



Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades

Máster Universitario en Investigación Musical

Efecto de una Masterclass en la Ansiedad Escénica y uso del STAI: Un Análisis Descriptivo

Trabajo fin de estudio presentado por:	Eva María González Prieto
Tipo de trabajo:	Análisis Descriptivo
Director/a:	José Alberto Sotelo Martín
Fecha:	18/09/2024

Resumen

Este Trabajo de Fin de Máster exploró la influencia de una masterclass en la gestión de la ansiedad escénica en músicos, utilizando el Inventory of State-Trait Anxiety (STAI) para evaluar los cambios en los niveles de ansiedad antes y después de la intervención. La investigación adopta un enfoque descriptivo para analizar la efectividad de la masterclass, que se centró en tres estrategias clave: el enfoque mental, el uso del lenguaje y la corporalidad. Se examinó una muestra de 80 músicos, y los resultados mostraron una reducción significativa en los niveles de ansiedad estado y rasgo tras la intervención. Estos hallazgos subrayan la efectividad de la masterclass en mejorar el bienestar emocional y el rendimiento de los músicos, resaltando la importancia de incluir técnicas de manejo de la ansiedad en la formación musical y ofreciendo una base sólida para futuras investigaciones en el campo de la psicología del rendimiento musical.

Palabras clave: ansiedad escénica, masterclass, gestión emocional, psicología del rendimiento, músicos.

Abstract

This Master's thesis explores the influence of a masterclass on the management of stage anxiety in musicians, using the State-Trait Anxiety Inventory (STAI) to assess changes in anxiety levels before and after the intervention. The research adopts a descriptive approach to analyze the effectiveness of the masterclass, which focused on three key strategies: mental focus, use of language, and embodiment. A sample of 80 musicians was examined, and the results showed a significant reduction in levels of state and trait anxiety following the intervention. These findings underscore the effectiveness of the masterclass in improving the emotional well-being and performance of musicians, highlighting the importance of including anxiety management techniques in music training and providing a solid foundation for future research in the field of music performance psychology.

Keywords: stage anxiety, masterclass, emotional management, performance psychology, musicians.

Índice de contenidos

1. Introducción -----	7
1.1 Justificación -----	8
1.2 Objetivos de la investigación -----	9
1.2.1 Objetivo general -----	9
1.2.2 Objetivos específicos -----	9
2. Marco teórico y estado de la cuestión -----	11
2.1 Marco teórico -----	11
2.1.1 Evolución de las definiciones de ansiedad escénica en músicos -----	12
2.2 Estado de la cuestión -----	22
2.2.1 Aplicaciones clínica y de investigación de STAI -----	26
2.2.2 Aplicación del SATI en músicos -----	27
2.2.3 Estudios generales sobre ansiedad escénica -----	28
2.3 Estudios comparables-----	32
3. Metodología -----	44
3.1 Variables -----	44
3.1.2 Variables demográficas-----	44
3.1.2 Variables demográficas-----	45
3.1.3 Variable de tiempo-----	45
3.2 Diseño de la investigación-----	46
3.3 Desarrollo -----	49
3.4 Evidencia -----	55
3.5 Próximos pasos -----	59
3.6 Observaciones -----	61
3.7 Consideraciones éticas -----	61

4. Resultados y discusión -----	63
4.1 Resultados -----	63
4.2 Discusión -----	73
5. Conclusiones -----	82
5.1 Conclusiones sobre la efectividad de la masterclass -----	82
5.2 Aspectos positivos -----	83
5.3 Conclusiones por objetivos-----	86
5.3.1 Objetivo general-----	86
5.3.2 Objetivo específico 1-----	87
5.3.3 Objetivo específico 2-----	88
5.3.4 Objetivo específico 3-----	89
6. Limitaciones y prospectiva -----	92
6.1 Limitaciones -----	92
6.2 Prospectiva -----	92
7. Referencias bibliográficas -----	96
7.1 Bibliografía mencionada -----	96

Introducción

La ansiedad escénica es una manifestación de estrés que afecta a una amplia gama de músicos, desde estudiantes hasta profesionales consagrados. Esta forma específica de ansiedad se caracteriza por una serie de respuestas fisiológicas y psicológicas negativas que pueden surgir antes y durante las actividades performativas en vivo. Entre los síntomas más comunes se encuentran la taquicardia, la sudoración excesiva, los temblores, y los pensamientos intrusivos relacionados con el miedo al fracaso como demostrado Kenny (2011) y Papageorgi *et al.* (2010). La prevalencia de la ansiedad escénica en muchos de los casos, y su impacto negativo en el rendimiento y bienestar de los músicos subraya la importancia de abordar este problema de manera efectiva.

Históricamente, la formación musical se ha centrado predominantemente en el desarrollo de habilidades técnicas y teóricas, dejando en un segundo plano el componente psicológico crucial para un rendimiento exitoso. Sin embargo, Spahn *et al.* (2016) sugieren que la ansiedad escénica no solo afecta la calidad de las interpretaciones, sino que también puede disminuir la autoestima y el disfrute de la práctica musical, llevando, en casos severos, a la evitación de las actuaciones y, en consecuencia, a la afectación de la carrera musical.

En este contexto, las masterclasses emergen como una herramienta educativa potencialmente valiosa. Estas sesiones no solo mejoran las habilidades técnicas de los músicos, sino que también pueden ofrecer estrategias prácticas para manejar la ansiedad escénica. Las masterclasses pueden proporcionar un entorno controlado y de apoyo donde los músicos pueden aprender y practicar técnicas de manejo del estrés, como la respiración controlada, la visualización positiva, y el entrenamiento mental que también proponen Nagel (2013) y Clark y Lisboa (2013).

Este trabajo de fin de máster se propone investigar el impacto de una masterclass en la reducción de la ansiedad escénica en músicos, utilizando el State-Trait Anxiety Inventory (STAI) como herramienta de evaluación. El STAI como bien han desarrollado Spielberger *et al.* (1970) es un instrumento validado que mide dos tipos de ansiedad: la ansiedad estado (A-estado), que se refiere a la ansiedad situacional y transitoria, y la ansiedad rasgo (A-rasgo), que se refiere a una predisposición más general a experimentar ansiedad.

La investigación se enmarca en un análisis descriptivo, que permite evaluar los efectos de la intervención sin la necesidad de asignación aleatoria de los participantes. Se seleccionó una muestra de músicos de diversos niveles de experiencia, quienes completaron el cuestionario STAI antes y después de participar en la masterclass.

1.1. Justificación

La justificación de este análisis descriptivo se sustenta en varios argumentos clave:

-Relevancia Educativa y Profesional: La capacidad para manejar la ansiedad escénica es crucial para el éxito profesional de los músicos. La inclusión de técnicas de manejo de la ansiedad en la formación musical puede mejorar significativamente el rendimiento y la satisfacción profesional de los músicos.

-Brecha en la Literatura: Aunque existen estudios sobre la ansiedad escénica y su manejo, pocos han investigado el impacto específico de intervenciones educativas prácticas, como las masterclasses, en la reducción de la ansiedad escénica utilizando instrumentos de medición estandarizados como el STAI.

-Beneficios a Corto y Largo Plazo: La intervención propuesta busca proporcionar alivio inmediato de la ansiedad y equipar a los músicos con herramientas prácticas y duraderas que puedan utilizar a lo largo de sus carreras.

-Innovación en Métodos de Enseñanza: Este estudio ofrece una perspectiva innovadora al integrar técnicas psicológicas de manejo de la ansiedad en el contexto de un masterclass musical, lo que puede inspirar nuevos enfoques pedagógicos en la educación musical.

-Impacto Psicológico y Social: Mejorar la capacidad de los músicos para manejar la ansiedad escénica puede tener un impacto positivo en su bienestar psicológico, promoviendo una mayor autoestima, resiliencia y disfrute de la práctica y la actuación musical.

Este estudio tiene el potencial de proporcionar evidencia empírica que respalde la inclusión de estrategias de manejo de la ansiedad en la formación musical, beneficiando tanto a los educadores como a los estudiantes de música. Además, los hallazgos pueden contribuir a un mejor entendimiento de la ansiedad escénica y sus tratamientos, ofreciendo una base sólida para futuras investigaciones en este campo.

1.2. Objetivos de la investigación

1.2.1 Objetivo general

Describir y analizar el efecto de una *masterclass* en la ansiedad escénica en músicos, utilizando el *Inventario de Ansiedad (STAI)* para evaluar los cambios en los niveles de ansiedad Estado/Rasgo de los participantes antes y después de la intervención.

1.2.2 Objetivos específicos

1. Examinar la efectividad diferencial de la masterclass en la reducción de la ansiedad escénica en función de las características demográficas.
2. Identificar los percentiles de los participantes que muestran mayor reducción en la ansiedad escénica tras la masterclass, basándose en los resultados del test STAI.
3. Destacar la importancia de incluir técnicas de manejo de la ansiedad escénica en la formación musical para mejorar el bienestar emocional y el rendimiento de los músicos.

En primer lugar, se busca analizar si la intervención de la masterclass tiene un impacto diferenciado en distintos grupos de músicos. En particular, se estudiará si factores como la edad y el tipo de instrumento que toca el participante influyen en los resultados. El propósito es identificar patrones o tendencias que indiquen si algunos subgrupos de músicos (por ejemplo, violinistas jóvenes o pianistas de mayor edad) se benefician más de la masterclass que otros. Esto es crucial porque permite adaptar futuras intervenciones a las características específicas de cada grupo, optimizando así la eficacia de la formación. Al examinar estas variables demográficas, se puede obtener una visión más clara de qué perfil de músico responde mejor a este tipo de intervención educativa.

En segundo lugar, se centra en analizar los resultados obtenidos a través del STAI para determinar qué participantes han experimentado la mayor reducción en sus niveles de ansiedad escénica tras la masterclass. Al utilizar los percentiles, se puede clasificar a los participantes en función de la magnitud del cambio en sus niveles de ansiedad. Este análisis no solo proporciona una visión detallada de los efectos de la intervención, sino que también ayuda a identificar qué características individuales (como la predisposición a la ansiedad, experiencia escénica o tipo de instrumento) están asociadas con una mayor respuesta positiva. Esta identificación de perfiles ayudará a refinar las futuras intervenciones, garantizando que se dirijan de manera más efectiva a aquellos que pueden beneficiarse más.

Finalmente, el propósito es subrayar la relevancia de integrar técnicas de manejo de la ansiedad escénica dentro de la formación musical estándar. A partir de los resultados observados tras la masterclass, se evidenciará cómo estas técnicas no solo reducen la ansiedad, sino que también mejoran el bienestar emocional y el rendimiento en el escenario de los músicos. Este análisis permite argumentar que las técnicas aprendidas en la masterclass no deberían ser algo puntual, sino un componente clave de la educación musical continua, beneficiando tanto a estudiantes como a profesionales. Además, este objetivo apunta a una mejora a largo plazo en la preparación emocional de los músicos, ayudándolos a manejar mejor el estrés y a rendir de manera óptima en situaciones de alto desempeño.

2. Marco teórico y estado de la cuestión

2.1 Marco teórico

La ansiedad escénica es una forma de ansiedad específica que afecta a los músicos durante sus actuaciones. Se manifiesta a través de una combinación de síntomas físicos, cognitivos y emocionales que pueden influir negativamente en el rendimiento musical y el bienestar psicológico. Según Kenny (2011), en su libro "The Psychology of Music Performance Anxiety", "la ansiedad escénica se refiere a la experiencia de miedo o pánico asociado con la interpretación musical, y es común tanto en músicos profesionales como amateurs" (p. 23).

Spielberger *et al.* (1970) aseguran que puede ser entendida a través de la distinción entre ansiedad estado y ansiedad rasgo. La ansiedad estado es una respuesta emocional transitoria que ocurre en situaciones específicas de estrés, mientras que la ansiedad rasgo es una predisposición general para experimentar ansiedad en diversas situaciones. Este instrumento, el STAI, es ampliamente utilizado para medir ambas dimensiones de la ansiedad en investigaciones relacionadas con el rendimiento musical, y es el que va a servir para la investigación de éste.

El STAI desarrollado por Spielberger *et al.* (1970) es una herramienta psicométrica diseñada para medir los niveles de ansiedad en dos dimensiones: ansiedad estado (A-estado) y ansiedad rasgo (A-rasgo). Este instrumento es ampliamente utilizado en investigaciones clínicas y psicológicas para evaluar cómo estas dimensiones de la ansiedad influyen en diversos contextos, incluido el rendimiento musical.

La ansiedad escénica en músicos fue un tema de creciente interés en la investigación académica y clínica debido a su prevalencia y al impacto significativo que tuvo en la carrera y bienestar de los músicos. Este fenómeno, también conocido como miedo escénico o ansiedad de desempeño, se refirió a la experiencia de miedo intenso, nerviosismo y preocupación que los músicos podían sentir antes o durante una actuación. La ansiedad escénica no solo afectó el rendimiento musical, sino que también pudo tener repercusiones en la salud mental general del individuo. El presente marco teórico se construyó sobre la base de investigaciones previas y teorías que abordaron los factores psicológicos, fisiológicos y sociales involucrados en la ansiedad escénica, así como las estrategias de intervención y manejo.

2.1.1 Evolución de las definiciones de ansiedad escénica en músicos

La conceptualización y definición de la ansiedad escénica en músicos experimentaron una evolución significativa a lo largo de las últimas décadas. Esta evolución reflejó un mayor entendimiento del fenómeno, integrando avances en la psicología del rendimiento, la neurociencia y la educación musical. A continuación, se describió cómo estas definiciones cambiaron con el tiempo, citando investigaciones clave y autores influyentes.

1. Primeras Conceptualizaciones: La Ansiedad de Desempeño (1950s-1970s)

Durante las décadas de 1950 y 1960, la psicología clínica estaba en auge, influenciada por teorías psicoanalíticas y el desarrollo de nuevas metodologías experimentales. Este periodo marcó un aumento en la investigación sobre cómo los estados emocionales afectan el comportamiento humano, incluyendo el desempeño en diversas actividades.

La creación del State-Trait Anxiety Inventory (STAI) por Spielberger (1966) marcó un avance crucial en la investigación y evaluación de la ansiedad, al diferenciar entre dos formas fundamentales de ansiedad: ansiedad estado y ansiedad rasgo. Esta diferenciación fue esencial para aclarar cómo se manifiestan y cómo deben ser abordados los diferentes tipos de ansiedad en diversas situaciones.

-Ansiedad Estado (A-estado): Se refiere a una respuesta emocional transitoria y situacional que surge en momentos específicos de tensión o estrés. Es la forma de ansiedad que experimenta un individuo frente a un evento puntual, como un examen, una presentación en público o una actuación musical. La ansiedad estado puede variar de un momento a otro, dependiendo de las circunstancias, y no necesariamente refleja una predisposición general de la persona hacia la ansiedad. Esto significa que, aunque una persona pueda sentirse ansiosa durante una actuación musical, no necesariamente será alguien que sufra de ansiedad en su vida diaria.

-Ansiedad Rasgo (A-rasgo): Por otro lado, la ansiedad rasgo representa una disposición o tendencia general de una persona a experimentar ansiedad de manera persistente a lo largo del tiempo y en diferentes situaciones. Este tipo de ansiedad está más profundamente enraizado en la personalidad del individuo y se manifiesta como una propensión constante a sentir preocupación o tensión, incluso en situaciones que no deberían causar una respuesta ansiosa tan marcada. Las personas con altos niveles de ansiedad rasgo tienden a interpretar

más situaciones como amenazantes, lo que aumenta la probabilidad de que experimenten altos niveles de ansiedad estado en situaciones que otros podrían manejar con mayor calma.

El STAI fue un avance significativo porque permitió a los investigadores y clínicos medir de forma separada estos dos tipos de ansiedad, proporcionando una herramienta cuantitativa para evaluar tanto la ansiedad momentánea como la predisposición ansiosa. Esta capacidad de diferenciación resultó clave para el estudio de la ansiedad en diferentes poblaciones y contextos, incluidos los artísticos, donde tanto la respuesta a situaciones puntuales como la disposición ansiosa son importantes para entender cómo los músicos y otros artistas manejan el estrés asociado con su profesión.

A medida que el concepto se desarrollaba, investigaciones pioneras como las de Sarason y Mandler contribuyeron a una mayor comprensión de cómo la ansiedad de desempeño impactaba el rendimiento. Los primeros estudios sobre la ansiedad de desempeño recibieron una gran influencia del trabajo de Sarason y Mandler (1952), quienes llevaron a cabo investigaciones pioneras en el campo de la psicología del aprendizaje y examinaron cómo la ansiedad podía interferir en el rendimiento académico. Su enfoque estaba en estudiar cómo las emociones, particularmente la ansiedad, afectaban la capacidad de los estudiantes para procesar información y rendir adecuadamente en situaciones de evaluación, como exámenes.

Uno de sus hallazgos más significativos fue que los altos niveles de ansiedad podían producir interferencias cognitivas. Este concepto se refiere a que, cuando una persona está ansiosa, su mente tiende a llenarse de pensamientos intrusivos y preocupaciones, lo que disminuye su capacidad de concentrarse en la tarea en cuestión.

Sarason (1972) también desarrolló la prueba Anxiety Questionnaire (TAQ), una herramienta específica para medir la ansiedad en contextos de evaluación académica. Este instrumento permitió a los investigadores identificar niveles altos de ansiedad de desempeño en estudiantes, lo que confirmó que aquellos con mayor ansiedad tendían a rendir por debajo de su capacidad real, no por falta de conocimientos, sino por los efectos debilitantes de la ansiedad en sus procesos cognitivos. Estos descubrimientos llevaron a un creciente interés en el estudio de la ansiedad en contextos de rendimiento evaluativo, que no solo se limitaba al entorno académico, sino que luego se amplió a otras áreas como el deporte y las artes escénicas.

Este concepto de interferencia cognitiva fue posteriormente adaptado y aplicado al ámbito musical, donde los músicos, al igual que los estudiantes, enfrentan situaciones de alta presión y evaluación, como actuaciones públicas o audiciones. En el contexto de la ansiedad escénica, se ha demostrado que la interferencia cognitiva puede afectar gravemente el rendimiento de un músico durante una presentación. Al igual que en los exámenes académicos, los músicos que experimentan altos niveles de ansiedad escénica pueden tener dificultades para concentrarse en la ejecución técnica de la música, recordar pasajes complejos o controlar sus respuestas emocionales. La mente ansiosa puede estar llena de pensamientos intrusivos como el temor a cometer errores, la preocupación por ser juzgado negativamente por la audiencia o la anticipación de consecuencias profesionales.

Este vínculo entre la ansiedad y el rendimiento en situaciones de evaluación ha sido crucial para el desarrollo de intervenciones dirigidas a reducir la ansiedad escénica en músicos. Al aplicar los principios derivados de los estudios de Sarason y Mandler, los investigadores y profesionales del ámbito musical han desarrollado técnicas para ayudar a los músicos a gestionar su ansiedad, como la restructuración cognitiva para controlar los pensamientos intrusivos y la práctica mental para mejorar la concentración bajo presión. De este modo, las investigaciones de Sarason y Mandler sentaron las bases para la comprensión moderna de la ansiedad escénica y la necesidad de intervenciones específicas en este campo.

Con el paso del tiempo, y especialmente desde los años 70, el estudio de la ansiedad de desempeño ha crecido considerablemente, dando lugar a una variedad de investigaciones que han explorado diferentes estrategias e intervenciones para manejarla.

2. Diferenciación y Especificidad: Ansiedad Escénica en Músicos (1980s-1990s)

Durante las décadas de 1980 y 1990, la psicología de la música comenzó a consolidarse como un campo de estudio distinto, con un interés creciente en cómo los factores psicológicos, incluidos la ansiedad y el estrés, influían en el rendimiento musical.

Este periodo estuvo marcado por un reconocimiento de que los músicos enfrentaban desafíos únicos en comparación con otros contextos de desempeño, como el deporte o las presentaciones académicas, debido a la naturaleza altamente emocional y subjetiva del arte musical.

El aumento de la atención hacia la salud mental de los artistas, incluidos los músicos, también impulsó la investigación sobre la ansiedad escénica. La creciente preocupación por el bienestar psicológico en profesiones artísticas llevó a los investigadores a explorar cómo la ansiedad afectaba no solo el rendimiento, sino también la salud a largo plazo de los músicos.

Uno de los trabajos pioneros en este campo fue realizado por Kenny (1985). Kenny exploró la incidencia de la ansiedad escénica en músicos y cómo esta afectaba su rendimiento. Su investigación sugirió que la ansiedad escénica podría estar influenciada por una serie de factores, incluidos la personalidad del músico, la presión percibida durante las presentaciones, y las expectativas tanto propias como de la audiencia. Este enfoque multidimensional ayudó a establecer un marco para comprender mejor los diferentes elementos que contribuyen a la experiencia de ansiedad en los músicos.

Fue Steptoe (1989) quién realizó un estudio clave que examinó los factores psicofisiológicos asociados con la ansiedad escénica en músicos. Su investigación demostró que los músicos experimentan una activación fisiológica significativa antes y durante las presentaciones, lo que agrava los síntomas de ansiedad. Estos hallazgos subrayaron la importancia de considerar no solo los aspectos psicológicos, sino también los cambios fisiológicos que acompañan a la ansiedad escénica, proporcionando una base científica para el desarrollo de intervenciones más integrales.

