La Interpretación en la Música* (págs. 199-214). Madrid: Alianza Editorial.

Van Dalen, D., & Meyer, W. (1971). *Manual de técnica de la investigación educacional*. Buenos Aires: Paidós.

Villamarín, F. (1990). Desensibilización Sistemática: Evidencia Empírica y Problemática Teórica. *Quaderns de Psicologia*, 161-176.

Wolfe, M. (1990). Coping with musical performance anxiety: problem-focused and emotion-focused strategies. *Medical Problems of Performing Artists* 5, 33-36.

Yagosesky, R. (24 de Enero de 2003). *como superar los miedos*. Recuperado el 24 de Enero de 2013, de Rennyagosesky: [www.rennyagosesky.com/html/articulos/art17.htm](http://www.rennyagosesky.com/html/articulos/art17.htm) 2003.

## **ANEXO 1: FORMATO ENCUESTA APLICADA**

## ENCUESTA SOBRE ASPECTOS RELACIONADOS CON LA INTERPRETACIÓN MUSICAL

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_

13. Actualmente usted se desempeña como (marque con una X):

c) Estudiante universitario: \_\_\_\_\_ en que semestre se encuentra: \_\_\_\_\_  
Nombre de la universidad: \_\_\_\_\_

d) Profesional: \_\_\_\_\_ hace cuantos años: \_\_\_\_\_

14. ¿Cuánto tiempo en años lleva interpretando el clarinete?: \_\_\_\_\_

15. De estos, ¿cuántos años lleva como estudiante de nivel superior?: \_\_\_\_\_

16. ¿Cuántas horas a la semana (en promedio) interpreta el clarinete?: \_\_\_\_\_

17. De estas, ¿cuántas horas en promedio considera que estudia a la semana conscientemente?: \_\_\_\_\_

18. ¿Actualmente cuenta con clarinete de su propiedad?: Si\_\_ No\_\_

19. ¿En qué estado se encuentra el clarinete con el cual usted practica generalmente?:  
Bueno\_\_ Regular \_\_ Malo\_\_

20. ¿Considera que el clarinete con el cual usted actualmente practica está acorde con su nivel técnico-interpretativo?: Si\_\_ No\_\_

21. ¿Cuando usted interpreta el clarinete para otra persona o grupos de personas, en clase individual o grupal, exámenes o recitales, usted ha experimentado algunas de las siguientes sensaciones o pensamientos? (seleccione con una X su intensidad):

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Aumento del ritmo cardiaco			
Palpitaciones			
Falta de aliento			
Hiperventilación			
Sequedad en la boca			
Sudoración			
Náuseas			
Mareos			
Temblores			
Rigidez muscular			

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Inexpresividad			
Pensamientos negativos sobre sus capacidades musicales			
Sentirse desafinado			
Ansiedad causada por pasajes técnicos			
Miedo de no ser lo suficientemente bueno			
Miedo a ser juzgado negativamente			
Otras:			

22. Usted considera que al experimentar algunas de las anteriores sensaciones o pensamientos (marque con una X):

c) Le ayudan en su desempeño interpretativo: \_\_\_\_, ¿Cuáles?: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

d) Empeoran su desempeño interpretativo: \_\_\_\_, ¿Cuáles?: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

23. ¿Sabe usted qué es el Miedo Escénico?:

c) Si \_\_\_\_, NO \_\_\_\_

d) Considera que lo padece:

a. Si \_\_\_\_ y piensa que es: manejable \_\_\_\_ o incontrolable \_\_\_\_

b. No \_\_\_\_.

24. ¿Usted realiza alguna actividad musical o extra musical para controlar la ansiedad o miedo escénico antes de alguna interpretación en público?:

c) Si \_\_\_\_, como cuales: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

d) No \_\_\_\_.

## **ANEXO 2: ENCUESTAS DE LA POBLACIÓN PARTICIPANTE**



	Nunca	Algunas veces	Siempre
Pensamientos negativos sobre sus capacidades musicales		X	
Sentirse desafinado		X	
Ansiedad causada por pasajes técnicos		X	
Miedo de no ser lo suficientemente bueno		X	
Miedo a ser juzgado negativamente		X	
Otras:			

10. Usted considera que al experimentar algunas de las anteriores sensaciones o pensamientos (marque con una X):

a) Le ayudan en su desempeño interpretativo: \_\_, ¿Cuáles?: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

b) Empeoran su desempeño interpretativo: X, ¿Cuáles?: Temblores  
Pensamientos negativos

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

11. ¿Sabe usted qué es el Miedo Escénico?:

a) Si X, NO \_\_

b) considera que lo padece:

a. Si \_\_ y piensa que es: manejable \_\_ o incontrolable \_\_

b. No X.

12. ¿Usted realiza alguna actividad musical o extra musical para controlar la ansiedad o miedo escénico antes alguna interpretación en público?:

a) Si X, como cuales: meditación, respiración profunda, tomar agua abundante para oxigenar.

b) No \_\_.

ENCUESTA SOBRE ASPECTOS RELACIONADOS CON LA INTERPRETACIÓN MUSICAL

Nombre: Laura Payame Villoria Edad: 32 Sexo: f

1. Actualmente usted se desempeña como (marque con una X):
  - a) Estudiante universitario:      en que semestre se encuentra:       
Nombre de la universidad:
  - b) Profesional:  hace cuantos años 10 años
2. ¿Cuánto tiempo en años lleva interpretando el clarinete?: 22 años!
3. De estos, ¿cuántos años lleva como estudiante de nivel superior?: 14 años
4. ¿Cuántas horas a la semana (en promedio) interpreta el clarinete?: 30 - 35 horas
5. De estas, ¿cuántas horas en promedio considera que estudia a la semana conscientemente?: 10 horas
6. ¿Actualmente cuenta con clarinete de su propiedad?: Si  No
7. ¿En qué estado se encuentra el clarinete con el cual usted practica generalmente?:  
Bueno  Regular  Malo
8. ¿Considera que el clarinete con el cual usted actualmente practica está acorde con su nivel técnico-interpretativo?: Si  No
9. ¿Cuando usted interpreta el clarinete para otra persona o grupos de personas, en clase individual o grupal, exámenes o recitales, usted ha experimentado algunas de las siguientes sensaciones o pensamientos? (seleccione con una X su intensidad):

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Aumento del ritmo cardiaco		<input checked="" type="checkbox"/>	
Palpitaciones		<input checked="" type="checkbox"/>	
Falta de aliento	<input checked="" type="checkbox"/>		
Hiperventilación	<input checked="" type="checkbox"/>		
Sequedad en la boca		<input checked="" type="checkbox"/>	
Sudoración		<input checked="" type="checkbox"/>	
Náuseas	<input checked="" type="checkbox"/>		
Mareos	<input checked="" type="checkbox"/>		
Temblores	<input checked="" type="checkbox"/>		
Rigidez muscular		<input checked="" type="checkbox"/>	
Inexpresividad	<input checked="" type="checkbox"/>		

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Pensamientos negativos sobre sus capacidades musicales		✓	
Sentirse desafinado		✓	
Ansiedad causada por pasajes técnicos		✓	
Miedo de no ser lo suficientemente bueno		✓	
Miedo a ser juzgado negativamente		✓	
Otras:			

10. Usted considera que al experimentar algunas de las anteriores sensaciones o pensamientos (marque con una X):

a) Le ayudan en su desempeño interpretativo: \_\_\_\_, ¿Cuáles?: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

b) Empeoran su desempeño interpretativo: ✓, ¿Cuáles?: \_\_\_\_\_  
 • Pensamientos negativos sobre mis capacidades  
 • Sequedad en la boca  
 \_\_\_\_\_

11. ¿Sabe usted qué es el Miedo Escénico?:

a) Si ✓, NO \_\_\_\_

b) considera que lo padece:

a. Si \_\_\_\_ y piensa que es: manejable \_\_\_\_ o incontrolable \_\_\_\_

b. No ✓.

12. ¿Usted realiza alguna actividad musical o extra musical para controlar la ansiedad o miedo escénico antes alguna interpretación en público?:

a) Si \_\_\_\_, como cuales: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

b) No ✓.

ENCUESTA SOBRE ASPECTOS RELACIONADOS CON LA INTERPRETACIÓN MUSICAL

Nombre: José Andrés Carr Edad: 30 Sexo: M

1. Actualmente usted se desempeña como (marque con una X):
  - a) Estudiante universitario: \_\_\_\_\_ en que semestre se encuentra: \_\_\_\_\_  
Nombre de la universidad: \_\_\_\_\_
  - b) Profesional:  hace cuantos años 5 años
2. ¿Cuánto tiempo en años lleva interpretando el clarinete?: 18 años
3. De estos, ¿cuántos años lleva como estudiante de nivel superior?: 13
4. ¿Cuántas horas a la semana (en promedio) interpreta el clarinete?: 20
5. De estas, ¿cuántas horas en promedio considera que estudia a la semana conscientemente?: 12
6. ¿Actualmente cuenta con clarinete de su propiedad?: Si  No
7. ¿En qué estado se encuentra el clarinete con el cual usted practica generalmente?:  
Bueno  Regular  Malo
8. ¿Considera que el clarinete con el cual usted actualmente practica está acorde con su nivel técnico-interpretativo?: Si  No
9. ¿Cuando usted interpreta el clarinete para otra persona o grupos de personas, en clase individual o grupal, exámenes o recitales, usted ha experimentado algunas de las siguientes sensaciones o pensamientos? (seleccione con una X su intensidad):

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Aumento del ritmo cardíaco		<input checked="" type="checkbox"/>	
Palpitaciones		<input checked="" type="checkbox"/>	
Falta de aliento		<input checked="" type="checkbox"/>	
Hiperventilación	<input checked="" type="checkbox"/>		
Sequedad en la boca	<input checked="" type="checkbox"/>		
Sudoración			<input checked="" type="checkbox"/>
Náuseas	<input checked="" type="checkbox"/>		
Mareos	<input checked="" type="checkbox"/>		
Temblores	<input checked="" type="checkbox"/>		
Rigidez muscular	<input checked="" type="checkbox"/>		
Inexpresividad		<input checked="" type="checkbox"/>	

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Pensamientos negativos sobre sus capacidades musicales	X		
Sentirse desafinado		X	
Ansiedad causada por pasajes técnicos		X	
Miedo de no ser lo suficientemente bueno		X	
Miedo a ser juzgado negativamente		X	
Otras:			

10. Usted considera que al experimentar algunas de las anteriores sensaciones o pensamientos (marque con una X):

a) Le ayudan en su desempeño interpretativo: \_\_\_\_, ¿Cuáles?: Ninguno

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

b) Empeoran su desempeño interpretativo: X, ¿Cuáles?: Todos

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

11. ¿Sabe usted qué es el Miedo Escénico?:

a) Si X, NO \_\_

b) considera que lo padece:

a. Si X y piensa que es: manejable X o incontrolable \_\_

b. No \_\_.

12. ¿Usted realiza alguna actividad musical o extra musical para controlar la ansiedad o miedo escénico antes alguna interpretación en público?:

a) Si X, como cuales: Ejercicio

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

b) No \_\_.

## ENCUESTA SOBRE ASPECTOS RELACIONADOS CON LA INTERPRETACIÓN MUSICAL

Nombre: Jhon Jairo Callejo Edad: 28 Sexo: M

1. Actualmente usted se desempeña como (marque con una X):
  - a) Estudiante universitario:      en que semestre se encuentra:       
Nombre de la universidad:
  - b) Profesional:  hace cuantos años 2
2. ¿Cuánto tiempo en años lleva interpretando el clarinete?: 12
3. De estos, ¿cuántos años lleva como estudiante de nivel superior?: 8
4. ¿Cuántas horas a la semana (en promedio) interpreta el clarinete?: 28
5. De estas, ¿cuántas horas en promedio considera que estudia a la semana conscientemente?: 20
6. ¿Actualmente cuenta con clarinete de su propiedad?: Si  No
7. ¿En qué estado se encuentra el clarinete con el cual usted practica generalmente?:  
Bueno  Regular      Malo
8. ¿Considera que el clarinete con el cual usted actualmente practica está acorde con su nivel técnico-interpretativo?: Si      No
9. ¿Cuando usted interpreta el clarinete para otra persona o grupos de personas, en clase individual o grupal, exámenes o recitales, usted ha experimentado algunas de las siguientes sensaciones o pensamientos? (seleccione con una X su intensidad):

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Aumento del ritmo cardiaco		<input checked="" type="checkbox"/>	
Palpitaciones		<input checked="" type="checkbox"/>	
Falta de aliento	<input checked="" type="checkbox"/>		
Hiperventilación		<input checked="" type="checkbox"/>	
Sequedad en la boca		<input checked="" type="checkbox"/>	
Sudoración		<input checked="" type="checkbox"/>	
Náuseas	<input checked="" type="checkbox"/>		
Mareos	<input checked="" type="checkbox"/>		
Temblores		<input checked="" type="checkbox"/>	
Rigidez muscular		<input checked="" type="checkbox"/>	
Inexpresividad		<input checked="" type="checkbox"/>	

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Pensamientos negativos sobre sus capacidades musicales		X	
Sentirse desafinado		X	
Ansiedad causada por pasajes técnicos		X	
Miedo de no ser lo suficientemente bueno	X		
Miedo a ser juzgado negativamente	X		
Otras:		X	

10. Usted considera que al experimentar algunas de las anteriores sensaciones o pensamientos (marque con una X):

a) Le ayudan en su desempeño interpretativo: \_\_\_\_, ¿Cuáles?: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

b) Empeoran su desempeño interpretativo: X, ¿Cuáles?: hiperventilación

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

11. ¿Sabe usted qué es el Miedo Escénico?:

a) Si X, NO \_\_

b) considera que lo padece:

a. Si \_\_ y piensa que es: manejable \_\_ o incontrolable \_\_

b. No X.

