



**LA ANSIEDAD EN LOS MÚSICOS: ESTÍMULOS QUE LA DESENCADENAN Y
HERRAMIENTAS PARA MANEJARLA**

**Un estudio de caso a partir de la experiencia de cinco estudiantes de piano de la
Universidad Eafit**

Anxiety in musicians: stimuli that trigger it and tools to manage it. A case study
based on the experience from five piano students from Eafit University.

DAYANNA BETANCUR VARGAS

Trabajo para optar por el título de magister en música.

Asesor: Juan David Manco, PhD

UNIVERSIDAD EAFIT
ESCUELA DE HUMANIDADES
MAESTRÍA EN MÚSICA
MEDELLÍN

2024

LA ANSIEDAD EN LOS MÚSICOS: ESTÍMULOS QUE LA DESENCADENAN Y HERRAMIENTAS PARA MANEJARLA

Un estudio de caso a partir de la experiencia de cinco estudiantes de piano de la
Universidad Eafit¹

Dayanna Betancur Vargas

dayabetancur@gmail.com

Resumen

Este artículo de investigación se propone reflexionar sobre el fenómeno de la ansiedad en los músicos, comprendiendo los estímulos que la desencadenan y sugiriendo algunas herramientas para manejarla. Para ello, se realizó un estudio de caso con cinco estudiantes de piano de la Universidad Eafit, a quienes se les aplicó el inventario de ansiedad de Beck para medir los niveles de ansiedad, y se les realizó una entrevista semiestructurada para profundizar en los estímulos y origen de la ansiedad. Se obtuvo como resultado que el 80% de los participantes padecen ansiedad severa y que dentro de los estímulos que la desencadenan se encuentran diversas experiencias relacionadas con la vida universitaria: clases, conciertos, exámenes, etc. Se concluye que aunque la ansiedad es un tema presente en muchos estudiantes de música, es un asunto poco trabajado en las aulas, por ello, al final del artículo se brindan algunas herramientas para su manejo.

Palabras clave: Ansiedad en los músicos, pianistas, Universidad Eafit, estímulos de la ansiedad, desempeño musical.

¹ Artículo académico presentado para optar al título de Magíster en Música. Universidad EAFIT. Escuela de Artes y Humanidades. Medellín, 2024. Asesor: Juan David Manco, Doctor en Artes.

Abstract

This research article aims to reflect on the phenomenon of anxiety in musicians, understanding the stimuli that trigger it and suggesting some tools to manage it. For this purpose, a case study was conducted with five piano students from Universidad Eafit, to whom the Beck Anxiety Inventory was applied to measure anxiety levels, and a semi-structured interview was conducted to deepen in the stimuli and origin of anxiety. The results showed that 80% of the participants suffer from severe anxiety and that among the stimuli that trigger it are various experiences related to university life: classes, concerts, exams, etc. It is concluded that although anxiety is an issue present in many music students, it is an issue that is not very common in the classroom, therefore, at the end of the article some tools for its management are provided.

Keywords: Anxiety in musicians, pianists, Eafit University, anxiety stimuli, musical performance.

Introducción

Durante el período de formación académica y en la vida profesional, los músicos se enfrentan constantemente a situaciones que pueden resultar estresantes: un examen, una audición, un concierto. Estas circunstancias, pueden llegar a generar ansiedad, afectando el desempeño del músico. Según Sierra, et al. (2003) La ansiedad “alude a la combinación de distintas manifestaciones físicas y mentales que no son atribuibles a peligros reales, sino que se manifiestan ya sea en forma de crisis o bien como un estado persistente y difuso, pudiendo llegar al pánico” (p. 15). Puede ocurrir sin causa aparente y al igual que en el miedo, pueden aparecer pensamientos de peligro, reacciones fisiológicas y respuestas motoras. En los músicos esto puede manifestarse como temblor de manos y/o pies, visión velada, lapsos de memoria etc. Generando resultados de nerviosismo, errores técnicos y malestar general provocando un comportamiento ineficaz (Conse, 2006).

En los músicos, la ansiedad es un asunto recurrente que, si no se trabaja de manera adecuada, puede llegar a afectar el desempeño musical y provocar el abandono de la carrera. Si bien existen numerosas investigaciones sobre el tema, es una cuestión poco hablada y trabajada por los mismos lo que conlleva a que cada vez, sean más los que la padezcan. A parte de ello, en las facultades de música no existe un espacio para abordar el manejo de la

ansiedad y los docentes no cuentan con las herramientas para trabajar este tema con los estudiantes que la padecen. Sánchez 2021, argumenta la carencia de formación e información acerca de la ansiedad escénica en las enseñanzas artísticas:

La mayoría de los encuestados señala que no tiene las herramientas necesarias para afrontar el contenido propuesto en clase. De los encuestados, diecinueve señalan que el trabajo realizado en clase no se adapta a sus necesidades (...) Una gran parte afirman no sentirse ayudados cuando no obtienen buenos resultados en clase (...) La mayoría de los participantes no organizan ni planifican su estudio (p. 46).

Y continúa: Estoy segura de que todos los profesores trabajan con buena intención, pero los métodos de aprendizaje que algunos de ellos utilizan crean actitudes de miedo y de fracaso cuando nos ponen bajo presión sin darnos las herramientas necesarias para gestionar la situación (Sánchez, 2021, p. 48).

La presente investigación tuvo como propósito comprender el fenómeno de la ansiedad en los músicos: estímulos que la desencadenan y herramientas para manejarla, a partir de un estudio de caso con cinco estudiantes del área de piano de la universidad Eafit.

Antecedentes alrededor del estudio de la ansiedad en los músicos

En las últimas décadas, han sido numerosos los estudios que se han publicado sobre la ansiedad en los músicos buscando entender cuáles son las causas, tratamientos, y si se da en todos los músicos de manera similar. Uno de los artículos que aborda este tema, es el escrito por Kaspersen y Götestam (2002); allí, los autores investigan las características, frecuencia y problemas relacionados con la ansiedad durante una actuación musical y examinan la necesidad de ayuda que precisan los estudiantes. Para ello, se realizó un estudio con 126 estudiantes de dos conservatorios de música empleando un cuestionario que contenía preguntas sobre fundamentos musicales, experiencia en actuaciones, percepción de la ansiedad, etc. De esto, el 70% dijo sentir ansiedad durante la actuación y el 36% expresó necesidad de ayuda para superarla. Se encontró que las mujeres padecen más ansiedad que los hombres, y que los solistas sufren más ansiedad que los músicos que tocan en grupos.

Sánchez (2021), explica las causas de la ansiedad escénica en músicos, cómo esta los afecta y expone algunas soluciones. Metodológicamente se entrevistan a 47 músicos para evidenciar si han padecido ansiedad y si conocen algún tratamiento para ella. La investigación da como resultado que la mayoría de los participantes siente más ansiedad al

tocar solos que en grupo, tienen miedo a fallar, presentan falta de concentración, y manifiestan que en las clases nunca los han preparado para tocar en público. Por último, la autora ofrece dos tipos de soluciones: preventivas y paliativas.

Algunas investigaciones encontradas abordan el tema del manejo de la ansiedad y sus posibles tratamientos. Una de ellas es la de, Viejo y Laucirica (2016), que indaga acerca de la eficacia de una intervención educativa específica sobre el control de la ansiedad escénica en cuatro estudiantes de flauta travesa. Para ello, se realizaron dos entrevistas semiestructuradas donde se evaluaban apreciaciones respecto a sí mismos antes y después, cómo manejaban la ansiedad, y opiniones sobre las técnicas empleadas en el estudio. Además de ello, los estudiantes debían montar una obra específica y presentarla en público tres meses después, recibiendo asesoría con una maestra que trabajó con ellos prácticas en relajación y respiración, entrenamiento mental, autoevaluación y secuenciación de objetivos. Todos los estudiantes manifestaron una mejoría a nivel técnico y musical brindándoles más seguridad y mejorando su autoimagen, lo que les permitió reducir la ansiedad en el concierto.

Murillo (2020) identifica algunos factores que afectan negativamente el rendimiento del músico y ofrece herramientas para superarlos. Es un estudio de caso, donde se concluye que la ansiedad en los músicos no sólo se da por un concierto, sino que también puede darse en situaciones donde el músico se sienta evaluado, expuesto o en riesgo de ser juzgado. Por último, la autora aborda las estrategias que empleó para desbloquear la mente, desarrollar mejores hábitos de estudio, y mejorar la concentración.