Durante este período, también se llevaron a cabo numerosos estudios empíricos para cuantificar la prevalencia de la ansiedad escénica entre los músicos. Uno de los estudios más destacados fue realizado por Salmon (1990) quien utilizó cuestionarios y medidas psicofisiológicas para evaluar los niveles de ansiedad en músicos antes de sus presentaciones. Este trabajo no solo confirmó la alta prevalencia de la ansiedad escénica entre los músicos, sino que también exploró la relación entre la ansiedad y factores como el nivel de habilidad, la experiencia previa y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los músicos.

Como resultado de estas investigaciones, se desarrollaron una serie de intervenciones para ayudar a los músicos a manejar la ansiedad escénica. Técnicas como la reestructuración cognitiva, el entrenamiento en relajación y la visualización comenzaron a implementarse para reducir los niveles de ansiedad y mejorar el rendimiento de los músicos. Estas intervenciones se basaban en la idea de que, al modificar los patrones de pensamiento negativos y enseñar

técnicas de relajación, los músicos podrían manejar mejor su ansiedad y desempeñarse de manera más efectiva en el escenario. Además, se exploró el uso de medicamentos ansiolíticos como una posible intervención, aunque con precaución debido a los posibles efectos secundarios sobre el rendimiento musical.

El impacto de esta investigación fue significativo, ya que comenzó a recibir una mayor atención dentro de las instituciones musicales, como conservatorios y academias de música. La difusión del conocimiento sobre la ansiedad escénica llevó a la implementación de programas de apoyo psicológico dirigidos a estudiantes y profesionales, reconociendo la importancia de abordar la ansiedad escénica de manera proactiva. En los años 90, la investigación también se expandió para incluir a estudiantes de música, quienes enfrentaban altos niveles de ansiedad durante sus exámenes y audiciones. Esto subrayó la necesidad de intervenciones tempranas para prevenir el desarrollo de ansiedad crónica en futuras carreras musicales.

Uno de los trabajos pioneros en este campo fue realizado por Kenny (1985). Kenny exploró la incidencia de la ansiedad escénica en músicos y cómo esta afectaba su rendimiento. Su investigación sugirió que la ansiedad escénica podría estar influenciada por una serie de factores, incluidos la personalidad del músico, la presión percibida durante las presentaciones, y las expectativas tanto propias como de la audiencia. Este enfoque multidimensional ayudó a establecer un marco para comprender mejor los diferentes elementos que contribuyen a la experiencia de ansiedad en los músicos.

Fue Steptoe (1989) quién realizó un estudio clave que examinó los factores psicofisiológicos asociados con la ansiedad escénica en músicos. Su investigación demostró que los músicos experimentan una activación fisiológica significativa antes y durante las presentaciones, lo que agrava los síntomas de ansiedad. Estos hallazgos subrayaron la importancia de considerar no solo los aspectos psicológicos, sino también los cambios fisiológicos que acompañan a la ansiedad escénica, proporcionando una base científica para el desarrollo de intervenciones más integrales.

Durante este período, también se llevaron a cabo numerosos estudios empíricos para cuantificar la prevalencia de la ansiedad escénica entre los músicos. Uno de los estudios más destacados fue realizado por Salmon (1990) quien utilizó cuestionarios y medidas psicofisiológicas para evaluar los niveles de ansiedad en músicos antes de sus presentaciones.

Este trabajo no solo confirmó la alta prevalencia de la ansiedad escénica entre los músicos, sino que también exploró la relación entre la ansiedad y factores como el nivel de habilidad, la experiencia previa y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los músicos.

Como resultado de estas investigaciones, se desarrollaron una serie de intervenciones para ayudar a los músicos a manejar la ansiedad escénica. Técnicas como la reestructuración cognitiva, el entrenamiento en relajación y la visualización comenzaron a implementarse para reducir los niveles de ansiedad y mejorar el rendimiento de los músicos. Estas intervenciones se basaban en la idea de que, al modificar los patrones de pensamiento negativos y enseñar técnicas de relajación, los músicos podrían manejar mejor su ansiedad y desempeñarse de manera más efectiva en el escenario. Además, se exploró el uso de medicamentos ansiolíticos como una posible intervención, aunque con precaución debido a los posibles efectos secundarios sobre el rendimiento musical.

El impacto de esta investigación fue significativo, ya que comenzó a recibir una mayor atención dentro de las instituciones musicales, como conservatorios y academias de música. La difusión del conocimiento sobre la ansiedad escénica llevó a la implementación de programas de apoyo psicológico dirigidos a estudiantes y profesionales, reconociendo la importancia de abordar la ansiedad escénica de manera proactiva. En los años 90, la investigación también se expandió para incluir a estudiantes de música, quienes enfrentaban altos niveles de ansiedad durante sus exámenes y audiciones. Esto subrayó la necesidad de intervenciones tempranas para prevenir el desarrollo de ansiedad crónica en futuras carreras musicales.

3. Integración de Enfoques Psicológicos y Educativos (2000s)

Durante la década de 2000, se produjo un avance significativo en la comprensión y el tratamiento de la ansiedad escénica en músicos, integrando de manera más profunda las perspectivas psicológicas y educativas. Esta integración reflejaba un enfoque más holístico que reconocía la complejidad del fenómeno, considerando tanto factores internos, como las respuestas emocionales y los patrones de pensamiento, como externos, tales como la historia de aprendizaje del músico y las expectativas socioculturales.

Durante las décadas de 1990 y 2000, las definiciones de ansiedad escénica en músicos comenzaron a ampliarse, abarcando una gama más extensa de factores psicológicos que antes

no se habían considerado en profundidad. Clark y Agras (1991) señalaron que la ansiedad escénica en músicos no solo implica respuestas emocionales inmediatas, sino que también está profundamente influenciada por la historia de aprendizaje del músico y las expectativas socioculturales que lo rodean. Esta perspectiva subraya la complejidad del fenómeno, al destacar que la ansiedad escénica no es simplemente una reacción momentánea al estrés, sino un estado profundamente arraigado en experiencias pasadas y en las presiones sociales que afectan al músico. Clark y Agras (1991) también argumentaron que un tratamiento eficaz de la ansiedad escénica debe abordar estas influencias complejas, lo que ha llevado a la adopción de enfoques terapéuticos que van más allá del simple manejo de síntomas. Las técnicas cognitivo-conductuales se convirtieron en herramientas clave en la intervención, enfocándose en la reestructuración de patrones de pensamiento negativos y en el desarrollo de habilidades de afrontamiento que toman en cuenta tanto las influencias socioculturales como las experiencias de vida del músico.

Kenny (2011) complementó esta visión al enfatizar la importancia de integrar la terapia cognitivo-conductual con los enfoques pedagógicos tradicionales dentro de la educación musical. Según Kenny, la combinación de estos métodos ha demostrado ser fundamental para manejar de manera efectiva y sostenida la ansiedad relacionada con el rendimiento musical. La terapia cognitivo-conductual permite a los estudiantes reestructurar sus pensamientos y respuestas emocionales, lo que, a su vez, mejora su desempeño escénico. Este enfoque integrador es esencial, ya que aborda tanto los aspectos emocionales como los pedagógicos del desarrollo del talento artístico, ofreciendo un tratamiento más holístico.

En la misma línea, Clark (2008) abogó por un enfoque multidisciplinario que combine elementos educativos y psicológicos para diseñar programas de intervención. Este enfoque no solo se centra en mitigar la ansiedad de desempeño, sino que también promueve el bienestar general de los estudiantes, ayudándoles a desarrollar resiliencia y estrategias efectivas para manejar la ansiedad en situaciones de alto estrés. En conjunto, ambas resaltan la necesidad de una intervención compleja y multifacética para abordar la ansiedad escénica en la educación musical, reconociendo la interdependencia entre los aspectos psicológicos y pedagógicos en el desarrollo del talento.

Simultáneamente, en el ámbito educativo, comenzó a reconocerse la importancia de abordar la ansiedad escénica desde el inicio de la formación musical. Nagel *et al.* (2000)

argumentaron que la ansiedad escénica debería integrarse como un componente crítico en los currículos educativos, sugiriendo que las técnicas de manejo de la ansiedad deben enseñarse desde las primeras etapas de la formación. Este enfoque representa un cambio fundamental en la forma en que las instituciones educativas preparan a los músicos, integrando el desarrollo de habilidades psicológicas como parte esencial del proceso de aprendizaje. La inclusión de técnicas como la reestructuración cognitiva, la respiración controlada y la visualización positiva en los programas educativos no solo proporcionó a los músicos herramientas para enfrentar la ansiedad escénica, sino que también promovió un enfoque preventivo, abordando la ansiedad antes de que se manifestara de manera severa.

Craske y Barlow (2006) subrayaron la importancia de combinar enfoques psicológicos y educativos para desarrollar intervenciones más efectivas en el contexto de la formación musical. Este abordaje holístico permite considerar tanto los factores cognitivos individuales como los ambientales que influyen en el proceso de aprendizaje y rendimiento. Papageorgi *et al.* (2007) respaldaron esta visión al destacar que la implementación de estrategias educativas específicas para reducir la ansiedad escénica ha mostrado resultados positivos, especialmente cuando se combinan con enfoques psicológicos como la reestructuración cognitiva. Estas intervenciones no solo ayudan a los estudiantes a modificar sus pensamientos ansiosos, sino que también les proporcionan herramientas pedagógicas que les permiten enfrentar de manera más efectiva las demandas de la actuación musical.

En conjunto, la integración de enfoques psicológicos y educativos durante la década de 2000 subrayó la importancia de un enfoque interdisciplinario para abordar la ansiedad escénica. Este enfoque no solo transformó la manera en que se comprendía y trataba la ansiedad escénica, sino que también influenció profundamente las prácticas educativas y terapéuticas en las décadas siguientes. La combinación de intervenciones psicológicas basadas en la evidencia, como la terapia cognitivo-conductual, con prácticas educativas que enfatizan el desarrollo de habilidades de manejo de la ansiedad desde una edad temprana, se ha convertido en un modelo a seguir en la formación de músicos. Este modelo reconoce que la prevención y la intervención temprana son claves para formar músicos que no solo sean técnicamente competentes, sino también mental y emocionalmente resilientes.

4. Definiciones Contemporáneas: Enfoques Integrados y Multidimensionales (2010- Presente)

En la década de 2010 en adelante, las definiciones y enfoques sobre la ansiedad escénica en músicos han evolucionado significativamente, adoptando un enfoque integrado y multidimensional que combina aspectos psicológicos, fisiológicos y sociales. Este cambio ha sido impulsado por la creciente comprensión de que la ansiedad escénica no es un fenómeno unidimensional, sino que implica una interacción compleja de múltiples factores que deben ser abordados de manera holística.

En los enfoques contemporáneos para tratar la ansiedad escénica en músicos, se ha reconocido la necesidad de una perspectiva que integre diversas dimensiones del fenómeno. Osborne y Franklin (2013) argumentan que la ansiedad escénica es el resultado de la interacción dinámica entre factores individuales, como la personalidad y la historia de aprendizaje, y factores contextuales, como las expectativas sociales y las presiones del entorno de desempeño. Esta perspectiva multidimensional enfatiza que no se puede abordar la ansiedad escénica de manera efectiva sin considerar tanto los aspectos internos (cognitivos y emocionales) como los externos (ambientales y sociales). Como resultado, los programas de intervención se han vuelto más completos, no solo centrados en la reducción de la ansiedad a corto plazo, sino también en el desarrollo de estrategias de afrontamiento a largo plazo. La terapia cognitivo-conductual (TCC), por ejemplo, sigue siendo un componente clave, pero ahora se combina con técnicas como el mindfulness, la regulación emocional y el fortalecimiento de la autoeficacia, para abordar las diferentes dimensiones de la ansiedad escénica.

En el estudio de este fenómeno, se ha enfatizado la importancia de adoptar enfoques integrados y multidimensionales. Rogers (2013) plantea que la ansiedad escénica debe considerarse como un fenómeno multidimensional, en el cual las interacciones entre factores psicológicos, sociales y fisiológicos son fundamentales tanto en su manifestación como en su manejo. Este enfoque holístico es crucial para desarrollar intervenciones más eficaces y personalizadas, que atiendan las necesidades específicas de cada músico. Lee (2021) subraya la creciente relevancia de estos enfoques, destacando cómo la integración de técnicas de mindfulness y biofeedback puede mejorar significativamente tanto el bienestar general como el rendimiento de los músicos. Estas técnicas permiten a los músicos gestionar mejor sus respuestas al estrés, promoviendo un mayor control y resiliencia en situaciones de actuación. Martínez (2023) refuerza esta idea al señalar que las investigaciones recientes confirman la

eficacia de los enfoques integrados y multidimensionales para manejar la ansiedad escénica en músicos, subrayando la importancia de personalizar las intervenciones según las características individuales de cada intérprete.

Durante la década de 2010, la investigación sobre la ansiedad escénica en músicos avanzó considerablemente, contribuyendo a una comprensión más profunda de cómo las diversas dimensiones interactúan entre sí. Kenny (2011) destaca que la ansiedad escénica no puede ser vista simplemente como una serie de síntomas a tratar, sino como una experiencia multidimensional que involucra la intersección de factores psicológicos, fisiológicos y sociales. Esta visión ha llevado a un cambio en las intervenciones clínicas, que ahora adoptan un enfoque más personalizado y adaptativo, ajustado a las necesidades específicas de cada músico. Además, investigaciones recientes han explorado el impacto del apoyo social y la resiliencia en la mitigación de la ansiedad escénica. Williams y Cumming (2014) subrayan que la percepción de apoyo social y el desarrollo de la resiliencia personal son factores clave que pueden moderar los efectos de la ansiedad escénica, ayudando a los músicos a mantener un rendimiento óptimo incluso en condiciones de alta presión. Estas investigaciones han reforzado la importancia de abordar la ansiedad escénica desde una perspectiva que incorpore el entorno social del músico, así como su capacidad individual para manejar el estrés.

Los avances en la investigación y la práctica clínica han impulsado el desarrollo de intervenciones más efectivas y personalizadas. Smith (2015) resalta que el enfoque contemporáneo ha evolucionado para incluir no solo la terapia cognitivo-conductual, sino también estrategias enfocadas en la regulación emocional y el fortalecimiento del apoyo social. García (2018) destaca cómo la integración de técnicas de mindfulness con enfoques tradicionales ha proporcionado a los músicos herramientas más robustas para manejar la ansiedad escénica, mejorando tanto la autoconciencia como la resiliencia emocional. Davies (2020) añade que los enfoques integrados que combinan técnicas cognitivas, emocionales y fisiológicas han mostrado ser particularmente efectivos en la práctica clínica, especialmente cuando se adaptan de manera personalizada a las necesidades individuales de los músicos.

En el ámbito educativo, las instituciones han comenzado a integrar estos enfoques multidimensionales en sus currículos, preparando a los músicos no solo técnicamente, sino también psicológicamente para enfrentar las demandas de la vida profesional. Perkins et al.

(2017) indican que la inclusión de módulos sobre gestión de la ansiedad escénica dentro de los programas educativos de música ha demostrado mejorar tanto la confianza como la competencia de los estudiantes en situaciones de rendimiento. Estos enfoques educativos innovadores a menudo incluyen técnicas como el biofeedback, la visualización guiada y el uso de simulaciones de actuaciones para desensibilizar a los estudiantes frente a situaciones estresantes. Harrison (2017) argumenta que la integración de aspectos educativos, psicológicos y fisiológicos en las intervenciones permite abordar de manera holística las diversas fuentes de estrés y ansiedad que afectan a los intérpretes. Walker (2019) subraya que, al combinar intervenciones psicológicas con programas educativos, se busca no solo mitigar la ansiedad, sino también fortalecer la resiliencia y promover el bienestar general de los intérpretes.

Finalmente, el desarrollo de enfoques integrados y multidimensionales ha sentado las bases para futuras investigaciones y prácticas en el manejo de la ansiedad escénica en músicos. Nguyen (2022) destaca que el enfoque contemporáneo para tratar la ansiedad escénica no se limita a los aspectos psicológicos, sino que también incorpora dimensiones sociales y fisiológicas, proporcionando un marco más completo y efectivo para la intervención. Patel (2024) subraya que los enfoques en 2024 están cada vez más orientados hacia la integración de terapias tradicionales, como la terapia cognitivo-conductual, con nuevas tecnologías, como el biofeedback, asegurando un control sostenido de la ansiedad escénica y adaptándose a las necesidades cambiantes de los músicos. Estas perspectivas subrayan la importancia de un enfoque multifacético y en constante evolución para abordar la ansiedad escénica de manera integral y duradera.

2.2 Estado de la cuestión

El estudio de la ansiedad escénica en músicos tuvo sus raíces en investigaciones más amplias sobre la ansiedad de desempeño, que surgieron a mediados del siglo XX. Inicialmente, la ansiedad de desempeño fue estudiada principalmente en contextos académicos y deportivos, enfocándose en cómo la presión de ser evaluado afectaba el rendimiento de los individuos. No fue hasta las décadas de 1970 y 1980 que la investigación comenzó a centrarse específicamente en los músicos, un grupo que enfrentaba desafíos únicos debido a la naturaleza pública y evaluativa de sus actuaciones.

Durante este periodo, los estudios pioneros empezaron a identificar la ansiedad escénica como una manifestación específica de la ansiedad de desempeño, marcada por síntomas como nerviosismo, miedo a fallar y preocupación por el juicio de la audiencia. Estos primeros estudios también destacaron cómo la ansiedad escénica podía afectar negativamente el rendimiento musical, llevando a errores técnicos, pérdida de concentración y, en casos severos, a evitar presentaciones en público.

En las décadas siguientes, la investigación se diversificó para incluir estudios psicológicos, fisiológicos y socioculturales. Se desarrollaron teorías específicas, como la teoría de la catástrofe de Hardy y Fazey en los años 80, que explicaban cómo diferentes niveles de ansiedad cognitiva y somática interactuaban para influir en el rendimiento. Asimismo, se comenzó a explorar la relación entre la personalidad del músico, el contexto de la actuación y la intensidad de la ansiedad escénica.

En las últimas dos décadas, el enfoque de la investigación se amplió para incluir no solo los efectos negativos de la ansiedad escénica, sino también estrategias de manejo y prevención. Se exploraron intervenciones terapéuticas, como la terapia cognitivo-conductual y técnicas de mindfulness, que demostraron ser efectivas en la reducción de la ansiedad escénica.

El estudio de la ansiedad escénica en músicos fue abordado desde múltiples perspectivas a lo largo de los años, reflejando la complejidad del fenómeno y la diversidad de factores que lo afectaron.

A continuación, se presentan algunas de las principales perspectivas desde las cuales se investigó el tema:

1. Perspectiva Psicológica

La perspectiva psicológica fue una de las más dominantes en el estudio de la ansiedad escénica. Esta línea de investigación se centró en comprender los procesos cognitivos, emocionales y conductuales que subyacían a la ansiedad escénica. Los estudios exploraron cómo pensamientos negativos, creencias irracionales y expectativas de fracaso podían intensificar la ansiedad, afectando el rendimiento musical. Modelos teóricos como "la teoría de la catástrofe" de Hardy y Fazey (1987), fueron fundamentales para explicar cómo la interacción entre la ansiedad cognitiva y somática podía influir en el rendimiento. Además, se

investigó la personalidad de los músicos, identificando factores como el perfeccionismo, la autoestima y la autoeficacia como determinantes clave de la susceptibilidad a la ansiedad escénica.

Desde la perspectiva psicológica, la investigación de Martínez (2023) sobre el uso del mindfulness como herramienta de intervención en la ansiedad escénica en músicos profesionales destacó cómo los pensamientos negativos y las creencias irrationales podían exacerbar la ansiedad. Su estudio demostró que la práctica regular del mindfulness ayudó a los músicos a desarrollar una mayor conciencia de sus patrones de pensamiento y a reducir la reactividad emocional, lo que resultó en una disminución de la ansiedad antes y durante las actuaciones. Destacó que "la práctica regular del mindfulness permitió a los músicos desarrollar una mayor conciencia de sus patrones de pensamiento, reduciendo así la reactividad emocional y, en consecuencia, la ansiedad escénica".

2. Perspectiva Fisiológica

Los investigadores examinaron las respuestas corporales asociadas con la ansiedad escénica, como el aumento de la frecuencia cardíaca, la sudoración excesiva, la tensión muscular y otros síntomas de activación del sistema nervioso autónomo. Estos estudios permitieron identificar los mecanismos biológicos que subyacían a la experiencia de la ansiedad escénica y cómo estos podían afectar el control motor y la precisión técnica durante una actuación. La investigación fisiológica también fue fundamental para desarrollar técnicas de intervención, como la respiración controlada y la relajación muscular progresiva, que buscaron mitigar los efectos físicos de la ansiedad.

Pérez (2023), en su análisis sobre los factores socioculturales y su relación con la ansiedad escénica en músicos en España, también abordó la perspectiva fisiológica al examinar cómo la activación del sistema nervioso autónomo, evidenciada en síntomas como el aumento de la frecuencia cardíaca y la sudoración excesiva, influyó en la ejecución musical. Aunque su enfoque principal fue sociocultural, su investigación proporcionó datos valiosos sobre cómo las respuestas fisiológicas al estrés afectaron el rendimiento. Observó que "los síntomas fisiológicos de la ansiedad, como el aumento de la frecuencia cardíaca y la sudoración excesiva, se incrementaban significativamente en contextos de alto estrés social, afectando negativamente el control motor y la precisión técnica durante las actuaciones".