12. ¿Usted realiza alguna actividad musical o extra musical para controlar la ansiedad o miedo escénico antes alguna interpretación en público?:

a) Si \_\_, como cuales: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

b) No X.

ENCUESTA SOBRE ASPECTOS RELACIONADOS CON LA INTERPRETACIÓN MUSICAL

Nombre: Yreana Erica Figueroa García Edad: 27 Sexo: M

1. Actualmente usted se desempeña como (marque con una X):
  - a) Estudiante universitario: Si en que semestre se encuentra: 3  
Nombre de la universidad: Fundación Universitaria Bellos Aires
  - b) Profesional:      hace cuantos años
2. ¿Cuánto tiempo en años llevainterpretando el clarinete?: 12 años
3. De estos,¿cuántos años lleva como estudiante de nivel superior?: 3
4. ¿Cuántas horas a la semana (en promedio) interpreta el clarinete?: 50
5. De estas,¿cuántas horas en promedio considera que estudia a la semana conscientemente?: 70
6. ¿Actualmente cuenta con clarinete de su propiedad?: Si      No X
7. ¿En qué estado se encuentra el clarinete con el cual usted practica generalmente?:  
Bueno      Regular X Malo
8. ¿Considera que el clarinete con el cual usted actualmente practica está acorde con su nivel técnico-interpretativo?: Si X No
9. ¿Cuando usted interpreta el clarinete para otra persona o grupos de personas, en clase individual o grupal, exámenes o recitales, usted ha experimentado algunas de las siguientes sensaciones o pensamientos? (seleccione con una X su intensidad):

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Aumento del ritmo cardiaco			<u>X</u>
Palpitaciones			<u>X</u>
Falta de aliento		<u>X</u>	
Hiperventilación		<u>X</u>	
Sequedad en la boca	<u>X</u>		
Sudoración		<u>X</u>	
Náuseas	<u>X</u>		
Mareos	<u>X</u>		
Temblores		<u>X</u>	
Rigidez muscular	<u>X</u>		
Inexpresividad	<u>X</u>		

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Pensamientos negativos sobre sus capacidades musicales		X	
Sentirse desafinado		X	
Ansiedad causada por pasajes técnicos		X	
Miedo de no ser lo suficientemente bueno		X	
Miedo a ser juzgado negativamente		X	
Otras:			

10. Usted considera que al experimentar algunas de las anteriores sensaciones o pensamientos (marque con una X):

a) Le ayudan en su desempeño interpretativo: SI, ¿Cuáles?: ansiedad  
Aumento del ritmo cardíaco

b) Empeoran su desempeño interpretativo: SI, ¿Cuáles?:  
Miedo a ser juzgado negativamente, pensamientos negativos

11. ¿Sabe usted qué es el Miedo Escénico?:

a) Si X NO

b) considera que lo padece:

a. Si \_\_\_ y piensa que es: manejable \_\_\_ o incontrolable \_\_\_

b. No X.

12. ¿Usted realiza alguna actividad musical o extra musical para controlar la ansiedad o miedo escénico antes alguna interpretación en público?:

a) Si X, como cuales: yoga

b) No \_\_\_.

### ENCUESTA SOBRE ASPECTOS RELACIONADOS CON LA INTERPRETACIÓN MUSICAL

Nombre: Daria fernanda Rodriguez Edad: 27 Sexo: F

1. Actualmente usted se desempeña como (marque con una X):
  - a) Estudiante universitario:  en que semestre se encuentra: 4 maestría  
Nombre de la universidad: Facit
  - b) Profesional:      hace cuantos años
2. ¿Cuánto tiempo en años llevainterpretando el clarinete?: 11
3. De estos,¿cuántos años lleva como estudiante de nivel superior?: 9
4. ¿Cuántas horas a la semana (en promedio) interpreta el clarinete?: 20
5. De estas,¿cuántas horas en promedio considera que estudia a la semana conscientemente?: 13
6. ¿Actualmente cuenta con clarinete de su propiedad?: Si  No bajo no
7. ¿En qué estado se encuentra el clarinete con el cual usted practica generalmente?:  
Bueno      Regular  Malo
8. ¿Considera que el clarinete con el cual usted actualmente practica está acorde con su nivel técnico-interpretativo?: Si      No
9. ¿Cuando usted interpreta el clarinete para otra persona o grupos de personas, en clase individual o grupal, exámenes o recitales, usted ha experimentado algunas de las siguientes sensaciones o pensamientos? (seleccione con una X su intensidad):

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Aumento del ritmo cardiaco			<input checked="" type="checkbox"/>
Palpitaciones		<input checked="" type="checkbox"/>	
Falta de aliento	<input checked="" type="checkbox"/>		
Hiperventilación		<input checked="" type="checkbox"/>	
Sequedad en la boca	<input checked="" type="checkbox"/>		
Sudoración			<input checked="" type="checkbox"/>
Náuseas	<input checked="" type="checkbox"/>		
Mareos	<input checked="" type="checkbox"/>		
Temblores		<input checked="" type="checkbox"/>	
Rigidez muscular		<input checked="" type="checkbox"/>	
Inexpresividad		<input checked="" type="checkbox"/>	

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Pensamientos negativos sobre sus capacidades musicales		X	
Sentirse desafinado		X	
Ansiedad causada por pasajes técnicos		X	
Miedo de no ser lo suficientemente bueno		X	
Miedo a ser juzgado negativamente		X	
Otras:			
Daros heladas			
Gafas empañadas			
Dolor estomacal			

10. Usted considera que al experimentar algunas de las anteriores sensaciones o pensamientos (marque con una X):

a) Le ayudan en su desempeño interpretativo: \_\_\_\_, ¿Cuáles?: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

b) Empeoran su desempeño interpretativo: X, ¿Cuáles?: Con la sudoración se me resvalan los dedos de las llaves y en ocasiones las respiraciones estudiadas no me alcanzan

11. ¿Sabe usted qué es el Miedo Escénico?:

a) Si X, NO \_\_

b) considera que lo padece:

a. Si X y piensa que es: manejable X o incontrolable \_\_

b. No \_\_.

12. ¿Usted realiza alguna actividad musical o extra musical para controlar la ansiedad o miedo escénico antes alguna interpretación en público?:

a) Si X, como cuales: ejercicios de respiración, ejercicio físico e interpreto la obra frente a público en clases.

b) No \_\_.

ENCUESTA SOBRE ASPECTOS RELACIONADOS CON LA INTERPRETACIÓN MUSICAL

Nombre: Gonzalo Juarez Edad: 26 Sexo: M

1. Actualmente usted se desempeña como (marque con una X):

a) Estudiante universitario: SI en que semestre se encuentra: II  
Nombre de la universidad: EAFIT

b) Profesional: SI hace cuantos años 2

2. ¿Cuánto tiempo en años llevainterpretando el clarinete?: 10

3. De estos,¿cuántos años lleva como estudiante de nivel superior?: 8

4. ¿Cuántas horas a la semana (en promedio) interpreta el clarinete?: 15

5. De estas,¿cuántas horas en promedio considera que estudia a la semana conscientemente?: 10

6. ¿Actualmente cuenta con clarinete de su propiedad?: Si  No

7. ¿En qué estado se encuentra el clarinete con el cual usted practica generalmente?:  
Bueno  Regular  Malo

8. ¿Considera que el clarinete con el cual usted actualmente practica está acorde con su nivel técnico-interpretativo?: Si  No

9. ¿Cuando usted interpreta el clarinete para otra persona o grupos de personas, en clase individual o grupal, exámenes o recitales, usted ha experimentado algunas de las siguientes sensaciones o pensamientos? (seleccione con una X su intensidad):

	Nunca	Algunas veces	Siempre
1 Aumento del ritmo cardiaco			<input checked="" type="checkbox"/>
2 Palpitaciones		<input checked="" type="checkbox"/>	
3 Falta de aliento		<input checked="" type="checkbox"/>	
4 Hiperventilación		<input checked="" type="checkbox"/>	
5 Sequedad en la boca		<input checked="" type="checkbox"/>	
6 Sudoración			<input checked="" type="checkbox"/>
7 Náuseas	<input checked="" type="checkbox"/>		
8 Mareos	<input checked="" type="checkbox"/>		
9 Temblores		<input checked="" type="checkbox"/>	
10 Rigidez muscular		<input checked="" type="checkbox"/>	
11 Inexpresividad	<input checked="" type="checkbox"/>		

	Nunca	Algunas veces	Siempre
12 Pensamientos negativos sobre sus capacidades musicales	<input checked="" type="checkbox"/>		
13 Sentirse desafinado		<input checked="" type="checkbox"/>	
14 Ansiedad causada por pasajes técnicos		<input checked="" type="checkbox"/>	
15 Miedo de no ser lo suficientemente bueno	<input checked="" type="checkbox"/>		
16 Miedo a ser juzgado negativamente		<input checked="" type="checkbox"/>	
17 Otras:			

10. Usted considera que al experimentar algunas de las anteriores sensaciones o pensamientos (marque con una X):

a) Le ayudan en su desempeño interpretativo: NO ¿Cuáles?: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

b) Empeoran su desempeño interpretativo: SI, ¿Cuáles?: 3-5-6-13-14  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

11. ¿Sabe usted qué es el Miedo Escénico?:

a) Si X, NO \_\_\_

b) considera que lo padece:

a. Si X y piensa que es: manejable X o incontrolable \_\_\_

b. No \_\_\_.

12. ¿Usted realiza alguna actividad musical o extra musical para controlar la ansiedad o miedo escénico antes alguna interpretación en público?:

a) Si X, como cuales: Hablar en publico  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

b) No \_\_\_.

## ENCUESTA SOBRE ASPECTOS RELACIONADOS CON LA INTERPRETACIÓN MUSICAL

Nombre: Juliana Patricia P. Edad: 25 Sexo: F.

1. Actualmente usted se desempeña como (marque con una X):
  - a) Estudiante universitario:  en que semestre se encuentra: 3.  
Nombre de la universidad: Bellas Artes FUBA.
  - b) Profesional:      hace cuantos años
2. ¿Cuánto tiempo en años lleva interpretando el clarinete?: 8
3. De estos, ¿cuántos años lleva como estudiante de nivel superior?: 4.
4. ¿Cuántas horas a la semana (en promedio) interpreta el clarinete?: 28.
5. De estas, ¿cuántas horas en promedio considera que estudia a la semana conscientemente?: 10.
6. ¿Actualmente cuenta con clarinete de su propiedad?: Si  No
7. ¿En qué estado se encuentra el clarinete con el cual usted practica generalmente?:  
Bueno  Regular      Malo
8. ¿Considera que el clarinete con el cual usted actualmente practica está acorde con su nivel técnico-interpretativo?: Si  No
9. ¿Cuando usted interpreta el clarinete para otra persona o grupos de personas, en clase individual o grupal, exámenes o recitales, usted ha experimentado algunas de las siguientes sensaciones o pensamientos? (seleccione con una X su intensidad):

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Aumento del ritmo cardiaco		X	
Palpitaciones		X	
Falta de aliento	X		
Hiperventilación	X		
Sequedad en la boca		X	
Sudoración	X		
Náuseas	X		
Mareos	X		
Temblores		X	
Rigidez muscular		X	
Inexpresividad		X	

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Pensamientos negativos sobre sus capacidades musicales		X	
Sentirse desafinado		X	
Ansiedad causada por pasajes técnicos		X	
Miedo de no ser lo suficientemente bueno		X	
Miedo a ser juzgado negativamente		X	
Otras:			

10. Usted considera que al experimentar algunas de las anteriores sensaciones o pensamientos (marque con una X):

a) Le ayudan en su desempeño interpretativo: \_\_\_\_, ¿Cuáles?: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

b) Empeoran su desempeño interpretativo: X, ¿Cuáles?: Miedo de no ser lo suficientemente bueno, aumento del ritmo cardíaco.  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

11. ¿Sabe usted qué es el Miedo Escénico?:

a) Si X, NO \_\_\_\_

b) considera que lo padece:

a. Si X y piensa que es: manejable X o incontrolable \_\_\_\_

b. No \_\_\_\_.

12. ¿Usted realiza alguna actividad musical o extra musical para controlar la ansiedad o miedo escénico antes alguna interpretación en público?:

a) Si X, como cuales: Respiración profunda, relajación, Gimnasia.  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

b) No \_\_\_\_.