Pinzón (2013) indaga el concepto de miedo escénico, síntomas y tratamientos. Este fue un estudio de carácter descriptivo, donde se utilizó una encuesta auto-aplicada a 35 clarinetistas de Medellín. Se encontró que el 77% de los participantes considera tener miedo escénico, pero este miedo es manejable. La mitad de ellos realiza alguna actividad extra-musical para controlar el miedo y manifestaron temor a los pasajes técnicos, sentirse desafinados, miedo a ser juzgados y no ser lo suficientemente buenos en su oficio. Esta investigación, evidencia que el tiempo de estudio consciente puede influir en el miedo escénico, por lo que es necesario hacer un aprovechamiento del tiempo como medio de control: haciendo un desarrollo de la destreza técnica; realizando una planificación de la interpretación; y efectuando una relación entre los dos elementos anteriormente descritos.

Martínez (2017) diseñó y aplicó una propuesta de intervención basada en la terapia contextual con el propósito de que los participantes logaran tener mayor flexibilidad psicológica, conectándose con el presente para así reducir la ansiedad al tocar en público. Fue de carácter cuantitativo con un corte cuasiexperimental. Se realizaron 8 sesiones de intervención para el manejo de la ansiedad, enfatizando en la vivencia del presente, aceptar las experiencias fuertes como son y buscar alternativas a la lucha desde una mirada compasiva. Los resultados muestran que las técnicas terapéuticas contribuyen a que los participantes adquieran estrategias para regular sus emociones y controlar la ansiedad.

Valencia (2020), indaga sobre la relación existente entre la inteligencia emocional y la ansiedad escénica. Fue de carácter cuantitativo, con una muestra de 14 estudiantes del último semestre de música de la Escuela Superior Tecnológica de Artes Débora Arango. Se aplicaron diferentes encuestas para medir los niveles de ansiedad y el manejo de las emociones encontrando que, tanto hombres como mujeres presentan altos niveles de ansiedad ante el desempeño musical, siendo los hombres, los que muestran mayor ansiedad escénica y componentes depresivos; las mujeres muestran mayor reparación emocional. Sin embargo, no se evidencia una correlación entre la IE y la AE, puesto que una persona con altos índices de inteligencia emocional no está exenta de presentar ansiedad y viceversa; lo que sí se logra evidenciar, es que la IE permite generar estrategias para poder percibir y ser conscientes de los estados emocionales propios.

Por último, se evidencian investigaciones que abordan el tema de la ansiedad y su influencia en el desempeño musical. Rico (2018), realiza una correlación entre la ansiedad estado-rasgo y el desempeño musical. Fue una investigación cualitativa, donde se aplicó una prueba psicométrica y se diseñó un instrumento para evaluar afinación, técnica, interpretación, postura y desempeño en 14 estudiantes no profesionales que hacían parte de una academia de Medellín. Esta evaluación buscó medir los niveles de ansiedad de los músicos en un concierto. Se concluye que no existe una relación entre la ansiedad con la técnica, afinación y postura, pero sí hay una correlación con la interpretación, relacionándose con variables emocionales, y situaciones del ambiente que el músico no puede controlar.

Cómo se puede apreciar las investigaciones sobre la ansiedad en los músicos se han abordado desde diferentes perspectivas, buscando entender por qué los músicos padecen ansiedad, cuándo la presentan, cómo esta afecta el desempeño musical, etc. Si bien, existen numerosas investigaciones que abordan este tema, no es claro el por qué no se aborda y se

trabaja este tema dentro de las aulas de clase. Por ello, fue importante la realización de este artículo cuyo propósito fue no sólo comprender el fenómeno de la ansiedad en los músicos, sino también brindar algunas herramientas para manejarla.

Un acercamiento al concepto de ansiedad y sus síntomas. ¿Cómo influye esto en los músicos?

Todos los seres humanos han padecido alguna vez ansiedad en diferentes grados, de acuerdo con Farrera (2023), esta puede ser vista como una respuesta emocional ante escenarios cotidianos de estrés de un individuo, la cual puede ser considerada una respuesta adaptativa inevitable ante estímulos de tensión. La diferencia principal con el miedo, radica en que el miedo se manifiesta ante estímulos presentes, mientras que la ansiedad se relaciona con la anticipación de peligros futuros.

Así como lo menciona Jiménez (2019), la ansiedad advierte a un nivel cognitivo la posibilidad de que algo positivo o negativo va a ocurrir. El problema radica cuando la persona genera pensamientos de manera irracional considerando que se está bajo una amenaza. “Los trastornos de ansiedad no suelen estar causados por peligros físicos reales sino por la percepción de una amenaza psicológica, lo cual significa que la ansiedad es una respuesta aprendida de la que la persona no logra deshacerse” (Jiménez, 2019, p. 4).

Sánchez (2021) menciona que la ansiedad provoca respuestas medibles en el sistema cognitivo, fisiológico y motor. Las cognitivas hacen referencia a los pensamientos que podrían clasificarse en imágenes, o auto-verbalizaciones (mensajes que el individuo se dice a sí mismo). Las fisiológicas, son las que realiza el cuerpo en el interior: temblor, taquicardia, hiperventilación, etc. Y, las motoras son las que se manifiestan mediante las conductas, por ejemplo, huir, atacar, llorar, etc. Para entender la ansiedad en los músicos, es necesario entender la ansiedad social, esta es definida como:

Miedo o ansiedad intensos que aparecen prácticamente siempre en relación a una o más situaciones sociales en las que la persona se expone al posible escrutinio por parte de otros. La persona teme actuar de una determinada manera o mostrar síntomas de ansiedad que puedan ser valorados negativamente por los observadores (Tortelia, 2014, como se citó en Sánchez, 2021, p. 11).

En el caso de los músicos, este tipo de ansiedad se manifiesta en la ansiedad escénica donde el estímulo causante es el público. Ésta ha sido definida:

Como la experiencia de aprensión angustiosa que disminuye las habilidades interpretativas en un contexto público, hasta un grado que no garantiza la aptitud musical del individuo, el entrenamiento o el nivel de preparación de éste (Salmon, 1990, como se citó en Zarza, et al, 2016, p.14).

Según Sánchez (2021), existen dos tipos de ansiedad escénica que afectan a los músicos:

Miedo al escenario: Estrés agudo que va mermando poco a poco cuando comienza la presentación. Es un estrés situacional, considerado como fisiológico ya que actúa como un proceso de adaptación y superación que permite agudizar el talento. Aquí, existe un autoconocimiento y autoevaluación de los propios medios por parte del artista.

Ansiedad en la actuación: Es una ansiedad que no se puede controlar. Aparecen problemas físicos, motores y psicológicos. Se acompaña de una disminución en la habilidad de ejecución, impidiendo al artista mostrar todo su potencial.

De acuerdo a Rodríguez (2008, cómo se citó en Sánchez, 2021), existen algunos factores que influyen en la ansiedad escénica de los músicos:

Individualismo: La relación más profunda que el músico tiene dentro de su carrera es con su instrumento, debido a que pasa la mayor parte del tiempo solo para lograr un desarrollo musical.

Competitividad: Se compete constantemente con los compañeros: por una audición, ganar un puesto en la orquesta, etc. Pero, además, se genera una competitividad con uno mismo, buscando superar y alcanzar metas cada vez mayores.

Pensamiento dicotómico: “Es un tipo de pensamiento irracional que consiste en ver una parte de la realidad en dos extremos, o bien o mal. Esto provoca que la persona no sea capaz de relativizar cualquier situación (...) “el concierto ha sido un desastre”, “todo ha salido mal” (Sánchez, 2021, p. 15)

Crítica y autocrítica: En ocasiones los músicos se preocupan por no cometer ningún fallo en la actuación, llegando al punto de obsesionarse con ello.

La personalidad del músico también es un factor que influye en la interpretación. Así mismo, el miedo a la evaluación negativa, la educación familiar y la presión social por la idea de ser perfectos, son otros de los factores que pueden influir en la ansiedad escénica.

Desempeño musical y ansiedad escénica

Los músicos que sufren de ansiedad escénica realizan una actuación defectuosa interfiriendo en su interpretación. “Es algo consensuado entre muchos estudiantes y profesionales de la música que ante una actuación importante se reduce el rendimiento (..) entre un 20% y 40%” (Conse, 2006, p. 194). Esto se ve expuesto en: errores técnicos, lapsos de memoria, perder el control, etc. existen tres grupos principales en los que se manifiesta la ansiedad a la hora de interpretar musicalmente:

1. Síntomas fisiológicos: “Alteraciones en la respiración, boca seca, transpiración, hiperventilación, náuseas, mareo, dolor de cabeza, tensión muscular, manos frías, fatiga y frecuencia cardíaca alta” (Burin & Osorio, citado por Murillo 2020, p. 11).
2. Síntomas mentales: se dividen en dos grupos, • Los cognitivos; que involucran dificultades en la concentración, problemas de memoria, etc. que conllevan a una interpretación pobre de la partitura. • Los emocionales; que se relacionan con estrés, inseguridad, pánico (Burin & Osorio, citado Murillo, 2020).
3. Síntomas conductuales: “Agitación, temblores, rigidez muscular, dificultad para mantener una correcta postura corporal y fallas técnicas” (Burin & Osorio, citado por Murillo, 2020, p. 11).