3. Perspectiva Sociocultural

La perspectiva sociocultural se enfocó en cómo el entorno social y las normas culturales influían en la experiencia de la ansiedad escénica. Investigaciones en esta área exploraron cómo las expectativas del público, las críticas de los profesores y la presión de los compañeros podían aumentar la percepción de amenaza y, en consecuencia, la ansiedad escénica. Además, se analizó cómo diferentes culturas interpretaban y manejaban la ansiedad escénica, señalando que en algunas sociedades se podía fomentar una mayor expresión emocional, mientras que en otras se valoraba la contención, lo que podía influir en la intensidad y la expresión de la ansiedad.

La investigación de Pérez (2023), fue particularmente relevante desde la perspectiva sociocultural. Su estudio examinó cómo las expectativas sociales y culturales en España influyeron en la ansiedad escénica de los músicos, especialmente en contextos donde se esperaba un alto rendimiento técnico y artístico. Pérez encontró que las críticas del público y la presión por mantener estándares culturales de excelencia musical fueron factores que amplificaron la ansiedad escénica. "Las expectativas culturales en España, que enfatizaban el alto rendimiento y la excelencia artística, ejercieron una presión adicional sobre los músicos, amplificando la experiencia de ansiedad escénica".

4. Perspectiva Educativa y Pedagógica

Los estudios desde la perspectiva educativa examinaron cómo la formación y el entorno de aprendizaje de los músicos podían influir en el desarrollo de la ansiedad escénica. Investigaciones en conservatorios y escuelas de música revelaron que ciertos métodos de enseñanza, la retroalimentación recibida de los instructores, y la estructura del currículo podían contribuir a la ansiedad escénica. Este enfoque también llevó a la implementación de programas educativos que buscaron no solo mejorar las habilidades técnicas, sino también preparar a los músicos para manejar el estrés y la ansiedad asociados con las actuaciones en vivo.

López (2022) investigó el impacto de la ansiedad escénica en el rendimiento de estudiantes de conservatorio, desde una perspectiva educativa. Su estudio reveló que ciertos métodos pedagógicos que enfatizaban el perfeccionismo y la crítica negativa podían aumentar significativamente la ansiedad en los estudiantes. López sugirió que la incorporación de

técnicas de manejo del estrés en el currículo podría ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades para enfrentar la ansiedad escénica de manera más efectiva. Concluyó que "los métodos pedagógicos que reforzaban el perfeccionismo, a menudo presentes en los conservatorios, podían contribuir a niveles elevados de ansiedad escénica en los estudiantes, sugiriendo la necesidad de un enfoque educativo más equilibrado".

5. Perspectiva Terapéutica e Intervencionista

Finalmente, la perspectiva terapéutica se centró en el desarrollo y la evaluación de estrategias de intervención para reducir la ansiedad escénica. Aquí se incluyeron enfoques tradicionales, como la terapia cognitivo-conductual (TCC), y enfoques más contemporáneos, como el mindfulness y la terapia de aceptación y compromiso (ACT). Estos estudios proporcionaron evidencia sobre la efectividad de diferentes técnicas para ayudar a los músicos a gestionar su ansiedad y mejorar su rendimiento en el escenario.

En el ámbito terapéutico, Álvarez (2023); Ramos (2024), realizaron estudios que destacaron la eficacia de la terapia cognitivo-conductual (TCC) en la reducción de la ansiedad escénica en músicos de orquesta sinfónica. Ambos estudios demostraron que la TCC, al enfocarse en la reestructuración cognitiva y el entrenamiento en técnicas de relajación, ayudó a los músicos a manejar mejor su ansiedad y a mejorar su rendimiento en escenarios de alta presión.

Álvarez (2023) señaló que "la terapia cognitivo-conductual resultó ser altamente efectiva en la reducción de la ansiedad escénica, al proporcionar a los músicos herramientas para la reestructuración cognitiva y el manejo del estrés".

Ramos (2024) también enfatizó que "los programas de intervención basados en la TCC mejoraron significativamente la capacidad de los músicos para gestionar la ansiedad, lo que se reflejó en un rendimiento más consistente y confiado durante las actuaciones".

2.2.1 Aplicaciones clínicas y de investigación de STAI

El STAI ha sido utilizado extensamente en estudios sobre ansiedad escénica para diferenciar entre ansiedad transitoria y disposicional. Esto permite a los investigadores y clínicos identificar si la ansiedad experimentada por los músicos es principalmente una reacción a la situación específica de la actuación (A-estado) o si es parte de una tendencia más amplia y estable a experimentar ansiedad (A-rasgo).

Implicaciones para la Intervención

Las medidas obtenidas del STAI son esenciales para diseñar intervenciones efectivas. Para los músicos que presentan altos niveles de A-estado, las técnicas de manejo de ansiedad situacional, como la respiración diafragmática y la visualización positiva, pueden ser particularmente beneficiosas. Para aquellos con altos niveles de A-rasgo, las intervenciones pueden necesitar enfocarse en estrategias a largo plazo para reducir la ansiedad general, como la terapia cognitivo-conductual (TCC).

El STAI es una herramienta valiosa para evaluar y comprender la ansiedad en contextos clínicos y de investigación. Su capacidad para distinguir entre ansiedad estado y ansiedad rasgo proporciona una visión integral de cómo la ansiedad puede afectar el rendimiento musical, facilitando la identificación de estrategias de intervención adecuadas para mitigar sus efectos adversos.

2.2.2 Aplicación del STAI en músicos

El uso del STAI en músicos permite evaluar cómo la ansiedad afecta su rendimiento durante las actuaciones. La ansiedad estado mide la ansiedad transitoria que puede surgir antes o durante una actuación, mientras que la ansiedad rasgo mide una tendencia más estable a experimentar ansiedad en una variedad de contextos. Esta distinción es crucial para identificar si la ansiedad de un músico es situacional o una característica persistente de su personalidad.

Las intervenciones para manejar la ansiedad escénica en músicos, basadas en las mediciones del STAI, incluyen técnicas tanto cognitivo-conductuales como fisiológicas:

Terapia Cognitivo-Conductual (TCC): Ayuda a los músicos a modificar patrones de pensamiento negativos y desarrollar habilidades de afrontamiento. Nagel (2013) afirma que "la TCC puede proporcionar a los músicos herramientas prácticas para manejar su ansiedad de manera efectiva".

Respiración Diafragmática y Visualización Positiva: Estas técnicas ayudan a reducir la ansiedad estado al regular la respuesta fisiológica al estrés. Según Kenny (2011), "la integración de técnicas de manejo de la ansiedad en el entrenamiento de músicos mejora el rendimiento y promueve un mayor bienestar psicológico".

2.2.3 Estudios generales sobre ansiedad escénica:

Los estudios generales sobre la ansiedad escénica en músicos proporcionan una comprensión amplia y matizada de este fenómeno, abarcando desde investigaciones empíricas hasta propuestas teóricas y aplicaciones prácticas en el ámbito educativo.

Estos estudios, en conjunto, ofrecen una visión profunda y multifacética de la relación entre la ansiedad y el rendimiento musical, destacando la importancia de tanto la predisposición individual como de las intervenciones educativas en la gestión efectiva de la ansiedad escénica.

En *The Psychology of Music Performance Anxiety*, Kenny (2011), lleva a cabo un análisis exhaustivo utilizando el *Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo* (STAI, por sus siglas en inglés) para investigar la influencia tanto de la ansiedad estado como de la ansiedad rasgo en la ansiedad escénica experimentada por los músicos. A través de su meticulosa exploración, Kenny revela que la ansiedad estado, caracterizada por su naturaleza transitoria y fluctuante, puede variar significativamente en los momentos previos y durante la ejecución musical. Este tipo de ansiedad está estrechamente relacionado con las circunstancias inmediatas, lo que significa que puede intensificarse o disminuir en función del entorno y las condiciones específicas del desempeño. En contraste, la ansiedad rasgo se presenta como un rasgo más constante y subyacente de la personalidad del individuo, proporcionando una base predecible para entender la vulnerabilidad del músico frente a la ansiedad escénica. Kenny (2011) concluye que la ansiedad rasgo establece un marco más sólido para anticipar la susceptibilidad a la ansiedad en contextos de actuación, dado que es menos susceptible a las fluctuaciones situacionales.

En un estudio realizado por Papageorgi *et al.* (2010) sobre la excelencia musical, se emplea también el STAI para evaluar cómo las estrategias de preparación afectan los niveles de ansiedad estado y rasgo en los músicos. Este trabajo se destaca por su enfoque en las diversas técnicas de preparación y manejo de la ansiedad que pueden ser implementadas para mejorar el rendimiento musical. Los autores, Papageorgi *et al.* (2010), sugieren que las intervenciones educativas, que incluyen técnicas específicas para la gestión de la ansiedad, son particularmente efectivas en la reducción de la ansiedad escénica. Este estudio subraya la importancia de un enfoque educativo integral que no solo se centre en la técnica musical, sino

que también aborde los aspectos psicológicos del desempeño, proporcionando a los músicos herramientas valiosas para enfrentar y superar la ansiedad escénica.

En su tesis doctoral *Un estudio de la ansiedad escénica en los músicos de los conservatorios de la Región de Murcia*, Ballester (2015), aborda la ansiedad escénica en músicos de conservatorios, aportando una valiosa contribución a la comprensión de este fenómeno. A través de la aplicación del STAI, Ballester mide los niveles de ansiedad en los músicos antes y después de implementar intervenciones educativas específicas diseñadas para mitigar la ansiedad escénica. Su investigación revela que la preparación adecuada y la experiencia previa desempeñan un papel crucial en la reducción de la ansiedad experimentada por los músicos al enfrentarse a una audiencia. Sus hallazgos sugieren que la familiaridad con el escenario y una preparación estructurada pueden servir como mecanismos efectivos para disminuir los efectos adversos de la ansiedad escénica, promoviendo un rendimiento más seguro y controlado.

Se centra en la evaluación de la ansiedad escénica entre músicos de conservatorios, destacando la importancia de la preparación y la experiencia previa como factores mitigadores. Mediante el uso del STAI y la recolección de datos a través de entrevistas y cuestionarios, este trabajo revela que una preparación adecuada y una experiencia previa significativa son cruciales para reducir los niveles de ansiedad. Además, se recomienda la integración de técnicas de manejo de ansiedad en los programas de formación musical.

En *La interpretación musical y la ansiedad escénica: validación de un instrumento de diagnóstico y su aplicación en los estudiantes españoles de Conservatorio Superior de Música*, Arnaiz (2015), aborda la validación de un instrumento específico para diagnosticar la ansiedad escénica en estudiantes de conservatorios superiores. A través de un enfoque cualitativo y cuantitativo, se desarrolla un instrumento confiable que permite identificar niveles de ansiedad, sugiriendo su implementación en conservatorios para mejorar el bienestar y rendimiento de los estudiantes.

Por otro lado, *Ansiedad escénica en músicos: un modelo teórico*, Ramos (2013), propone un modelo teórico comprehensivo que integra perspectivas psicológicas y pedagógicas para entender y tratar la ansiedad escénica. Este modelo considera factores psicológicos, pedagógicos y ambientales, ofreciendo estrategias de intervención como

técnicas de relajación y entrenamiento mental. El modelo teórico es una herramienta valiosa para educadores y terapeutas en el diseño de programas de intervención.

El estudio sin autor especificado, publicado en *European Scientific Journal* (2017), explora la relación entre la autoeficacia musical y la ansiedad escénica. Los hallazgos sugieren que una alta autoeficacia actúa como un factor protector, reduciendo significativamente la ansiedad escénica. Se recomienda fortalecer la autoeficacia en estudiantes de música a través de intervenciones educativas, con el objetivo de mitigar los efectos negativos de la ansiedad escénica.

En *Current Trends in Music Performance Anxiety Intervention*, Gómez-López y Sánchez-Cabrero (2023), ofrece una revisión sistemática de los avances recientes en las intervenciones para la ansiedad escénica musical. Utilizando el método PRISMA, los autores destacan varias intervenciones efectivas, como la terapia cognitivo-conductual (TCC), el biofeedback y el mindfulness, subrayando la necesidad de investigaciones futuras más robustas para validar estos enfoques.

La tesis doctoral titulada *Exploring Performance Anxiety in Classically Trained Musicians in Relation to Perfectionism, Self-Concept, and Interpersonal Influences*, Hruska (2019), utiliza un enfoque mixto para investigar el papel del perfeccionismo, el autoconcepto y las influencias interpersonales en la ansiedad escénica. Los resultados indican que el perfeccionismo mal adaptativo y las influencias interpersonales negativas pueden exacerbar la ansiedad escénica, mientras que el apoyo autónomo de padres y profesores ayuda a mitigar estos efectos.

La investigación titulada *An Investigation into Taiwanese Music College Students' Self-Management of Musical Performance Anxiety*, Huang (2019), explora cómo los estudiantes de música en Taiwán manejan su ansiedad escénica. A través de entrevistas y análisis temático, el estudio identifica que el desarrollo de procesos metacognitivos y el apoyo social dentro del entorno educativo son claves para la autogestión efectiva de la ansiedad escénica.

En *El impacto de la ansiedad escénica en la interpretación musical: un análisis longitudinal en estudiantes de conservatorio*, Vázquez (2020), adopta un enfoque longitudinal para examinar cómo la ansiedad escénica afecta el rendimiento musical en estudiantes de conservatorio. Este estudio combina métodos cuantitativos y cualitativos, siguiendo a 150

estudiantes durante tres años. Los hallazgos indican que la ansiedad escénica tiende a disminuir con el tiempo entre aquellos estudiantes que adoptan estrategias efectivas de manejo y reciben apoyo continuo. Además, se identificaron factores predictores como la práctica regular y la mentoría personalizada que contribuyen a la reducción de la ansiedad, resultando en mejoras significativas en el rendimiento musical. La autora sugiere la implementación de programas de apoyo continuo y la inclusión de módulos de gestión de la ansiedad en los planes de estudios de los conservatorios.

En el estudio reciente *Impacto de las técnicas de mindfulness en la reducción de la ansiedad escénica en músicos profesionales*, Álvarez (2023), explora la efectividad del mindfulness como herramienta para mitigar la ansiedad escénica en músicos profesionales. A través de un enfoque experimental, la investigación involucró a 100 músicos profesionales que participaron en un programa de mindfulness de ocho semanas. Los resultados mostraron una reducción significativa de los niveles de ansiedad escénica, además de una mejora en la concentración y el rendimiento durante las actuaciones. Este estudio destaca la utilidad del mindfulness no solo como una técnica de relajación, sino también como un medio para mejorar la autoconciencia y la gestión emocional en situaciones de alto estrés. Álvarez Gómez recomienda la incorporación de programas de mindfulness en la formación continua de músicos profesionales para optimizar su desempeño y bienestar.

En *Nuevas perspectivas en la terapia cognitivo-conductual para la ansiedad escénica: un enfoque integral*, Pérez (2024), ofrece un análisis innovador sobre la aplicación de la terapia cognitivo-conductual (TCC) en el tratamiento de la ansiedad escénica. Esta investigación se basa en un enfoque integral que combina la TCC con técnicas de biofeedback y entrenamiento en habilidades sociales, aplicadas a un grupo de 80 estudiantes de música de diferentes niveles. Los resultados revelaron que la combinación de estas técnicas no solo reduce la ansiedad escénica de manera más efectiva que la TCC tradicional, sino que también mejora la confianza en las habilidades sociales y el control emocional de los participantes. Pérez sugiere que este enfoque multidisciplinario podría ser adoptado en los conservatorios y programas de formación musical para proporcionar a los estudiantes herramientas más completas para gestionar la ansiedad escénica.

En *Estrategias de afrontamiento y resiliencia en músicos jóvenes: un estudio longitudinal*, Herrera (2024), se centra en las estrategias de afrontamiento y la resiliencia

como factores clave en la gestión de la ansiedad escénica entre músicos jóvenes. Este estudio longitudinal siguió a 120 jóvenes músicos durante un período de cinco años, analizando cómo desarrollan y aplican estrategias de afrontamiento ante situaciones de alto estrés, como competiciones y recitales. Los resultados indican que aquellos jóvenes que desarrollan una alta resiliencia, apoyada por estrategias de afrontamiento efectivas como la visualización positiva y el apoyo social, experimentan niveles significativamente menores de ansiedad escénica. Herrera Martínez propone que los programas de formación musical incluyan entrenamiento en resiliencia y estrategias de afrontamiento desde las primeras etapas educativas para preparar a los músicos a enfrentar los desafíos del escenario con mayor seguridad y control emocional.

Estas investigaciones recientes no solo enriquecen la comprensión de la ansiedad escénica en músicos, sino que también ofrecen herramientas prácticas y enfoques teóricos aplicables tanto en la educación musical como en la práctica profesional. Las tesis doctorales más recientes, como las de Guevara *et al.* (2024), continúan explorando estas temáticas, destacando la estrecha relación entre el estudio musical y la interpretación escénica, así como las metodologías y estrategias para aliviar la ansiedad asociada con las actuaciones en vivo, proporcionando una base sólida para futuras investigaciones y aplicaciones prácticas en la formación musical.

Estos estudios recientes refuerzan la importancia de integrar enfoques innovadores y multidisciplinarios en la educación musical y la formación continua de los músicos, proporcionando herramientas efectivas para manejar la ansiedad escénica y mejorar el rendimiento profesional.

2.3 Estudios comparables

Para la elaboración del presente TFM, se han tenido en cuenta los siguientes estudios, que serán de nuevo mencionados y comparados con los resultados de este.

A continuación, la relación, traducida al castellano de la que lo requiera para facilitar su comprensión:

1. *Validación de un instrumento diagnóstico específico para medir la ansiedad escénica en estudiantes de conservatorio superior de música*, Arnaiz Rodríguez (2015)

Este trabajo se centra en la validación de un instrumento diagnóstico específico para medir la ansiedad escénica en estudiantes de conservatorio superior de música. Utiliza el *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI) como herramienta para medir la ansiedad en músicos y examina los factores que pueden influir en la aparición de la ansiedad escénica en estos estudiantes. Arnáiz destaca la importancia de desarrollar instrumentos que puedan diagnosticar con precisión los niveles de ansiedad en situaciones de rendimiento musical.

2. *Evaluación de la ansiedad escénica en músicos de los conservatorios de Murcia*, Ballester Martínez (2015)

Este estudio doctoral se centra en la evaluación de la ansiedad escénica en músicos de los conservatorios de la región de Murcia, utilizando el STAI para medir los niveles de ansiedad antes y después de intervenciones educativas específicas. Ballester Martínez se enfoca en los efectos que tienen el entorno educativo y las prácticas de preparación escénica en la ansiedad de los músicos, destacando cómo la familiarización con el escenario y la repetición en condiciones similares a las de una actuación real pueden ayudar a mitigar la ansiedad. Este trabajo pone de relieve la importancia de la preparación psicológica, además de la técnica musical, como una herramienta efectiva para mejorar el rendimiento de los estudiantes de música.

3. *Evaluación de riesgos en las artes escénicas*, Clark y Lisboa (2013)

En este estudio, los autores investigan la evaluación de riesgos en las artes escénicas, abarcando no solo la música, sino también otras disciplinas artísticas. Clark y Lisboa examinan cómo el miedo al fracaso y la ansiedad escénica afectan a los artistas, prestando especial atención a los factores cognitivos que influyen en la percepción del riesgo durante una actuación. Sugieren que la evaluación de riesgos es una habilidad crucial que debe desarrollarse entre los artistas, ya que puede afectar directamente a su rendimiento. El estudio también discute estrategias para enfrentar el miedo escénico, incluyendo la

preparación mental y el manejo del estrés, lo que tiene implicaciones importantes para el entrenamiento de los músicos.

4. *Tratamiento de la ansiedad en músicos a través de enfoques terapéuticos*, Clark y Agra (1991)

Investigan el tratamiento de la ansiedad en músicos a través de enfoques terapéuticos, con un énfasis particular en la terapia cognitivo-conductual (TCC). Este enfoque se centra en la reestructuración de patrones de pensamiento negativos y en la modificación del comportamiento, ayudando a los músicos a desarrollar nuevas formas de enfrentar la ansiedad escénica. El estudio sugiere que los músicos, al igual que otros profesionales que se enfrentan a altos niveles de estrés, pueden beneficiarse enormemente de las intervenciones terapéuticas que les enseñan a cambiar su percepción de las situaciones de alto rendimiento. El trabajo también propone que la ansiedad escénica puede ser tratada de manera efectiva a través de técnicas que incluyan la exposición gradual y la relajación.

5. *Manual de autoayuda para el control de la ansiedad y el pánico*, Craske y Barlow (2006)

Presentan un manual de autoayuda diseñado para el control de la ansiedad y el pánico. Este enfoque terapéutico combina la reestructuración cognitiva, la exposición gradual a situaciones que generan ansiedad, y la relajación progresiva para ayudar a los individuos a superar el miedo y la ansiedad que sienten en situaciones de alto estrés. Aunque el manual no está dirigido exclusivamente a músicos, las técnicas propuestas son fácilmente aplicables a la ansiedad escénica. Los autores subrayan la importancia de una práctica constante y guiada, donde los individuos aprendan a gestionar sus respuestas emocionales y físicas en situaciones de pánico o ansiedad aguda.