## ENCUESTA SOBRE ASPECTOS RELACIONADOS CON LA INTERPRETACIÓN MUSICAL

Nombre: LEANDRO (EBALLO) HERRERA Edad: 25 Sexo: M

1. Actualmente usted se desempeña como (marque con una X):
  - a) Estudiante universitario:  en que semestre se encuentra: \_\_\_\_\_  
Nombre de la universidad: BELLAS ARTES
  - b) Profesional: \_\_\_\_\_ hace cuantos años \_\_\_\_\_
2. ¿Cuánto tiempo en años lleva interpretando el clarinete?: 10
3. De estos, ¿cuántos años lleva como estudiante de nivel superior?: 5
4. ¿Cuántas horas a la semana (en promedio) interpreta el clarinete?: 25
5. De estas, ¿cuántas horas en promedio considera que estudia a la semana conscientemente?: 10
6. ¿Actualmente cuenta con clarinete de su propiedad?: Si  No
7. ¿En qué estado se encuentra el clarinete con el cual usted practica generalmente?:  
Bueno  Regular  Malo
8. ¿Considera que el clarinete con el cual usted actualmente practica está acorde con su nivel técnico-interpretativo?: Si  No
9. ¿Cuando usted interpreta el clarinete para otra persona o grupos de personas, en clase individual o grupal, exámenes o recitales, usted ha experimentado algunas de las siguientes sensaciones o pensamientos? (seleccione con una X su intensidad):

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Aumento del ritmo cardiaco		X	
Palpitaciones		X	
Falta de aliento		Y	
Hiperventilación		X	
Sequedad en la boca		X	
Sudoración		X	
Náuseas	X		
Mareos	X		
Temblores		X	
Rigidez muscular		X	
Inexpresividad		X	

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Pensamientos negativos sobre sus capacidades musicales		X	
Sentirse desafinado		X	
Ansiedad causada por pasajes técnicos		X	
Miedo de no ser lo suficientemente bueno		X	
Miedo a ser juzgado negativamente			X
Otras:			

10. Usted considera que al experimentar algunas de las anteriores sensaciones o pensamientos (marque con una X):

a) Le ayudan en su desempeño interpretativo: X, ¿Cuáles?: ESTO (AL LA EJECUCIA EL ASPECTO NO MUSICAL)

b) Empeoran su desempeño interpretativo: X, ¿Cuáles?: \_\_\_\_\_

11. ¿Sabe usted qué es el Miedo Escénico?:

a) Si X, NO \_\_\_\_\_

b) considera que lo padece:

a. Si \_\_\_\_\_ y piensa que es: manejable \_\_\_\_\_ o incontrolable \_\_\_\_\_

b. No X.

12. ¿Usted realiza alguna actividad musical o extra musical para controlar la ansiedad o miedo escénico antes alguna interpretación en público?:

a) Si X, como cuales: RESPIRACION PROFUNDA

b) No \_\_\_\_\_.

## ENCUESTA SOBRE ASPECTOS RELACIONADOS CON LA INTERPRETACIÓN MUSICAL

Nombre: Pablo Daniel Aguirre Guerra Edad: 25 Sexo: M

1. Actualmente usted se desempeña como (marque con una X):
  - a) Estudiante universitario:  en que semestre se encuentra: III  
Nombre de la universidad: COFITE
  - b) Profesional:      hace cuantos años
2. ¿Cuánto tiempo en años lleva interpretando el clarinete?: 10
3. De estos, ¿cuántos años lleva como estudiante de nivel superior?: 2 1/2
4. ¿Cuántas horas a la semana (en promedio) interpreta el clarinete?: 6
5. De estas, ¿cuántas horas en promedio considera que estudia a la semana conscientemente?: 4
6. ¿Actualmente cuenta con clarinete de su propiedad?: Si  No
7. ¿En qué estado se encuentra el clarinete con el cual usted practica generalmente?:  
Bueno  Regular      Malo
8. ¿Considera que el clarinete con el cual usted actualmente practica está acorde con su nivel técnico-interpretativo?: Si  No
9. ¿Cuando usted interpreta el clarinete para otra persona o grupos de personas, en clase individual o grupal, exámenes o recitales, usted ha experimentado algunas de las siguientes sensaciones o pensamientos? (seleccione con una X su intensidad):

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Aumento del ritmo cardiaco			<input checked="" type="checkbox"/>
Palpitaciones		<input checked="" type="checkbox"/>	
Falta de aliento	<input checked="" type="checkbox"/>		
Hiperventilación	<input checked="" type="checkbox"/>		
Sequedad en la boca	<input checked="" type="checkbox"/>		
Sudoración			<input checked="" type="checkbox"/>
Náuseas	<input checked="" type="checkbox"/>		
Mareos	<input checked="" type="checkbox"/>		
Temblores		<input checked="" type="checkbox"/>	
Rigidez muscular	<input checked="" type="checkbox"/>		
Inexpresividad	<input checked="" type="checkbox"/>		

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Pensamientos negativos sobre sus capacidades musicales	X		
Sentirse desafinado		X	
Ansiedad causada por pasajes técnicos		X	
Miedo de no ser lo suficientemente bueno	X		
Miedo a ser juzgado negativamente		X	
Otras:			

10. Usted considera que al experimentar algunas de las anteriores sensaciones o pensamientos (marque con una X):

a) Le ayudan en su desempeño interpretativo: \_\_\_\_, ¿Cuáles?: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

b) Empeoran su desempeño interpretativo: X, ¿Cuáles?: Ansiedad,  
Aumento del ritmo cardiaco  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

11. ¿Sabe usted qué es el Miedo Escénico?:

a) Si X, NO \_\_\_\_

b) considera que lo padece:

a. Si X y piensa que es: manejable X o incontrolable \_\_\_\_

b. No \_\_\_\_.

12. ¿Usted realiza alguna actividad musical o extra musical para controlar la ansiedad o miedo escénico antes alguna interpretación en público?:

a) Si X, como cuales: tocar en públicos diferentes.  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

b) No \_\_\_\_.

## ENCUESTA SOBRE ASPECTOS RELACIONADOS CON LA INTERPRETACIÓN MUSICAL

Nombre: Juan Guillermo Bedoya Edad: 24 Sexo: M

1. Actualmente usted se desempeña como (marque con una X):
  - a) Estudiante universitario:  en que semestre se encuentra: V  
Nombre de la universidad: Universidad de Antioquia
  - b) Profesional:        hace cuantos años
2. ¿Cuánto tiempo en años lleva interpretando el clarinete?: 6 años
3. De estos, ¿cuántos años lleva como estudiante de nivel superior?: 2 1/2 años
4. ¿Cuántas horas a la semana (en promedio) interpreta el clarinete?: 12 horas
5. De estas, ¿cuántas horas en promedio considera que estudia a la semana conscientemente?: 8 horas
6. ¿Actualmente cuenta con clarinete de su propiedad?: Si  No
7. ¿En qué estado se encuentra el clarinete con el cual usted practica generalmente?:  
Bueno  Regular        Malo
8. ¿Considera que el clarinete con el cual usted actualmente practica está acorde con su nivel técnico-interpretativo?: Si  No
9. ¿Cuando usted interpreta el clarinete para otra persona o grupos de personas, en clase individual o grupal, exámenes o recitales, usted ha experimentado algunas de las siguientes sensaciones o pensamientos? (seleccione con una X su intensidad):

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Aumento del ritmo cardiaco		<input checked="" type="checkbox"/>	
Palpitaciones		<input checked="" type="checkbox"/>	
Falta de aliento	<input checked="" type="checkbox"/>		
Hiperventilación	<input checked="" type="checkbox"/>		
Sequedad en la boca		<input checked="" type="checkbox"/>	
Sudoración		<input checked="" type="checkbox"/>	
Náuseas	<input checked="" type="checkbox"/>		
Mareos		<input checked="" type="checkbox"/>	
Temblores		<input checked="" type="checkbox"/>	
Rigidez muscular		<input checked="" type="checkbox"/>	
Inexpresividad		<input checked="" type="checkbox"/>	

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Pensamientos negativos sobre sus capacidades musicales	X		
Sentirse desafinado	X		
Ansiedad causada por pasajes técnicos		X	
Miedo de no ser lo suficientemente bueno		X	
Miedo a ser juzgado negativamente		X	
Otras:			

10. Usted considera que al experimentar algunas de las anteriores sensaciones o pensamientos (marque con una X):

a) Le ayudan en su desempeño interpretativo: \_\_\_\_, ¿Cuáles?: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

b) Empeoran su desempeño interpretativo: X, ¿Cuáles?: Ansiedad, sudoración, Rigidez muscular, Introversividad

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

11. ¿Sabe usted qué es el Miedo Escénico?:

a) Si \_\_\_\_, NO X

b) considera que lo padece:

a. Si X y piensa que es: manejable X o incontrolable \_\_\_\_\_

b. No \_\_\_\_.

12. ¿Usted realiza alguna actividad musical o extra musical para controlar la ansiedad o miedo escénico antes alguna interpretación en público?:

a) Si \_\_\_\_, como cuales: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

b) No X.

### ENCUESTA SOBRE ASPECTOS RELACIONADOS CON LA INTERPRETACIÓN MUSICAL

Nombre: Alexis Montoya Edad: 24 Sexo: M

1. Actualmente usted se desempeña como (marque con una X):

a) Estudiante universitario:  en que semestre se encuentra: 3  
Nombre de la universidad: Antioquia

b) Profesional:      hace cuantos años     

2. ¿Cuánto tiempo en años llevainterpretando el clarinete?: 10

3. De estos,¿cuántos años lleva como estudiante de nivel superior?: 3

4. ¿Cuántas horas a la semana (en promedio) interpreta el clarinete?: 8

5. De estas,¿cuántas horas en promedio considera que estudia a la semana conscientemente?: 6

6. ¿Actualmente cuenta con clarinete de su propiedad?: Si  No     

7. ¿En qué estado se encuentra el clarinete con el cual usted practica generalmente?:  
Bueno      Regular  Malo     

8. ¿Considera que el clarinete con el cual usted actualmente practica está acorde con su nivel técnico-interpretativo?: Si      No

9. ¿Cuando usted interpreta el clarinete para otra persona o grupos de personas, en clase individual o grupal, exámenes o recitales, usted ha experimentado algunas de las siguientes sensaciones o pensamientos? (seleccione con una X su intensidad):

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Aumento del ritmo cardiaco	<input checked="" type="checkbox"/>		
Palpitaciones	<input checked="" type="checkbox"/>		
Falta de aliento		<input checked="" type="checkbox"/>	
Hiperventilación		<input checked="" type="checkbox"/>	
Sequedad en la boca	<input checked="" type="checkbox"/>		
Sudoración	<input checked="" type="checkbox"/>		
Náuseas	<input checked="" type="checkbox"/>		
Mareos	<input checked="" type="checkbox"/>		
Temblores	<input checked="" type="checkbox"/>		
Rigidez muscular	<input checked="" type="checkbox"/>		
Inexpresividad	<input checked="" type="checkbox"/>		

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Pensamientos negativos sobre sus capacidades musicales		✓	
Sentirse desafinado		✓	
Ansiedad causada por pasajes técnicos		✓	
Miedo de no ser lo suficientemente bueno	X		
Miedo a ser juzgado negativamente	X		
Otras:	A		

10. Usted considera que al experimentar algunas de las anteriores sensaciones o pensamientos (marque con una X):

a) Le ayudan en su desempeño interpretativo: \_\_, ¿Cuáles?: centrarse  
desafinado

b) Empeoran su desempeño interpretativo: \_\_, ¿Cuáles?: Nauseas,  
Mareos, temblores.

11. ¿Sabe usted qué es el Miedo Escénico?:

a) Si \_\_, NO X

b) considera que lo padece:

a. Si X y piensa que es: manejable X o incontrolable \_\_

b. No \_\_.

12. ¿Usted realiza alguna actividad musical o extra musical para controlar la ansiedad o miedo escénico antes alguna interpretación en público?:

a) Si X, como cuales: teatro

b) No \_\_.

ENCUESTA SOBRE ASPECTOS RELACIONADOS CON LA INTERPRETACIÓN MUSICAL

Nombre: Ebelin Andrea Aguilar Edad: 23 Sexo: F

1. Actualmente usted se desempeña como (marque con una X):

a) Estudiante universitario:  en que semestre se encuentra: 7º  
Nombre de la universidad: EAPEI

b) Profesional:      hace cuantos años     

2. ¿Cuánto tiempo en años lleva interpretando el clarinete?: 7

3. De estos, ¿cuántos años lleva como estudiante de nivel superior?: 5

4. ¿Cuántas horas a la semana (en promedio) interpreta el clarinete?: 28<sup>h</sup> o más sin contar ensayos

5. De estas, ¿cuántas horas en promedio considera que estudia a la semana conscientemente?: Todas

6. ¿Actualmente cuenta con clarinete de su propiedad?: Si  No     

7. ¿En qué estado se encuentra el clarinete con el cual usted practica generalmente?:  
Bueno  Regular      Malo     

8. ¿Considera que el clarinete con el cual usted actualmente practica está acorde con su nivel técnico-interpretativo?: Si  No     

9. ¿Cuando usted interpreta el clarinete para otra persona o grupos de personas, en clase individual o grupal, exámenes o recitales, usted ha experimentado algunas de las siguientes sensaciones o pensamientos? (seleccione con una X su intensidad):

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Aumento del ritmo cardiaco			<input checked="" type="checkbox"/>
Palpitaciones			<input checked="" type="checkbox"/>
Falta de aliento		<input checked="" type="checkbox"/>	
Hiperventilación		<input checked="" type="checkbox"/>	
Sequedad en la boca		<input checked="" type="checkbox"/>	
Sudoración			<input checked="" type="checkbox"/>
Náuseas	<input checked="" type="checkbox"/>		
Mareos		<input checked="" type="checkbox"/>	
Temblores		<input checked="" type="checkbox"/>	
Rigidez muscular		<input checked="" type="checkbox"/>	
Inexpresividad		<input checked="" type="checkbox"/>	

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Pensamientos negativos sobre sus capacidades musicales		X	
Sentirse desafinado		X	
Ansiedad causada por pasajes técnicos		X	
Miedo de no ser lo suficientemente bueno		X	
Miedo a ser juzgado negativamente	X		
Otras:			

10. Usted considera que al experimentar algunas de las anteriores sensaciones o pensamientos (marque con una X):

a) Le ayudan en su desempeño interpretativo: \_\_, ¿Cuáles?: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

b) Empeoran su desempeño interpretativo: X, ¿Cuáles?: Falta de aliento, temblores, rigidez muscular

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

11. ¿Sabe usted qué es el Miedo Escénico?:

a) Si X, NO \_\_

b) considera que lo padece:

a. Si X y piensa que es: manejable X o incontrolable \_\_\_\_

b. No \_\_.