Rico (2018) menciona que existen factores extrínsecos e intrínsecos que van a influir en el desempeño del músico. Por un lado, se encuentra la enseñanza y acompañamiento del docente, elementos que el estudiante por sí sólo no puede controlar. Si la relación del profesor con el estudiante es positiva, la práctica musical será más eficaz y progresará más en su desempeño, si por el contrario la relación está marcada por un grado de tensión, habrá un desempeño más detenido. Por otro lado, se encuentran la motivación, práctica, afinación, interpretación, técnica y postura; estos elementos dependen directamente del estudiante e influyen de manera positiva o negativa en su desempeño.

Cómo se puede observar, la ansiedad influye directamente en el desempeño musical, pero a su vez existen variables como la relación que se tiene con el profesor, y el tiempo invertido

conscientemente en el estudio que inciden en la confianza que el estudiante tiene consigo mismo, y con el repertorio que está interpretando. La realización de esta investigación fue de gran ayuda para poder apreciar si estas variables logran tener una influencia directa con el desempeño musical y si esto permite que la ansiedad disminuya o no en los estudiantes.

Contexto de la población estudio de caso

La universidad Eafit es una institución de educación superior con sede principal en Medellín. Cuenta con 25 pregrados, 44 especializaciones, 42 maestrías y 6 doctorados. Dentro de los pregrados existentes, se encuentra el pregrado en música:

Un programa de formación profesional con una duración de 9 semestres (...) brinda todo tipo de herramientas desde el punto de vista teórico y práctico para enfrentar el quehacer de la música, enfrentarse a los repertorios internacionales universales de las diferentes épocas de la humanidad y también las diferentes ramas como son la interpretación musical, la composición y la dirección... (EAFIT+, 2020)

Dentro del énfasis de interpretación se encuentra el énfasis en piano clásico; la facultad de música a la fecha de la realización de este estudio (semestre 1 de 2024), cuenta con alrededor de 30 estudiantes de piano (incluyendo pregrado y maestría) y dos docentes que se encargan de la enseñanza de dicho instrumento.

Por otro lado, Eafit cuenta con un programa de bienestar que “propicia las condiciones de bienestar a toda la comunidad universitaria para garantizar su proyección, mejoramiento y crecimiento, con el fin de trascender de forma positiva no solo en lo personal, sino también en el ámbito institucional.” (Servicios de bienestar para estudiantes [EAFIT], s.f) Dentro de los servicios que presta bienestar a los estudiantes se encuentra el servicio de psicología y la línea 24/7 de teleorientación en salud mental, servicios que la universidad ofrece de manera gratuita a todos los estudiantes que lo requieran. Si bien, la universidad cuenta con espacios de ayuda dónde los estudiantes pueden sentirse escuchados, no cuenta con un espacio dónde se brinde atención especializada a los músicos.

La carrera de música no es una carrera típica, ya que constantemente el músico se encuentra inmerso en situaciones dónde es retado, expuesto, pasa mucho tiempo a solas con

el instrumento, constantemente hace una crítica (positiva o negativa) sobre sí mismo y eso, no todos los psicólogos lo entienden. Por eso, aunque algunos estudiantes acudan a una atención psicológica, a veces la ayuda no es tan efectiva, porque el psicólogo no sabe lo que implica estudiar música y a veces puede minimizar esas situaciones. Aparte de ello, la atención en psicología de la universidad, es una herramienta que permite precisar ayuda a todos los estudiantes de la universidad que lo requieran, por lo que a veces el encontrar una cita puede llevar tiempo, haciendo que los procesos en ocasiones no sean constantes. Es importante que el músico acuda a un especialista en salud mental que sepa de la atención que requiere el músico para que así su proceso sea más efectivo, sin embargo, en Colombia no hay muchos especialistas en el asunto, por lo que tratar este tema y más dentro de una universidad se vuelve complejo. Para esta investigación, se seleccionaron 5 estudiantes que estuviesen realizando el pregrado en música con énfasis en piano en EAFIT para realizar un estudio de caso y analizar cómo se ve y maneja la ansiedad escénica dentro de la universidad. Todo esto, con el ánimo de aportar herramientas para entender un poco más el fenómeno de la ansiedad en los estudiantes de música y brindar desde la teoría, algunas soluciones que puedan servir para su manejo, tanto a nivel individual, como en las aulas de clase.

Metodología

Como parte del proceso investigativo, fue necesario diseñar una metodología que nos permitiera aproximarnos de manera adecuada al objeto de estudio y a su vez que garantizara una buena recolección de datos para así llegar a obtener resultados confiables. De acuerdo a ello, el enfoque de esta investigación fue mixto. La pregunta de este trabajo buscaba significar los estímulos más frecuentes con los cuáles los músicos desencadenan episodios de ansiedad, por ello, para la recolección de estos datos se emplearon técnicas cualitativas. La investigación cualitativa “estudia la realidad en su contexto natural, tal y como sucede, intentando sacar sentido de, o interpretar los fenómenos de acuerdo con los significados que tienen para las personas implicadas.” (Rodríguez, et al, 1996, p. 32). Sin embargo, dentro de los objetivos específicos, se encontraba el identificar los niveles de ansiedad que padecían los estudiantes, por ello, fue necesario emplear técnicas de recolección cuantitativas que permitieran dar resultados precisos y con técnicas de medición ya existentes. La investigación cuantitativa:

Tiene como propósito buscar explicación a los fenómenos estableciendo regularidades en los mismos, esto es, hallar leyes generales que explican el comportamiento social (...) el

conocimiento debe fundarse en el análisis de los hechos reales, de los cuales debe realizar una descripción lo más neutra, lo más objetiva y lo más completa posible (Monje, 2011, p. 11).

Como se puede apreciar, al usar estas dos metodologías de investigación se buscó generar una mejor comprensión del problema: desde una perspectiva más concreta que arrojara resultados específicos sobre el nivel de ansiedad, y desde una mirada más comprensiva que buscaba entender qué pasa en los estudiantes cuando sienten esa ansiedad y, cómo ellos la entienden y manejan. La ejecución de la metodología se dividió en tres fases:

La primera consistió en la identificación de los sujetos que participaron en esta investigación. Hay que aclarar que uno de los profesores de piano de la institución, fue de gran ayuda para la elección de los participantes, ya que él conocía a los estudiantes y pudo recomendar a varios alumnos que él percibía que tenían ansiedad, en esta medida, la elección de los participantes estuvo determinada por los siguientes criterios: el miedo a tocar en público, y por la percepción que tenía cada estudiante de no ser capaz de controlar este miedo o controlarlo poco. De acuerdo a ello, 5 estudiantes del área de piano que tenían una condición potencial de ansiedad aceptaron participar en el estudio.

También es importante aclarar, que si bien fue una investigación mixta, gran porcentaje del análisis estuvo vinculado con el aspecto cualitativo debido a que el objetivo principal tenía que ver con comprender los estímulos que desencadenan ansiedad en los músicos. Este, no se debe considerar un estudio estadístico representativo, el test de Beck se utilizó en un sentido estricto para verificar el nivel de ansiedad de los músicos que participaron en el estudio.

La segunda fase consistió en identificar y aplicar las técnicas para la recolección de información. Primero, para medir el nivel de ansiedad se empleó el inventario de ansiedad de Beck (Anexo 1), un test de 21 preguntas diseñadas para evaluar los niveles de ansiedad en los individuos clasificándolos en: Ansiedad muy baja, moderada y severa. Según Sanz, et al. (2012), este inventario, es uno de los instrumentos más citados y usados en la investigación psicológica, debido a la brevedad del instrumento y suele ser usado para medir los niveles de ansiedad y a su vez diferenciarla de la depresión. A cada estudiante se le entregó una hoja con las preguntas y ellos debían marcar la opción más acertada de acuerdo a lo que ellos sentían.

Segundo se utilizó la entrevista semiestructurada (Anexo 2); Cada participante debía responder algunas preguntas orientadas a su historia de vida haciendo énfasis en su recorrido musical y los episodios que para ellos pudieron desencadenar ansiedad, qué sensaciones físicas y mentales suelen tener antes, durante y después de una presentación, cómo suelen estudiar, etc. También, para brindar algunas estrategias sobre el manejo de la ansiedad, se realizó una revisión bibliográfica y se plasman aquí algunas herramientas que pueden ser útiles a los estudiantes y docentes.