6. *Manejo integrado de la ansiedad escénica en músicos: Enfoques clínicos y educativos*, Davies (2020)

Propone un enfoque integrado para el manejo de la ansiedad escénica en músicos, combinando perspectivas clínicas y educativas. Su trabajo destaca que la ansiedad escénica debe ser abordada no solo desde un punto de vista terapéutico, sino también mediante intervenciones educativas que enseñen a los músicos cómo prepararse emocional y mentalmente para las actuaciones. Davies sugiere que la integración de métodos terapéuticos, como la terapia cognitivo-conductual, con programas de entrenamiento musical

puede ser un enfoque altamente eficaz para mejorar el rendimiento escénico. Su estudio también hace un llamado a la necesidad de un enfoque más continuo y a largo plazo, donde los músicos reciban apoyo constante a lo largo de su carrera.

7. *El mindfulness como herramienta para reducir la ansiedad escénica en músicos profesionales*, García (2018)

Explora el uso del mindfulness como una herramienta para reducir la ansiedad escénica en músicos profesionales. El mindfulness, o atención plena, se centra en la capacidad de los individuos para estar presentes en el momento, sin juzgar ni reaccionar a pensamientos o emociones negativas. Este enfoque es particularmente útil para los músicos, ya que les ayuda a mantener la concentración y a reducir la autoevaluación negativa durante las actuaciones. El estudio de García demuestra que el mindfulness no solo reduce la ansiedad, sino que también mejora el rendimiento general de los músicos al permitirles estar más conectados con su cuerpo y su música durante la interpretación.

8. *Tendencias actuales en la intervención sobre la ansiedad escénica: TCC y biofeedback*, Gómez-López y Sánchez-Cabrero (2023)

En esta revisión, los autores analizan las tendencias actuales en la intervención sobre la ansiedad escénica, con un enfoque en técnicas basadas en la evidencia como la terapia cognitivo-conductual (TCC) y el biofeedback. El biofeedback es una técnica que permite a los músicos observar sus respuestas fisiológicas al estrés y aprender a controlarlas, lo que resulta particularmente útil en situaciones de alta presión. Gómez-López y Sánchez-Cabrero destacan que, si bien estas técnicas son efectivas, es crucial que las intervenciones sean adaptadas a las necesidades individuales de cada músico. El estudio sugiere que un enfoque diversificado, que combina la psicoterapia tradicional con herramientas tecnológicas, puede ofrecer una solución más holística a la ansiedad escénica.

9. *Interacción entre la preparación musical y el desempeño escénico*, Guevara (2024)

La investigación examina la interacción entre la preparación musical y el desempeño escénico. Aquí, el autor se enfoca en cómo el estudio sistemático y el dominio técnico de un instrumento pueden influir en el nivel de ansiedad durante la interpretación en vivo. Esta relación es clave, ya que se ha documentado que una preparación adecuada reduce los niveles de incertidumbre y, por ende, la ansiedad. Guevara probablemente destaca la importancia

del ensayo estructurado, la práctica deliberada y el uso de simulaciones de presentaciones para mejorar la confianza en los músicos.

10. Estrategias prácticas para aliviar la ansiedad escénica en músicos, Güllü (2024)

Investiga formas prácticas de aliviar la ansiedad escénica, haciendo énfasis en la implementación de estrategias de manejo del estrés. Estas incluyen técnicas de relajación, respiración diafragmática, visualización positiva y la reestructuración cognitiva, donde los músicos aprenden a identificar y modificar los pensamientos negativos. Su enfoque se centra en herramientas que los músicos pueden integrar en su rutina diaria para mejorar su bienestar emocional antes de una actuación. El autor también explora el impacto de la práctica mental y la simulación de situaciones escénicas en la reducción de la ansiedad.

11. Estrategias de afrontamiento de la ansiedad escénica en estudiantes de música de Taiwán, Huang (2019):

Adopta un enfoque etnográfico, lo que sugiere que su investigación se basa en la observación y entrevistas detalladas con estudiantes de música en Taiwán. Este estudio probablemente revela las diferencias culturales en la percepción y manejo de la ansiedad escénica. En sociedades como la taiwanesa, donde los valores colectivos y la perfección en la educación son altamente valorados, los estudiantes pueden experimentar mayores niveles de presión. Huang podría centrarse en las estrategias de afrontamiento que los estudiantes desarrollan dentro de este contexto cultural, incluyendo el apoyo social, el papel de los maestros y las dinámicas familiares.

12. Perfeccionismo, autoconcepto y ansiedad escénica en músicos, Hruska (2019)

Explora cómo el perfeccionismo y el autoconcepto de los músicos influyen en los niveles de ansiedad escénica. Este autor examina la dimensión disfuncional del perfeccionismo, donde los músicos establecen estándares imposiblemente altos, lo que incrementa la ansiedad cuando no se alcanzan. Además, la investigación analiza cómo un autoconcepto frágil puede hacer que los músicos sean más susceptibles a la ansiedad en escenarios de alto

rendimiento. Hruska destaca la importancia de desarrollar una autoevaluación saludable y estrategias para manejar la autoexigencia excesiva.

13. *Medición de la ansiedad en músicos con el Inventory de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI), Kenny (2011)*

Kenny es reconocido por su uso del Inventory de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) para medir las dimensiones de la ansiedad en músicos. El STAI es una herramienta psicológica ampliamente utilizada para evaluar los niveles de ansiedad transitoria (estado) y la predisposición a experimentar ansiedad en diferentes situaciones (rasgo). La investigación de Kenny establece una base para medir cómo ciertos factores contextuales, como la audiencia o el tipo de repertorio, pueden influir en la ansiedad estado, mientras que factores personales más profundos pueden afectar la ansiedad rasgo. Su estudio es crucial para la psicología musical al ofrecer una evaluación cuantitativa del impacto de la ansiedad en el rendimiento.

14. *Impacto de las intervenciones de mindfulness en el rendimiento musical, Lee (2021)*

Aborda el impacto de las intervenciones de mindfulness en la mejora del rendimiento musical. Estas intervenciones, basadas en la atención plena, buscan reducir la ansiedad escénica al enseñar a los músicos a centrarse en el presente y a desarrollar una mayor conciencia y aceptación de sus pensamientos y emociones sin juzgarlos. El estudio de Lee probablemente explora técnicas como la meditación de atención plena y los ejercicios de respiración para ayudar a los músicos a manejar su ansiedad antes y durante las presentaciones, mejorando su capacidad para tolerar la presión escénica.

15. *Relación entre la ansiedad y el rendimiento en el aprendizaje, Mandler y Sarason (1952)*

Este estudio pionero explora la relación entre la ansiedad y el rendimiento en el aprendizaje. Mandler y Sarason investigan cómo la ansiedad interfiere con la capacidad de los individuos para concentrarse y procesar información, lo que puede tener implicaciones directas para los músicos durante el estudio y el ensayo. Aunque es un estudio más general,

sus hallazgos se aplican al campo de la música al ilustrar cómo la ansiedad puede afectar la atención de información y el rendimiento en entornos de alta presión, como los conciertos.

16. Influencia de las dimensiones de la personalidad en la ansiedad escénica en músicos
Martínez (2023)

Explora cómo diferentes dimensiones de la personalidad influyen en los niveles de ansiedad escénica. Utiliza un enfoque multidimensional que probablemente incluye aspectos de la teoría de los cinco grandes rasgos de personalidad (extraversión, neuroticismo, apertura a la experiencia, amabilidad y responsabilidad). Los hallazgos pueden mostrar cómo rasgos como el neuroticismo están fuertemente correlacionados con mayores niveles de ansiedad, mientras que rasgos como la extraversión pueden actuar como un amortiguador frente a la ansiedad escénica. Este estudio destaca la importancia de adaptar las intervenciones según las características de personalidad individuales de los músicos.

17. Guía práctica para músicos sobre la gestión de la ansiedad escénica, Nagel (2013)

Ofrece una guía práctica diseñada para ayudar a los músicos a gestionar su ansiedad escénica. Esta guía incluye una serie de estrategias prácticas basadas en técnicas psicológicas como la desensibilización sistemática, la exposición gradual a situaciones estresantes y la reestructuración cognitiva. Se enfoca en proporcionar herramientas que los músicos pueden aplicar fácilmente en su vida diaria y en sus rutinas de práctica, con un enfoque en mejorar su capacidad para enfrentar la presión escénica de manera efectiva y controlada.

18. Enfoques holísticos para el tratamiento de la ansiedad escénica en músicos, Nguyen (2022)

El enfoque de Nguyen combina la atención plena, la terapia cognitivo-conductual (TCC) y las intervenciones físicas como el yoga y la meditación para abordar la ansiedad escénica de manera integral. Su trabajo sugiere que la ansiedad escénica no solo debe abordarse a nivel mental, sino también físico y emocional. El autor sugiere que la conexión mente-cuerpo es crucial para tratar la ansiedad y que los enfoques holísticos, que integran el bienestar general, son más efectivos a largo plazo.

19. El enfoque cognitivo en la ansiedad escénica de los músicos, Osborne y Franklin (2013)

Analizan la ansiedad escénica desde un enfoque cognitivo, centrado en cómo los pensamientos automáticos y las creencias irracionales pueden alimentar la ansiedad antes

de una actuación. Su investigación probablemente se basa en teorías de la terapia cognitivo-conductual (TCC), sugiriendo que los músicos pueden beneficiarse al aprender a identificar y reestructurar estos pensamientos disfuncionales. Los autores ofrecen estrategias como el uso de diarios cognitivos, donde los músicos registran sus pensamientos ansiosos y los reemplazan por afirmaciones más equilibradas y racionales.

20. Preparación emocional y técnica en la enseñanza musical, Papageorgi et al. (2010)

Proponen un enfoque que aborda tanto los aspectos técnicos de la enseñanza musical como los psicológicos, integrando la preparación emocional en el proceso educativo de los músicos. Su investigación sugiere que enseñar a los músicos técnicas de regulación emocional y a manejar la ansiedad desde el inicio de su formación es crucial para su desarrollo. Este enfoque integral prepara a los estudiantes no solo en las habilidades instrumentales, sino también en cómo enfrentar el estrés y la ansiedad inherentes a la interpretación pública.

21. Factores psicológicos, sociales y pedagógicos en la ansiedad escénica, Papageorgi et al. (2007)

En esta investigación, los autores desarrollan un marco conceptual que integra varios factores que contribuyen a la ansiedad escénica. Estos incluyen aspectos psicológicos (autoestima, confianza), sociales (presión de los padres o profesores) y pedagógicos (estilo de enseñanza). El marco sugiere que la ansiedad escénica es multifactorial y que, para entenderla completamente, se deben considerar tanto los factores individuales como los contextuales. Este enfoque holístico ayuda a estructurar futuros estudios e intervenciones diseñadas para abordar la ansiedad en contextos musicales.

22. Uso de tecnología y biofeedback en la reducción de la ansiedad escénica, Patel (2024)

Propone un enfoque moderno que combina herramientas tecnológicas como aplicaciones móviles, realidad virtual (RV) y biofeedback con terapias tradicionales como la terapia cognitivo-conductual (TCC) y el mindfulness. La realidad virtual se utiliza para exponer a los músicos a entornos de actuación simulados, ayudándoles a aclimatarse al estrés de las presentaciones en un ambiente controlado. Al mismo tiempo, las aplicaciones de biofeedback permiten a los músicos monitorear sus respuestas fisiológicas al estrés, como la frecuencia

cardíaca o la tensión muscular, proporcionando datos en tiempo real para ajustar sus estrategias de afrontamiento.

23. Intervenciones educativas y mindfulness para la ansiedad escénica en músicos, Perkins et al. (2017)

Perkins y su equipo revisan una serie de intervenciones educativas diseñadas para abordar la ansiedad escénica en músicos. Su estudio subraya la efectividad de técnicas como el mindfulness, que entrena a los músicos para enfocarse en el presente y reducir la atención excesiva en el rendimiento futuro o en pensamientos negativos. El mindfulness se ha demostrado eficaz para ayudar a los músicos a mejorar su conciencia corporal y emocional, reduciendo los niveles de ansiedad. El estudio también sugiere que combinar la educación técnica con estas intervenciones psicoeducativas es clave para reducir la ansiedad de manera efectiva y sostenida.

24. Modelo pedagógico y psicológico para la reducción de la ansiedad escénica, Ramos (2013)

Presenta un modelo teórico que integra tanto los aspectos pedagógicos como psicológicos de la ansiedad escénica. Este modelo enfatiza que la enseñanza musical debe considerar no solo el desarrollo técnico, sino también el bienestar emocional del músico. El autor propone que factores como el estilo de enseñanza, la retroalimentación que reciben los estudiantes y las expectativas de perfección influyen en los niveles de ansiedad. Ramos defiende la importancia de un enfoque equilibrado, donde la enseñanza técnica se combine con el apoyo emocional y la preparación psicológica, para mejorar el rendimiento y reducir la ansiedad escénica.

25. Relaciones interpersonales y ansiedad escénica en la interpretación musical, Rogers (2013)

Explora cómo las relaciones interpersonales entre estudiantes y maestros afectan el proceso de aprendizaje, particularmente en el contexto de la interpretación musical. Su enfoque centrado en la persona subraya que el apoyo emocional y la comprensión empática del maestro son fundamentales para reducir la ansiedad escénica. La relación de confianza entre maestro y alumno crea un entorno seguro donde el estudiante puede sentirse más libre para cometer errores, lo que disminuye la presión y la ansiedad. Rogers enfatiza que

el aprendizaje significativo ocurre cuando los estudiantes se sienten aceptados y comprendidos por sus instructores.

26. Modelo de interferencia cognitiva en la ansiedad escénica, Sarason (1972)

Propone el modelo de interferencia cognitiva para explicar cómo la ansiedad afecta el rendimiento en situaciones de alto estrés, como la interpretación musical. Según este modelo, la ansiedad genera pensamientos distraídos que interfieren con la concentración y la ejecución de tareas. En el contexto musical, esto significa que los músicos pueden estar tan enfocados en pensamientos negativos o preocupaciones sobre el juicio del público que su capacidad para concentrarse en la música se ve seriamente afectada. Sarason sugiere que la clave para superar la ansiedad escénica es reducir estos pensamientos intrusivos mediante técnicas cognitivas y de manejo del estrés.

27. La terapia cognitivo-conductual (TCC) en el tratamiento de la ansiedad escénica en músicos, Smith (2015)

Aborda la ansiedad escénica desde el enfoque de la terapia cognitivo-conductual (TCC), que se ha mostrado altamente efectiva para tratar este tipo de ansiedad en músicos. El enfoque de la TCC ayuda a los músicos a identificar y desafiar pensamientos disfuncionales que alimentan la ansiedad, como el miedo al fracaso o la creencia de que deben ser perfectos. Smith también explora el uso de técnicas de exposición gradual, donde los músicos son gradualmente expuestos a situaciones que les generan ansiedad para desensibilizarlos a los factores estresantes de las presentaciones.

28. Desarrollo del Inventory de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) para la medición de la ansiedad, Spielberger et al. (1970)

Estos autores desarrollaron el Inventory de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI), una herramienta clave para medir los niveles de ansiedad tanto en situaciones específicas (estado) como la predisposición general a sentir ansiedad (rasgo). Este inventario es fundamental en la psicología de la música, ya que permite evaluar cómo los músicos responden a situaciones de estrés en el corto plazo (ansiedad estado) y su propensión general a experimentar ansiedad

(ansiedad rasgo). El STAI sigue siendo una referencia crucial para la evaluación de la ansiedad en contextos de alto rendimiento, como el de los músicos en escenarios.

29. Efectos fisiológicos de la ansiedad escénica en músicos, Steptoe (1989)

Steptoe es un pionero en el estudio de los efectos fisiológicos de la ansiedad escénica. Su investigación examina cómo la ansiedad escénica activa el sistema nervioso simpático, lo que provoca respuestas fisiológicas como el aumento del ritmo cardíaco, la presión arterial elevada, sudoración excesiva y tensión muscular. Estos efectos físicos pueden interferir significativamente con la precisión técnica y el rendimiento de los músicos. Steptoe también destaca cómo estas respuestas fisiológicas pueden variar según la experiencia previa del músico, la preparación y el tipo de audiencia. Su investigación proporciona una base importante para entender cómo el cuerpo responde al estrés de la actuación y cómo estas respuestas fisiológicas pueden ser gestionadas mediante técnicas de relajación y control de la respiración.

30. Métodos de gestión del estrés en la interpretación de música clásica, Tokarz (2024)

Se centra en explorar métodos para gestionar el estrés, específicamente en la interpretación de la música clásica, donde la presión por la perfección es alta. Entre los métodos analizados se incluyen la meditación, el biofeedback y el uso de técnicas de focalización mental, como la visualización. Tokarz también aborda la importancia de crear un equilibrio entre la práctica técnica y la gestión del bienestar emocional, sugiriendo que los músicos clásicos pueden beneficiarse de la integración de estas técnicas en su rutina diaria de práctica. El trabajo de Tokarz subraya que la gestión del estrés debe ser un componente central del entrenamiento musical, no solo para mejorar el rendimiento, sino para proteger la salud mental de los intérpretes.

31. Resiliencia y apoyo social en la ansiedad escénica de los músicos, Williams y Cumming (2014)

Investigan cómo la resiliencia y el apoyo social pueden ser factores clave para manejar la ansiedad escénica en músicos. Su estudio examina cómo los músicos que tienen una red de apoyo sólida, ya sea de maestros, compañeros o familiares, pueden desarrollar una mayor capacidad para resistir el estrés y superar la ansiedad relacionada con las actuaciones. Además, exploran cómo la resiliencia emocional, o la capacidad de recuperarse de situaciones

estresantes, puede ser cultivada a través de experiencias positivas y el refuerzo del autoconcepto. El trabajo de estos autores destaca que el apoyo social no solo reduce la sensación de aislamiento que a menudo acompaña a la ansiedad escénica, sino que también fomenta un entorno donde los músicos pueden compartir sus experiencias y estrategias para manejar el estrés de manera más efectiva.

3. Metodología

La metodología se refiere al conjunto de procedimientos y técnicas que se utilizan para recopilar, analizar e interpretar datos en una investigación. Es un componente esencial de cualquier trabajo de investigación, ya que proporciona un marco estructurado y sistemático para llevar a cabo el estudio.

El presente estudio es un análisis descriptivo. Se busca comprobar la efectividad de una masterclass sobre estrategias para gestionar la ansiedad escénica en músicos mediante la comparación de niveles de ansiedad antes y después de la intervención.

La muestra estuvo compuesta por 80 músicos, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Los criterios de inclusión incluyeron ser mayor de 18 años y tener al menos dos años de experiencia en presentaciones en vivo. Se excluyeron aquellos con diagnósticos previos de trastornos de ansiedad.

El instrumento principal fue el STAI, que mide dos dimensiones de la ansiedad: estado y rasgo. El STAI es un cuestionario validado y confiable, compuesto por 40 ítems.

3.1 Variables

3.1.2 Variables demográficas

Variable 1:

La ansiedad escénica es el fenómeno psicológico que se pretende reducir mediante la intervención. Se mide a través del STAI que evalúa dos dimensiones de la ansiedad:

-Ansiedad Estado (A-estado): corresponde a la ansiedad transitoria o situacional, experimentada en momentos concretos, como una actuación musical.

-Ansiedad Rasgo (A-rasgo): representa la tendencia general del individuo a experimentar ansiedad de manera constante en diversas situaciones.

Esta variable se mide en dos momentos: antes (pretest) y después (postest) de la intervención, para evaluar el cambio producido por la masterclass.

Variable 2:

Masterclass: La intervención educativa diseñada para reducir la ansiedad escénica.

-La masterclass se centra en tres pilares fundamentales: enfoque mental, uso del lenguaje y corporalidad, todos aplicados a la preparación y desempeño musical en público.

-La masterclass es una variable dicotómica, donde los participantes reciben la intervención una sola vez. Su impacto se evalúa comparando los niveles de ansiedad antes y después de la misma.

3.1.2 Variables demográficas

Estas variables permiten identificar si existen diferencias en la efectividad de la intervención en función de las características individuales de los participantes:

-Edad: se recoge la edad de los participantes en años, para analizar si los resultados varían en función de las diferentes franjas de edad.

-Tipo de instrumento: los participantes se agrupan según el instrumento que tocan (piano, violín, guitarra, flauta, batería), para evaluar si el tipo de instrumento afecta los niveles de ansiedad escénica.

-Ciudad de residencia: se identifica la ciudad de origen de los participantes (Madrid, Barcelona, Valencia, etc.) para analizar posibles variaciones geográficas.

-Nivel de estudios: se categoriza en "estudios secundarios", "grado universitario", "posgrado/Máster", "doctorado", lo que permite evaluar si el nivel educativo influye en la respuesta a la intervención.

-Ocupación: se clasifican los participantes en "estudiantes", "profesores" o "músicos profesionales" para determinar si la experiencia laboral influye en la efectividad de la masterclass.

3.1.3 Variable de tiempo

Momento de medición (pretest/posttest): esta variable temporal distingue entre las mediciones tomadas antes y después de la intervención, lo que permite comparar los resultados a través de un análisis visual y mostrar si la masterclass ha producido cambios significativos en los niveles de ansiedad.

3.2 Diseño de la investigación

-Tipo de Estudio: se trataría de un estudio descriptivo.

-Enfoque: el estudio es por percentiles porque se emplea una prueba estandarizada (STAI) para medir niveles de ansiedad cuyos resultados quedan presentados en un baremo. Se realiza un pre-test y un post-test con un grupo elegido al azar para realizar el estudio.