12. ¿Usted realiza alguna actividad musical o extra musical para controlar la ansiedad o miedo escénico antes alguna interpretación en público?:

a) Si X, como cuales: Meditación y ejercicios de respiración y relajación.

b) No \_\_.

ENCUESTA SOBRE ASPECTOS RELACIONADOS CON LA INTERPRETACIÓN MUSICAL

Nombre: Nafacha Correa Edad: 23 Sexo: F

1. Actualmente usted se desempeña como (marque con una X):
  - a) Estudiante universitario: X en que semestre se encuentra: 8  
Nombre de la universidad: Universidad EAFIT
  - b) Profesional:      hace cuantos años
2. ¿Cuánto tiempo en años lleva interpretando el clarinete?: 6
3. De estos, ¿cuántos años lleva como estudiante de nivel superior?: 5
4. ¿Cuántas horas a la semana (en promedio) interpreta el clarinete?: 10
5. De estas, ¿cuántas horas en promedio considera que estudia a la semana conscientemente?: 4
6. ¿Actualmente cuenta con clarinete de su propiedad?: Si  No
7. ¿En qué estado se encuentra el clarinete con el cual usted practica generalmente?:  
Bueno  Regular  Malo
8. ¿Considera que el clarinete con el cual usted actualmente practica está acorde con su nivel técnico-interpretativo?: Si  No
9. ¿Cuando usted interpreta el clarinete para otra persona o grupos de personas, en clase individual o grupal, exámenes o recitales, usted ha experimentado algunas de las siguientes sensaciones o pensamientos? (seleccione con una X su intensidad):

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Aumento del ritmo cardiaco		X	
Palpitaciones		X	
Falta de aliento		X	
Hiperventilación	X		
Sequedad en la boca	X		
Sudoración		X	
Náuseas	X		
Mareos	X		
Temblores		X	
Rigidez muscular	X		
Inexpresividad		X	

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Pensamientos negativos sobre sus capacidades musicales			X
Sentirse desafinado			X
Ansiedad causada por pasajes técnicos		X	
Miedo de no ser lo suficientemente bueno		X	
Miedo a ser juzgado negativamente		X	
Otras:			

10. Usted considera que al experimentar algunas de las anteriores sensaciones o pensamientos (marque con una X):

a) Le ayudan en su desempeño interpretativo: \_\_\_\_, ¿Cuáles?: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

b) Empeoran su desempeño interpretativo: SI, ¿Cuáles?: Todas  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

11. ¿Sabe usted qué es el Miedo Escénico?:

a) Si X, NO \_\_\_\_

b) considera que lo padece:

a. Si X y piensa que es: manejable X o incontrolable \_\_\_\_

b. No \_\_\_\_.

12. ¿Usted realiza alguna actividad musical o extra musical para controlar la ansiedad o miedo escénico antes alguna interpretación en público?:

a) Si \_\_\_\_, como cuales: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

b) No X.

### ENCUESTA SOBRE ASPECTOS RELACIONADOS CON LA INTERPRETACIÓN MUSICAL

Nombre: Wilmar Correa Edad: 23 Sexo: M

1. Actualmente usted se desempeña como (marque con una X):
  - a) Estudiante universitario: X en que semestre se encuentra: VII  
Nombre de la universidad: Universidad de Antioquia
  - b) Profesional:      hace cuantos años
2. ¿Cuánto tiempo en años llevainterpretando el clarinete?: 11
3. De estos,¿cuántos años lleva como estudiante de nivel superior?: 7
4. ¿Cuántas horas a la semana (en promedio) interpreta el clarinete?: 20
5. De estas,¿cuántas horas en promedio considera que estudia a la semana conscientemente?: 15
6. ¿Actualmente cuenta con clarinete de su propiedad?: Si X No
7. ¿En qué estado se encuentra el clarinete con el cual usted practica generalmente?:  
Bueno X Regular      Malo
8. ¿Considera que el clarinete con el cual usted actualmente practica está acorde con su nivel técnico-interpretativo?: Si      No X
9. ¿Cuando usted interpreta el clarinete para otra persona o grupos de personas, en clase individual o grupal, exámenes o recitales, usted ha experimentado algunas de las siguientes sensaciones o pensamientos? (seleccione con una X su intensidad):

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Aumento del ritmo cardiaco		<u>X</u>	
Palpitaciones		<u>X</u>	
Falta de aliento	<u>X</u>		
Hiperventilación	<u>X</u>		
Sequedad en la boca		<u>X</u>	
Sudoración		<u>X</u>	
Náuseas		<u>X</u>	
Mareos	<u>X</u>		
Temblores	<u>X</u>		
Rigidez muscular		<u>X</u>	
Inexpresividad	<u>X</u>		

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Pensamientos negativos sobre sus capacidades musicales		X	
Sentirse desafinado		X	
Ansiedad causada por pasajes técnicos			X
Miedo de no ser lo suficientemente bueno	X		
Miedo a ser juzgado negativamente		X	
Otras:			

10. Usted considera que al experimentar algunas de las anteriores sensaciones o pensamientos (marque con una X):

a) Le ayudan en su desempeño interpretativo: \_\_\_\_, ¿Cuáles?: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

b) Empeoran su desempeño interpretativo: X, ¿Cuáles?: Ansiedad causada por pasajes técnicos, rigidez muscular  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

11. ¿Sabe usted qué es el Miedo Escénico?:

a) Si X, NO \_\_\_\_

b) considera que lo padece:

a. Si X y piensa que es: manejable X o incontrolable \_\_\_\_

b. No \_\_\_\_.

12. ¿Usted realiza alguna actividad musical o extra musical para controlar la ansiedad o miedo escénico antes alguna interpretación en público?:

a) Si \_\_\_\_, como cuales: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

b) No X.

ENCUESTA SOBRE ASPECTOS RELACIONADOS CON LA INTERPRETACIÓN MUSICAL

Nombre: Boris Alfredo Zapata Molina Edad: 21 Sexo: M

1. Actualmente usted se desempeña como (marque con una X):
  - a) Estudiante universitario: X en que semestre se encuentra: 8  
Nombre de la universidad: Eafit
  - b) Profesional:      hace cuantos años
2. ¿Cuánto tiempo en años lleva interpretando el clarinete?: 8
3. De estos, ¿cuántos años lleva como estudiante de nivel superior?: 4
4. ¿Cuántas horas a la semana (en promedio) interpreta el clarinete?: 30
5. De estas, ¿cuántas horas en promedio considera que estudia a la semana conscientemente?: 20
6. ¿Actualmente cuenta con clarinete de su propiedad?: Si X No
7. ¿En qué estado se encuentra el clarinete con el cual usted practica generalmente?:  
Bueno X Regular      Malo
8. ¿Considera que el clarinete con el cual usted actualmente practica está acorde con su nivel técnico-interpretativo?: Si X No
9. ¿Cuando usted interpreta el clarinete para otra persona o grupos de personas, en clase individual o grupal, exámenes o recitales, usted ha experimentado algunas de las siguientes sensaciones o pensamientos? (seleccione con una X su intensidad):

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Aumento del ritmo cardiaco		X	
Palpitaciones		X	
Falta de aliento		X	
Hiperventilación	X		
Sequedad en la boca			X
Sudoración			X
Náuseas	X		
Mareos	X		
Temblores		X	
Rigidez muscular		X	
Inexpresividad	X		

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Pensamientos negativos sobre sus capacidades musicales	X		
Sentirse desafinado		X	
Ansiedad causada por pasajes técnicos		X	
Miedo de no ser lo suficientemente bueno		X	
Miedo a ser juzgado negativamente		X	
Otras:			

10. Usted considera que al experimentar algunas de las anteriores sensaciones o pensamientos (marque con una X):

a) Le ayudan en su desempeño interpretativo: \_\_\_\_, ¿Cuáles?: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

b) Empeoran su desempeño interpretativo: X, ¿Cuáles?: Rigidez muscular, sudoración, ansiedad causada por pasajes técnicos.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

11. ¿Sabe usted qué es el Miedo Escénico?:

a) Si X, NO \_\_\_\_

b) considera que lo padece:

a. Si X y piensa que es: manejable X o incontrolable \_\_\_\_

b. No \_\_\_\_.

12. ¿Usted realiza alguna actividad musical o extra musical para controlar la ansiedad o miedo escénico antes alguna interpretación en público?:

a) Si \_\_\_\_, como cuales: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

b) No X.

ENCUESTA SOBRE ASPECTOS RELACIONADOS CON LA INTERPRETACIÓN MUSICAL

Nombre: Diego Alexander Acevedo Benitez Edad: 21 Sexo: masculino

1. Actualmente usted se desempeña como (marque con una X):
  - a) Estudiante universitario:  en que semestre se encuentra: 8  
Nombre de la universidad: CAFIT
  - b) Profesional:      hace cuantos años
2. ¿Cuánto tiempo en años lleva interpretando el clarinete?: 6
3. De estos, ¿cuántos años lleva como estudiante de nivel superior?: 4
4. ¿Cuántas horas a la semana (en promedio) interpreta el clarinete?: 4
5. De estas, ¿cuántas horas en promedio considera que estudia a la semana conscientemente?: 1
6. ¿Actualmente cuenta con clarinete de su propiedad?: Si  No
7. ¿En qué estado se encuentra el clarinete con el cual usted practica generalmente?:  
Bueno  Regular      Malo
8. ¿Considera que el clarinete con el cual usted actualmente practica está acorde con su nivel técnico-interpretativo?: Si  No
9. ¿Cuando usted interpreta el clarinete para otra persona o grupos de personas, en clase individual o grupal, exámenes o recitales, usted ha experimentado algunas de las siguientes sensaciones o pensamientos? (seleccione con una X su intensidad):

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Aumento del ritmo cardiaco			<input checked="" type="checkbox"/>
Palpitaciones		<input checked="" type="checkbox"/>	
Falta de aliento	<input checked="" type="checkbox"/>		
Hiperventilación			<input checked="" type="checkbox"/>
Sequedad en la boca		<input checked="" type="checkbox"/>	
Sudoración		<input checked="" type="checkbox"/>	
Náuseas	<input checked="" type="checkbox"/>		
Mareos	<input checked="" type="checkbox"/>		
Temblores	<input checked="" type="checkbox"/>		
Rigidez muscular			<input checked="" type="checkbox"/>
Inexpresividad	<input checked="" type="checkbox"/>		

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Pensamientos negativos sobre sus capacidades musicales	X		
Sentirse desafinado		X	
Ansiedad causada por pasajes técnicos		X	
Miedo de no ser lo suficientemente bueno			X
Miedo a ser juzgado negativamente		X	
Otras:			

10. Usted considera que al experimentar algunas de las anteriores sensaciones o pensamientos (marque con una X):

a) Le ayudan en su desempeño interpretativo: \_\_\_\_, ¿Cuáles?: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

b) Empeoran su desempeño interpretativo: X, ¿Cuáles?: Ansiedad,  
inseguridad

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

11. ¿Sabe usted qué es el Miedo Escénico?:

a) Si X, NO \_\_

b) considera que lo padece:

a. Si X y piensa que es: manejable X o incontrolable \_\_\_\_

b. No \_\_.

12. ¿Usted realiza alguna actividad musical o extra musical para controlar la ansiedad o miedo escénico antes alguna interpretación en público?:

a) Si X, como cuales: hago ejercicios de interpretación  
respiración, estiración,

b) No \_\_.