La tercera fase tuvo que ver con la codificación de los datos y los resultados obtenidos. Para codificar los datos fue necesario primero hacer una lectura de las respuestas del test de Beck, para interpretar los niveles de ansiedad de los estudiantes. Cada ítem del test se puntúa de 0 a 3, obteniendo un rango de puntuación de 0 a 63. Los puntos de corte para la interpretación de los resultados son: 0-21 ansiedad muy baja, 22-35 ansiedad moderada, más de 36 ansiedad severa. Para las entrevistas fue necesario hacer un análisis del discurso que permitió descubrir semejanzas y diferencias en las respuestas dadas por los participantes, esto permitió agruparlas y poderlas conceptualizar en los resultados. A cada uno de los participantes se le asignó un seudónimo que se relaciona con la letra S (Sujeto), un número, y la fecha en la que se realizó la entrevista: S.1.02.22.24, S.2.27.02.24, S.3.27.02.24, S.4.24.02.24 y S.5.20.02.24. Todo esto con el fin de mantener la confidencialidad de los datos y poder plasmar algunos fragmentos de las entrevistas en este artículo.

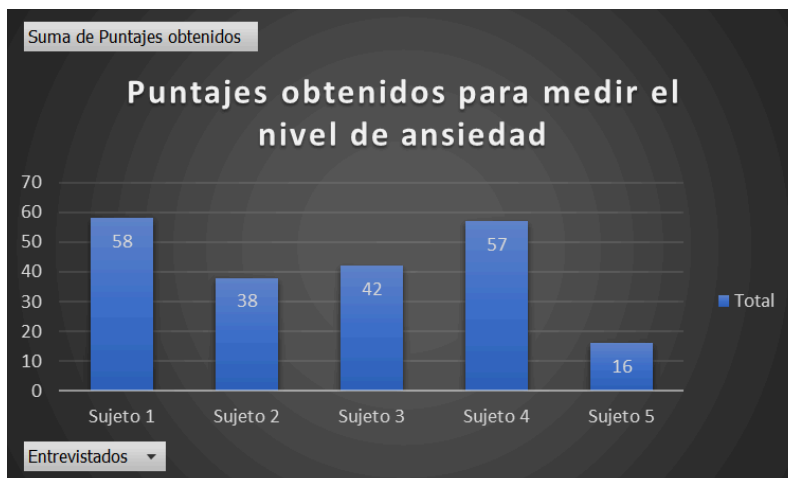
Resultados

El nivel de ansiedad en los músicos

Si bien, a la hora de elegir los sujetos que participaron en esta investigación una de las premisas era que debían ser estudiantes que sentían miedo al tocar en público, no se sabía de primera mano el nivel de ansiedad que ellos padecían. Por ello, fue necesario la realización del inventario de ansiedad de Beck. Al evaluar las respuestas que los estudiantes dieron, se pudo apreciar que 4 de los 5 estudiantes encuestados padecen ansiedad severa y sólo uno padece ansiedad muy baja (Ver Gráfica 1). Esto indica que la mayoría de los estudiantes de la muestra padecen episodios de ansiedad agudos a la hora de tocar en público y se demuestra en síntomas que los estudiantes no son capaces de controlar, generando una merma en su desempeño musical.

Gráfica 1

Puntajes obtenidos al medir el nivel de ansiedad



Nota. Fuente: elaboración propia.

Este inventario valora los síntomas somáticos de la ansiedad, es decir, que especifica los síntomas físicos y algunos mentales y conductuales que los estudiantes pueden tener. Tales síntomas, fueron descritos por Murillo (2020), argumentando que a la hora de interpretar un instrumento musical, cuando se tiene ansiedad, estos se pueden manifestar en el cuerpo, desmejorando la actuación.

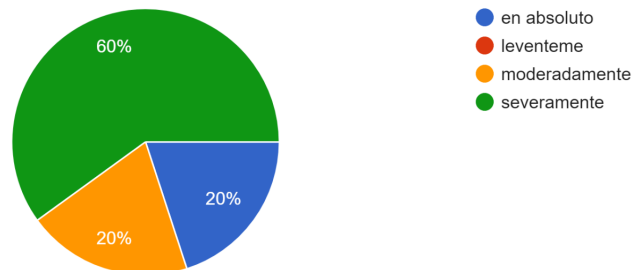
Dentro de los síntomas físicos que la mayoría de los estudiantes respondieron sentir, se encuentran: Temblores en las manos (ver gráfico 2), temblor en las piernas (ver gráfico 3), latidos del corazón fuertes (60% severamente, 20% moderadamente, 20% levemente) y sudores fríos o calientes (60% severamente, 40% moderadamente). Como los encuestados son pianistas, es de notar que el temblor en las manos y en los pies, así como la sudoración, son síntomas importantes que pueden entorpecer la interpretación a la hora de ejecutar una pieza, ya que al estar temblando el estudiante no tiene control sobre las teclas, puede tocar la nota incorrecta, el sudar puede hacer que se resbale de las teclas, pierda contacto con el piano etc. y al tocar el pedal, puede que el estudiante: o lleve el pedal más al fondo de lo requerido, o que lo toque de manera superficial, generando un cambio en el sonido.

Gráfico 2

Resultados obtenidos del test de Beck frente a la sensación de temblor en las manos

12. con temblores en las manos.

5 respuestas



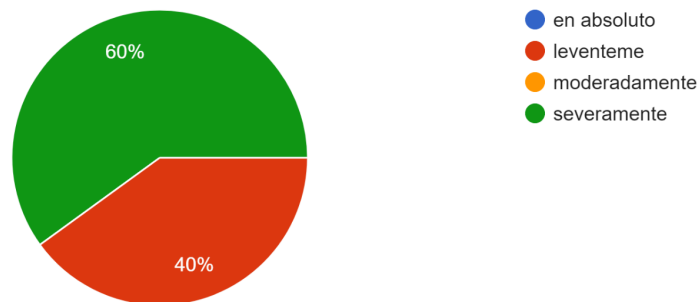
Nota. Fuente. Elaboración propia a través de la herramienta google forms.

Gráfico 3

Resultados obtenidos del test de Beck frente a la pregunta: Temblor en las piernas

3. con temblor en las piernas

5 respuestas



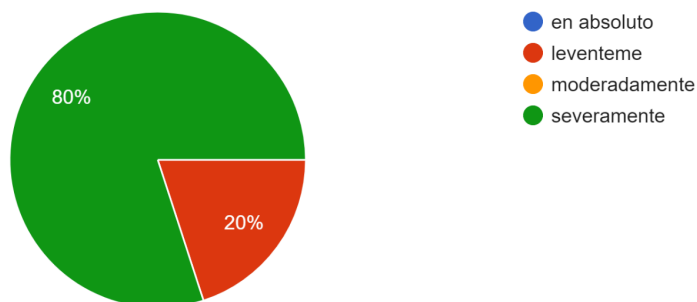
Nota. Fuente. Elaboración propia a través de la herramienta google forms.

Dentro de los síntomas mentales, las respuestas que tuvieron mayor porcentaje fueron: con miedo (ver gráfico 4), y atemorizado o asustado (ver gráfico 5) de allí le siguen con temor a que ocurra lo peor (60% severamente, 20% moderadamente, 20% levemente), nervioso (60% severamente, 20% moderadamente, 20% levemente), inquieto o inseguro (60% severamente, 20% moderadamente, 20% levemente) y, con temor a morir (40% severo, 40% en absoluto, 20% moderadamente).

Gráfico 4

Resultados obtenidos del test de Beck frente a la sensación de miedo

17. con miedo
5 respuestas

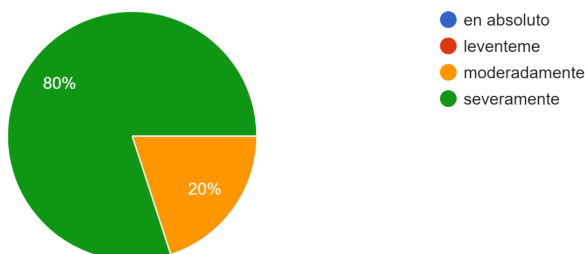


Nota. Fuente. Elaboración propia a través de la herramienta google forms.

Gráfico 5

Resultados obtenidos del test de beck frente a la pregunta atemorizado o asustado

9. atemorizado o asustado.
5 respuestas



Nota. Fuente. Elaboración propia a través de la herramienta google forms.