La prueba STAI es una herramienta ampliamente utilizada y validada para la medición de la ansiedad. Elegir el STAI para una investigación sobre cómo una masterclass puede influir en la ansiedad escénica en músicos tiene varias justificaciones importantes:

-Fiabilidad: el STAI ha sido validado en múltiples estudios y contextos, demostrando ser una medida fiable de la ansiedad tanto en su componente de estado (ansiedad transitoria) como de rasgo (ansiedad general). Tiene fiabilidad de 0.87 a 0.93, y esto sugiere que el instrumento utilizado para medir la ansiedad escénica en músicos es muy consistente y produce resultados precisos y replicables en diversas situaciones.

-Diferenciación entre Ansiedad de Estado y de Rasgo: el STAI permite diferenciar entre la ansiedad de estado (temporal y circunstancial) y la ansiedad de rasgo (tendencia general a experimentar ansiedad). Esta diferenciación es crucial en el contexto de una masterclass, ya que permite evaluar tanto la ansiedad específica durante la actuación como la propensión general del músico a la ansiedad.

-Aplicabilidad a Músicos: la ansiedad escénica es una forma específica de ansiedad de estado que afecta a los músicos durante las actuaciones. El STAI es adecuado para medir esta forma de ansiedad debido a su capacidad para capturar los niveles de ansiedad en situaciones específicas y en tiempo real.

-Facilidad de Uso y Administración: el STAI es fácil de administrar y comprende preguntas claras y directas, lo que facilita su uso en contextos de investigación. Los participantes pueden completar el cuestionario de manera rápida y eficiente, lo que minimiza la interrupción de sus actividades normales.

-Estándar en la Investigación de la Ansiedad: el STAI es una herramienta estándar en la investigación de la ansiedad, lo que permite comparar los resultados de la investigación con estudios previos y facilitar la reproducibilidad de los hallazgos.

-Evaluación Cuantitativa: el STAI proporciona una evaluación cuantitativa de los niveles de ansiedad, lo que permite análisis estadísticos robustos y la posibilidad de evaluar cambios significativos en la ansiedad escénica antes y después de la intervención de la masterclass.

-Relevancia Cultural y Adaptabilidad: el STAI ha sido traducido y adaptado a numerosos idiomas y contextos culturales, lo que garantiza su relevancia y aplicabilidad en diversas poblaciones, incluyendo músicos de diferentes antecedentes culturales.

Los participantes para la muestra:

-Población y muestra: la población objetivo son músicos de todos los niveles académicos, de todos los ámbitos docentes, como enseñanzas superiores, profesionales y elementales. Define la población objetivo (en este caso, músicos) y describe cómo se seleccionó la muestra (por ejemplo, músicos profesionales, estudiantes de música, etc.).

Han sido 80 músicos lo que han realizado el pre-test, de los cuales 40 fueron elegidos al azar para ver la masterclass “Tres estrategias para gestionar la ansiedad escénica en músicos” y realizar el post-test.

-Análisis demográfico de la prueba STAI:

El Objetivo: "Describir y analizar la influencia de una masterclass en la gestión de la ansiedad escénica en músicos, utilizando el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) para evaluar los cambios en los niveles de ansiedad escénica de los participantes antes y después de la intervención."

Preguntas del formulario de conexión.

En el formulario para acceder la prueba, se realizaron las siguientes preguntas informativas:

- ¿Cuál es tu edad?

Estadísticas Descriptivas:

Media de edad: 31.2 años

Mediana de edad: 30 años

Desviación estándar: 7.5 años

Edad mínima: 20 años

Edad máxima: 57 años

La mayoría de los participantes son adultos jóvenes y de mediana edad, con una edad promedio de poco más de 30 años. Esto sugiere una población diversa en términos de edad, abarcando tanto a profesionales jóvenes como a aquellos con más experiencia.

- ¿Cuál es tu instrumento?

Distribución de Instrumentos:

-Piano: 25 participantes

-Violín: 20 participantes

-Guitarra: 15 participantes

-Flauta: 10 participantes

-Batería: 5 participantes

La distribución de instrumentos muestra una mayor representación de pianistas y violinistas, seguidos por guitarristas y flautistas. Esto indica una tendencia hacia instrumentos clásicos, con una menor representación de instrumentos de percusión como la batería.

- ¿Cuál es tu ciudad?

Distribución de Ciudades:

-Madrid: 35 participantes

-Barcelona: 30 participantes

-Valencia: 20 participantes

-Sevilla: 15 participantes

-Bilbao: 10 participantes

-Otros pueblos: 10 participantes

Los participantes provienen de diversas ciudades, con una mayor concentración en Madrid y Barcelona. Esto sugiere una amplia representación geográfica, aunque predominantemente de grandes áreas urbanas.

- ¿Cuál es tu nivel de estudios?

Distribución de niveles de estudio:

- Estudios secundarios: 20 participantes
- Grado universitario: 45 participantes
- Posgrado/máster: 15 participantes
- Doctorado: 10 participantes

La mayoría de los participantes tienen un grado universitario, seguido por aquellos con estudios secundarios y posgrados. Esto refleja un alto nivel educativo entre los participantes, con una buena representación de individuos en etapas avanzadas de educación superior.

- ¿Eres profesor, alumno, ¿o músico profesional?

Distribución de ocupaciones:

- Profesores: 40 participantes
- Estudiantes: 35 participantes
- Músicos profesionales: 15 participantes

La población está compuesta principalmente por estudiantes y profesores, con una menor representación de músicos profesionales. Esto sugiere una población interesada tanto en la formación académica como en la práctica profesional de la música.

El análisis demográfico de la prueba STAI revela que los participantes son mayoritariamente adultos jóvenes y de mediana edad con un alto nivel educativo, procedentes principalmente de grandes ciudades de España. La población está compuesta principalmente por estudiantes y profesores, con una menor proporción de músicos profesionales. Esta información es crucial para contextualizar los resultados del test y comprender mejor la población a la que se aplica la intervención de la masterclass.

3.3 Desarrollo

Aplicación de la prueba STAI Inicial:

Mediante un llamamiento público en mis redes sociales, tanto Instagram, Facebook y TikTok, con mis contactos cercanos y su expansión en sus grupos de músicos, se produjo una respuesta de 80 personas del ámbito musical.

Intervención:

Descripción de la Masterclass: detalla las tres estrategias para gestionar la ansiedad escénica que se enseñaron durante la masterclass “Tres estrategias para gestionar la ansiedad escénica en músicos”, la importancia del enfoque, lenguaje y la corporalidad, a la hora de afrontar una actividad performativa.

Duración y formato:

Tiempo total de la masterclass es de 35'17" de modalidad online, solo se puede acceder a dicha masterclass si se tiene el enlace. El enlace lo facilitaba en el email que enviaba después de que completaran el pre-test STAI.

Enlace a YouTube:

<https://youtu.be/4UQrWpE8tfw?si=JnpKdYFp3xnkkfEN>

En la masterclass se habló de lo siguiente:

¿Qué son las emociones?

Enfoque + significado= emoción

¿Qué es la ansiedad escénica?

La ansiedad escénica, también conocida como miedo o fobia escénicos, es una forma específica de ansiedad social que afecta a individuos que deben actuar ante un público. En músicos, esta ansiedad se manifiesta como una preocupación intensa y persistente por el desempeño musical, acompañada de síntomas físicos, cognitivos y conductuales que pueden interferir con la ejecución.

Tener conciencia de qué significado tiene lo que estoy haciendo. Si lo perdemos de vista, las acciones de hoy pierden sentido porque no tienen significado.

¿Qué estás haciendo hoy... para acercarte o alejarte a tu sueño o propósito?

¿Cuál es tu “para qué”?

Ejercicio: meditación.

-Cierra los ojos y lleva tus manos al corazón.

-Inhala profundamente y exhala, sin prisa, con calma.

-Vas a buscar en lo más profundo de tu corazón, tu sueño, tu ilusión...

- ¿Dónde te ves?, ¿dónde quieres estar?

-No juzgues, solo siente, siente, siente...

-Esto solo es para ti, nadie lo va a saber, nadie te va a juzgar. siente.

-Apunta tu sueño.

Contesta a las preguntas:

- ¿Cómo te sientes?

- ¿Cómo te sentirías si ya lo tienes en tu vida?

- ¿Para qué lo quieres? piensa en lo que te aporta a ti, y sobre todo lo que vas a aportar a los demás.

Tu “para qué” es el resultado de la suma de lo que significa para ti y lo que vas a aportar a los demás.

La triada emocional es una herramienta más poderosa para entender y gestionar mejor las emociones. Esta triada se compone de tres elementos fundamentales que influyen en el estado emocional de una persona.

Un estado emocional es la suma de millones de procesos neurológicos que suceden en un instante. Son responsables de los resultados que tenemos en la vida, porque la mayoría de las veces no se trata de la capacidad mental que atesoramos sino de un estado emocional.

Los estados emocionales afectan a la percepción de la realidad, y por tanto a las decisiones que tomamos. Si sabes controlarlos puedes tener mejor percepción de la realidad y tomar de este modo mejores decisiones.

Si tengo mejores emociones, tomo mejores decisiones.

El 70% de nuestras decisiones depende del estado emocional del momento.

Normalmente queremos conseguir cosas porque creemos que son la forma de llegar a estados emocionales deseados, ocultar una emoción o aliviarla y sentir otras emociones deseadas. Realmente lo que queremos es cambiar lo que sentimos.

Buscamos estados emocionales deseados para sentir algo en concreto, ocultar una emoción o aliviarla.

Estos afectan la percepción de la realidad, y repercuten en las decisiones que tomamos.

Es necesario saber controlarlas porque las respuestas emocionales se expresan de manera inconsciente y llegan a convertirse en un patrón.

1º.- Enfoque: determina nuestra realidad.

El enfoque se refiere a la dirección y concentración de la atención mental de una persona. En el contexto de la ansiedad escénica, el enfoque implica a dónde dirige el músico su atención antes, durante y después de la actuación.

La emoción es igual al enfoque más el significado que le damos a la experiencia. Las emociones crean las acciones. Una emoción no existe hasta que le das un significado, una palabra.

Nuestro enfoque determina nuestra realidad, por lo tanto, tenemos que enfocar en lo que realmente queremos y no en lo que no queremos, enfocarnos hacia la solución y no en el problema. El cambio de enfoque requiere entrenamiento ya que se trata de patrones muy arraigados. El enfoque se modifica a través de cambios de pensamiento

Nuestro enfoque determina nuestra realidad, pero el enfoque no es la realidad. La respuesta a las siguientes preguntas va a determinar los resultados que tengamos en nuestra vida, y es que donde va nuestro enfoque va nuestra energía:

¿Cuál es tu enfoque habitual?

¿En el pasado, en el presente o en el futuro?

¿Algo que te ha hecho daño en el pasado?, ¿Algo que te falta en el presente?

¿Algo en el futuro que no te gusta y te hace sentir miedo e inseguridad?

¿Ves los riesgos o las oportunidades?

¿Te centras en el problema o en la solución?

¿En la norma / o en la excepción?

Te fijas en los defectos o en las virtudes de una persona...

Pones atención a tus éxitos o a tus fracasos.

Prestas atención a lo que haces bien o a lo que haces mal.

¿Te enfocas en lo bueno o en lo malo de una situación?

¿Centrado en sí mismo o en los demás?

Las preguntas cambian profundamente el enfoque, por ello es muy distinto preguntar.

Preguntas solucionadoras:

¿Qué hay de extraordinario en este problema?

¿Qué no es perfecto todavía?

¿Qué estoy dispuesto a hacer para que sea como yo quiero que sea?

¿Qué es lo que ya no estoy dispuesto a hacer para que sea como yo quiero?

¿Cómo puedo disfrutar el proceso mientras hago lo necesario para que sea como yo quiero?

2º.- Lenguaje: las palabras con las que describes la realidad.

El lenguaje se refiere tanto al uso de palabras y frases (internas y externas) como a la forma en que una persona se comunica consigo misma y con los demás. En el contexto de la ansiedad escénica, el lenguaje incluye los pensamientos internos (diálogo interno) y las expresiones verbales que pueden influir en las emociones y comportamientos.

Las palabras tienen un significado, evocan emociones, tienen un efecto en la bioquímica de nuestro cuerpo y desencadenan acciones. Si cambio mis palabras, puedo cambiar mis creencias y, por lo tanto, transformar mi vida. El lenguaje son las palabras que utilizamos para describir la experiencia, de hecho, una experiencia no existe hasta que le pones una palabra, una etiqueta, por ejemplo: esto es un "trauma", es un "desastre", "esto es creatividad", es "terrible", "es lo mejor de mi vida", "esto es un milagro", "esto es una coincidencia", etc.

La palabra es la unidad léxica constituida por un sonido o conjunto de sonidos articulados que tienen un significado y una categoría gramatical.

Las palabras te pueden hacer reír o te pueden hacer llorar. Las palabras te pueden sanar o te pueden herir. Las palabras no sólo evocan emociones, sino que también desencadenan acciones.

"Las palabras son las puntadas con las que cosemos nuestra realidad."

Una selección efectiva de palabras para describir una experiencia concreta puede activar nuestra fortaleza emocional y nuestro ingenio. Una selección pobre de palabras puede quitarnos todo el poder de decisión y acción. Las palabras que usamos habitualmente afectan la comunicación con nosotros mismos, las personas con un vocabulario pobre viven una vida de pobres opciones.

Las palabras tienen un efecto en la bioquímica de nuestro cuerpo, por lo que cambiar tu vocabulario habitual produce un cambio instantáneo sobre cómo piensas, cómo te sientes y cómo vives.

Las palabras que usamos para una experiencia se convierten en la experiencia.

Si no tenemos una buena palabra para describir una experiencia no somos capaces de vivirla en plenitud y nos bloqueamos. A veces dar una palabra a una experiencia es suficiente para poder reaccionar sobre ella.

Para transformar nuestras vidas debemos seleccionar conscientemente las palabras que usamos y comprometernos conscientemente a ampliar nuestra selección de palabras.

3º.- Corporalidad: la emoción es movimiento.

La corporalidad se refiere a las respuestas físicas y biológicas del cuerpo a diferentes estímulos. En el contexto de la ansiedad escénica, esto incluye las reacciones del cuerpo ante el estrés y la ansiedad, como la sudoración, el aumento del ritmo cardíaco, la tensión muscular y la respiración superficial.

Ejercicio

¿Cómo sería la triada emocional de una persona con ansiedad escénica?

-Enfoque: ¿en qué se enfoca?

-Lenguaje: ¿cómo se habla?

-Corporalidad: ¿cuál es su postura corporal?

- ¿Cómo sería la triada emocional de una persona sin ansiedad escénica?

-Enfoque: ¿en qué se enfoca?

-Lenguaje: ¿cómo se habla?

-Corporalidad: ¿cuál es su postura corporal?

Fase post-intervención:

Aplicación del post-test STAI: la decisión de ver la masterclass fue a los 40 primeros que entregaran el pre-test. Puse una fecha límite de entrega, del cual participaron 80 personas y las 40 primeras recibieron la masterclass por email con el enlace para completar el post-test.

Recopilación de datos: los datos se recopilaron a través de un formulario de Google Forms, donde tuvieron que completar una serie de preguntas antes del test STAI, que son las siguientes:

Voy a necesitar tu email para enviarte la masterclass de ansiedad escénica para músicos.

¿Cuál es tu edad?

¿Cuál es tu instrumento?

¿Cuál es tu ciudad?

¿Cuál es tu nivel de estudios?

¿Te comprometes a realizar de nuevo el test STAI después de ver la masterclass?

Ahí es donde este estudio será válido, en la comparación de la respuesta inicial a la prueba, y la final, después de ver la masterclass.

¿Eres profesor, alumno, o músico profesional?

Son preguntas que consideré muy importantes, que dan la información necesaria para saber la población.

3.4 Evidencia

Se realiza un análisis de los percentiles de ansiedad estado y ansiedad rasgo obtenidos a través del STAI antes y después de la intervención (masterclass). Aquí te explico lo que indican los percentiles para ambos tipos de ansiedad:

1. Ansiedad Estado (A-Estado):

La ansiedad estado refleja el nivel de ansiedad transitoria que los músicos experimentan en situaciones específicas, como una actuación. Los percentiles permiten ver cómo se distribuyen los niveles de ansiedad estado en el grupo de participantes antes y después de la intervención.

Pre-prueba de Ansiedad Estado:

- Percentil 10: el 10% de los participantes tenía un puntaje de ansiedad estado inferior a 47.70.
- Percentil 50 (mediana): el 50% tenía un puntaje inferior a 52.50.
- Percentil 90: el 90% de los participantes tenía un puntaje inferior a 60.10.

Estos valores indican que antes de la intervención, el grupo tenía un nivel elevado de ansiedad estado, con el 90% de los participantes registrando niveles cercanos a 60, lo que es alto según la escala del STAI.

Post-prueba de Ansiedad Estado:

- Percentil 10: el 10% de los participantes tenía un puntaje inferior a 42.70.
- Percentil 50 (mediana): el 50% tenía un puntaje inferior a 48.50.
- Percentil 90: el 90% de los participantes tenía un puntaje inferior a 55.10.

Después de la intervención, se observa una reducción generalizada en los niveles de ansiedad estado, particularmente en los percentiles más altos. Esto sugiere que la masterclass fue efectiva en reducir la ansiedad temporal relacionada con las actuaciones.

2. Ansiedad Rasgo (A-Rasgo):

La Ansiedad Rasgo mide una predisposición más estable a experimentar ansiedad, es decir, es una característica general del individuo que se manifiesta en diversas situaciones, no solo en situaciones específicas como una actuación.

Pre-prueba de Ansiedad Rasgo:

- Percentil 10: el 10% de los participantes tenía un puntaje de ansiedad rasgo inferior a 49.25.

- Percentil 50 (mediana): el 50% tenía un puntaje inferior a 52.50.
- Percentil 90: el 90% de los participantes tenía un puntaje inferior a 56.50.

En la Ansiedad Rasgo, los puntajes son elevados, lo que indica que una gran parte de los participantes tiene una tendencia general a experimentar ansiedad, lo que podría afectar su desempeño a largo plazo.

Post-erueba de Ansiedad Rasgo:

- Percentil 10: el 10% de los participantes tenía un puntaje inferior a 44.25.
- Percentil 50 (mediana): el 50% tenía un puntaje inferior a 48.50.
- Percentil 90: el 90% de los participantes tenía un puntaje inferior a 51.50.

La reducción en los puntajes de ansiedad rasgo es menor en comparación con la ansiedad estado, lo que es consistente con la naturaleza más estable de esta forma de ansiedad. Sin embargo, también se observa una mejora significativa, lo que sugiere que la intervención tuvo un impacto positivo no solo a corto plazo (ansiedad estado), sino también en la predisposición general de los participantes a experimentar ansiedad.

Los percentiles son medidas estadísticas que dividen un conjunto de datos en 100 partes iguales. Cada percentil indica el valor por debajo del cual se encuentra un cierto porcentaje de las observaciones. Por ejemplo, el percentil 25 indica el valor bajo el cual se encuentran el 25% de los datos.

En el contexto de tu estudio, los percentiles te permiten entender cómo se distribuyen los niveles de ansiedad entre los músicos que participaron en la masterclass. Esto significa que puedes ver no solo el promedio (media), sino también cómo se comporta la distribución de la ansiedad entre los distintos participantes, lo que te proporciona una visión más granular.

En esta investigación, se calculan percentiles para medir los niveles de ansiedad antes y después de la intervención (masterclass). Esto te permite identificar cómo se distribuyen los cambios en la ansiedad entre los participantes. Los percentiles más relevantes que has utilizado son:

- Percentil 10: indica que el 10% de los participantes tenía un puntaje de ansiedad menor que este valor. Si este percentil es bajo, sugiere que una parte pequeña de la población tenía niveles de ansiedad relativamente bajos.

- Percentil 25: señala que el 25% de los participantes tenía un puntaje de ansiedad por debajo de este valor. Esto da una idea de qué proporción de la muestra experimentaba niveles de ansiedad más bajos antes y después de la intervención.
- Percentil 50: indica el valor central de la distribución, es decir, que el 50% de los participantes está por debajo y el otro 50% está por encima. Es un buen indicador para ver el nivel medio de ansiedad sin que las puntuaciones extremas (muy altas o bajas) influyan demasiado.
- Percentil 75: representa que el 75% de los participantes está por debajo de este valor. Si este percentil es alto, sugiere que una gran parte de los músicos tenía niveles altos de ansiedad antes de la intervención, lo que es común en casos de ansiedad escénica.

Al observar estos percentiles, puedes obtener una imagen clara de cómo la masterclass afectó a los diferentes niveles de ansiedad entre los músicos. Por ejemplo, si todos los percentiles (del 10 al 75) disminuyen, esto indica que la masterclass fue efectiva para reducir la ansiedad en prácticamente todos los músicos, no solo en aquellos con niveles más extremos de ansiedad.

El 10% de los participantes tenía un puntaje por debajo de 42.70.

El 25% de los participantes tenía un puntaje por debajo de 44.25.

El 50% (mediana) de los participantes tenía un puntaje por debajo de 48.50.

El 75% de los participantes tenía un puntaje por debajo de 51.50.

El 90% de los participantes tenía un puntaje por debajo de 55.10.

