

Trabajo Fin de Grado

Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Educación a
Distancia

**PROYECTO DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA
PARA FACILITAR EL ESTADO DE FLUIDEZ EN LA
ACTUACIÓN MUSICAL DE ALUMNOS DE
ENSEÑANZAS PROFESIONALES DE MÚSICA**

Marina Gutiérrez Vázquez

mgutierre1466@alumno.uned.es

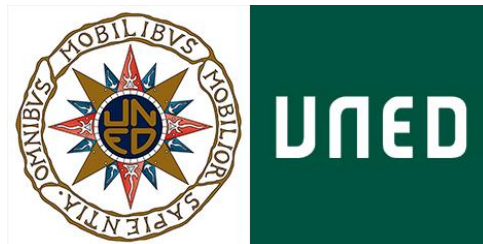
Tel.: +34 654 281 004

Profesores tutores:

Dra. M. Carmen Pérez-Llantada Rueda

Dr. Andrés López de la Llave Rodríguez

Curso 2022-2023



**DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA DEL TRABAJO CIENTÍFICO,
PARA LA DEFENSA DEL TRABAJO FIN DE GRADO**

Fecha: 20 de mayo de 2023

Quién se suscribe:

Autor: Marina Gutiérrez Vázquez

D.N.I.: 02723264H

Hace constar que es la autora del trabajo:

Título completo del trabajo.

Proyecto de intervención psicológica para facilitar el estado de Fluidez en la actuación musical de alumnos de Enseñanzas Profesionales de Música.

En tal sentido, manifiesto la originalidad de la conceptualización del trabajo, interpretación de datos y la elaboración de las conclusiones, dejando establecido que, aquellos aportes intelectuales de otros autores, se han referenciado debidamente en el texto de dicho trabajo.

DECLARACIÓN:

- Garantizo que el trabajo que remito es un documento original y no ha sido publicado, total ni parcialmente, en otra revista.
- Certifico que he contribuido directamente al contenido intelectual de este manuscrito, a la génesis y análisis de sus datos, por lo cual estoy en condiciones de hacerme públicamente responsable de él.
- No he incurrido en fraude científico, plagio o vicios de autoría; en caso contrario, aceptaré las medidas disciplinarias sancionadoras que correspondan.



Fdo.: Marina Gutiérrez Vázquez

RESUMEN

La actuación musical es una parte fundamental de la vida de los jóvenes músicos. Es una actividad muy compleja que integra diferentes habilidades. A pesar de constar en muchos programas de estudio, la realidad es que los conservatorios no ofertan una formación específica para afrontarla. A esto se le añade la alta tasa de Ansiedad escénica musical (AEM), lo que puede suponer una gran barrera para el desarrollo de los estudiantes.

En contraposición, el estado de Fluidez (EF) es un estado óptimo de conciencia y disfrute característico entre otras cosas de la práctica musical y muy deseable para la actuación pública. Enmarcada en la Psicología Positiva, la teoría del EF y la literatura creciente sobre el tema nos permite entender cómo ayudar a los estudiantes a experimentar EF.

El presente trabajo tiene como objetivo el diseño de un programa de intervención psicológica dentro de la teoría del EF. Se pretende favorecer que los estudiantes alcancen o se acerquen al EF, evitando a su vez la aparición de AEM. Se aplicará un total de 10 sesiones, una vez por semana, a un grupo de 4-8 alumnos de un centro de Enseñanzas Profesionales de Música de la Comunidad de Madrid y consistirá en un conjunto de técnicas que favorezcan el EF. Se tomarán medidas antes y después de la intervención, tanto de EF como de AEM, de forma que se pueda analizar el efecto del programa. Los datos serán analizados y se expondrán los resultados.