De estos resultados, se puede concluir que el miedo y el nerviosismo son síntomas que, si bien siempre están presentes en los músicos antes de subir a un escenario, en los músicos con ansiedad se puede sentir de manera más aguda y esta sensación no desaparece, de allí, que surjan pensamientos como: me voy a equivocar, no lo estoy haciendo bien, etc. El temor a morir lo respondieron de forma severa dos estudiantes que, a través de las entrevistas, se pudo identificar que están diagnosticados con ansiedad. Este es un factor importante, ya que si bien de forma consciente se sabe que una presentación en público no es un factor de

riesgo y no va a causar la muerte de quien está tocando, en una persona con ansiedad, la sensación puede llegar a ser tan fuerte que su cuerpo siente en realidad que está en peligro, llevando al estudiante a evitar situaciones donde se sienta expuesto.

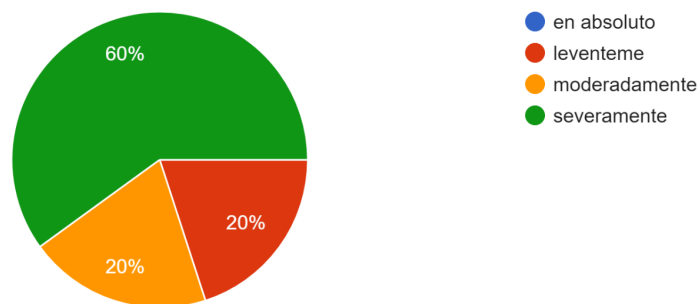
Por último, dentro de los síntomas conductuales se obtuvieron: incapaz de relajarse (60% severamente, 20% moderadamente, 20% en lo absoluto), con sensación de bloqueo (ver gráfico 6) y miedo a perder el control (ver gráfico 7).

Gráfico 6

Resultados obtenidos del test de Beck frente a la sensación de bloqueo

11. con sensación de bloqueo

5 respuestas



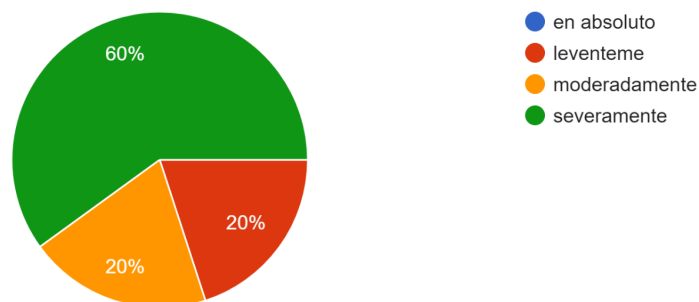
Nota. Fuente. Elaboración propia a través de la herramienta google forms.

Gráfico 7

Resultados obtenidos del test de Beck frente a la pregunta: miedo a perder el control

14. con miedo a perder el control

5 respuestas



Nota. Fuente. Elaboración propia a través de la herramienta google forms.

Estos síntomas se pueden evidenciar, por ejemplo, en la pérdida de la memoria a la hora de tocar, y en la desconcentración. De manera inconsciente el estudiante está constantemente pensando en situaciones que le generan inseguridad, a veces no se está conectado con la pieza y tampoco se está pensando en el momento presente, lo que trae consigo una disminución en el nivel interpretativo.

Para terminar, se evidencia que la mayoría de estudiantes sienten una ansiedad severa, ninguno una ansiedad moderada y sólo uno, ansiedad muy baja. En todos están presentes los tres tipos de manifestaciones descritas en el apartado de desempeño musical y ansiedad escénica: síntomas físicos, mentales y conductuales, sólo que esos síntomas varían de intensidad de acuerdo al estudiante. El hecho de que cuatro de los cinco encuestados padecen ansiedad severa, puede dar indicios de que en la universidad pueden ser muchos los estudiantes que padezcan ansiedad, por lo tanto, es importante hacer un análisis más a profundidad, sobre lo que está pasando con la salud mental en los músicos y buscar soluciones de manera más detallada.

Surgimiento de la ansiedad

Dentro del discurso de los entrevistados, “el origen” de la ansiedad a tocar piano se divide en dos: por un lado se encuentran los que estudiaron música desde pequeños, comenzaron a una edad temprana simplemente por un hobby. Para este grupo, la ansiedad surge cuando comienzan a estudiar la música como carrera, algo que ya se debe estudiar más a conciencia y por lo cual se debe asumir con responsabilidad.

Yo toco desde los 12, creo que podría haber una fecha exacta como a los 14, 15 años que quise tener la música como carrera (...) sentía mucha más presión, sentía que había muchas personas observándome y cómo que iban a estar dispuestas a criticar de manera constructiva, pero también... como lo iba a tomar para algo serio, para ver si sí servía para eso o no (S.3.27.02.24).

Por otro lado, se encuentran los estudiantes que entraron directamente a la universidad sin tener conocimientos previos en música; comienzan a estudiar desde cero y es desde ese momento que comienzan a sentir ansiedad, sentir la presión de alcanzar “el nivel” que tienen el resto de compañeros, aprender a una velocidad más rápida los aspectos teóricos y prácticos

que los demás estudiantes llevan aprendiendo desde pequeños y exponerse con la inseguridad y el miedo que eso implica a tocar frente a los demás:

Yo creo que esa ansiedad de tocar, desde que empecé siempre la he sentido, porque no crecí en ese entorno. Cuando uno empieza a tocar a los 3, 4, 5 años, uno está acostumbrado a eso. Ya uno asocia esas experiencias de prepararse, de respirar, pues de eso, de controlarse, de mantener la calma, de controlar la ansiedad, sino que yo empecé a estudiar piano desde cero cuando entré aquí a la carrera, entonces, de batacazo uno, pues, que haga conciertos, que esto y lo otro entonces uno siempre se imagina lo peor (S.1.22.02.24).

Cómo se puede apreciar, en ambos grupos, la ansiedad surge debido a una circunstancia diferente, sin embargo, radica en una misma situación y es el exponerse a estudiar música y prepararse para tocar piano de una manera profesional. Ante la pregunta sobre si existió una situación que hubiese desencadenado esa ansiedad, el primer grupo no manifestó una situación en particular, solo expresaron sentir “la presión de la música como algo en serio”, si bien manifestaron tener conciertos malos, no fueron conciertos fallidos del todo y para ellos no es algo relevante el hecho de equivocarse, ya que saben cómo continuar.

Por su parte, el segundo grupo manifestó sentirse inseguro desde el primer concierto que tocaron en público, el sentir que no se es capaz de controlar una situación, que no salió como se había estudiado, la presión de los demás compañeros que observan, todo esto, provocó conciertos que ellos denominaron como “fallidos” y desde ahí surge la ansiedad: no ser capaz de terminar una pieza, de no controlar el pedal, de equivocarse y no saber cómo seguir, comenzar a temblar; estos elementos influyeron de manera negativa y propiciaron que los estudiantes comenzaran a sentirse incómodos a la hora de tocar en público.

Desde el primer momento en el que empecé a tocar en público, pues digamos que sí fue como una experiencia negativa porque fue como ¡wow! no me sale nada de lo que había estudiado, me siento horrible, tengo mucho susto, como una experiencia muy desconcertante (S.4.23.02.24).

Es importante mencionar, que tres de los cinco entrevistados, fueron diagnosticados desde una edad temprana con ansiedad, y si bien ellos manifiestan que parte de sentir ansiedad al tocar en público puede ser debido a su diagnóstico, nunca se habían sentido tan expuestos como se sienten cuando tocan en público. También manifiestan que si bien se

encuentran medicados y eso les ha servido para controlar su ansiedad; cuando tocan en público no logran controlar esa sensación o la controlan muy poco.

Por otro lado, es necesario mencionar que dentro del discurso de los entrevistados, todos, menos uno, manifiestan sentir ansiedad en otros aspectos de su vida; esta es una situación importante de analizar, ya que la mayoría de ellos expresaron que les da miedo exponerse a hablar en público, tienen problemas a la hora de socializar, hacer amigos, suelen sobrepensar las situaciones antes de realizarlas, y eso lógicamente también repercute en la forma en cómo ellos ven la música, ya que también se sienten inseguros de ellos mismos y les cuesta confiar en sus capacidades a nivel musical.

Es que desde chiquita, pensando... no sé, por ejemplo en el colegio: será que sí estoy sacando buenas notas, será que sí soy suficiente, será que sí voy a pasar a la universidad que quiero...en contextos sociales también me pasa, Como no sé será que la gente piensa que soy rara, que soy aburrida, que soy fastidiosa (...) será que sí estoy trabajando por mí, sí me estoy esforzando. Como que en todos los aspectos de mi vida me hago preguntas constantemente, no necesariamente en la forma de mejorar sino como ansiedad de: qué está pasando, sí estoy haciendo las cosas bien (...) (S.4.23.02.24).