ENCUESTA SOBRE ASPECTOS RELACIONADOS CON LA INTERPRETACIÓN MUSICAL

Nombre: David López Posada Edad: 21 Sexo: Masculino

- 1. Actualmente usted se desempeña como (marque con una X):
  - a) Estudiante universitario:  en que semestre se encuentra: 1  
Nombre de la universidad: Bellas Artes
  - b) Profesional:      hace cuantos años
- 2. ¿Cuánto tiempo en años lleva interpretando el clarinete?: 0
- 3. De estos, ¿cuántos años lleva como estudiante de nivel superior?: 3
- 4. ¿Cuántas horas a la semana (en promedio) interpreta el clarinete?: 20
- 5. De estas, ¿cuántas horas en promedio considera que estudia a la semana conscientemente?: 10
- 6. ¿Actualmente cuenta con clarinete de su propiedad?: Si  No
- 7. ¿En qué estado se encuentra el clarinete con el cual usted practica generalmente?:  
Bueno  Regular      Malo
- 8. ¿Considera que el clarinete con el cual usted actualmente practica está acorde con su nivel técnico-interpretativo?: Si      No
- 9. ¿Cuando usted interpreta el clarinete para otra persona o grupos de personas, en clase individual o grupal, exámenes o recitales, usted ha experimentado algunas de las siguientes sensaciones o pensamientos? (seleccione con una X su intensidad):

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Aumento del ritmo cardíaco		<input checked="" type="checkbox"/>	
Palpitaciones		<input checked="" type="checkbox"/>	
Falta de aliento		<input checked="" type="checkbox"/>	
Hiperventilación		<input checked="" type="checkbox"/>	
Sequedad en la boca		<input checked="" type="checkbox"/>	
Sudoración			<input checked="" type="checkbox"/>
Náuseas	<input checked="" type="checkbox"/>		
Mareos	<input checked="" type="checkbox"/>		
Temblores			<input checked="" type="checkbox"/>
Rigidez muscular		<input checked="" type="checkbox"/>	
Inexpresividad		<input checked="" type="checkbox"/>	

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Pensamientos negativos sobre sus capacidades musicales		X	
Sentirse desafinado		X	
Ansiedad causada por pasajes técnicos			X
Miedo de no ser lo suficientemente bueno			X
Miedo a ser juzgado negativamente			X
Otras:			

10. Usted considera que al experimentar algunas de las anteriores sensaciones o pensamientos (marque con una X):

a) Le ayudan en su desempeño interpretativo: \_\_\_\_, ¿Cuáles?: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

b) Empeoran su desempeño interpretativo: X, ¿Cuáles?: Ansiedad - Temblores  
Vigil. dez Muscular - Pensamientos negativos - Miedo a  
ser juzgado - Sentirse desafinado

11. ¿Sabe usted qué es el Miedo Escénico?:

a) Si X, NO X

b) considera que lo padece:

a. Si X y piensa que es: manejable X o incontrolable \_\_\_\_\_

b. No \_\_\_\_\_.

12. ¿Usted realiza alguna actividad musical o extra musical para controlar la ansiedad o miedo escénico antes alguna interpretación en público?:

a) Si X, como cuales: Yoga.  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

b) No \_\_\_\_\_.

## ENCUESTA SOBRE ASPECTOS RELACIONADOS CON LA INTERPRETACIÓN MUSICAL

Nombre: Jhoser Salazar R. Edad: 21 Sexo: M

1. Actualmente usted se desempeña como (marque con una X):
  - a) Estudiante universitario:  en que semestre se encuentra: 9  
Nombre de la universidad: Bellas Artes
  - b) Profesional:      hace cuantos años
2. ¿Cuánto tiempo en años lleva interpretando el clarinete?: 10
3. De estos, ¿cuántos años lleva como estudiante de nivel superior?: 4 1/2
4. ¿Cuántas horas a la semana (en promedio) interpreta el clarinete?: 20
5. De estas, ¿cuántas horas en promedio considera que estudia a la semana conscientemente?: 15
6. ¿Actualmente cuenta con clarinete de su propiedad?: Si  No
7. ¿En qué estado se encuentra el clarinete con el cual usted practica generalmente?:  
Bueno  Regular  Malo
8. ¿Considera que el clarinete con el cual usted actualmente practica está acorde con su nivel técnico-interpretativo?: Si  No
9. ¿Cuando usted interpreta el clarinete para otra persona o grupos de personas, en clase individual o grupal, exámenes o recitales, usted ha experimentado algunas de las siguientes sensaciones o pensamientos? (seleccione con una X su intensidad):

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Aumento del ritmo cardiaco			X
Palpitaciones		X	
Falta de aliento	X		
Hiperventilación		X	
Sequedad en la boca		X	
Sudoración		X	
Náuseas	X		
Mareos	X		
Temblores		X	
Rigidez muscular		X	
Inexpresividad	X		

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Pensamientos negativos sobre sus capacidades musicales	X		
Sentirse desafinado			X
Ansiedad causada por pasajes técnicos		X	
Miedo de no ser lo suficientemente bueno		X	
Miedo a ser juzgado negativamente		X	
Otras:			

10. Usted considera que al experimentar algunas de las anteriores sensaciones o pensamientos (marque con una X):

a) Le ayudan en su desempeño interpretativo: No, ¿Cuáles?: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

b) Empeoran su desempeño interpretativo: Si, ¿Cuáles?: Todas  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

11. ¿Sabe usted qué es el Miedo Escénico?:

a) Si X, NO \_\_\_

b) considera que lo padece:

a. Si X y piensa que es: manejable X o incontrolable \_\_\_

b. No \_\_\_.

12. ¿Usted realiza alguna actividad musical o extra musical para controlar la ansiedad o miedo escénico antes alguna interpretación en público?:

a) Si \_\_\_, como cuales: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

b) No X.

### ENCUESTA SOBRE ASPECTOS RELACIONADOS CON LA INTERPRETACIÓN MUSICAL

Nombre: JORGE HERNÁN RANIERI R Edad: 21 Sexo: Masculino

1. Actualmente usted se desempeña como (marque con una X):

a) Estudiante universitario:  en que semestre se encuentra: 3º semestre  
Nombre de la universidad: Universidad de Antioquia

b) Profesional:      hace cuantos años     

2. ¿Cuánto tiempo en años lleva interpretando el clarinete?: 5 1/2

3. De estos, ¿cuántos años lleva como estudiante de nivel superior?: 1 1/2

4. ¿Cuántas horas a la semana (en promedio) interpreta el clarinete?: 14

5. De estas, ¿cuántas horas en promedio considera que estudia a la semana conscientemente?: 6

6. ¿Actualmente cuenta con clarinete de su propiedad?: Si  No     

7. ¿En qué estado se encuentra el clarinete con el cual usted practica generalmente?:  
Bueno  Regular      Malo     

8. ¿Considera que el clarinete con el cual usted actualmente practica está acorde con su nivel técnico-interpretativo?: Si      No

9. ¿Cuando usted interpreta el clarinete para otra persona o grupos de personas, en clase individual o grupal, exámenes o recitales, usted ha experimentado algunas de las siguientes sensaciones o pensamientos? (seleccione con una X su intensidad):

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Aumento del ritmo cardiaco			<input checked="" type="checkbox"/>
Palpitaciones			<input checked="" type="checkbox"/>
Falta de aliento		<input checked="" type="checkbox"/>	
Hiperventilación		<input checked="" type="checkbox"/>	
Sequedad en la boca		<input checked="" type="checkbox"/>	
Sudoración			<input checked="" type="checkbox"/>
Náuseas	<input checked="" type="checkbox"/>		
Mareos	<input checked="" type="checkbox"/>		
Temblores		<input checked="" type="checkbox"/>	
Rigidez muscular		<input checked="" type="checkbox"/>	
Inexpresividad		<input checked="" type="checkbox"/>	

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Pensamientos negativos sobre sus capacidades musicales		X	
Sentirse desafinado		X	
Ansiedad causada por pasajes técnicos			X
Miedo de no ser lo suficientemente bueno		X	
Miedo a ser juzgado negativamente	X		
Otras:			

10. Usted considera que al experimentar algunas de las anteriores sensaciones o pensamientos (marque con una X):

a) Le ayudan en su desempeño interpretativo: NO, ¿Cuáles?: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

b) Empeoran su desempeño interpretativo: SI, ¿Cuáles?: Ansiedad, Temblores, Rigidez muscular, aumento ritmo cardiaco.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

11. ¿Sabe usted qué es el Miedo Escénico?:

a) Si X, NO \_\_\_

b) considera que lo padece:

a. Si X y piensa que es: manejable X o incontrolable \_\_\_

b. No \_\_\_.

12. ¿Usted realiza alguna actividad musical o extra musical para controlar la ansiedad o miedo escénico antes alguna interpretación en público?:

a) Si X, como cuales: Ejercicios de respiración y concentración, relajación muscular.

b) No \_\_\_.

## ENCUESTA SOBRE ASPECTOS RELACIONADOS CON LA INTERPRETACIÓN MUSICAL

Nombre: Luisa fernanda Bermudez Harboya Edad: 21 Sexo: f

1. Actualmente usted se desempeña como (marque con una X):
  - a) Estudiante universitario: <sup>→ Extensión</sup> 11 en que semestre se encuentra: \_\_\_\_\_  
Nombre de la universidad: Bellas artes
  - b) Profesional: NO hace cuantos años \_\_\_\_\_
2. ¿Cuánto tiempo en años lleva interpretando el clarinete?: 3
3. De estos, ¿cuántos años lleva como estudiante de nivel superior?: \_\_\_\_\_
4. ¿Cuántas horas a la semana (en promedio) interpreta el clarinete?: 21
5. De estas, ¿cuántas horas en promedio considera que estudia a la semana conscientemente?: 15
6. ¿Actualmente cuenta con clarinete de su propiedad?: Si  No
7. ¿En qué estado se encuentra el clarinete con el cual usted practica generalmente?:  
Bueno  Regular  Malo
8. ¿Considera que el clarinete con el cual usted actualmente practica está acorde con su nivel técnico-interpretativo?: Si  No
9. ¿Cuando usted interpreta el clarinete para otra persona o grupos de personas, en clase individual o grupal, exámenes o recitales, usted ha experimentado algunas de las siguientes sensaciones o pensamientos? (seleccione con una X su intensidad):

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Aumento del ritmo cardiaco		X	
Palpitaciones		X	
Falta de aliento	X		
Hiperventilación	X		
Sequedad en la boca		X	
Sudoración		X	
Náuseas	X		
Mareos	X		
Temblores		X	
Rigidez muscular		X	
Inexpresividad			X

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Pensamientos negativos sobre sus capacidades musicales	X		
Sentirse desafinado		X	
Ansiedad causada por pasajes técnicos		X	
Miedo de no ser lo suficientemente bueno			X
Miedo a ser juzgado negativamente		X	
Otras:			

10. Usted considera que al experimentar algunas de las anteriores sensaciones o pensamientos (marque con una X):

a) Le ayudan en su desempeño interpretativo: \_\_\_\_, ¿Cuáles?: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

b) Empeoran su desempeño interpretativo: Si, ¿Cuáles?: acelera el ritmo por causa del estrés  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

11. ¿Sabe usted qué es el Miedo Escénico?:

a) Si X, NO \_\_\_\_

b) considera que lo padece:

a. Si X y piensa que es: manejable X o incontrolable \_\_\_\_

b. No \_\_\_\_.

12. ¿Usted realiza alguna actividad musical o extra musical para controlar la ansiedad o miedo escénico antes alguna interpretación en público?:

a) Si X, como cuales: auto evaluar me frente al espejo y tocarlo me.  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

b) No \_\_\_\_.

### ENCUESTA SOBRE ASPECTOS RELACIONADOS CON LA INTERPRETACIÓN MUSICAL

Nombre: Natalia Bayona Ospina Edad: 21 Sexo: F

1. Actualmente usted se desempeña como (marque con una X):
  - a) Estudiante universitario:  en que semestre se encuentra: 4  
Nombre de la universidad: Bellas Artes Medellin
  - b) Profesional:      hace cuantos años
2. ¿Cuánto tiempo en años lleva interpretando el clarinete?: 5
3. De estos, ¿cuántos años lleva como estudiante de nivel superior?: 4
4. ¿Cuántas horas a la semana (en promedio) interpreta el clarinete?: 37
5. De estas, ¿cuántas horas en promedio considera que estudia a la semana conscientemente?: 8
6. ¿Actualmente cuenta con clarinete de su propiedad?: Si  No
7. ¿En qué estado se encuentra el clarinete con el cual usted practica generalmente?:  
Bueno  Regular      Malo
8. ¿Considera que el clarinete con el cual usted actualmente practica está acorde con su nivel técnico-interpretativo?: Si  No
9. ¿Cuando usted interpreta el clarinete para otra persona o grupos de personas, en clase individual o grupal, exámenes o recitales, usted ha experimentado algunas de las siguientes sensaciones o pensamientos? (seleccione con una X su intensidad):

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Aumento del ritmo cardiaco			<input checked="" type="checkbox"/>
Palpitaciones			<input checked="" type="checkbox"/>
Falta de aliento			<input checked="" type="checkbox"/>
Hiperventilación			<input checked="" type="checkbox"/>
Sequedad en la boca		<input checked="" type="checkbox"/>	
Sudoración		<input checked="" type="checkbox"/>	
Náuseas	<input checked="" type="checkbox"/>		
Mareos	<input checked="" type="checkbox"/>		
Temblores		<input checked="" type="checkbox"/>	
Rigidez muscular			<input checked="" type="checkbox"/>
Inexpresividad			<input checked="" type="checkbox"/>

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Pensamientos negativos sobre sus capacidades musicales	X		
Sentirse desafinado		X	
Ansiedad causada por pasajes técnicos			X
Miedo de no ser lo suficientemente bueno			X
Miedo a ser juzgado negativamente		X	
Otras:			
Mente en blanco		X	

10. Usted considera que al experimentar algunas de las anteriores sensaciones o pensamientos (marque con una X):

a) Le ayudan en su desempeño interpretativo: \_\_, ¿Cuáles?: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

b) Empeoran su desempeño interpretativo: X, ¿Cuáles?: rigidez muscular, hiperventilación, ansiedad causada por pasajes técnicos.  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

11. ¿Sabe usted qué es el Miedo Escénico?:

a) Si X, NO \_\_

b) considera que lo padece: Si

a. Si \_\_ y piensa que es: manejable X o incontrolable \_\_

b. No \_\_.