ÍNDICE

RESUMEN	3
1 INTRODUCCIÓN	5
1.1 Justificación	5
1.2 ¿Qué es el estado de Fluidez?	6
1.3 Programa de intervención	9
2 OBJETIVOS.....	9
3 MÉTODO.....	10
3.1 Participantes.....	10
3.2 Instrumentos de medida	10
3.3 Procedimiento	11
3.4 Análisis	13
4 BENEFICIOS.....	13
5 REFERENCIAS.....	14

1 INTRODUCCIÓN

1.1 Justificación

La interpretación musical, y especialmente su forma escénica, es una actividad compleja que involucra habilidades motoras, cognitivas y emocionales y depende de la interacción entre diferentes factores individuales que no siempre tienen que ver con la competencia musical. A pesar de que varios estudios han puesto de manifiesto la necesidad de una formación específica en habilidades escénicas durante el periodo educativo de los jóvenes músicos (Wrigley y Emmerson, 2013) y de que esta necesidad esté recogida en algunos programas de estudios (Zarza Alzugaray et al., 2016b), son muy pocas las instituciones educativas las que realmente ofrecen este tipo de formación.

Además, a la complejidad de esta tarea y a la falta de formación al respecto, se le une la alta tasa de prevalencia de Ansiedad escénica musical (AEM). El metaanálisis de Fernholtz et al. (2021) encontró una prevalencia del 16,5-60%, que un tercio de los músicos indicaron que era un problema severo y que parece ser todavía mayor entre los músicos jóvenes. La AEM se define como una experiencia de aprensión ansiosa marcada y persistente ante una actuación musical, que supone un conjunto de síntomas somáticos, afectivos, cognitivos y conductuales. Aunque es una reacción específica de situaciones de actuación musical, puede aparecer comorbilidad con trastornos de fobia social. La AEM es sin duda un fenómeno debilitante (Kenny, 2011), se da tanto en profesionales como en estudiantes (Osborne et al., 2014; Cohen y Bodner, 2021, 2019b), y, por lo tanto, puede afectar al desarrollo académico y profesional de los músicos. En consecuencia, urge tomar medidas que ayuden a paliar sus efectos, sobre todo en la etapa vital en la que se deben tomar decisiones y desarrollar las habilidades que posibilitarán el desarrollo de una carrera profesional, es decir, la etapa educativa.

En concreto en España se ha encontrado que el 80% de los profesores de Conservatorio, ha sufrido AEM en algún momento de su carrera (Herrera Torres y Campoy Barreiro, 2020), que hay una prevalencia por encima de la media en estudiantes de Enseñanzas Artísticas Superiores de Música (Zarza Alzugaray et al., 2016a; Zarza Alzugaray et al., 2016b) y que también existe este problema en las Enseñanzas Profesionales (Herrera Torres et al., 2015). Además, el control de la ansiedad escénica, así como un adecuado comportamiento en el escenario y control de la relajación y respiración, son objetivos

contemplados en los programas de estudio de muchas Comunidades Autónomas (Zarza Alzugaray et al., 2016b).

En la misma línea, otros estudios señalan que muchos alumnos no sienten que tengan las habilidades suficientes para cumplir con las expectativas de sus exámenes (Wrigley y Emmerson, 2013) y además que en muchas ocasiones no tiene suficiente información para organizar sus sesiones de estudio de una forma eficiente, motivadora y que les haga progresar hacia una carrera profesional (Hatfield y Lemyre, 2016). Las personas con niveles más altos de AEM (tipo 3) muestran además niveles bajos de autoeficacia y afrontamiento funcional (Spahn et al., 2021a).

1.2 ¿Qué es el estado de Fluidez?

El estado de Fluidez (*flow, flow state*) es un concepto originalmente acuñado por Csikszentmihalyi en 1975, a raíz de sus estudios cualitativo sobre el disfrute, que se enmarca en la corriente de la Psicología Positiva. Se define como un estado óptimo de conciencia en el que una persona está completamente involucrada en la tarea que está realizando. Es un estado mental subjetivo que se caracteriza por un gran disfrute, afecto positivo, la falta de preocupación y la total concentración en la actividad que se está realizando. Está fuertemente vinculado a la motivación intrínseca y por tanto al deseo de repetir la tarea, lo que puede ser muy beneficioso en contextos educativos (Nakamura y Csikszentmihalyi, 2009).