Para concluir, la ansiedad que los participantes padecen a nivel musical tiene su origen en el sentir una presión al estudiar la carrera de música, si bien, en algunos casos no hubo una situación en específico que la desencadenara, por lo general, el tener uno o varios conciertos fallidos, sumado a la presión de ser escuchados y el sentirse inseguros agrandó el sentimiento de angustia. La ansiedad que los participantes sienten no sólo a nivel musical, sino a lo largo de toda su vida se ve manifiesta en la anticipación que ellos hacen de los hechos, las preguntas constantes sobre lo que irá a pasar, si son suficientes, si lo están haciendo bien etc. Estos son pensamientos recurrentes que como se expresó en el apartado conceptual, se generan de manera irracional, y dan la sensación de estar en una constante amenaza.

Estímulos que la desencadenan

Como se expresó líneas arriba, la ansiedad en los músicos se ve manifiesta cuando el músico se siente expuesto y esto, se ve latente a la hora de tocar en público, cuando hay un otro afuera que causa en el intérprete un miedo excesivo y una angustia que disminuye sus

habilidades interpretativas. En los entrevistados, se evidencia que esa ansiedad se genera por varias causas: la primera es tocar en un concierto, sin embargo, el miedo que se genera al tocar en público es que la memoria falle y no sean capaces de seguir. Otra de las causas que les genera ansiedad es el sentirse juzgados y evaluados, no ser suficientes para el que está afuera, sentirse con la obligación de tener que mostrar más y esto genera a su vez, que la ansiedad disminuya o aumente dependiendo del público; si es un público conocedor: maestros, compañeros, etc, esa ansiedad aumenta debido a que son personas que saben de música. Aquí, el estudiante se siente juzgado por el otro, ya que piensa que el compañero y el profesor van a lanzar un juicio sobre su nivel.

Es más que todo cuando tengo que... como probarme de cierta forma entonces por ejemplo en música de cámara, estoy tocando con otras personas y tengo que demostrarles de cierta forma que he estudiado o que esto me interesa, entonces primero por ese lado; también en las clases maestras vuelve y juega cuando tengo que mostrarle a mis compañeros lo que he trabajado, también cuando me voy a presentar, es más que todo cuando me toca exponerme en público porque es como no sé si inconsciente o no esa necesidad de: le tengo que probar a los otros lo que he hecho que da tanto susto (S.4.23.02.24).

Los momentos en los que los entrevistados manifiestan sentir más ansiedad son: en un concierto, en la clase con el profesor, en un examen y en clases maestras.

En la clase maestra, y en recitales, en la clase maestra porque tocar para los colegas es demasiado difícil porque todos entienden lo que está pasando, todos saben de técnica pues como que todos tienen muchos criterios para evaluarte y para decir si uno está haciendo como bien o mal las cosas; y en público porque pues independiente de que la persona que te esté viendo sepa o no de música el susto de exponerse es enorme (S.4.23.02.24).

Es importante resaltar que si bien la ansiedad se genera debido a una proyección hacia afuera, hay un discurso interno en cada uno de los participantes: ellos son los primeros que se juzgan a sí mismos, nunca se sienten listos, ni suficientes y esto se justifica en el hecho de que se sienten inseguros y no confían en sus capacidades. Cómo es sabido, en la carrera de música se está en una constante presión, es una carrera que se quiera o no es competitiva, inconsciente o conscientemente el músico se compara con el otro y es allí cuando empieza a dudar de sí mismo y el miedo comienza a jugar en contra. Así lo expresan los entrevistados S.5 y S.1 respectivamente: “No sé, no, nunca he sabido, creo que me doy muy duro a mi

mismo y de pronto eso me hace dudar de mis capacidades musicales” (S. 5.20.02.24). “Pues, yo soy el que más me juzgo, la verdad. Entonces, como esa autoexigencia de uno cumplir las expectativas con uno mismo y de que salga bien” (S.1.22.02.24).

Los pensamientos y la forma en cómo ellos se dicen así mismos las cosas, son otro factor que influye de manera considerable en su ansiedad, antes de un concierto por ejemplo, la mayoría de los entrevistados suele anticipar las situaciones, piensan en qué pasaría si: se pierden, si no los aplauden, si se equivocan, etc. La mayoría mencionaron que suelen pensar en el repertorio, en cómo estudiaron, en los pasajes que son difíciles para ellos, tratan de recordar cómo deben poner el pedal, etc. pensamientos que llenan de angustia y alimentan más los nervios, eso genera que durante el concierto, ellos quieran salir corriendo y no disfruten de su presentación y al final sientan una sensación de culpa y frustración al no obtener los resultados que ellos esperaban.

Por ejemplo, antes yo trato de imaginarme la partitura en la mente, entonces por ejemplo estoy pensando: empiezo así, una escalita, después por allá aparece un sostenido y después de ese sostenido paso el dedo cuatro... pero llega un punto en donde me pongo tan ansioso que entonces empiezo a distorsionar toda la partitura, entonces ya después no me acuerdo si aquí paso el dedo tres o el cuatro, o si es sostenido o si es natural, entonces empiezo a distorsionar todo a partir como de esas inseguridades y a la hora de tocar se me olvida o pongo lo que no es y me pierdo (S.1.22.02.24).

Por otro lado, en cuanto a las sensaciones físicas, la mayoría manifiestan sentir temblor en las manos y pies, latidos del corazón acelerados, y en algunos una sensación de ahogo. Estos síntomas no son capaces de controlarlos y a medida que va avanzando la presentación se van agudizando. Esto es importante mencionarlo, ya que los síntomas físicos juegan un papel trascendental a la hora de tener una presentación en público.

Bueno como te decía temblor en los pies, siento las piernas entumecidas, el corazón a toda incluso me sale como una urticaria nerviosa y es que me da tanto susto. (...) también siento los dedos o sea y me coge como un frío y una incapacidad de moverlos impresionante, incluso las uñas se me empiezan a poner moradas de lo frías que tengo las manos y en la cabeza siento es como un mareo, o como si estuviese drogada, como una incapacidad de estar presente y como si fuese a desvanecerme (S.4.23.02.24).

Es importante mencionar, que la mayoría de los entrevistados suele invertir un promedio de 4 horas diarias en su estudio, sin embargo, dentro del discurso sólo uno manifestó tener un estudio metódico (estudiando por intervalos de tiempo, fragmentando el estudio por secciones en las obras, ayudándose del entendimiento de la partitura y empleando técnicas de visualización), el resto, intenta estudiar de acuerdo a como vaya fluyendo, asunto que también puede ser un indicador de la falta de confianza que sienten en ellos mismos y que al no ser un estudio a conciencia sienten falta de preparación, lo que agudiza su nivel de ansiedad. La falta de confianza en sí mismos, así como la falta de un estudio consciente, hace, que los estudiantes eviten tocar en público y realizar actividades que los saquen de su zona de confort, sin embargo, también expresaron que cuando sienten que la obra la tienen bien y se sienten seguros, ahí sí se exponen a tocar en público.

Yo no suelo exponerme a situaciones que me saquen de mi zona de Confort; y esto no solamente aplica para el piano sino para todos los aspectos de mi vida, entonces es un miedo que no necesariamente impulsa, sino que paraliza (...) es que es tal el impacto físico que tiene, que eso no es una experiencia que uno esté activamente buscando, o sea sentirme que me voy a morir, o sea es que el cuerpo y el cerebro lo rechazan es una respuesta natural, entonces me cuesta mucho buscar esos espacios como de mejora o exposición porque digamos que los efectos que tiene eso en mi cuerpo y en mi estado mental son muy altos (S.4.23.02.24).

Los participantes también manifiestan sentirse más seguros a la hora de tocar de memoria que con partitura, este es un dato relevante ya que uno de sus principales miedos al exponerse a tocar en público es el olvidar la obra que están interpretando, sin embargo, ellos también manifiestan que la partitura puede ser un distractor, y que no les proporciona mucha seguridad, ya que al verla se podrían perder más. Por último, es importante mencionar que ante la pregunta sobre si prefieren tocar solos o en grupo, la mayoría de los participantes respondieron que aunque les genera más confianza el tocar en grupo, prefieren tocar solos ya que el tocar en grupo genera una presión mucho más fuerte y por ende una responsabilidad mucho mayor, el hecho de equivocarse, de perderse y no saber dónde poder “agarrar”, etc.

Me parece bacano tocar en música cámara pero no sé después de estos dos años en crisis en los que vengo. Me da mucha inseguridad como que el repertorio no me sale, me adelanto, no veo los gestos del compañero, no hay comunicación, estoy como enzorrado. Entonces por esa parte me estresa mucho, me da mucha inseguridad y me da pena con el compañero tantas

interrupciones, que no fluya (...) soy lento montando el repertorio (...) y el miedo incluso aumenta (S.1.22.02.24).