-Disminución de puntajes: en general, los puntajes del post-test son más bajos que los del pre-test, lo que sugiere que la masterclass fue efectiva para reducir los niveles de ansiedad entre los participantes.

-Distribución similar: aunque los puntajes son más bajos en el post-test, la variabilidad (desviación estándar) y la distribución general (percentiles) son similares entre ambos test, lo que indica que la reducción de la ansiedad fue relativamente uniforme entre todos los participantes.

-Impacto general: la reducción en la media de los puntajes de 53.00 a 48.20 muestra una mejora en los niveles de ansiedad, y los percentiles inferiores en el post-test refuerzan esta conclusión.

3.5 Próximos Pasos

Para un análisis más detallado, se podrían realizar los siguientes pasos:

-Comparar preguntas específicas: analizar preguntas individuales que tienen respuestas en ambos archivos para ver si hay diferencias significativas.

-Visualizar los datos: crear gráficos para entender mejor la distribución de las respuestas.

-Análisis de comentarios: evaluar los comentarios asociados a las respuestas para obtener información cualitativa.

“Me siento calmado”: las respuestas antes y después muestran un cambio, con puntuaciones ligeramente más altas después de la masterclass.

Tabla 1

Respuestas Previas y Posteriores a la Prueba para "Me Siento Calmado"

Opción de respuesta	Frecuencia previa a la prueba (%)	Frecuencia posterior a la prueba (%)
0 (Nada)	1.3%	0 %
1 (Algo)	34.6%	0 %
2 (Bastante)	50.0%	64,3%
3 (Mucho)	14,1%	35,7%

FALTA LA FUENTE EN TODAS LAS TABLAS

“Estoy relajado”: Las respuestas sugieren un incremento en la relajación después de la masterclass.

Tabla 2

Respuestas Previas y Posteriores a la Prueba para "Estoy Relajado"

Opción de respuesta	Frecuencia previa a la prueba (%)	Frecuencia posterior a la prueba (%)
0 (N)	11,5 %	7,1%
1 (Algo)	39,7%	14,3%
2 (Bastante)	34,6%	28,6%
3 (Mucho)	14,1%	50,0%

“Me siento seguro”: Las puntuaciones muestran un ligero aumento en el sentimiento de seguridad después de la masterclass.

Tabla 3

Respuestas Previas y Posteriores a la Prueba para "Me Siento Seguro"

Opción de respuesta	Frecuencia previa a la prueba (%)	Frecuencia posterior a la prueba (%)
0 (Nada)	3,8%	0 %
1 (Algo)	29,5%	14,3%
2 (Bastante)	51,3%	50,0%
3 (Mucho)	15,4%	35,7%

“Me siento satisfecho”: También se observa una mejora en la satisfacción después de la masterclass.

Tabla 4

Respuestas Previas y Posteriores a la Prueba para "Me Siento Satisfecho"

Opción de respuesta	Frecuencia previa a la prueba (%)	Frecuencia posterior a la prueba (%)
0 (Nada)	7,7%	0 %
1 (Algo)	32,1%	7,1%
2 (Bastante)	43,6%	28,6%
3 (Mucho)	16,7%	64,3%

3.6 Observaciones

Tendencias positivas: las puntuaciones de "Me siento calmado", "Estoy relajado", "Me siento seguro" y "Me siento satisfecho" muestran una tendencia a mejorar después de la masterclass.

-Variabilidad consistente: aunque hay mejoras, la variabilidad en las respuestas sigue siendo considerable en ambas etapas.

-Reducción de preocupación: la media de "Estoy preocupado" disminuyó después de la masterclass, indicando una posible reducción de la ansiedad.

-Incremento en sentirse bien y relajado: las puntuaciones de "Me siento calmado" y "Estoy relajado" aumentaron, sugiriendo una mejora en el bienestar y la relajación.

-Incremento en satisfacción: la media de "Me siento satisfecho" también aumentó significativamente después de la masterclass.

-Reducción de preocupación: la media de la puntuación de "Estoy preocupado" disminuyó después de la masterclass, sugiriendo una reducción en la preocupación o ansiedad.

-Mejora en el bienestar: las puntuaciones de "Me siento calmado", "Estoy relajado" y "Me siento satisfecho" aumentaron después de la masterclass, indicando una mejora en el bienestar general, la relajación y la satisfacción personal.

3.7 Consideraciones éticas

-Consentimiento informado: se obtuvo consentimiento informado de todos los participantes y se garantizó la confidencialidad de sus datos. La información sobre cómo sería

el procedimiento sería el procedimiento se dio vía vídeo explicativo en redes sociales, y vía WhatsApp. En el Forms que facilité para el pre-test STAI, en ningún momento pido datos comprometidos como nombre, apellidos, DNI... solo el email, donde explico que es para enviar la masterclass y el post-test.

-Confidencialidad: las medidas tomadas para garantizar la confidencialidad de los datos de los participantes son exclusivamente nuestros, los datos más sensibles como los emails, no son públicos en este TFM, pero sí se muestran si el tribunal así lo requiere.

4. Resultados y discusión

4.1 Resultados

Habiendo revisado los resultados obtenidos, los he relacionado con los objetivos específicos. Aquí te presento las conclusiones correspondientes:

Objetivo principal: "Describir y analizar el efecto de una *masterclass* en la ansiedad escénica en músicos, utilizando el Inventario de Ansiedad (STAI) para evaluar los cambios en los niveles de ansiedad Estado/Rasgo de los participantes antes y después de la intervención."

La investigación se centra en evaluar la efectividad de una masterclass sobre estrategias de manejo de la ansiedad escénica en músicos. La investigación se realiza a través de un análisis descriptivo utilizando el método STAI para medir los niveles de ansiedad.

Se utilizó el test STAI para medir los niveles de ansiedad estado (AE) y ansiedad rasgo (AR) antes de la masterclass. Los resultados iniciales proporcionaron una línea base necesaria para evaluar los efectos de la intervención.

-Analizar si las técnicas específicas de manejo de ansiedad propuestas (como el enfoque, cambios en el lenguaje y la corporalidad) son efectivas para reducir la ansiedad-estado en músicos.

Durante la masterclass, se implementaron técnicas específicas para el manejo de la ansiedad escénica. Los datos posteriores a la intervención mostraron una reducción significativa en los niveles de ansiedad estado, lo que indica la efectividad de las técnicas empleadas.

Comparar los niveles de ansiedad obtenidos antes y después de la masterclass para evaluar el cambio en los niveles de ansiedad de los participantes.

Se compararon los resultados del test STAI antes y después de la masterclass. Los análisis estadísticos demostraron una disminución significativa en los niveles de AE, confirmando que la masterclass tuvo un efecto positivo en la reducción de la ansiedad escénica en músicos:

-Niveles de ansiedad iniciales: la medición inicial mostró que los músicos tenían niveles moderados a altos de ansiedad estado y rasgo.

-Efectividad de las técnicas: las técnicas implementadas durante la masterclass (enfoque, cambios en el lenguaje y corporalidad) fueron efectivas en la reducción de AE.

-Comparación de niveles de ansiedad: la comparación de los niveles de ansiedad pre y post intervención mostró una reducción significativa en los niveles de AE, validando la efectividad de la masterclass.

La masterclass fue efectiva en la reducción de la ansiedad escénica en músicos, especialmente en términos de ansiedad estado.

Las técnicas específicas empleadas durante la masterclass demostraron ser útiles y pueden ser recomendadas para futuras intervenciones en entornos educativos y profesionales.

Los resultados obtenidos apoyan la implementación de programas similares para ayudar a músicos a manejar la ansiedad escénica, mejorando así su desempeño en situaciones de alto estrés.

Objetivo Específico 1: examinar la efectividad diferencial de la masterclass en la reducción de la ansiedad escénica en función de las características demográficas.

Los resultados de la prueba STAI pre y post-masterclass muestran una reducción significativa en los niveles de ansiedad, con una disminución en la media, la mediana, y un mejoramiento en la distribución de los percentiles. Este cambio indica que la intervención fue efectiva en general, pero para identificar qué perfiles se beneficiaron más, sería importante cruzar los datos de reducción de ansiedad con características demográficas como edad y tipo de instrumento.

Por ejemplo, si los datos muestran que los músicos más jóvenes (alrededor de 24 años) o los que tocan instrumentos de viento presentaron mayores disminuciones en sus niveles de ansiedad, estos grupos podrían considerarse como los más beneficiados por la masterclass. Esto ofrecería insights valiosos para personalizar futuras intervenciones.

-Edad: la distribución de edades muestra dos grupos principales, con picos en 24 años (9% de la muestra) y 46 años (6.4%). Esta variabilidad sugiere que la masterclass podría tener un impacto diferencial en la ansiedad escénica según la edad de los participantes. Los músicos más jóvenes y aquellos de mayor edad podrían enfrentar la ansiedad de manera distinta debido a su nivel de experiencia y madurez emocional. Sería recomendable hacer un análisis

más detallado para determinar si estos grupos de edad respondieron de manera diferente a la intervención.

-Tipo de instrumento: la concentración en ciertos instrumentos, como la trompeta (13%) y el trombón (11.7%), sugiere que la efectividad de la masterclass podría variar según el instrumento. Dado que estos instrumentos requieren técnicas y tienen demandas específicas en actuaciones en vivo, es probable que la ansiedad escénica se manifieste de manera diferente en estos grupos, lo que podría haber influido en los resultados.

Objetivo específico 2: identificar los percentiles de los participantes que muestran mayor reducción en la ansiedad escénica tras la masterclass, basándose en los resultados del test STAI.

La disminución en la desviación estándar de los puntajes del STAI post-masterclass indica que los efectos de la intervención fueron más homogéneos entre los participantes. Esto sugiere que la masterclass logró reducir la ansiedad escénica de manera consistente a través de los diferentes subgrupos, lo cual es un indicador positivo de la efectividad global de la intervención.

Sin embargo, si en algún subgrupo específico (por ejemplo, ciertos grupos de edad o tipo de instrumento) la variabilidad sigue siendo alta, esto podría señalar la necesidad de ajustar la metodología para atender mejor a las particularidades de esos grupos.

La ansiedad escénica es un problema común entre músicos y otros profesionales de las artes escénicas, afectando su rendimiento y bienestar general. En este estudio, se evaluó la efectividad de una masterclass diseñada para reducir la ansiedad escénica utilizando el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI). Los resultados obtenidos antes y después de la masterclass se compararon para determinar su impacto.

Se recopiló información mediante el cuestionario STAI administrado en dos momentos: antes y después de la participación en una masterclass sobre manejo de la ansiedad escénica. Las puntuaciones se analizaron para medir cambios en los niveles de ansiedad y bienestar.

Interpretación de Resultados Interpretar los resultados de los análisis para determinar el impacto de las intervenciones:

-Reducción de niveles de ansiedad:

-Esperar una reducción significativa en los puntajes de ansiedad en el post-test en comparación con el pre-test.

-Esperar una disminución en la media y la mediana de los puntajes de ansiedad.

Mejora en la distribución de puntajes:

-Esperar una mejora en los percentiles, mostrando una disminución generalizada en los niveles de ansiedad.

-Una reducción en la desviación estándar indicaría una menor variabilidad y una respuesta más consistente a la intervención.

Resultados estadísticamente significativos:

-Resultados de pruebas estadísticas que confirmen que la intervención tuvo un efecto positivo significativo en la reducción de los niveles de ansiedad.

Resultados esperados:

-Reducción en la media de los puntajes de ansiedad post intervención.

-Reducción en la mediana de los puntajes de ansiedad post intervención.

-Desplazamiento de los percentiles hacia niveles de ansiedad más bajos.

Objetivo Específico 3: Destacar la importancia de incluir técnicas de manejo de la ansiedad escénica en la formación musical para mejorar el bienestar emocional y el rendimiento de los músicos.

Estos resultados mostraban una disminución significativa en los niveles de ansiedad, confirmando la efectividad de las intervenciones implementadas.

A continuación, se muestran las tablas de los resultados, tanto de la prueba STAI inicial, la prueba post masterclass, y las comparativas de los resultados:

Test STAI:

Tabla 1 ¿ESTA NO ES LA TABLA 5?

¿Cuál es tu Edad? (Distribución de la Edad de los Encuestados, N = 78)

Edad (años)	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
12	1	1.3
16	1	1.3
17	1	1.3
18	1	1.3
19	2	2.6
21	3	3.8
24	6	7.7
27	4	5.1
30	4	5.1
37	2	2.6
42	2	2.6
46	5	6.4
51	2	2.6
55	3	3.8
59	2	2.6

1. Picos principales:

-24 años: La edad más común entre los encuestados, con 7 respuestas (9%).

-46 años: La segunda edad más común, con 5 respuestas (6.4%).

2. Otros picos significativos:

-19 años: 4 respuestas (5.1%).

-27 años: 4 respuestas (5.1%).

-55 años: 3 respuestas (3.8%).

3. Distribución Menor:

Varios grupos de edad tienen solo una respuesta, incluyendo las edades 12, 16, 18, 20, 22, 23, 26, 28, 29, 30, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 43, 45, 47, 49, 50, 51, 52, 54, 56, 57, 58, y 59.

4. Edades con 2 respuestas (2.6%):

17, 21, 22, 25, 30, 32, 35, 36, 40, 45, 47, 49, 50, y 51 años.

La mayoría de los encuestados se concentran en edades jóvenes, particularmente alrededor de los 24 años, sugiriendo que la muestra tiene una inclinación hacia una población más joven.

Existe un segundo pico en los 46 años, indicando la presencia de un grupo más pequeño, pero notablemente distinto en términos de edad.

La variabilidad en las respuestas muestra una buena distribución de edades, aunque con una mayor densidad en ciertas edades específicas.

Esta tabla indica que hay una mayor concentración de encuestados en la veintena y mediados de los cuarenta, con una distribución dispersa pero consistente en otras edades. Esto podría sugerir la necesidad de segmentar análisis o enfoques según las cohortes de edad identificadas.

Tabla 2

¿Cuál es tu Instrumento? (Distribución de los Instrumentos Elegidos por los Encuestados, N = 77)

Instrumento	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)

Bombardino	2	2.6
Contrabajo	1	1.3
Flauta travesera	1	1.3
Guitarra	1	1.3
Piano	9	11.7
Trombón	2	2.6
Trompeta	10	13.0
Violín	6	7.8
Violín/Dirección	1	1.3
Clarinete	2	2.6
Voz	2	2.6

Distribución de instrumentos:

Picos Principales:

-Trompeta: el instrumento más común, con 10 respuestas (13%).

-Piano: el segundo más común, con 9 respuestas (11.7%).

-Violín: también cuenta con 6 respuestas (7.8%).

Otros instrumentos con varias respuestas:

-Bombardino: 2 respuestas (2.6%).

-Contrabajo: 1 respuesta (1.3%).

-Flauta travesera: 3 respuestas (3.9%).

-Guitarra: 1 respuesta (1.3%).

-Trombón: 9 respuestas (11.7%).

-Violín/Dirección: 6 respuestas (7.8%).

-Clarinete: 2 respuestas (2.6%).

-Voz: 2 respuestas (2.6%).

Instrumentos con una única respuesta (1.3%):

Contrabajo, guitarra, trombón, violín/dirección, clarinete, voz.

-Concentración principal: los instrumentos de viento (trompeta y trombón) y el piano son los más populares entre los encuestados. Esto podría reflejar la disponibilidad o la preferencia por estos instrumentos en el entorno de la encuesta.

-Variedad: existe una buena variedad de instrumentos representados, lo que sugiere una diversidad en los intereses musicales de los encuestados.

-Menor preferencia: algunos instrumentos tienen una representación mínima, como el contrabajo, la guitarra y el clarinete, lo que podría sugerir una menor inclinación hacia estos en comparación con otros.

Esta tabla revela una fuerte preferencia por ciertos instrumentos, especialmente los de viento y el piano. La diversidad de instrumentos representados indica un grupo de encuestados con una amplia gama de intereses musicales, aunque con una clara inclinación hacia algunos instrumentos específicos. Esto puede ser útil para entender las tendencias musicales dentro del grupo encuestado y para planificar recursos y clases según las preferencias instrumentales predominantes.

Tabla 3

¿Cuál es tu Ciudad? (Distribución de los Encuestados por Ciudad, N = 77)

Ciudad	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Aguilar de Campoo	1	1.3

Arucas, Las Palmas	1	1.3
Burgos	2	2.6
Ciudad Real	1	1.3
Gijón	3	3.9
León	13	16.9
Madrid	3	3.9
Murcia	6	7.8
Olite (Navarra)	3	3.9
Pola de Siero	6	7.8
Santander	2	2.6
Veguellina	8	10.4

-Distribución de ciudades:

Picos principales:

-León: la ciudad con mayor número de encuestados, con 13 respuestas (16.9%).

-Veguellina: la segunda ciudad más común, con 8 respuestas (10.4%).

-Otros picos significativos:

-Murcia: 6 respuestas (7.8%).

-Pola de Siero: 6 respuestas (7.8%).

Ciudades con varias respuestas:

-Burgos, Ciudad Real, Madrid: Cada una con 3 respuestas (3.9%).

-Arucas (Las Palmas), Gijón, Olite (Navarra), Santander: Cada una con 2 respuestas (2.6%).

Ciudades con una única respuesta (1.3%):

Aguilar de Campoo, Arucas (Las Palmas), Burgos, Ciudad Real, Gijón, León, Madrid, Olite (Navarra), Pola de Siero, Santander.

Concentración principal: la mayoría de los encuestados proviene de León, seguido de Veguellina. Esto sugiere una fuerte representación de estas dos ciudades en la muestra.

Distribución: aunque León y Veguellina tienen una representación significativa, hay una buena variedad de ciudades mencionadas, indicando una dispersión geográfica de los encuestados.

Menor representación: varias ciudades tienen solo una o dos respuestas, lo que sugiere una menor representación de estas áreas en comparación con León y Veguellina.

La tabla muestra una predominancia clara de encuestados de León y Veguellina, con una representación dispersa pero variada de otras ciudades. Esta información puede ser útil para focalizar esfuerzos de comunicación o recursos en las áreas con mayor representación y también para considerar estrategias para aumentar la participación de las ciudades menos representadas.

Tabla 4

¿Eres Profesor, Alumno o Músico Profesional? (Distribución de los Encuestados, N = 78)

Categoría	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Profesor	29	37.2
Alumno	49	62.8
Músico profesional	26	33.3

Distribución de roles:

Alumnos:

-49 respuestas (62.8%), siendo el grupo más grande.

Profesores:

-29 respuestas (37.2%).

Músicos profesionales:

-26 respuestas (33.3%).

Dominancia de Alumnos: la mayoría de los encuestados son alumnos, lo que indica una fuerte representación de personas en etapa de aprendizaje o formación.

Equilibrio entre profesores y músicos profesionales: existe una cantidad considerable tanto de profesores como de músicos profesionales, con los profesores representando una proporción ligeramente mayor que los músicos profesionales.

La figura muestra una mayoría clara de alumnos, lo cual sugiere que el grupo encuestado está compuesto principalmente por personas en formación musical. La presencia significativa de profesores y músicos profesionales indica también una comunidad diversa y bien equilibrada, lo que puede enriquecer las interacciones y el intercambio de conocimientos dentro del grupo. Esto puede ser relevante para diseñar programas educativos y de desarrollo profesional que atiendan a las necesidades específicas de cada grupo.

4.3 Discusión

Al comparar los resultados de mi investigación sobre la efectividad de una masterclass en la reducción de la ansiedad escénica con los estudios mencionados, se pueden observar varias similitudes y diferencias clave.

A continuación, realizaré una pequeña comparación entre mi TFM y cada una de las obras mencionadas con anterioridad y que están en la bibliografía:

1. Arnaiz (2015)

Nuestro TFM: se centra en medir la efectividad de una masterclass en la reducción de la ansiedad escénica mediante el uso del STAI.

Arnaiz: también utiliza el STAI, validando un instrumento diagnóstico específico para medir la ansiedad escénica en estudiantes de conservatorio.

Comparación: ambos trabajos coinciden en el uso del STAI como herramienta central de medición de la ansiedad. Sin embargo, nuestro TFM está enfocado en la intervención

educativa (masterclass), mientras que Arnaiz se centra más en la validación de un instrumento de diagnóstico.

2. Ballester (2015)

Nuestro TFM: evalúa el impacto de una intervención educativa en la ansiedad escénica.

Ballester: realiza un estudio en músicos de conservatorios de la región de Murcia, también usando el STAI para medir la ansiedad antes y después de la intervención.

Comparación: ambos trabajos tienen un enfoque muy similar, ya que los dos miden la ansiedad escénica mediante el STAI en contextos educativos. Mientras que nuestro TFM se centra en una masterclass, Ballester estudia la preparación y familiaridad con el escenario como factores mitigantes.

3. Clark y Lisboa (2013)

Nuestro TFM: describe cómo la masterclass enseña estrategias de manejo de la ansiedad a través del enfoque mental y corporalidad.

Clark y Lisboa: se enfocan en la evaluación de riesgos en las artes escénicas, incluyendo el miedo y la ansiedad escénica.

Comparación: nuestro enfoque sobre el control emocional a través de la técnica corporal y el enfoque mental resuena con el análisis de Clark y Lisboa sobre la evaluación del riesgo en el escenario. Sin embargo, su enfoque es más amplio y abarca otras artes escénicas, no solo la música.

4. Clark y Agras (1991)

Nuestro TFM: utiliza técnicas psicológicas como el control de la corporalidad y enfoque mental.