Aunque en el primero modelo del estado de Fluidez (1975) Csikszentmihalyi describió seis componentes de este, en los años posteriores, gracias a las investigaciones empíricas que se llevaron a cabo, acabaron por fijarse un total de nueve componentes entre los que se pueden distinguir tres antecedentes y seis componentes propiamente dichos. Las condiciones o antecedentes son: 1. Equilibrio habilidad-reto (EHR); 2. Objetivos claros (OC); 3. Retroalimentación clara (RC). Los componentes son los siguientes: 1. Concentración en la tare (CT); 2. Fusión acción y pensamiento (FAP); 3. Sensación de control (SC); 4. Transformación del tiempo (TT); 5 Pérdida de autoconciencia (PA); 6. Experiencia autotélica (EA) (Nakamura y Csikszentmihalyi, 2002).

La vivencia del EF es característica y se ha estudiado en ámbitos como el deporte, la educación, el trabajo, la interacción humano-computadora, el bienestar subjetivo, la

salud mental y, por supuesto, en la práctica musical (para una revisión véase Moral-Bofill, 2022, p. 81). Algunos autores, de hecho, han considerado la interpretación musical como una actividad ideal para experimentar Fluidez (Custodero, 2002). El interés por el EF en el campo musical ha ido creciendo en las dos últimas décadas, lo que se refleja en un número cada vez mayor de estudios al respecto (Tan y Sin, 2021).

En este estado de conciencia tan particular se han descrito patrones fisiológicos (Manzano et al., 2010) y de actividad neurológica específicos, en concreto llama la atención el marcado grado de hipofrontalidad, es decir, baja actividad en las regiones encargadas de los procesos analíticos y metacognitivos (Dietrich, 2004).

Además, el EF conlleva algunos aspectos interesantes para este proyecto.

Csikszentmihalyi describió el estado de Fluidez como un continuo con diferentes grados, que dependerían de la complejidad de la tarea (1975) y más adelante apuntó también la imposibilidad de iniciarlo de intencionalmente (Jackson y Csikszentmihalyi, 1999). Experimentar EF supone para los músicos sentir un mayor nivel de confianza en sí mismos, de autoeficacia a la hora de tocar (Spahn et al., 2021b), y también se han identificado una fuerte correlación positiva entre Fluidez y nivel de desempeño y resultados académicos (Iusca, 2015). Asimismo, se piensa que podría funcionar como un reforzador positivo que indujera mayor nivel de práctica, lo cual sería muy positivo para el aprendizaje y el desarrollo de habilidades (Nakamura y Csikszentmihalyi, 2009).

Una de las características más destacables e importantes para el presente proyecto es que el estado de Fluidez, como ya describió desde un principio Csikszentmihalyi (1975) y diferentes estudios han identificado, correlaciona negativamente de forma estadísticamente significativa con la Ansiedad escénica musical (Cohen y Bodner, 2019a; Spahn et al., 2021b; Moral-Bofill et al., 2022).

Además, según las investigaciones habría diferencias personales en cuanto a la probabilidad de experimentar EF. Se ha denominado personalidad autotélica a la propia de personas más capaces de sentir disfrute en su vida cotidiana, de transformar situaciones amenazantes en desafíos y oportunidades de acción y tiene bajo egocentrismo (para una revisión ver Moral-Bofill, 2022, p.94). Asimismo, tener una mayor propensión al estado de Fluidez también parece correlacionar positivamente con el nivel de inteligencia emocional (Marin y Bhattacharya, 2013).

Por otro lado, numerosas investigaciones han tratado de determinar qué factores pueden estar asociados a la experimentación de este estado de conciencia tan deseable para los músicos. Por un lado, el instrumento puede ser un factor que influya en el nivel de Fluidez, (Iusca, 2015; Wrigley y Emmerson, 2013; Moral-Bofill et al., 2019) así como el tocar como solista o en grupo, siendo esta segunda modalidad más propicia para experimentar EF (Fritz y Avsec, 2007). Cabe destacar que la AEM también parece estar asociada al instrumento y al perfil general del músico (Spahn et al., 2021a). Cohen y Bodner (2021) han estudiado diferentes variables y sus resultados apoyan las diferencias de Fluidez entre instrumentos musicales, pero, sin embargo, han obtenido resultados que podrían contradecir lo anteriormente dicho sobre el rol del músico. En su estudio los solistas dentro de la orquesta muestran mayores puntuaciones de Fluidez que los ayudados de solista o los *tutti*. También se ha relacionado el tiempo de estudio diario con el nivel de EF (Marin y Bhattacharya, 2013), lo que subraya la importancia de la preparación.