12. ¿Usted realiza alguna actividad musical o extra musical para controlar la ansiedad o miedo escénico antes alguna interpretación en público?:

a) Si X, como cuales: Ejercicios de respiración lenta  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

b) No \_\_.

ENCUESTA SOBRE ASPECTOS RELACIONADOS CON LA INTERPRETACIÓN MUSICAL

Nombre: Jenny Tatiana Calderon Rojas Edad: 20 Sexo: f.

- 1. Actualmente usted se desempeña como (marque con una X):
  - a) Estudiante universitario: X en que semestre se encuentra: 1  
Nombre de la universidad: Universidad de Antioquia
  - b) Profesional:      hace cuantos años
- 2. ¿Cuánto tiempo en años lleva interpretando el clarinete?: 8
- 3. De estos, ¿cuántos años lleva como estudiante de nivel superior?: 2
- 4. ¿Cuántas horas a la semana (en promedio) interpreta el clarinete?:
- 5. De estas, ¿cuántas horas en promedio considera que estudia a la semana conscientemente?: 10
- 6. ¿Actualmente cuenta con clarinete de su propiedad?: Si X No
- 7. ¿En qué estado se encuentra el clarinete con el cual usted practica generalmente?:  
Bueno X Regular      Malo
- 8. ¿Considera que el clarinete con el cual usted actualmente practica está acorde con su nivel técnico-interpretativo?: Si X No
- 9. ¿Cuando usted interpreta el clarinete para otra persona o grupos de personas, en clase individual o grupal, exámenes o recitales, usted ha experimentado algunas de las siguientes sensaciones o pensamientos? (seleccione con una X su intensidad):

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Aumento del ritmo cardiaco			<u>X</u>
Palpitaciones		<u>X</u>	
Falta de aliento		<u>X</u>	
Hiperventilación		<u>X</u>	
Sequedad en la boca		<u>X</u>	
Sudoración		<u>X</u>	
Náuseas	<u>X</u>		
Mareos	<u>X</u>		
Temblores		<u>X</u>	
Rigidez muscular		<u>X</u>	
Inexpresividad		<u>X</u>	

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Pensamientos negativos sobre sus capacidades musicales		X	
Sentirse desafinado		X	
Ansiedad causada por pasajes técnicos		X	
Miedo de no ser lo suficientemente bueno		X	
Miedo a ser juzgado negativamente		X	
Otras:			

10. Usted considera que al experimentar algunas de las anteriores sensaciones o pensamientos (marque con una X):

a) Le ayudan en su desempeño interpretativo: \_\_\_\_, ¿Cuáles?: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

b) Empeoran su desempeño interpretativo: X, ¿Cuáles?: Correr des-  
modidamente en el tiempo, olvidar los detalles musi-  
cales como dinámicas, respiración, etc.

11. ¿Sabe usted qué es el Miedo Escénico?:

a) Si X, NO \_\_\_\_

b) considera que lo padece:

a. Si X y piensa que es: manejable X o incontrolable \_\_\_\_

b. No \_\_\_\_.

12. ¿Usted realiza alguna actividad musical o extra musical para controlar la ansiedad o miedo escénico antes alguna interpretación en público?:

a) Si \_\_\_\_, como cuales: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

b) No X.

### ENCUESTA SOBRE ASPECTOS RELACIONADOS CON LA INTERPRETACIÓN MUSICAL

Nombre: María Teresa Gómez López Edad: 20 Sexo: F

1. Actualmente usted se desempeña como (marque con una X):
  - a) Estudiante universitario:  en que semestre se encuentra: IV  
Nombre de la universidad: EAFIT
  - b) Profesional:      hace cuantos años
2. ¿Cuánto tiempo en años lleva interpretando el clarinete?: 10
3. De estos, ¿cuántos años lleva como estudiante de nivel superior?: 4
4. ¿Cuántas horas a la semana (en promedio) interpreta el clarinete?: 20
5. De estas, ¿cuántas horas en promedio considera que estudia a la semana conscientemente?: 15
6. ¿Actualmente cuenta con clarinete de su propiedad?: Si  No
7. ¿En qué estado se encuentra el clarinete con el cual usted practica generalmente?:  
Bueno  Regular      Malo
8. ¿Considera que el clarinete con el cual usted actualmente practica está acorde con su nivel técnico-interpretativo?: Si  No
9. ¿Cuando usted interpreta el clarinete para otra persona o grupos de personas, en clase individual o grupal, exámenes o recitales, usted ha experimentado algunas de las siguientes sensaciones o pensamientos? (seleccione con una X su intensidad):

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Aumento del ritmo cardiaco			<input checked="" type="checkbox"/>
Palpitaciones			<input checked="" type="checkbox"/>
Falta de aliento	<input checked="" type="checkbox"/>		
Hiperventilación		<input checked="" type="checkbox"/>	
Sequedad en la boca		<input checked="" type="checkbox"/>	
Sudoración	<input checked="" type="checkbox"/>		
Náuseas	<input checked="" type="checkbox"/>		
Mareos	<input checked="" type="checkbox"/>		
Temblores		<input checked="" type="checkbox"/>	
Rigidez muscular		<input checked="" type="checkbox"/>	
Inexpresividad		<input checked="" type="checkbox"/>	

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Pensamientos negativos sobre sus capacidades musicales			X
Sentirse desafinado		X	
Ansiedad causada por pasajes técnicos			X
Miedo de no ser lo suficientemente bueno			X
Miedo a ser juzgado negativamente			X
Otras:			

10. Usted considera que al experimentar algunas de las anteriores sensaciones o pensamientos (marque con una X):

a) Le ayudan en su desempeño interpretativo: \_\_\_\_, ¿Cuáles?: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

b) Empeoran su desempeño interpretativo: X, ¿Cuáles?: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

11. ¿Sabe usted qué es el Miedo Escénico?:

a) Si X, NO \_\_\_\_

b) considera que lo padece:

a. Si X y piensa que es: manejable X o incontrolable \_\_\_\_

b. No \_\_\_\_.

12. ¿Usted realiza alguna actividad musical o extra musical para controlar la ansiedad o miedo escénico antes alguna interpretación en público?:

a) Si \_\_\_\_, como cuales: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

b) No X.

### ENCUESTA SOBRE ASPECTOS RELACIONADOS CON LA INTERPRETACIÓN MUSICAL

Nombre: Sasha Sanchez Edad: 20 Sexo: F

1. Actualmente usted se desempeña como (marque con una X):
  - a) Estudiante universitario:  en que semestre se encuentra: 2  
Nombre de la universidad: universidad de Antioquia.
  - b) Profesional:      hace cuantos años
2. ¿Cuánto tiempo en años lleva interpretando el clarinete?: 9 años
3. De estos, ¿cuántos años lleva como estudiante de nivel superior?: 3
4. ¿Cuántas horas a la semana (en promedio) interpreta el clarinete?: 14
5. De estas, ¿cuántas horas en promedio considera que estudia a la semana conscientemente?: 7
6. ¿Actualmente cuenta con clarinete de su propiedad?: Si  No
7. ¿En qué estado se encuentra el clarinete con el cual usted practica generalmente?:  
Bueno  Regular      Malo
8. ¿Considera que el clarinete con el cual usted actualmente practica está acorde con su nivel técnico-interpretativo?: Si  No
9. ¿Cuando usted interpreta el clarinete para otra persona o grupos de personas, en clase individual o grupal, exámenes o recitales, usted ha experimentado algunas de las siguientes sensaciones o pensamientos? (seleccione con una X su intensidad):

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Aumento del ritmo cardiaco		<input checked="" type="checkbox"/>	
Palpitaciones			<input checked="" type="checkbox"/>
Falta de aliento	<input checked="" type="checkbox"/>		
Hiperventilación	<input checked="" type="checkbox"/>		
Sequedad en la boca	<input checked="" type="checkbox"/>		
Sudoración		<input checked="" type="checkbox"/>	
Náuseas	<input checked="" type="checkbox"/>		
Mareos	<input checked="" type="checkbox"/>		
Temblores			<input checked="" type="checkbox"/>
Rigidez muscular	<input checked="" type="checkbox"/>		
Inexpresividad		<input checked="" type="checkbox"/>	

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Pensamientos negativos sobre sus capacidades musicales			X
Sentirse desafinado		X	
Ansiedad causada por pasajes técnicos			X
Miedo de no ser lo suficientemente bueno			X
Miedo a ser juzgado negativamente			X
Otras: Dolor de estomago			

10. Usted considera que al experimentar algunas de las anteriores sensaciones o pensamientos (marque con una X):

a) Le ayudan en su desempeño interpretativo: X, ¿Cuáles?: miedo a ser juzgado negativamente, ansiedad, inexpresividad.

b) Empeoran su desempeño interpretativo:   , ¿Cuáles?:   

11. ¿Sabe usted qué es el Miedo Escénico?:

a) Si X, NO   

b) considera que lo padece:

a. Si X y piensa que es: manejable X o incontrolable   

b. No   .

12. ¿Usted realiza alguna actividad musical o extra musical para controlar la ansiedad o miedo escénico antes alguna interpretación en público?:

a) Si   , como cuales:   

b) No X.

## ENCUESTA SOBRE ASPECTOS RELACIONADOS CON LA INTERPRETACIÓN MUSICAL

Nombre: Wilmar Alexis Trujillo A Edad: 20 Sexo: M

1. Actualmente usted se desempeña como (marque con una X):
  - a) Estudiante universitario: X en que semestre se encuentra: 5  
Nombre de la universidad: Fundación Universitaria Bellas Artes
  - b) Profesional:      hace cuantos años
2. ¿Cuánto tiempo en años lleva interpretando el clarinete?: 10
3. De estos, ¿cuántos años lleva como estudiante de nivel superior?: 3
4. ¿Cuántas horas a la semana (en promedio) interpreta el clarinete?: 12
5. De estas, ¿cuántas horas en promedio considera que estudia a la semana conscientemente?: 9
6. ¿Actualmente cuenta con clarinete de su propiedad?: Si X No
7. ¿En qué estado se encuentra el clarinete con el cual usted practica generalmente?:  
Bueno      Regular X Malo
8. ¿Considera que el clarinete con el cual usted actualmente practica está acorde con su nivel técnico-interpretativo?: Si      No X
9. ¿Cuando usted interpreta el clarinete para otra persona o grupos de personas, en clase individual o grupal, exámenes o recitales, usted ha experimentado algunas de las siguientes sensaciones o pensamientos? (seleccione con una X su intensidad):

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Aumento del ritmo cardiaco		X	
Palpitaciones		X	
Falta de aliento		X	
Hiperventilación		X	
Sequedad en la boca			X
Sudoración			X
Náuseas	X		
Mareos	X		
Temblores		X	
Rigidez muscular		X	
Inexpresividad	X		

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Pensamientos negativos sobre sus capacidades musicales		X	
Sentirse desafinado		X	
Ansiedad causada por pasajes técnicos		X	
Miedo de no ser lo suficientemente bueno		X	
Miedo a ser juzgado negativamente		X	
Otras:			

10. Usted considera que al experimentar algunas de las anteriores sensaciones o pensamientos (marque con una X):

a) Le ayudan en su desempeño interpretativo: \_\_\_\_, ¿Cuáles?: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

b) Empeoran su desempeño interpretativo: X, ¿Cuáles?: Hiperventilación, sequedad en la boca  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

11. ¿Sabe usted qué es el Miedo Escénico?:

a) Si X, NO \_\_\_\_

b) considera que lo padece:

a. Si X y piensa que es: manejable X o incontrolable \_\_\_\_

b. No \_\_\_\_.

12. ¿Usted realiza alguna actividad musical o extra musical para controlar la ansiedad o miedo escénico antes alguna interpretación en público?:

a) Si X, como cuales: Calentar adecuadamente, hacer ejercicios de respiración para calmar el ritmo cardíaco.  
 \_\_\_\_\_

b) No \_\_\_\_.