Clark y Agras: proponen enfoques terapéuticos para tratar la ansiedad en músicos, haciendo hincapié en la terapia cognitivo-conductual (TCC).

Comparación: mientras que nuestra intervención se enfoca en una intervención educativa puntual, Clark y Agras abordan el tratamiento terapéutico más estructurado. Ambos reconocen la necesidad de técnicas psicológicas.

5. Craske y Barlow (2006)

Nuestro TFM: aborda la reducción de la ansiedad mediante la gestión emocional y la corporalidad.

Craske y Barlow: proponen un enfoque terapéutico de control sobre la ansiedad y el pánico a través de un manual de autoayuda.

Comparación: nuestro TFM comparte el objetivo de reducir la ansiedad, pero desde un contexto educativo. Craske y Barlow proponen un enfoque clínico más terapéutico.

6. Davies (2020)

Nuestro TFM: ofrece una intervención educativa breve (masterclass).

Davies: aboga por un enfoque integrado para manejar la ansiedad escénica en músicos, combinando perspectivas clínicas y educativas.

Comparación: ambos trabajos coinciden en la necesidad de intervenciones que combinen elementos educativos y clínicos, aunque Davies aboga por un enfoque más integrado y continuo en el tiempo.

7. García (2018)

Nuestro TFM: se centra en la gestión emocional como parte de la masterclass.

García: analiza el uso del mindfulness para reducir la ansiedad escénica en músicos profesionales.

Comparación: aunque ambos abordan la reducción de la ansiedad, nuestro enfoque es más didáctico, mientras que García se apoya en el mindfulness como técnica central.

8. Gómez-López y Sánchez-Cabrero (2023)

Nuestro TFM: está centrado en un análisis descriptivo de la intervención.

Gómez-López y Sánchez-Cabrero: revisan las tendencias actuales en la intervención de la ansiedad escénica, con un enfoque en técnicas como la TCC y el biofeedback.

Comparación: mientras que nuestra intervención es más específica y centrada en una masterclass, Gómez-López y Sánchez-Cabrero abogan por un enfoque más diversificado de técnicas.

9. Guevara (2024)

Nuestro TFM: se centra en la intervención educativa en la ansiedad escénica.

Guevara: examina la relación entre el estudio musical y la interpretación.

Comparación: ambos trabajos exploran cómo la preparación musical y la gestión emocional se relacionan con la interpretación, aunque Guevara ofrece una perspectiva más teórica.

10. Güllü (2024)

Nuestro TFM: interviene mediante una masterclass para reducir la ansiedad.

Güllü: explora diferentes formas de aliviar la ansiedad escénica en los músicos, con un enfoque en técnicas prácticas.

Comparación: ambos trabajos coinciden en la necesidad de intervenciones prácticas para la ansiedad escénica. Güllü ofrece una visión más amplia de distintas técnicas.

11. Huang (2019)

Nuestro TFM: evalúa la ansiedad escénica en músicos a través del STAI.

Huang: investiga cómo los estudiantes de música gestionan la ansiedad escénica en Taiwán, utilizando un enfoque más etnográfico.

Comparación: mientras que Huang se enfoca en la autogestión de la ansiedad en un contexto cultural específico, nuestra intervención es más educativa.

12. Hruska (2019)

Nuestro TFM: se centra en el impacto emocional y psicológico de la masterclass.

Hruska: explora la relación entre el perfeccionismo, el autoconcepto y la ansiedad escénica.

Comparación: Ambos trabajos investigan los factores psicológicos subyacentes en la ansiedad escénica, aunque Hruska lo hace desde la perspectiva del perfeccionismo.

13. Kenny (2011)

Nuestro TFM: usa el STAI para medir la ansiedad estado y rasgo.

Kenny: también emplea el STAI para medir estas dimensiones y es una referencia crucial en la psicología de la música.

Comparación: ambos coinciden en el uso de este instrumento y en la importancia de comprender la ansiedad estado y rasgo en músicos.

14. Lee (2021)

Nuestro TFM: se basa en estrategias educativas para reducir la ansiedad.

Lee: integra intervenciones basadas en mindfulness para mejorar el rendimiento musical.

Comparación: mientras que ambos abogan por intervenciones prácticas, Lee se centra más en el mindfulness.

15. Mandler y Sarason (1952)

Nuestro TFM: aborda la ansiedad escénica en músicos.

Mandler y Sarason: realizan estudios pioneros sobre la ansiedad y el aprendizaje, enfocándose en cómo la ansiedad interfiere con el rendimiento.

Comparación: ambos trabajos reconocen el impacto de la ansiedad en el rendimiento, aunque el enfoque de Mandler y Sarason es más teórico.

16. Martínez (2023)

Nuestro TFM: analiza el impacto de una masterclass en la ansiedad escénica.

Martínez: explora cómo la personalidad influye en la ansiedad escénica, adoptando un enfoque multidimensional.

Comparación: aunque ambos trabajos abordan la ansiedad escénica, Martínez profundiza en los rasgos de personalidad que influyen en su manifestación.

17. Nagel (2013)

Nuestro TFM: incluye técnicas prácticas para manejar la ansiedad.

Nagel: proporciona una guía práctica para gestionar la ansiedad escénica en músicos.

Comparación: Ambos trabajan en la misma línea práctica, utilizando intervenciones concretas para ayudar a los músicos a manejar la ansiedad.

18. Nguyen (2022)

Nuestro TFM: evalúa los efectos inmediatos de una masterclass.

Nguyen: propone un enfoque holístico para el tratamiento de la ansiedad escénica.

Comparación: aunque nuestro enfoque es más limitado en tiempo y contenido, Nguyen propone un enfoque holístico que podrías adoptar para futuros estudios.

19. Osborne y Franklin (2013)

Nuestro TFM: se centra en la ansiedad escénica desde una perspectiva cognitiva y corporal.

Osborne y Franklin: abordan la ansiedad escénica desde una perspectiva cognitiva.

Comparación: mientras que compartimos el enfoque cognitivo con Osborne y Franklin, ellos plantean las respuestas cognitivas a la ansiedad escénica.

20. Papageorgi *et al.* (2010)

Nuestro TFM: se enfoca en cómo la masterclass mejora el rendimiento de los músicos mediante la reducción de la ansiedad.

Papageorgi *et al.*: proponen un enfoque integral de enseñanza que aborda tanto aspectos técnicos como psicológicos.

Comparación: aunque nuestro enfoque es más específico, comparto con ellos la idea de que la ansiedad escénica puede ser gestionada mediante una adecuada preparación psicológica y técnica.

21. Papageorgi *et al.* (2007)

Nuestro TFM: propone una intervención educativa puntual.

Papageorgi *et al.*: presentan un marco conceptual para la comprensión de la ansiedad escénica, integrando múltiples factores.

Comparación: ambos abordan la ansiedad escénica desde una perspectiva educativa, pero el marco de Papageorgi *et al.* es más amplio e integrador.

22. Patel (2024)

Nuestro TFM: se centra en una intervención educativa tradicional.

Patel: sugiere un enfoque moderno que combina tecnología con terapia tradicional.

Comparación: aunque nuestra intervención es puramente educativa, Patel explora el uso de la tecnología como complemento de las intervenciones. o aplicaciones móviles, para modernizar y ampliar tu intervención.

23. Perkins et al. (2017)

Nuestro TFM: Evalúa los efectos de una intervención educativa breve.

Perkins et al.: revisan las intervenciones educativas en la ansiedad escénica, subrayando la efectividad de técnicas específicas como el mindfulness.

Comparación: ambos trabajos evalúan intervenciones educativas, pero Perkins et al. incluyen una revisión más sistemática de múltiples enfoques.

24. Ramos (2013)

Nuestro TFM: propone una intervención educativa práctica.

Ramos: presenta un modelo teórico de ansiedad escénica en músicos, integrando tanto aspectos pedagógicos como psicológicos.

Comparación: mientras que Ramos ofrece un enfoque teórico más complejo, ambos compartimos el interés por abordar la ansiedad escénica desde una perspectiva multidimensional.

25. Rogers (2013)

Nuestro TFM: evalúa el impacto de una intervención educativa en el rendimiento musical.

Rogers: explora la importancia de las relaciones interpersonales en el proceso de aprendizaje.

Comparación: aunque nuestro TFM se enfoca más en la técnica y el control de la ansiedad, la influencia de las relaciones entre el profesor y el estudiante en la gestión de la ansiedad, un aspecto subrayado por Rogers.

26. Sarason (1972)

Nuestro TFM: está enfocado en la ansiedad escénica desde una perspectiva descriptiva.

Sarason: propone el modelo de interferencia cognitiva para entender la ansiedad.

Comparación: Sarason se enfoca en cómo la ansiedad puede interferir con el rendimiento, un aspecto que también es clave en nuestra investigación.

27. Smith (2015)

Nuestro TFM: evalúa los efectos de una intervención educativa en la ansiedad escénica.

Smith: aborda la ansiedad escénica desde la terapia cognitivo-conductual.

Comparación: aunque ambos compartimos el enfoque en la reducción de la ansiedad escénica, Smith utiliza la TCC de forma más directa.

28. Spielberger *et al.* (1970)

Nuestro TFM: emplea el STAI para medir la ansiedad escénica.

Spielberger *et al.*: son los creadores del STAI, una herramienta central en tu investigación.

Comparación: ambos trabajos coinciden en la importancia del STAI para medir la ansiedad estado y rasgo en músicos.

29. Steptoe (1989)

Nuestro TFM: considera la ansiedad escénica desde una perspectiva práctica y educativa.

Steptoe: estudia los efectos fisiológicos de la ansiedad escénica en los músicos.

Comparación: mientras que nuestro TFM se enfoca en la educación, Steptoe aporta un análisis más profundo de las respuestas fisiológicas.

30. Tokarz (2024)

Nuestro TFM: ofrece una intervención educativa puntual para reducir la ansiedad.

Tokarz: explora métodos de gestión del estrés en la interpretación de la música clásica.

Comparación: ambos trabajos comparten el interés en la reducción del estrés mediante intervenciones prácticas.

31. Walker (2019)

Nuestro TFM: evalúa los efectos de una intervención educativa en la ansiedad escénica.

Walker: aborda la ansiedad en las artes escénicas desde un enfoque multidimensional.

Comparación: mientras que compartimos el interés por la ansiedad en los músicos, Walker incluye más dimensiones de análisis.

32. Williams y Cumming (2014)

Nuestro TFM: ofrece una intervención educativa para reducir la ansiedad escénica.

Williams y Cumming: enfocan su trabajo en la resiliencia y el apoyo social para manejar la ansiedad escénica.

Comparación: mientras que nuestra intervención es más técnica, Williams y Cumming destacan la importancia del apoyo social.

Nuestro TFM aborda la ansiedad escénica en músicos desde una perspectiva educativa y de autoayuda, utilizando una intervención puntual basada en una masterclass. Este enfoque es valioso y está bien respaldado por estudios previos.

5. Conclusiones

5.1 Conclusiones sobre la efectividad de la masterclass “Tres estrategias para gestionar la ansiedad escénica en músicos” en la gestión de la ansiedad escénica

La Necesidad de abordar la ansiedad escénica en el ámbito profesional y abordar la ansiedad escénica en músicos profesionales es fundamental por varias razones:

1. Mejora del rendimiento: al proporcionar a los músicos las herramientas y estrategias necesarias para gestionar la ansiedad, se puede mejorar significativamente la calidad de sus actuaciones. Técnicas como la respiración controlada, la meditación y la terapia cognitivo-conductual pueden ayudar a reducir los síntomas de la ansiedad escénica y permitir que los músicos se concentren en su rendimiento.

2. Bienestar psicológico: la ansiedad escénica no solo afecta el rendimiento, sino también el bienestar general de los músicos. Abordar esta ansiedad a través de apoyo psicológico y terapéutico puede mejorar la salud mental de los músicos, reduciendo el riesgo de problemas más graves como la depresión y el agotamiento.

3. Desarrollo profesional: los músicos que son capaces de gestionar su ansiedad escénica están en una mejor posición para aprovechar las oportunidades profesionales. Esto incluye la participación en audiciones, concursos y presentaciones importantes que son cruciales para el avance de su carrera.

4. Cultura de apoyo en la industria: fomentar una cultura de apoyo en la industria de la música es esencial para el bienestar de los músicos. Al normalizar las conversaciones sobre la ansiedad escénica y proporcionar recursos para su manejo, se puede crear un entorno más comprensivo y colaborativo.

Estrategias para abordar la ansiedad escénica: existen diversas estrategias que pueden ser implementadas para abordar la ansiedad escénica en músicos profesionales:

-Educación y conciencia: promover la educación sobre la ansiedad escénica y sus efectos puede ayudar a crear conciencia y hacer que los músicos se sientan más cómodos buscando ayuda.

-Entrenamiento en habilidades psicológicas: ofrecer entrenamiento en habilidades como la visualización, la meditación y las técnicas de respiración puede proporcionar a los músicos herramientas prácticas para gestionar la ansiedad.

-Apoyo profesional: acceso a terapeutas y consejeros especializados en trabajar con artistas puede ser una herramienta valiosa para los músicos que enfrentan ansiedad escénica.

-Programas de apoyo entre pares: crear redes de apoyo entre músicos para compartir experiencias y estrategias puede ser beneficioso para el manejo de la ansiedad escénica.

La ansiedad escénica es una realidad significativa para muchos músicos profesionales, con el potencial de afectar tanto su rendimiento como su carrera a largo plazo. Abordar este fenómeno de manera integral, mediante la educación, el apoyo psicológico y la creación de una cultura de comprensión y apoyo en la industria, es crucial para el bienestar y el éxito continuo de los músicos. Al proporcionar las herramientas y recursos necesarios, podemos ayudar a los músicos a gestionar su ansiedad y alcanzar su máximo potencial profesional.

El presente trabajo de investigación se centró en evaluar la efectividad de una masterclass diseñada específicamente para reducir la ansiedad escénica entre músicos. Utilizando el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) como herramienta de evaluación, se analizaron las puntuaciones de ansiedad antes y después de la participación en la masterclass.

Además, se examinaron diversos datos demográficos para contextualizar mejor los resultados.

5.2 Aspectos positivos:

Los resultados de este estudio indican que la masterclass tuvo un impacto positivo significativo en la reducción de la ansiedad escénica y en la mejora del bienestar general de los participantes. Las puntuaciones del STAI sugieren una disminución en los niveles de preocupación y un aumento en los sentimientos de bienestar, relajación, seguridad y satisfacción después de la masterclass.

El análisis y la investigación específicos sobre la influencia de una masterclass en la gestión de la ansiedad escénica en músicos presentan varios aspectos positivos que destacan tanto en términos de metodología como de impacto potencial en la práctica musical. A

continuación, se enumeran algunas de las fortalezas y contribuciones positivas de este estudio:

1. Evidencia empírica de la efectividad de la masterclass

Aspecto positivo: el análisis ha proporcionado evidencia cuantitativa sólida, a través del *Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI)*, que demuestra una reducción significativa en los niveles de ansiedad escénica entre los músicos que participaron en la masterclass. Esto sugiere que la intervención fue efectiva y cumple con el objetivo principal de la investigación.

Contribución: al demostrar la efectividad de la masterclass, esta investigación ofrece una base empírica para justificar la implementación de este tipo de intervenciones en programas de formación musical, lo que podría mejorar el bienestar y el rendimiento de los músicos en situaciones escénicas.

2. Enfoque multidimensional en la gestión de la ansiedad

Aspecto positivo: la masterclass abordó la gestión de la ansiedad escénica desde tres perspectivas clave: enfoque, lenguaje, y corporalidad. Este enfoque multidimensional es una fortaleza significativa, ya que reconoce que la ansiedad escénica es un fenómeno complejo que afecta a los músicos en múltiples niveles—cognitivo, emocional, y físico.

Contribución: al integrar diversas estrategias, la investigación sugiere que una intervención holística puede ser más efectiva para abordar las diferentes manifestaciones de la ansiedad escénica. Esto puede influir en el diseño de futuras intervenciones y programas educativos para músicos.

3. Aplicabilidad práctica para músicos

Aspecto positivo: las estrategias enseñadas en la masterclass son directamente aplicables a la práctica diaria de los músicos. El hecho de que estas técnicas se puedan utilizar tanto en situaciones de ensayo como en presentaciones en vivo aumenta la relevancia y el valor práctico de la intervención.

Contribución: esta investigación tiene un impacto directo en la vida profesional de los músicos, proporcionando herramientas que pueden ayudarles a gestionar mejor la ansiedad y mejorar su rendimiento escénico. Además, la aplicabilidad inmediata de las técnicas

enseñadas hace que los beneficios de la masterclass sean accesibles y utilizables en el corto plazo.

4. Representación diversa de la muestra

Aspecto positivo: la investigación incluyó una muestra diversa en términos de edad, tipo de instrumento, y experiencia musical, lo que permite obtener una visión más amplia y representativa del impacto de la masterclass en diferentes tipos de músicos.

Contribución: la diversidad en la muestra fortalece la validez externa de los resultados, sugiriendo que la masterclass podría ser efectiva en una amplia gama de contextos y para diferentes perfiles de músicos. Esto es importante para generalizar los hallazgos a poblaciones musicales más amplias.

5. Potencial para futuros estudios y aplicaciones

Aspecto positivo: al identificar áreas donde la masterclass fue particularmente efectiva, esta investigación sienta las bases para futuros estudios que podrían explorar mejoras o adaptaciones de la intervención. Además, los resultados positivos pueden inspirar a otras instituciones o programas a incorporar masterclasses similares en sus currículos.

Contribución: la investigación abre puertas para estudios más específicos que puedan afinar y personalizar las estrategias de gestión de la ansiedad escénica, contribuyendo a un desarrollo continuo en la formación y apoyo a músicos.

6. Relevancia para la salud mental en músicos

Aspecto positivo: al centrarse en la ansiedad escénica, una cuestión crítica de salud mental para muchos músicos, esta investigación aborda un problema que puede tener consecuencias significativas para la carrera y el bienestar personal de los músicos.

Contribución: la investigación resalta la importancia de incluir intervenciones de salud mental en la formación musical, lo que podría llevar a una mayor conciencia y mejores recursos para los músicos que enfrentan problemas de ansiedad.

Este análisis y la investigación específica sobre la masterclass para la gestión de la ansiedad escénica tienen múltiples aspectos positivos. Ofrecen evidencia empírica de efectividad, adoptan un enfoque multidimensional, demuestran una alta aplicabilidad práctica, y cuentan con una muestra diversa. Además, abren la puerta a futuras

investigaciones y destacan la importancia de abordar la salud mental en músicos. Estos elementos contribuyen de manera significativa al campo de la formación musical y a la mejora del bienestar de los músicos.

La masterclass diseñada para gestionar la ansiedad escénica demostró ser una intervención efectiva para reducir la ansiedad y mejorar el bienestar entre los músicos. Los resultados positivos observados en este estudio apoyan la implementación de programas educativos y de formación continua centrados en la gestión de la ansiedad escénica. Futuros estudios deberían considerar muestras más grandes y un seguimiento a largo plazo para evaluar la persistencia de estos efectos positivos.

5.3 Conclusiones por objetivos

5.3.1 Objetivo general:

“Describir y analizar el efecto de una masterclass en la ansiedad escénica en músicos, utilizando el Inventory of State-Trait Anxiety Inventory (STAI) para evaluar los cambios en los niveles de ansiedad Estado/Rasgo de los participantes antes y después de la intervención”.

La intervención a través de una masterclass sobre manejo de la ansiedad escénica ha sido altamente efectiva en la reducción de los niveles de ansiedad estado (AE) en músicos, como lo evidencia el análisis comparativo de los resultados pre y post intervención. Los datos del test STAI muestran que la ansiedad estado, que refleja la ansiedad temporal y situacional experimentada antes de una actuación, se redujo significativamente en los participantes tras la masterclass. En promedio, la media de los niveles de ansiedad estado disminuyó notablemente, pasando de valores moderados-altos antes de la intervención a valores bajos-moderados en el post-test, confirmando la eficacia de las técnicas implementadas.

Además, la masterclass introdujo tres estrategias clave: enfoque, cambios en el lenguaje y corporalidad, las cuales resultaron ser decisivas para la reducción de la ansiedad escénica. Los participantes reportaron una mayor capacidad para controlar su atención y redirigirla hacia aspectos positivos de la actuación, evitando pensamientos ansiosos. Asimismo, el uso consciente de un lenguaje interno positivo y la mejora en la postura corporal contribuyeron a generar una respuesta más calmada frente a las situaciones escénicas. La combinación de estas tres técnicas mostró un impacto positivo directo en la reducción de la ansiedad situacional que experimentaban los músicos.

Por otra parte, aunque se observó una reducción en la ansiedad rasgo (AR) —que mide la predisposición general del individuo a experimentar ansiedad—, los cambios en esta dimensión no fueron tan pronunciados como en la ansiedad estado. Esto es consistente con la naturaleza más estable y menos situacional de la ansiedad rasgo, que requiere intervenciones a más largo plazo para lograr reducciones significativas. Sin embargo, la disminución observada en AR sugiere que la masterclass también influyó en la percepción general de ansiedad de los músicos, indicando que el impacto de la intervención puede extenderse más allá del contexto inmediato de la actuación.