Moral-Bofill et al. (2019) han encontrado que los músicos aficionados sienten mayor placer al tocar que los profesionales, aunque los últimos experimentan mayor sensación de control. Los estudiantes muestran menor EF que los grupos anteriores. En general, los alumnos parecen tener peor experiencia en el escenario que otros grupos del estudio, están más preocupados por su imagen, experimentan menor FAP y también menor SC. Otro dato interesante para el proyecto que nos ocupa, es que los músicos clásicos parecen experimentar menores niveles de Fluidez que los músicos de otros estilos.

También es interesante recalcar que no todos los componentes contribuyen de la misma forma a la experiencia total de Fluidez. Los resultados de algunos estudios muestran que el EHR, SC y EA fueron los componentes que más explican la puntuación final de EF mientras que PA fue el que menos (Wrigley y Emmerson, 2013). Estos datos concuerdan con los de Fritz y Avsec (2007), que describieron OC, EHR, CT y EA como los que explicaron el mayor porcentaje de varianza, siendo además EHR un importante predictor del afecto negativo y OC de satisfacción vital.

Es importante recalcar que el estado de Fluidez puede verse favorecido también por el entorno del músico. Custodero (2002) ha escrito sobre las posibilidades de crear ambiente en el entorno educativo basados en los estudios empíricos de EF. Aquí

nombraremos los que nos interesan de cara al programa: 1. Contenidos adecuados al momento del desarrollo; 2. Tiempo suficiente para llegar a una comprensión profunda del material; 3. Dar oportunidades a los alumnos de hacer suya la actividad y aportar ideas propias; 4. La implicación física en el aprendizaje. Por otro lado, en el marco de los estudios de Contagio emocional, se ha podido comprobar una correlación positiva entre el nivel de Fluidez de los profesores y sus alumnos (Bakker, 2005).

1.3 Programa de intervención

A la hora de diseñar y llevar a cabo el presente programa de intervención, se ha partido de la idea compartida con Cohen y Bodner (2019b) de que para mejorar la competencia escénica de los jóvenes músicos no podemos quedarnos únicamente en evitar o paliar los aspectos patológicos, como puede ser la AEM. Para ello, puede ser más beneficioso centrarse en favorecer y desarrollar las habilidades necesarias para que los estudiantes de música, y en muchos casos futuros profesionales, puedan llegar o acercarse al estado de Fluidez y de esta forma al funcionamiento óptimo.

Para el diseño de este proyecto de intervención, se ha llevado a cabo una revisión de la literatura más relevante enmarcada dentro de la teoría del estado de Fluidez y en concreto los estudios que proponían intervenciones similares (Cohen y Bodner, 2019a; Moral-Bofill et al., 2022a, 2022b; Custodero, 2002; Hoffman y Hanrahan, 2011; Dalia Cirujeda, 2002). Se han seleccionado los contenidos y las técnicas con el objetivo de favorecer los tres antecedentes del EF (EHR, OC, RC), desarrollar habilidades que fomenten la sensación de control, al trabajar la preparación de la actuación, el control corporal y también buscando favorecer el disfrute y la motivación intrínseca por la actuación en público.

2 OBJETIVOS

El objetivo general de este programa de intervención es aumentar el estado de Fluidez en los estudiantes de Enseñanzas Profesionales de Música que participen en el mismo. En concreto, los objetivos operativos son los siguientes:

- a) Que los participantes del programa obtengan en el cuestionario EFIM (ver epígrafe 3.2) puntuaciones post-intervención superiores a las pre-intervención en

el nivel general de estado de Fluidez, o al menos en algunos de sus componentes.

- b) Que los participantes del programa obtengan puntuaciones post-intervención inferiores a las pre-intervención en la escala KMPAI-E (ver epígrafe 3.2) de Ansiedad escénica musical.