Este es un resultado un tanto diferente a los que se pudieron identificar en los artículos revisados, ya que en algunos de estos (Sanchez, 2021; Kaspersen y Götestam 2002), se evidenciaba que los músicos con ansiedad prefieren tocar más en grupo debido a que se sienten respaldados por el otro, y evitan ser el centro de atención, sin embargo, para los pianistas que participaron en el estudio, genera más peso, el hecho de pensar que se pueden equivocar y pueden entorpecer el proceso con el otro, lo que hace que se sientan culpables y que tampoco disfruten de tocar en compañía.

Algunas herramientas para el manejo de la ansiedad

“La gestión emocional, mediante técnicas de relajación y respiración, ayuda a que el cerebro se desaprenda de la ansiedad y disminuya el nivel de activación fisiológica y el estrés” (Jiménez, 2019, p.23). Sánchez (2021), menciona dos tipos de soluciones: Preventivas y Paleativas. Las preventivas son aquellas que el individuo implementa para reducir su nivel de ansiedad antes de una presentación en público. Ellas implican autoconocimiento, control y práctica constante. Dentro de estas se encuentran la concentración, la memoria, la capacidad comunicativa y el trabajo mental. Para trabajarlo es necesario: tener una idea clara de la obra, grabar las sesiones de estudio para poder evaluar el trabajo y ser más objetivos, planificar el trabajo fijando horarios y metas, y realizar una repetición consciente con una escucha activa. El trabajo mental es necesario pues permitirá tener un mayor control de las emociones y un mayor dominio de la pieza.

Las soluciones Paleativas, son las que permitirán manejar la ansiedad a través del cuerpo. Dentro de estas se encuentran las visualizaciones (se utilizan para atraer lo que la persona quiere a través de la imaginación consciente), el Mindfulness (Técnica que busca estar presente y consciente en un momento determinado, sin pensar en el futuro), las autoinstrucciones (frases y consejos que la persona se da a sí misma para tener un mayor autocontrol), la relajación muscular progresiva (tensar y destensar los músculos del cuerpo) y por último los fármacos, que, si bien no son recomendables, debido a los efectos secundarios que estos pueden tener en el individuo, en ocasiones algunos músicos los necesitan.

Murillo (2020) propone algunas fases de desbloqueo y entrenamiento mental. La primera fase, es la de Aceptación (consiste en aceptar que algo no está bien, y que se necesita ayuda), la segunda fase es la de Reflexión (explorar qué es lo que está pasando, cómo se está practicando, qué es lo que puede generar en el estudiante ansiedad y por qué, son algunas estrategias para hacer consciencia del problema); La última fase es Actuar (Mejorando la forma en la que el estudiante se habla a sí mismo, identificar lo negativo, evitar pensar en el futuro, enfocarse en el momento presente). A su vez, es importante crear buenos hábitos de estudio para mejorar la confianza en sí mismo. El *Bullet Journal* “Es una libreta, pero más allá de eso, es el proceso de creación que se inicia con ella (...) es un tipo de agenda y diario cuyo objetivo es planificar y organizar pensamientos del pasado, dar orden al presente y diseñar el futuro (...) la intención es permitirse liberar la imaginación y registrar en ella no solo tareas pendientes, sino cosas que inspiren y motiven” (p.33). Este *Bullet* puede contener anotaciones de las clases, sesiones a trabajar, fechas de conciertos, ejercicios técnicos etc.

Por último, Murillo (2020) menciona la técnica pomodoro que consiste en estudiar 25 minutos, tomar un descanso de 5 minutos, y luego continuar con el proceso. Esta técnica permite tener un control de los objetivos que se quieren lograr en el estudio, permite que el músico se concentre de una manera más eficaz y aproveche el tiempo enfocándose en el presente, lo que ayuda a reducir el nivel de ansiedad.

Estas son algunas herramientas que tanto estudiantes como profesores pueden usar para ayudar al estudiante a reducir el nivel de ansiedad antes de un concierto o una presentación. Se hace énfasis en las prácticas de estudio consciente, ya que esto le va a permitir al estudiante mejorar su autoconfianza y sentirse más preparado a la hora de tocar su instrumento musical. Por último se recomienda pedir la ayuda de un profesional cuando el estudiante lo requiera, para que su proceso y su estancia en la carrera sea más amena y segura. La salud mental es un asunto igual de importante a todos, pues más allá de la profesión que se elija, es el hecho de sentirse a gusto con la vida y con las decisiones que día a día se tienen que tomar. Si se desea profundizar en las técnicas descritas anteriormente se recomienda la siguiente bibliografía (Sánchez, 2021; Murillo, 2020; Jiménez 2019, Viejo y llaneza, 2016).

Discusión y conclusiones

Esta investigación tuvo por objetivo comprender el fenómeno de la ansiedad en los músicos, entendiendo cuáles son los estímulos que la desencadenan y brindando algunas herramientas para manejarla. La primera conclusión es que 4 de los participantes según el cuestionario de ansiedad de Beck, padecen ansiedad severa, si bien este trabajo fue sólo un estudio de caso y sólo se aplicó un cuestionario para medir los niveles de ansiedad, este resultado es importante tenerlo en cuenta no sólo para futuras investigaciones, sino para analizar qué está pasando con la salud mental de los músicos, si siempre ha sido así, o es un problema que se está agudizando con el tiempo y al que no se le ha prestado la debida atención.

Aparte de ello, se arroja como conclusión que los participantes manifiestan su ansiedad a través de: temblores en las manos y pies, sudoración y latidos del corazón acelerados, manifiestan sentirse atemorizados y con miedo, lo que ocasiona que sean incapaces de relajarse y que tengan miedo a perder el control. Estos resultados, fueron similares a resultados de artículos anteriores (Kaspersen y Götestam 2002, Rico 2018, Murillo 2020). Si bien estas son sensaciones que se pueden manifestar de forma general en cualquier músico, sería bueno analizar si los síntomas físicos son iguales en cualquier instrumentista o si esa sensación cambia dependiendo del instrumento, si por ejemplo, en los cantantes se manifiesta una sensación de ahogo, o la garganta se les seca, o si por el contrario, el instrumento no tiene nada que ver con las sensaciones físicas cuando se siente ansiedad.

Por otro lado, se concluye que en los estudiantes entrevistados, el tener pensamientos anticipados de manera recurrente y no tener un método de estudio organizado, hace que la ansiedad y la inseguridad aumenten. Dentro de los estímulos que se encontraron como detonantes de la ansiedad se evidencian: tocar en público (este nivel de ansiedad aumenta dependiendo de quien escucha), temor a olvidar el repertorio en el escenario y que no sean capaces de continuar, perder el control, sentirse evaluados, juzgados y con el pensamiento de que no son suficientes. Esto se evidencia sobre todo en los conciertos, clases maestras, exámenes y para algunos en la clase con el profesor. Resultados que también se muestran de manera similar en las investigaciones de Sánchez (2021) y Pinzón (2013).

Una conclusión significativa que arroja esta investigación con respecto a los antecedentes, es que los músicos que participaron en el estudio de caso prefieren tocar solos en lugar de tocar en grupo, porque si bien sienten más inseguridad a la hora de tocar solos, cuando tocan en grupo ellos sienten más presión y responsabilidad, y no quieren sentir la carga de equivocarse y hacer perder al compañero. En el rastreo bibliográfico hecho previamente (Kaspersen y Göttestam, 2002; Sánchez, 2021), se había evidenciado que los músicos sentían más ansiedad al tocar como solistas que al tocar en grupo, y si bien esta investigación no contradice lo encontrado, si arroja este hallazgo en relación con preferir tocar solos en vez de tocar en grupo, como una condición que es importante tener en cuenta para futuras investigaciones.

En términos teóricos, se puede decir que este artículo aporta a las investigaciones sobre la ansiedad en los músicos, entendiendo que si bien la ansiedad se presenta en el músico al sentirse expuesto y esto se agudiza al tocar en público, también se siente una presión extra cuando se estudia la música de manera profesional; no defraudar al profesor, la familia, superar su propio nivel y sentir el rigor y la responsabilidad que trae consigo el estudiar la carrera de música, son cargas que el mismo estudiante se va imponiendo que afectan su autoestima y su desempeño musical. También, se genera un aporte valioso al descubrir que para disminuir los niveles de ansiedad y mejorar el desempeño del músico, no sólo es necesario trabajar con él los aspectos psicológicos y mentales con respecto al pánico escénico, sino también implementar hábitos de estudio adecuados que le permitan al estudiante resolver aspectos técnicos e interpretativos de manera más eficaz.