### ENCUESTA SOBRE ASPECTOS RELACIONADOS CON LA INTERPRETACIÓN MUSICAL

Nombre: Daniel Bermúdez Tamayo Edad: 19 Sexo: Masculino

1. Actualmente usted se desempeña como (marque con una X):
  - a) Estudiante universitario:  en que semestre se encuentra: Nivelatorio 2  
Nombre de la universidad: Eafit
  - b) Profesional:      hace cuantos años
2. ¿Cuánto tiempo en años lleva interpretando el clarinete?: 9 años
3. De estos, ¿cuántos años lleva como estudiante de nivel superior?: 1 semestre
4. ¿Cuántas horas a la semana (en promedio) interpreta el clarinete?: 22
5. De estas, ¿cuántas horas en promedio considera que estudia a la semana conscientemente?: 16
6. ¿Actualmente cuenta con clarinete de su propiedad?: Si  No
7. ¿En qué estado se encuentra el clarinete con el cual usted practica generalmente?:  
Bueno      Regular  Malo
8. ¿Considera que el clarinete con el cual usted actualmente practica está acorde con su nivel técnico-interpretativo?: Si  No
9. ¿Cuando usted interpreta el clarinete para otra persona o grupos de personas, en clase individual o grupal, exámenes o recitales, usted ha experimentado algunas de las siguientes sensaciones o pensamientos? (seleccione con una X su intensidad):

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Aumento del ritmo cardiaco		<input checked="" type="checkbox"/>	
Palpitaciones		<input checked="" type="checkbox"/>	
Falta de aliento		<input checked="" type="checkbox"/>	
Hiperventilación	<input checked="" type="checkbox"/>		
Sequedad en la boca	<input checked="" type="checkbox"/>		
Sudoración			<input checked="" type="checkbox"/>
Náuseas	<input checked="" type="checkbox"/>		
Mareos	<input checked="" type="checkbox"/>		
Temblores		<input checked="" type="checkbox"/>	
Rigidez muscular	<input checked="" type="checkbox"/>		
Inexpresividad	<input checked="" type="checkbox"/>		

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Pensamientos negativos sobre sus capacidades musicales		X	
Sentirse desafinado		X	
Ansiedad causada por pasajes técnicos		X	
Miedo de no ser lo suficientemente bueno	X		
Miedo a ser juzgado negativamente		X	
Otras: <u>Sobresaturación</u>		X	

10. Usted considera que al experimentar algunas de las anteriores sensaciones o pensamientos (marque con una X):

a) Le ayudan en su desempeño interpretativo: \_\_\_\_, ¿Cuáles?: Ninguna

b) Empeoran su desempeño interpretativo: X, ¿Cuáles?: Prácticamente todas, menos la saturación que es algo normal en mí.

11. ¿Sabe usted qué es el Miedo Escénico?:

a) Si X, NO \_\_

b) considera que lo padece:

a. Si \_\_ y piensa que es: manejable \_\_ o incontrolable \_\_

b. No X.

12. ¿Usted realiza alguna actividad musical o extra musical para controlar la ansiedad o miedo escénico antes alguna interpretación en público?:

a) Si X, como cuales: Últimamente me tomo el tiempo para respirar profundamente, organizarme bien y estar lo más relajado posible antes de tocar.

b) No \_\_.

### ENCUESTA SOBRE ASPECTOS RELACIONADOS CON LA INTERPRETACIÓN MUSICAL

Nombre: Luisa Rangel Edad: 19 Sexo: F

1. Actualmente usted se desempeña como (marque con una X):
  - a) Estudiante universitario:  en que semestre se encuentra: II  
Nombre de la universidad: Conservatorio del Tolima
  - b) Profesional:  hace cuantos años
2. ¿Cuánto tiempo en años llevainterpretando el clarinete?: 8
3. De estos,¿cuántos años lleva como estudiante de nivel superior?: 1
4. ¿Cuántas horas a la semana (en promedio) interpreta el clarinete?: 19
5. De estas,¿cuántas horas en promedio considera que estudia a la semana conscientemente?: 16
6. ¿Actualmente cuenta con clarinete de su propiedad?: Si  No
7. ¿En qué estado se encuentra el clarinete con el cual usted practica generalmente?: Bueno  Regular  Malo
8. ¿Considera que el clarinete con el cual usted actualmente practica está acorde con su nivel técnico-interpretativo?: Si  No
9. ¿Cuando usted interpreta el clarinete para otra persona o grupos de personas, en clase individual o grupal, exámenes o recitales, usted ha experimentado algunas de las siguientes sensaciones o pensamientos? (seleccione con una X su intensidad):

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Aumento del ritmo cardiaco		<input checked="" type="checkbox"/>	
Palpitaciones		<input checked="" type="checkbox"/>	
Falta de aliento		<input checked="" type="checkbox"/>	
Hiperventilación		<input checked="" type="checkbox"/>	
Sequedad en la boca		<input checked="" type="checkbox"/>	
Sudoración	<input checked="" type="checkbox"/>		
Náuseas	<input checked="" type="checkbox"/>		
Mareos	<input checked="" type="checkbox"/>		
Temblores		<input checked="" type="checkbox"/>	
Rigidez muscular		<input checked="" type="checkbox"/>	
Inexpresividad	<input checked="" type="checkbox"/>		

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Pensamientos negativos sobre sus capacidades musicales		X	
Sentirse desafinado		X	
Ansiedad causada por pasajes técnicos		X	
Miedo de no ser lo suficientemente bueno		X	
Miedo a ser juzgado negativamente		X	
Otras:			

10. Usted considera que al experimentar algunas de las anteriores sensaciones o pensamientos (marque con una X):

a) Le ayudan en su desempeño interpretativo: \_\_\_\_, ¿Cuáles?: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

b) Empeoran su desempeño interpretativo: X, ¿Cuáles?: Especialmente todo tipo de pensamientos negativos y lo asociado con miedo como temblores y sequedad en la boca.

11. ¿Sabe usted qué es el Miedo Escénico?:

a) Si X, NO \_\_

b) considera que lo padece:

a. Si X y piensa que es: manejable X o incontrolable \_\_\_\_

b. No \_\_.

12. ¿Usted realiza alguna actividad musical o extra musical para controlar la ansiedad o miedo escénico antes alguna interpretación en público?:

a) Si X, como cuales: meditación  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

b) No \_\_.

### ENCUESTA SOBRE ASPECTOS RELACIONADOS CON LA INTERPRETACIÓN MUSICAL

Nombre: Lorena Arosela E. Edad: 19 Sexo: F

1. Actualmente usted se desempeña como (marque con una X):
  - a) Estudiante universitario:  en que semestre se encuentra: III  
Nombre de la universidad: Universidad EAFIT.
  - b) Profesional:        hace cuantos años
2. ¿Cuánto tiempo en años lleva interpretando el clarinete?: 7
3. De estos, ¿cuántos años lleva como estudiante de nivel superior?: 2 1/2
4. ¿Cuántas horas a la semana (en promedio) interpreta el clarinete?:        18
5. De estas, ¿cuántas horas en promedio considera que estudia a la semana conscientemente?: 4
6. ¿Actualmente cuenta con clarinete de su propiedad?: Si    No
7. ¿En qué estado se encuentra el clarinete con el cual usted practica generalmente?:  
Bueno    Regular  Malo
8. ¿Considera que el clarinete con el cual usted actualmente practica está acorde con su nivel técnico-interpretativo?: Si    No
9. ¿Cuando usted interpreta el clarinete para otra persona o grupos de personas, en clase individual o grupal, exámenes o recitales, usted ha experimentado algunas de las siguientes sensaciones o pensamientos? (seleccione con una X su intensidad):

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Aumento del ritmo cardiaco			<input checked="" type="checkbox"/>
Palpitaciones			<input checked="" type="checkbox"/>
Falta de aliento		<input checked="" type="checkbox"/>	
Hiperventilación		<input checked="" type="checkbox"/>	
Sequedad en la boca	<input checked="" type="checkbox"/>		
Sudoración	<input checked="" type="checkbox"/>		
Náuseas	<input checked="" type="checkbox"/>		
Mareos	<input checked="" type="checkbox"/>		
Temblores			<input checked="" type="checkbox"/>
Rigidez muscular			<input checked="" type="checkbox"/>
Inexpresividad	<input checked="" type="checkbox"/>		

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Pensamientos negativos sobre sus capacidades musicales		✓	
Sentirse desafinado		✓	
Ansiedad causada por pasajes técnicos		✓	
Miedo de no ser lo suficientemente bueno		✓	
Miedo a ser juzgado negativamente		✓	
Otras:			

10. Usted considera que al experimentar algunas de las anteriores sensaciones o pensamientos (marque con una X):

a) Le ayudan en su desempeño interpretativo:  ¿Cuáles?: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

b) Empeoran su desempeño interpretativo:  ¿Cuáles?: todas  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

11. ¿Sabe usted qué es el Miedo Escénico?:

a) Si , NO

b) considera que lo padece:

a. Si  y piensa que es: manejable  o incontrolable

b. No .

12. ¿Usted realiza alguna actividad musical o extra musical para controlar la ansiedad o miedo escénico antes alguna interpretación en público?:

a) Si , como cuales: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

b) No .

## ENCUESTA SOBRE ASPECTOS RELACIONADOS CON LA INTERPRETACIÓN MUSICAL

Nombre: Mateo Garcia Sepulveda Edad: 18 Sexo: M

1. Actualmente usted se desempeña como (marque con una X):
  - a) Estudiante universitario:  en que semestre se encuentra: 1  
Nombre de la universidad: Universidad Antioquia
  - b) Profesional:      hace cuantos años
2. ¿Cuánto tiempo en años llevainterpretando el clarinete?: 8
3. De estos,¿cuántos años lleva como estudiante de nivel superior?: 4
4. ¿Cuántas horas a la semana (en promedio) interpreta el clarinete?: 6
5. De estas,¿cuántas horas en promedio considera que estudia a la semana conscientemente?: 35
6. ¿Actualmente cuenta con clarinete de su propiedad?: Si  No
7. ¿En qué estado se encuentra el clarinete con el cual usted practica generalmente?:  
Bueno  Regular      Malo
8. ¿Considera que el clarinete con el cual usted actualmente practica está acorde con su nivel técnico-interpretativo?: Si      No
9. ¿Cuando usted interpreta el clarinete para otra persona o grupos de personas, en clase individual o grupal, exámenes o recitales, usted ha experimentado algunas de las siguientes sensaciones o pensamientos? (seleccione con una X su intensidad):

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Aumento del ritmo cardiaco		X	
Palpitaciones			X
Falta de aliento	X		
Hiperventilación	X		
Sequedad en la boca		X	
Sudoración			X
Náuseas	X		
Mareos	X		
Temblores		X	
Rigidez muscular	X		
Inexpresividad	X		

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Pensamientos negativos sobre sus capacidades musicales	X		
Sentirse desafinado		X	
Ansiedad causada por pasajes técnicos	X		
Miedo de no ser lo suficientemente bueno	X		
Miedo a ser juzgado negativamente	X		
Otras:			

10. Usted considera que al experimentar algunas de las anteriores sensaciones o pensamientos (marque con una X):

a) Le ayudan en su desempeño interpretativo: X, ¿Cuáles?: Respirar profundamente

b) Empeoran su desempeño interpretativo: X, ¿Cuáles?: palpitaciones  
garguedad en la boca

11. ¿Sabe usted qué es el Miedo Escénico?:

a) Si X, NO \_\_\_

b) considera que lo padece:

a. Si X y piensa que es: manejable X o incontrolable \_\_\_

b. No \_\_\_.

12. ¿Usted realiza alguna actividad musical o extra musical para controlar la ansiedad o miedo escénico antes alguna interpretación en público?:

a) Si X, como cuales: practicar deporte y apostar

b) No \_\_\_.

### ENCUESTA SOBRE ASPECTOS RELACIONADOS CON LA INTERPRETACIÓN MUSICAL

Nombre: NEVAI CRISTINA C. SAIOARRINGA Edad: 19 Sexo: F

1. Actualmente usted se desempeña como (marque con una X):
  - a) Estudiante universitario:  en que semestre se encuentra: 4 PREPARATORIO  
Nombre de la universidad: BELLAS ARTES
  - b) Profesional:  hace cuantos años
2. ¿Cuánto tiempo en años lleva interpretando el clarinete?: 5 AÑOS
3. De estos, ¿cuántos años lleva como estudiante de nivel superior?: 2
4. ¿Cuántas horas a la semana (en promedio) interpreta el clarinete?: 32
5. De estas, ¿cuántas horas en promedio considera que estudia a la semana conscientemente?: 28
6. ¿Actualmente cuenta con clarinete de su propiedad?: Si  No
7. ¿En qué estado se encuentra el clarinete con el cual usted practica generalmente?:  
Bueno  Regular  Malo
8. ¿Considera que el clarinete con el cual usted actualmente practica está acorde con su nivel técnico-interpretativo?: Si  No
9. ¿Cuando usted interpreta el clarinete para otra persona o grupos de personas, en clase individual o grupal, exámenes o recitales, usted ha experimentado algunas de las siguientes sensaciones o pensamientos? (seleccione con una X su intensidad):

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Aumento del ritmo cardiaco		<input checked="" type="checkbox"/>	
Palpitaciones		<input checked="" type="checkbox"/>	
Falta de aliento		<input checked="" type="checkbox"/>	
Hiperventilación		<input checked="" type="checkbox"/>	
Sequedad en la boca		<input checked="" type="checkbox"/>	
Sudoración	<input checked="" type="checkbox"/>		
Náuseas	<input checked="" type="checkbox"/>		
Mareos	<input checked="" type="checkbox"/>		
Temblores		<input checked="" type="checkbox"/>	
Rigidez muscular		<input checked="" type="checkbox"/>	
Inexpresividad		<input checked="" type="checkbox"/>	

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Pensamientos negativos sobre sus capacidades musicales		X	
Sentirse desafinado		X	
Ansiedad causada por pasajes técnicos		X	
Miedo de no ser lo suficientemente bueno		X	
Miedo a ser juzgado negativamente	X		
Otras:			

10. Usted considera que al experimentar algunas de las anteriores sensaciones o pensamientos (marque con una X):

a) Le ayudan en su desempeño interpretativo: \_\_\_\_, ¿Cuáles?: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

b) Empeoran su desempeño interpretativo: \_\_\_\_, ¿Cuáles?: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

11. ¿Sabe usted qué es el Miedo Escénico?:

a) Si X, NO \_\_\_\_

b) considera que lo padece:

a. Si X y piensa que es: manejable X o incontrolable \_\_\_\_

b. No \_\_\_\_.