También es importante señalar que, aunque exceda los objetivos del presente proyecto, por su extensión y por la dificultad para su cuantificación, se podría esperar y sería deseable por todo lo expuesto en el apartado de introducción, que el aumento del EF tuviera indirectamente un impacto positivo en el afecto positivo, la autoeficacia, el aprendizaje, compromiso, nivel de competencia escénica y resultados académicos de los participantes.

3 MÉTODO

3.1 Participantes

El programa está dirigido a un grupo de estudiantes de Conservatorio Profesional de Música de la Comunidad Autónoma de Madrid. El grupo podrá variar en número de un mínimo de 4 a un máximo de 8 personas sin importar el género ni tampoco su instrumento principal (con el que vayan a realizar el programa). Con el objetivo de evitar alumnos de muy baja edad que pudieran no entender algunas de las actividades o el compromiso necesario para llevar a cabo el programa, y, además, asegurar un mínimo de años de conocimiento del instrumento y de experiencia de actuación musical, se les ofrecerá el programa a alumnos de 3º curso de Enseñanzas Profesionales de Música en adelante. Es decir, tendrán 13-14 años como mínimo.

El grupo de estudiantes estará formado por alumnos voluntarios y la difusión de la información del programa correrá a cargo del centro en cuestión. Si hubiera que hacer una selección, porque el número de voluntarios exceda el máximo del grupo, se pedirá al profesorado del centro que selecciones a los estudiantes que, en su opinión, más se podrían beneficiar del programa.

3.2 Instrumentos de medida

Los instrumentos de medida que se van a utilizar para comprobar el efecto del programa de intervención son los siguientes:

Cuestionario de *Estado de Fluidez para Intérpretes Musicales*, EFIM (Moral-Bofill et al., 2020). Es la adaptación al castellano del cuestionario *Flow State Scale-2* (FSS-2) (Jackson et al., 2002). Es un cuestionario para medir el estado de Fluidez con un total de 24 ítems distribuidos en seis escalas, correspondientes cada una a los componentes del EF, con cuatro elementos cada una. Cada ítem se responde utilizando una escala Likert de 0 a 10 puntos, donde 0 es totalmente en desacuerdo y 10 totalmente de acuerdo. De esta forma se pueden obtener las puntuaciones de cada escala, es decir, cada componente por separado, así como la puntuación global de Estado de Fluidez. Los índices de fiabilidad Alfa de Cronbach en las escalas son superiores a 0.80 y en la escala global son superiores a 0.92.

KMPAI-E (Arnaiz, 2015). Es la adaptación al castellano de la escala *Kenny Music Performance Anxiety Inventory*, K-MPAI (Kenny, 2009). Es un cuestionario diseñado para medir la Ansiedad Escénica Musical, consta de 40 ítems que se responden con una escala tipo Likert de 0 a 6 puntos de anclaje, donde 0 es totalmente en desacuerdo y 6 totalmente de acuerdo. El índice de fiabilidad Alfa de Cronbach es superior a 0.91.

3.3 Procedimiento

El presente programa de intervención se realizará durante un periodo de 10 semanas, con una sesión semanal de 1,5 horas. Se realizarán medidas pre y post-intervención con el objetivo de obtener una línea base por cada participante que posteriormente pueda ser comparada con las medidas post-intervención. Cada participante deberá llevar a todas las sesiones su instrumento principal, con el que va a realizar el programa. Al inicio de cada sesión se hará una breve revisión de unos 15 minutos de las tareas de la semana establecidas en la anterior sesión. Los contenidos del programa están resumidos en la Tabla 1, como se indica, cada estudiante cumplimentará los instrumentos antes y después de llevar a cabo la intervención y sus resultados le serán remitidos vía correo electrónico al finalizar.

Tabla 1. Contenidos por sesiones del programa de intervención.