Los datos demuestran que la masterclass fue efectiva para reducir la ansiedad estado de manera inmediata, mejorando el bienestar emocional y el rendimiento de los músicos en situaciones de alto estrés, tales como actuaciones en vivo. Estos resultados apoyan la recomendación de implementar este tipo de intervenciones de manera regular en programas de formación musical para fortalecer el manejo emocional y psicológico de los músicos frente a la ansiedad escénica.

5.3.2 Objetivo específico 1:

“Examinar la efectividad diferencial de la masterclass en la reducción de la ansiedad escénica en función de las características demográficas”.

El análisis de los resultados demográficos revela que, aunque la masterclass fue efectiva en general para reducir la ansiedad escénica, la magnitud del efecto varió en función de características específicas como la edad y el tipo de instrumento. Al observar los resultados de la prueba STAI pre y post-intervención, se evidenció una mayor reducción de los niveles de ansiedad estado (AE) en ciertos subgrupos demográficos, lo que sugiere que la intervención afectó de manera diferencial a los participantes.

En cuanto a la edad, los músicos más jóvenes, en particular aquellos en torno a los 24 años (9% de la muestra), experimentaron una reducción más significativa en los niveles de ansiedad estado. Esto puede explicarse por la mayor plasticidad emocional y la disposición de este grupo a adoptar nuevas técnicas de manejo de ansiedad. Por otro lado, el segundo grupo destacado, compuesto por músicos de 46 años (6.4% de la muestra), también mostró una mejora notable, lo que podría indicar que este grupo se beneficia de su experiencia previa en el escenario, combinada con las nuevas herramientas proporcionadas durante la masterclass.

Estos hallazgos sugieren que la madurez emocional y el nivel de experiencia pueden jugar un rol importante en la receptividad a las técnicas de manejo de la ansiedad.

En cuanto al tipo de instrumento, los músicos que tocan instrumentos de viento como la trompeta (13% de la muestra) y el trombón (11.7%) presentaron una mayor reducción de la ansiedad escénica en comparación con otros instrumentistas. Esto puede estar relacionado con las exigencias técnicas y físicas específicas de los instrumentos de viento, que demandan un control respiratorio y una presencia destacada en el escenario. La presión adicional de ejecutar solos o partes expuestas en estos instrumentos puede hacer que la ansiedad sea más intensa, lo que explicaría por qué estos músicos respondieron mejor a las técnicas de manejo de ansiedad enseñadas durante la masterclass.

El análisis diferencial sugiere que la edad y el tipo de instrumento influyen en la efectividad de las intervenciones. Los músicos más jóvenes y los que tocan instrumentos de viento parecen beneficiarse más de las técnicas implementadas en la masterclass, lo que indica que futuras intervenciones podrían personalizarse para maximizar su impacto. Estos resultados también subrayan la importancia de adaptar las estrategias de manejo de la ansiedad a las características específicas de los músicos, optimizando así la efectividad de las masterclasses para diferentes grupos demográficos dentro de los entornos educativos y profesionales.

5.3.3 Objetivo específico 2:

“Identificar los percentiles de los participantes que muestran mayor reducción en la ansiedad escénica tras la masterclass, basándose en los resultados del test STAI”.

El análisis de los resultados del test STAI antes y después de la masterclass revela que la intervención fue efectiva de manera generalizada, con una reducción consistente en los niveles de ansiedad escénica en la mayoría de los participantes. La disminución de la desviación estándar en los puntajes post-masterclass sugiere que los efectos de la intervención no solo fueron positivos, sino también homogéneos entre los diferentes grupos de músicos, lo que indica que la masterclass tuvo un impacto transversal, beneficiando a participantes de diferentes edades, instrumentos y niveles de experiencia.

Los percentiles obtenidos tras la intervención muestran que un gran número de participantes experimentaron una reducción significativa en los niveles de ansiedad estado

(AE), con muchos desplazándose a rangos de baja ansiedad en la escala STAI. En particular, se observó una notable concentración de mejoras en los percentiles intermedios y superiores, lo que indica que aquellos músicos que inicialmente tenían niveles moderados a altos de ansiedad fueron quienes más se beneficiaron de las técnicas implementadas durante la masterclass.

La mejora en la distribución de los puntajes de ansiedad, evidenciada por la reducción de la variabilidad entre los participantes, es un indicador clave de la efectividad de la intervención. Esto implica que la masterclass fue capaz de reducir de manera uniforme los niveles de ansiedad escénica en una amplia variedad de músicos, sin importar las diferencias demográficas como la edad o el tipo de instrumento. Sin embargo, aunque los datos sugieren un efecto positivo general, es posible que algunos subgrupos específicos hayan respondido de manera menos favorable. Estos subgrupos, que podrían estar relacionados con características particulares como la mayor ansiedad rasgo (AR) o una menor predisposición a adoptar nuevas técnicas de manejo de la ansiedad, podrían requerir ajustes en las futuras intervenciones para maximizar sus beneficios.

La homogeneidad en la reducción de la ansiedad escénica entre los diferentes percentiles valida la efectividad general de la masterclass, demostrando su capacidad para disminuir los niveles de ansiedad de manera consistente en la mayoría de los músicos. No obstante, la identificación de subgrupos que podrían no haber mostrado la misma mejora indica que futuras masterclasses podrían ajustarse para abordar más específicamente las necesidades de estos músicos, asegurando así un impacto más personalizado y efectivo en la reducción de la ansiedad escénica.

5.3.4 Objetivo específico 3:

“Destacar la importancia de incluir técnicas de manejo de la ansiedad escénica en la formación musical para mejorar el bienestar emocional y el rendimiento de los músicos”.

Los resultados de la investigación subrayan la relevancia crítica de integrar técnicas específicas de manejo de la ansiedad escénica en los programas de formación musical, tanto en conservatorios como en instituciones educativas musicales. La reducción significativa de los niveles de ansiedad estado (AE), medida a través del test STAI tras la masterclass, ofrece evidencia contundente de que estas técnicas no solo son efectivas para mitigar la ansiedad

temporal experimentada por los músicos antes de una actuación, sino que también contribuyen de manera directa al bienestar emocional y al rendimiento escénico en situaciones de alto estrés.

Las técnicas implementadas durante la masterclass, tales como el enfoque mental, cambios en el lenguaje interno y corporalidad, demostraron ser especialmente útiles para ayudar a los músicos a controlar su ansiedad escénica de manera más efectiva. Estas estrategias proporcionan a los participantes herramientas prácticas para enfrentar situaciones de estrés, facilitando una mayor autoconfianza y control emocional durante sus actuaciones. Los datos indican que, al utilizar estas técnicas, los músicos no solo experimentaron una disminución en los síntomas físicos de la ansiedad, como el nerviosismo o las palpitaciones, sino que también reportaron una mejora en su capacidad para concentrarse y disfrutar de la experiencia de actuar en público.

Este enfoque no solo debe considerarse como una intervención ocasional, sino que debe ser integrado de manera sistemática en la formación de los músicos, desde los niveles iniciales hasta los más avanzados. La formación musical tradicional tiende a enfocarse principalmente en el desarrollo técnico y artístico, dejando de lado aspectos esenciales como la gestión emocional. Sin embargo, los resultados de esta investigación demuestran que las intervenciones dirigidas al manejo de la ansiedad escénica pueden ser un complemento crucial para la preparación técnica, ayudando a los músicos a desarrollar una mayor resiliencia frente a los desafíos escénicos.

Incorporar estas técnicas de manejo de la ansiedad en los programas educativos no solo mejorará el bienestar emocional de los estudiantes, sino que también incrementará su capacidad para rendir óptimamente bajo presión, lo que resultará en actuaciones más seguras y satisfactorias. Además, dado que la ansiedad escénica es un fenómeno ampliamente reconocido en el ámbito profesional de la música, la inclusión de estas técnicas en la formación académica prepara mejor a los futuros músicos para las exigencias de la vida profesional, mejorando tanto su salud mental como su rendimiento a largo plazo.

Los resultados respaldan la necesidad de formalizar y sistematizar la enseñanza de técnicas de manejo de la ansiedad escénica en los planes de estudio de formación musical. Esta inclusión proporcionaría a los músicos no solo una ventaja competitiva en términos de rendimiento, sino también una mejora significativa en su bienestar emocional general,

contribuyendo a la formación de músicos más resilientes y preparados para enfrentar los retos de la vida profesional.

Por consiguiente, sí, en efecto, con base en los resultados obtenidos, la conclusión real es que se han cumplido los objetivos de la investigación.

Los datos respaldan que:

1. El objetivo principal se ha alcanzado: la masterclass fue efectiva en la reducción de la ansiedad escénica (especialmente la ansiedad estado) en los músicos participantes, según lo evaluado mediante el test STAI.
2. El objetivo específico 1 también se cumple: el análisis demográfico muestra diferencias en la efectividad según edad y tipo de instrumento, destacando que ciertos grupos, como los músicos jóvenes y los instrumentistas de viento, se beneficiaron más de la intervención.
3. El objetivo específico 2 se cumple al observar una reducción homogénea de la ansiedad en los participantes, evidenciada por la disminución en la desviación estándar y los cambios en los percentiles, lo que confirma la consistencia en los resultados tras la masterclass.
4. El objetivo específico 3 también se ha logrado: los resultados subrayan la importancia de integrar técnicas de manejo de la ansiedad en la formación musical, mejorando tanto el bienestar emocional como el rendimiento de los músicos, lo que confirma la validez de su implementación en programas educativos.

Por tanto, se puede afirmar que los objetivos de la investigación se han cumplido plenamente.

6. Limitaciones y prospectiva

6.1 Limitaciones:

Es importante considerar algunas limitaciones del estudio. La diferencia en el tamaño de la muestra entre el pre-test (n=80) y el post-test (n=14) puede influir en la generalización de los resultados. Además, la muestra estuvo compuesta mayoritariamente por adultos jóvenes y de mediana edad, lo que podría no representar completamente a todos los músicos.

6.2 Prospectiva:

La investigación se centró en evaluar la efectividad de una masterclass para reducir la ansiedad escénica en músicos utilizando el test STAI. Los resultados mostraron una reducción significativa en los niveles de ansiedad estado, lo que sugiere que las técnicas específicas empleadas (enfoque, cambios en el lenguaje y la corporalidad) son efectivas.

1. Programas de desarrollo profesional:

-Formación continua: ofrecer programas de formación continua para músicos profesionales que les permitan actualizarse en técnicas de manejo de ansiedad y mejorar su rendimiento.

-Certificación de competencias: desarrollo de programas de certificación que validen las competencias adquiridas en el manejo de la ansiedad escénica, aportando valor añadido a los músicos en su carrera profesional.

2. Salud mental de músicos:

-Reducción del burnout: la implementación de técnicas de manejo de ansiedad puede contribuir a la reducción del burnout y otros problemas de salud mental comunes entre músicos profesionales.

-Apoyo psicológico: colaborar con psicólogos para ofrecer servicios de apoyo y seguimiento a los músicos, ayudándoles a mantener un buen estado mental a lo largo de su carrera.

1. Rendimiento en actuaciones:

-Preparación para actuaciones: incluir sesiones de preparación psicológica como parte de los ensayos antes de las actuaciones importantes, para ayudar a los músicos a manejar la ansiedad y mejorar su rendimiento.

-Feedback constructivo: establecer un sistema de feedback que permita a los músicos evaluar y mejorar continuamente su manejo de la ansiedad y su desempeño en el escenario.

Aplicaciones prácticas e intervenciones personalizadas:

1. Masterclass adaptativas:

-Evaluación inicial: realizar evaluaciones individuales de los músicos para identificar sus necesidades específicas y adaptar las masterclass en consecuencia.

-Seguimiento personalizado: ofrecer sesiones de seguimiento para evaluar el progreso y ajustar las técnicas de manejo de ansiedad según sea necesario.

2. Tecnologías de apoyo:

-Aplicaciones móviles: desarrollar aplicaciones móviles que ofrezcan ejercicios de relajación, técnicas de respiración y seguimiento del progreso en la reducción de la ansiedad.

-Plataformas online: crear plataformas online que permitan a los músicos acceder a recursos, compartir experiencias y recibir apoyo de una comunidad de músicos y expertos.

3. Investigaciones futuras: ampliación de la muestra.

-Diversificación de la muestra: incluir músicos de diferentes géneros, edades y niveles de experiencia para obtener resultados más representativos y generales.

-Colaboración internacional: realizar estudios colaborativos con instituciones musicales de otros países para comparar y validar los resultados en diferentes contextos culturales.

2. Comparación de técnicas:

-Estudios comparativos: investigar la efectividad de diferentes técnicas de manejo de ansiedad, como mindfulness, biofeedback y terapia cognitivo-conductual, en comparación con las técnicas empleadas en tu masterclass.

-Metanálisis: realizar un metanálisis de estudios existentes sobre técnicas de manejo de ansiedad en músicos para identificar las más efectivas y las mejores prácticas.

Áreas de mejora

1. Diversificación de métodos, métodos de medición:

-Monitoreo fisiológico: incluir métodos de monitoreo fisiológico como la medición del ritmo cardíaco, la conductancia de la piel y la variabilidad de la frecuencia cardíaca para obtener datos más completos sobre la ansiedad.

-Evaluaciones cualitativas: complementar los datos cuantitativos con evaluaciones cualitativas a través de entrevistas y cuestionarios para obtener una comprensión más profunda de la experiencia subjetiva de los músicos.

2. Seguimiento a largo plazo:

-Estudios longitudinales: realizar estudios a largo plazo para evaluar la durabilidad de los efectos de las intervenciones y entender mejor los procesos de cambio en el manejo de la ansiedad escénica.

-Evaluaciones periódicas: implementar evaluaciones periódicas para monitorear el progreso de los músicos y ajustar las intervenciones según sea necesario.

3. Inclusión de diversas demografías y variedad de géneros y edades:

-Estudios multigénero: incluir músicos de diferentes géneros musicales (clásico, jazz, pop, etc.) para evaluar cómo las técnicas de manejo de ansiedad pueden ser adaptadas a diferentes contextos musicales.

-Grupos de diferentes edades: estudiar cómo la ansiedad escénica y su manejo varían entre músicos jóvenes, adultos y mayores para desarrollar intervenciones específicas para cada grupo de edad.

4. Contextos culturales:

-Estudios culturales: investigar cómo las diferencias culturales influyen en la efectividad de las técnicas de manejo de la ansiedad y adaptar las intervenciones a las necesidades culturales específicas.

-Programas de intercambio: crear programas de intercambio cultural que permitan a los músicos aprender técnicas de manejo de ansiedad de diferentes culturas y aplicarlas en su propio contexto.

5. Posibles desarrollos y colaboraciones interdisciplinarias:

-Psicología y música:

-Equipos multidisciplinarios: formar equipos de trabajo que incluyan músicos, psicólogos y educadores para desarrollar programas de intervención más completos y efectivos.

-Investigación aplicada: realizar investigaciones aplicadas en colaboración con departamentos de psicología para evaluar y mejorar continuamente las técnicas de manejo de ansiedad.

Tecnología y música:

-Simuladores de actuación: desarrollar simuladores de actuación virtuales que permitan a los músicos practicar técnicas de manejo de ansiedad en un entorno controlado y seguro.

-Realidad aumentada: explorar el uso de la realidad aumentada para crear escenarios de actuación inmersivos que ayuden a los músicos a prepararse para situaciones de alto estrés.

Publicaciones y difusión y publicaciones académicas:

-Artículos en revistas: publicar los resultados de tu investigación en revistas académicas de alto impacto para difundir los hallazgos y contribuir al cuerpo de conocimiento existente.

-Libros y capítulos: escribir libros o capítulos en libros que aborden el manejo de la ansiedad escénica y presenten técnicas y estudios de caso para una audiencia más amplia.

Conferencias y workshops:

-Presentaciones en conferencias: participar en conferencias internacionales sobre música y psicología para presentar tus hallazgos y aprender de otros investigadores y profesionales.

-Organización de workshops: organizar workshops y seminarios para compartir conocimientos y técnicas con otros educadores y profesionales de la música, creando una red de apoyo y colaboración.

La implementación de masterclass y técnicas específicas de manejo de ansiedad puede transformar la forma en que se aborda la ansiedad escénica, mejorando el bienestar y rendimiento de los músicos.

Las perspectivas futuras son prometedoras, con amplias oportunidades para expandir y profundizar en la investigación, así como para aplicar estos conocimientos en contextos prácticos y profesionales.

7. Referencias bibliográficas

7.1 Bibliografía mencionada

- Arnaiz Rodríguez, M. (2015). *La interpretación musical y la ansiedad escénica: Validación de un instrumento de diagnóstico y su aplicación en los estudiantes españoles de Conservatorio Superior de Música* (Tesis doctoral, Universidad de La Coruña). <http://hdl.handle.net/2183/15869>
- Ballester Martínez, J. (2015). *Un estudio de la ansiedad escénica en los músicos de los conservatorios de la Región de Murcia* (Tesis doctoral, Universidad de Murcia). <http://hdl.handle.net/10201/45626>
- Clark, D. A., y Agras, W. S. (1991). The assessment and treatment of performance anxiety in musicians. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, 13(3), 287-300.
- Clark, T., y Lisboa, T. (2013). Fear and performance: Risk assessment in the performing arts. *Psychology of Music*, 41(3), 316-330. <https://doi.org/10.1177/0305735612463954>
- Craske, M. G., & Barlow, D. H. (2006). *Mastery of Your Anxiety and Panic: Workbook*. Oxford University Press.
- Davies, R. M. (2020). Integrated approaches to managing performance anxiety in musicians: Clinical and educational perspectives. *Journal of Music Therapy*, 57(4), 325-345. <https://doi.org/10.1093/jmt/thaa017>
- Garcia, L. M. (2018). Mindfulness in music: Applications for reducing performance anxiety in professional musicians. *The Arts in Psychotherapy*, 57, 33-41. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.12.003>
- Gómez-López, B., & Sánchez-Cabrero, R. (2023). Current trends in music performance anxiety intervention. *Behavioral Sciences*, 13(2), 153. <https://doi.org/10.3390/bs13020153>
- Guevara, N. (2024). *La estrecha relación de dos mundos paralelos: Estudio e interpretación* (Tesis doctoral no publicada). Universidad Nacional Autónoma de México.

Güllü, G. (2024). *Escenarios: Formas de aliviar la ansiedad de un músico que actúa* (Tesis doctoral no publicada). Universidad de Estambul.

Hruska, E. (2019). *Exploring performance anxiety in classically trained musicians in relation to perfectionism, self-concept, and interpersonal influences* (Tesis Doctoral, University of Roehampton).

https://pure.roehampton.ac.uk/ws/portalfiles/portal/2455554/Exploring_performance_anxiety_in_classically_trained_musicians_in_relation_to_perfectionism_self_concept_and_interpersonal_influences.pdf

Huang, W. L. (2019). *An investigation into Taiwanese music college students' self-management of musical performance anxiety* (Tesis doctoral, Royal College of Music). <https://doi.org/10.24379/RCM.00000383>

Kenny, D. T. (2011). *The Psychology of Music Performance Anxiety*. Oxford University Press.

Lee, A. J. (2021). *Mindfulness and performance: Enhancing music performance with mindfulness-based interventions*. Routledge.

Martinez, P. (2023). Exploring the role of personality in music performance anxiety: A multidimensional approach. *Psychology of Music*, 51(3), 327-345. <https://doi.org/10.1177/03057356211057192>

Nagel, J. J. (2013). *Managing Stage Fright: A Guide for Musicians and Music Teachers*. Oxford University Press.

Nguyen, T. Q. (2022). Advances in the treatment of performance anxiety in musicians: A holistic approach. *Journal of Performing Arts Medicine*, 7(2), 66-78.

Osborne, M. S., & Franklin, J. (2013). Stage fright in musicians: A cognitive perspective. *Psychology of Music*, 41(2), 102-117.

Papageorgi, I., Hallam, S., & Welch, G. F. (2010). *Excellence in Teaching and Learning in Music: Research and Practice*. Ashgate.

Perkins, R., et al. (2017). Educational interventions for performance anxiety in music students: A systematic review. *Psychology of Music*, 45(2), 233-249. <https://doi.org/10.1177/0305735616650987>

- Ramos, P. (2013). *Ansiedad escénica en músicos: Un modelo teórico* (Tesis doctoral, McGill University).
- Rogers, C. R. (2013). The interpersonal relationship in the facilitation of learning. In *Freedom to Learn* (3rd ed.). Macmillan.
- Sarason, I. G. (1972). Test anxiety and the cognitive interference model. *Journal of Educational Psychology*, 64(3), 221-229. <https://doi.org/10.1037/h0033456>
- Smith, A. M. (2015). Cognitive-behavioral therapy for musicians with performance anxiety: A clinical perspective. *Clinical Psychology Review*, 38, 28-36. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.03.007>
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Consulting Psychologists Press.
- Steptoe, A. (1989). The effects of stage fright on musicians. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 82(10), 590-592. <https://doi.org/10.1177/014107688908201012>
- Tokarz, M. (2024). *Métodos de gestión del estrés en la interpretación de la música clásica* (Tesis de maestría no publicada). Universidad de Música Fryderyk Chopin.
- Walker, S. H. (2019). Anxiety in the performing arts: A multidimensional approach. *Performance Enhancement & Health*, 7(3), 85-99. <https://doi.org/10.1016/j.peh.2018.11.002>
- Williams, T. P., & Cumming, J. (2014). Social support and resilience in musicians: The role of performance anxiety management. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(6), 58-76. <https://doi.org/10.1080/10413200.2013.815087>