En cuanto a la implicaciones prácticas, es necesario mencionar que las herramientas aquí descritas fueron sólo una guía que pueden ayudar a los estudiantes y maestros a tratar este tema dentro de las aulas de clase, además de aplicar los ejercicios propuestos, es importante entender que la ansiedad puede aparecer en cualquier etapa de la carrera. Tratar de “normalizar” la ansiedad en los músicos y dejarla de ver como un tema oculto, es necesario para que el estudiante que la padezca se sienta respaldado en su proceso.

Por último, se invita a tratar este tema en las aulas de clase y a prestarle la debida atención dentro de las Universidades. Así como también explorar si existen diferencias en los niveles de ansiedad de acuerdo al instrumento que se interpreta, el género y el rol (solista o músico de cámara). Esta investigación fue un estudio de caso que arrojó resultados muy

específicos, pero también sería bueno, hacer este mismo estudio con una población más amplia que permita identificar si existen diferencias o no en los resultados obtenidos.

Referencias

- Canal EAFIT+. (2020, 05, 04). Pregrado En música Universidad EAFIT [video]. Youtube
<https://www.youtube.com/watch?v=DAeXW1s3kBA>
- Conse Domarco, E, (2006). La audición musical, como examen, ¿puede provocar ansiedad en los estudiantes?. *Revista INFAD de Psicología International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 191-197. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311017.pdf>
- Farrera, S. (2023, 10, 19) *¿Ansiedad patológica o adaptativa?*. web psicologiabcn
<https://www.psicologiabcn.com/ansiedad-patologica-o-adaptativa/>
- Jiménez Lastra, K. M. (2019). *Las cuerdas del cuerpo: los principales bloqueos emocionales de los músicos* [Tesis de pregrado, Universidad autónoma de ciudad Juárez]
<https://erecursos.uacj.mx/items/dfabc933-21c5-4312-bd30-f5a450625bb9>.
- Kaspersen, M., & Gøtestam, K. G. (2002). Estudio de la ansiedad producida por la actuación entre los estudiantes de música noruegos. *The European Journal of Psychiatry*, 16(2), 73-86.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1579-699X2002000200001
- Martínez Pineda, K. L. (2017). *Miedo escénico en estudiantes de música: Una propuesta de intervención desde la Terapia Contextual* [Doctoral dissertation. Universidad Nacional de Colombia]. Repositorio institucional biblioteca digital UN.
<https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/60990/1020786051.2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Monje Álvarez, C. (2011). *Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa. Guía didáctica*. Universidad Surcolombiana.
<https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>.
- Murillo Torres, L. M. (2020). *Entrenamiento mental para músicos: conceptos, experiencias y herramientas para desbloquear la mente en la formación e interpretación musical* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Javeriana].
<https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/52715>
- Pinzón Salamanca, A. A. (2013). *El miedo escénico en la interpretación musical en clarinetistas de Medellín* [Doctoral dissertation, Universidad EAFIT]
<https://repository.eafit.edu.co/items/614192be-6a16-4e30-9df5-a24e6ffd5151>

- Rico, A. (2018). *La ansiedad estado-rasgo y su incidencia en el desempeño musical* [Tesis de pregrado, Universidad Eafit].
<https://repository.eafit.edu.co/items/99838100-f1a1-4881-8d24-5785de64e1f8>
- Rodríguez Gómez, G., Gil Flores, J., & García Jiménez, E. (1996). *Metodología de la investigación cualitativa*. Aljibe.
- Sánchez-Manjavacas Cruz, M. D. L. M. (2021). *La ansiedad escénica en los músicos. ¿Nos preparan realmente en los conservatorios para subirnos a un escenario?* [Tesis de pregrado, Conservatorio Superior de Música de les Illes Balears]. UIB respositori.
<https://dspace.uib.es/xmlui/handle/11201/159032?show=full>
- Sanz, J., García-Vera, M. P., & Fortún, M. (2012). El "Inventario de ansiedad de Beck"(BAI): Propiedades psicométricas de la versión española en pacientes con trastornos psicológicos. *Psicología Conductual*, 20(3), 563-583.
<https://www.behavioralpsycho.com/producto/el-inventario-de-ansiedad-de-beck-bai-propiedades-psicometricas-de-la-version-espanola-en-pacientes-con-trastornos-psicologicos/>
- Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-estar E Subjetividad*, 3(1), 10 - 59.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27130102>
- Universidad EAFIT. (s.f). Servicios de bienestar para estudiantes.
<https://www.eafit.edu.co/bienestar-universitario/Paginas/bienestar-universitario-estudiantes.aspx>
- Valencia Arias, M. (2020). *La ansiedad escénica y su relación con la inteligencia emocional en una muestra de estudiantes de la Tecnología en Gestión y Ejecución para las Prácticas Instrumentales de la Escuela Tecnológica Superior de Artes Débora Arango*. [Tesis de pregrado, Escuela tecnológica superior de artes Débora Arango]
<https://bibliotecadigital.iue.edu.co/xmlui/handle/20.500.12717/2910>
- Viejo Llana, C., & Laucirica Larrinaga, A. (2016). Entrenamiento mental, relajación e intervención educativa para la reducción del miedo escénico en estudiantes de flauta travesera. *Revista Electrónica de Léeme* (37), 63-80. <https://ojs.uv.es/index.php/LEEME/article/view/9880>
- Zarza Alzugaray, F. J., Orejudo Hernández, S., & Casanova López, O. (2016). Ansiedad escénica y constructos psicológicos relacionados. Estudiantes de cinco conservatorios superiores de música españoles. *Revista internacional de educación musical* (4), 13-24..
<https://zagan.unizar.es/record/56768>

Anexo 1

En el cuestionario hay una lista de síntomas comunes de la ansiedad. Lea cada uno de los ítems atentamente, e indique cuanto le ha afectado en la última semana incluyendo hoy:

Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)

	En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
1 Torpe o entumecido.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2 Acalorado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3 Con temblor en las piernas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4 Incapaz de relajarse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5 Con temor a que ocurra lo peor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6 Mareado, o que se le va la cabeza.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7 Con latidos del corazón fuertes y acelerados.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8 Inestable.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9 Atemorizado o asustado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10 Nervioso.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
11 Con sensación de bloqueo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12 Con temblores en las manos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13 Inquieto, inseguro.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14 Con miedo a perder el control.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15 Con sensación de ahogo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16 Con temor a morir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17 Con miedo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18 Con problemas digestivos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19 Con desvanecimientos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20 Con rubor facial.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
21 Con sudores, frios o calientes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Anexo 2

Preguntas entrevista semiestructurada.

1. Nombre, edad, instrumento y semestre.
 2. ¿Desde hace cuánto tiempo crees que sientes ansiedad al tocar?
 3. ¿Crees que hay alguna situación que haya desencadenado esa ansiedad? (un concierto fallido, palabras de un profesor, o de los padres, etc.)
 4. ¿Qué es lo que sientes que te genera ansiedad a la hora de tocar? (que alguien te escuche, sentirte juzgado, hacerlo mal, etc)
 5. ¿En qué momentos sientes que te da ansiedad? (al tocar en público, en un concierto, en un examen, en una audición, en la clase con el profesor, etc)
 6. ¿En cuáles de esos momentos sientes que te da más ansiedad y por qué?
 7. ¿Sientes que eres ansioso en otros aspectos de tu vida?
 8. ¿Te sientes seguro de ti mismo y confías en tus capacidades a nivel musical?
 9. ¿En qué sueles pensar antes, durante y después de una presentación? (A qué tienes miedo, la dificultad del repertorio, en el público que te va a escuchar, otros)
 10. ¿Si un concierto y/o examen no sale como lo esperabas, te culpas por ello? O ¿evalúas los aspectos positivos y los que deberías mejorar para una próxima presentación?
 11. ¿Te sientes más seguro al tocar de memoria, o con partitura o, por el contrario, sientes que te da igual?
-
12. ¿Qué sensaciones físicas manifiestas a la hora de tener ansiedad al tocar en público?, ¿Crees que puedes controlar esas sensaciones o no?
 13. ¿Prefieres tocar sólo o en grupo?, ¿Sientes el mismo miedo cuando tocas en público como solista, que cuando tocas en grupo?
 14. A pesar de que sabes que has estudiado mucho y que tienes tu repertorio en condiciones para interpretarlo ante los demás, ¿sueles evitar situaciones dónde te puedas exponer, o aun así te arriesgas?
 15. ¿Cómo te preparas para un concierto o una presentación en público?
 16. ¿Cuántas horas sueles estudiar y cómo estudias?
 17. ¿Sientes que el estudiar demasiado te dará más seguridad a la hora de tocar en público?
 18. ¿Cuál es el papel de tu familia en tu carrera? (te apoyan o no)
 19. ¿Cuándo tu familia te escucha tocar, qué te suelen decir?
 20. ¿Haces algo para manejar la ansiedad?, Si es así ¿Qué haces?