12. ¿Usted realiza alguna actividad musical o extra musical para controlar la ansiedad o miedo escénico antes alguna interpretación en público?:

a) Si \_\_\_\_, como cuales: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

b) No X.

## ENCUESTA SOBRE ASPECTOS RELACIONADOS CON LA INTERPRETACIÓN MUSICAL

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: 19 Sexo: F

1. Actualmente usted se desempeña como (marque con una X):

a) Estudiante universitario:  en que semestre se encuentra: 4 Preparatorio  
 Nombre de la universidad: Fundación Universitaria Bellas Artes

b) Profesional: \_\_\_\_\_ hace cuantos años \_\_\_\_\_

2. ¿Cuánto tiempo en años llevainterpretando el clarinete?: 6

3. De estos,¿cuántos años lleva como estudiante de nivel superior?: 2

4. ¿Cuántas horas a la semana (en promedio) interpreta el clarinete?: 20

5. De estas,¿cuántas horas en promedio considera que estudia a la semana conscientemente?: \_\_\_\_\_

6. ¿Actualmente cuenta con clarinete de su propiedad?: Si  No \_\_\_\_\_

7. ¿En qué estado se encuentra el clarinete con el cual usted practica generalmente?:  
 Bueno  Regular \_\_\_\_\_ Malo \_\_\_\_\_

8. ¿Considera que el clarinete con el cual usted actualmente practica está acorde con su nivel técnico-interpretativo?: Si  No \_\_\_\_\_

9. ¿Cuando usted interpreta el clarinete para otra persona o grupos de personas, en clase individual o grupal, exámenes o recitales, usted ha experimentado algunas de las siguientes sensaciones o pensamientos? (seleccione con una X su intensidad):

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Aumento del ritmo cardiaco	<input checked="" type="checkbox"/>		
Palpitaciones	<input checked="" type="checkbox"/>		
Falta de aliento	<input checked="" type="checkbox"/>		
Hiperventilación	<input checked="" type="checkbox"/>		
Sequedad en la boca	<input checked="" type="checkbox"/>		
Sudoración	<input checked="" type="checkbox"/>		
Náuseas	<input checked="" type="checkbox"/>		
Mareos	<input checked="" type="checkbox"/>		
Temblores		<input checked="" type="checkbox"/>	
Rigidez muscular	<input checked="" type="checkbox"/>		
Inexpresividad	<input checked="" type="checkbox"/>		

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Pensamientos negativos sobre sus capacidades musicales		X	
Sentirse desafinado		X	
Ansiedad causada por pasajes técnicos		X	
Miedo de no ser lo suficientemente bueno		X	
Miedo a ser juzgado negativamente		X	
Otras:			

10. Usted considera que al experimentar algunas de las anteriores sensaciones o pensamientos (marque con una X):

a) Le ayudan en su desempeño interpretativo: X, ¿Cuáles?: la ansiedad provocada por pasajes técnicos, salen más limpios con claridad.

b) Empeoran su desempeño interpretativo: \_\_\_, ¿Cuáles?: \_\_\_\_\_

11. ¿Sabe usted qué es el Miedo Escénico?:

a) Si X, NO \_\_\_

b) considera que lo padece:

a. Si \_\_\_ y piensa que es: manejable \_\_\_ o incontrolable \_\_\_

b. No X.

12. ¿Usted realiza alguna actividad musical o extra musical para controlar la ansiedad o miedo escénico antes alguna interpretación en público?:

a) Si \_\_\_, como cuales: \_\_\_\_\_

b) No X.

### ENCUESTA SOBRE ASPECTOS RELACIONADOS CON LA INTERPRETACIÓN MUSICAL

Nombre: Juan Pablo Agudelo Rincon Edad: 18 Sexo: M

- Actualmente usted se desempeña como (marque con una X):
  - Estudiante universitario: X en que semestre se encuentra: 4  
Nombre de la universidad: Fundación U. Bellos artes
  - Profesional:      hace cuantos años
- ¿Cuánto tiempo en años lleva interpretando el clarinete?: 7
- De estos, ¿cuántos años lleva como estudiante de nivel superior?: 1 1/2
- ¿Cuántas horas a la semana (en promedio) interpreta el clarinete?: 18
- De estas, ¿cuántas horas en promedio considera que estudia a la semana conscientemente?:
- ¿Actualmente cuenta con clarinete de su propiedad?: Si X No
- ¿En qué estado se encuentra el clarinete con el cual usted practica generalmente?:  
Bueno      Regular X Malo
- ¿Considera que el clarinete con el cual usted actualmente practica está acorde con su nivel técnico-interpretativo?: Si X No
- ¿Cuando usted interpreta el clarinete para otra persona o grupos de personas, en clase individual o grupal, exámenes o recitales, usted ha experimentado algunas de las siguientes sensaciones o pensamientos? (seleccione con una X su intensidad):

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Aumento del ritmo cardiaco			<u>X</u>
Palpitaciones	<u>X</u>		
Falta de aliento			
Hiperventilación		<u>X</u>	
Sequedad en la boca	<u>X</u>		
Sudoración			<u>X</u>
Náuseas	<u>X</u>		
Mareos			
Temblores			<u>X</u>
Rigidez muscular		<u>X</u>	
Inexpresividad	<u>X</u>		

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Pensamientos negativos sobre sus capacidades musicales		X	
Sentirse desafinado		X	
Ansiedad causada por pasajes técnicos		X	
Miedo de no ser lo suficientemente bueno		X	
Miedo a ser juzgado negativamente		X	
Otras:			

10. Usted considera que al experimentar algunas de las anteriores sensaciones o pensamientos (marque con una X):

a) Le ayudan en su desempeño interpretativo: \_\_\_\_, ¿Cuáles?: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

b) Empeoran su desempeño interpretativo: X, ¿Cuáles?: Miedo de no ser ju...  
Por que me siento mal y entro en crisis existencial

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

11. ¿Sabe usted qué es el Miedo Escénico?:

a) Si X, NO \_\_\_\_

b) considera que lo padece:

a. Si X y piensa que es: manejable X o incontrolable \_\_\_\_

b. No \_\_\_\_.

12. ¿Usted realiza alguna actividad musical o extra musical para controlar la ansiedad o miedo escénico antes alguna interpretación en público?:

a) Si \_\_\_\_, como cuales: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

b) No X.

ENCUESTA SOBRE ASPECTOS RELACIONADOS CON LA INTERPRETACIÓN MUSICAL

Nombre: Juan Pablo Hernandez Edad: 13 Sexo: H

- 1. Actualmente usted se desempeña como (marque con una X):
  - a) Estudiante universitario: SI en que semestre se encuentra: 7  
Nombre de la universidad: Dellor Arica
  - b) Profesional: No hace cuantos años \_\_\_\_\_
- 2. ¿Cuánto tiempo en años lleva interpretando el clarinete?: 7
- 3. De estos, ¿cuántos años lleva como estudiante de nivel superior?: 2
- 4. ¿Cuántas horas a la semana (en promedio) interpreta el clarinete?: 76
- 5. De estas, ¿cuántas horas en promedio considera que estudia a la semana conscientemente?: 74
- 6. ¿Actualmente cuenta con clarinete de su propiedad?: Si  No
- 7. ¿En qué estado se encuentra el clarinete con el cual usted practica generalmente?:  
Bueno  Regular  Malo
- 8. ¿Considera que el clarinete con el cual usted actualmente practica está acorde con su nivel técnico-interpretativo?: Si  No
- 9. ¿Cuando usted interpreta el clarinete para otra persona o grupos de personas, en clase individual o grupal, exámenes o recitales, usted ha experimentado algunas de las siguientes sensaciones o pensamientos? (seleccione con una X su intensidad):

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Aumento del ritmo cardiaco			<input checked="" type="checkbox"/>
Palpitaciones			<input checked="" type="checkbox"/>
Falta de aliento			<input checked="" type="checkbox"/>
Hiperventilación			<input checked="" type="checkbox"/>
Sequedad en la boca		<input checked="" type="checkbox"/>	
Sudoración		<input checked="" type="checkbox"/>	
Náuseas	<input checked="" type="checkbox"/>		
Mareos	<input checked="" type="checkbox"/>		
Temblores		<input checked="" type="checkbox"/>	
Rigidez muscular		<input checked="" type="checkbox"/>	
Inexpresividad	<input checked="" type="checkbox"/>		

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Pensamientos negativos sobre sus capacidades musicales	X		
Sentirse desafinado		X	
Ansiedad causada por pasajes técnicos		X	
Miedo de no ser lo suficientemente bueno		X	
Miedo a ser juzgado negativamente		X	
Otras:			

10. Usted considera que al experimentar algunas de las anteriores sensaciones o pensamientos (marque con una X):

a) Le ayudan en su desempeño interpretativo: \_\_\_\_, ¿Cuáles?: Ninguna  
Me ayuda  
causada por pasajes técnicos,

b) Empeoran su desempeño interpretativo: \_\_\_\_, ¿Cuáles?: Ansiedad  
causada por los pasajes

11. ¿Sabe usted qué es el Miedo Escénico?:

a) Si X, NO \_\_

b) considera que lo padece:

a. Si X y piensa que es: manejable \_\_ o incontrolable X

b. No \_\_.

12. ¿Usted realiza alguna actividad musical o extra musical para controlar la ansiedad o miedo escénico antes alguna interpretación en público?:

a) Si \_\_, como cuales: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

b) No X.

ENCUESTA SOBRE ASPECTOS RELACIONADOS CON LA INTERPRETACIÓN MUSICAL

Nombre: Juan Andrés Aristizábal Edad: 17 Sexo: M

1. Actualmente usted se desempeña como (marque con una X):
  - a) Estudiante universitario: X en que semestre se encuentra: 2  
Nombre de la universidad: Bellas Artes
  - b) Profesional:      hace cuantos años
2. ¿Cuánto tiempo en años lleva interpretando el clarinete?: 5
3. De estos, ¿cuántos años lleva como estudiante de nivel superior?: 1
4. ¿Cuántas horas a la semana (en promedio) interpreta el clarinete?: 21
5. De estas, ¿cuántas horas en promedio considera que estudia a la semana conscientemente?: 10
6. ¿Actualmente cuenta con clarinete de su propiedad?: Si X No
7. ¿En qué estado se encuentra el clarinete con el cual usted practica generalmente?:  
Bueno X Regular      Malo
8. ¿Considera que el clarinete con el cual usted actualmente practica está acorde con su nivel técnico-interpretativo?: Si X No
9. ¿Cuando usted interpreta el clarinete para otra persona o grupos de personas, en clase individual o grupal, exámenes o recitales, usted ha experimentado algunas de las siguientes sensaciones o pensamientos? (seleccione con una X su intensidad):

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Aumento del ritmo cardiaco			<u>X</u>
Palpitaciones		<u>X</u>	
Falta de aliento		<u>X</u>	
Hiperventilación		<u>X</u>	
Sequedad en la boca			<u>X</u>
Sudoración			<u>X</u>
Náuseas	<u>X</u>		
Mareos	<u>X</u>		
Temblores	<u>X</u>		
Rigidez muscular			<u>X</u>
Inexpresividad	<u>X</u>		

	Nunca	Algunas veces	Siempre
Pensamientos negativos sobre sus capacidades musicales		X	
Sentirse desafinado		X	
Ansiedad causada por pasajes técnicos		X	
Miedo de no ser lo suficientemente bueno		X	
Miedo a ser juzgado negativamente			X
Otras:			

10. Usted considera que al experimentar algunas de las anteriores sensaciones o pensamientos (marque con una X):

a) Le ayudan en su desempeño interpretativo: Si, ¿Cuáles?: Los nervios controlados, aumento del ritmo

b) Empeoran su desempeño interpretativo: Si, ¿Cuáles?: Ansiedad, rigidez musical, aumento del ritmo escénico.

11. ¿Sabe usted qué es el Miedo Escénico?:

a) Si X, NO \_\_\_

b) considera que lo padece:

a. Si X y piensa que es: manejable X o incontrolable \_\_\_

b. No \_\_\_.

12. ¿Usted realiza alguna actividad musical o extra musical para controlar la ansiedad o miedo escénico antes alguna interpretación en público?:

a) Si \_\_\_ , como cuales: \_\_\_\_\_

b) No X.