1	O	Introducción al programa y cumplimentación de cuestionarios pre-intervención
	A	1. Cumplimentación de los cuestionarios pre-intervención
		2. Explicación del concepto de estado de Fluidez e introducción al funcionamiento del programa
	T	Realización de un listado de exposición: 8 situaciones de actuación musical ordenadas por grado de dificultad

2	O	Aprender a establecer objetivos de estudio y de actuación
	A	1. Explicación de la definición, metas y procedimiento de establecimiento de objetivos, diferenciando los objetivos del estudio y los de la actuación
		2. Trabajo individual consistente en establecer objetivos de estudio y actuación y posterior puesta en común
	T	Aplicación y autoregistro diario del cumplimiento de los objetivos establecidos anteriormente en el estudio de la semana
3	O	Aprender a identificar de pensamientos disfuncionales según el modelo ABC (Terapia Racional Emotiva)
	A	1. Explicación de qué son los pensamientos disfuncionales asociado a la actuación, cómo identificarlos, el impacto emocional que tienen y la generación de pensamientos alternativos adaptativos
		2. Realización de un listado de pensamientos de cara a una actuación musical, identificación de los disfuncionales y generación de pensamientos alternativos. Puesta en común del ejercicio.
	T	Registro diario pensamientos, emociones y generación de alternativas a los disfuncionales
4	O	Aprender a elegir un repertorio con un adecuado equilibrio habilidad-reto
	A	1. Explicar la importancia de tener un equilibrio adecuado entre las habilidades como músico y el reto que supone la obra
		2. Realización individual de un análisis FODA (Fortalezas, Oportunidades, Debilidades, Amenazas) de las habilidades interpretativas y puesta en común
	T	Elegir una obra de entre 5-10 min para interpretar durante el programa y en la actuación final
5	O	Entrenar ejercicios de respiración y visualización
	A	Explicar la importancia de trabajar previamente las habilidades necesarias para la actuación y en concreto las ventajas y el procedimiento de las técnicas de respiración y visualización
		1. Realización guiada de ejercicios de respiración abdominal
		2. Realización guiada de ejercicios de visualización de afrontamiento de la actuación
	T	Poner en práctica cada día de la semana los ejercicios de respiración y visualización
6	O	Entrenar la atención y aprender a distinguir lo que se puede controlar en una actuación
	A	1. Puesta en común para analizar qué factores de una actuación se pueden y no se pueden controlar
		2. Explicación y práctica de reenfoque en la música durante la actuación
	T	Poner en práctica los ejercicios de visualización, respiración, reenfoque el punto 3 o posteriores del listado de exposición
7	O	Aprender a diseñar y poner en práctica una rutina de pre-actuación
	A	1. Explicación de cómo integrar todo lo aprendido hasta el momento en el programa.
		2. Diseño individual de una rutina pre-actuación
		3. Puesta en práctica de la rutina y realización actuación individual para el grupo de una pieza o un fragmento de máximo 3 minutos
	T	Poner en práctica de la rutina de pre-actuación con el punto 4 o posteriores del listado de exposición
8	O	Facilitar la conexión emocional con el repertorio, la conciencia corporal y superar miedo al ridículo.
	A	1. Realización de ejercicios de expresión corporal, procedentes de técnica teatral, mientras se escuchan las piezas del repertorio de los participantes.
		2. Puesta en común de posibles miedos a la hora de tocar y realización de técnicas de role-playing sobre las peores situaciones que podrían ocurrir durante una actuación musical
	T	Poner en práctica los ejercicios de expresión corporal con el repertorio
9	O	Reforzar experiencias pasadas de estado de Fluidez
	A	1. Realizar una redacción individual de una actuación que saliera especialmente bien, reflexionar sobre las emociones pensamientos y condiciones que se dieron y puesta en común
		2. Realización individual de la rutina de pre-actuación y actuación individual de un máximo de 5 min

	T	Preparación de la actuación final del programa con todos los recursos aprendidos en el programa
10	O	Realizar una actuación musical y realizar cuestionarios post-intervención
	A	1. Actuación con público invitado de la obra elegida al principio del programa
		2. Complimentación de los cuestionarios post-intervención
		3. Puesta en común sobre la experiencia y cierre del programa

Nota: O: Objetivo; A: Actividad; T: Tarea de la semana.

3.4 Análisis

Como se ha indicado anteriormente, cada participante cumplimentará los dos instrumentos de medida antes y después de la realización del programa, de forma se obtendrán una medida pre y otra post-intervención de cada participante. A continuación, se calcularán los estadísticos descriptivos, media y desviación típica, de los datos pre y post-intervención para cada instrumento y participante. Se expondrán los resultados en una tabla de manera que sea fácilmente comprensibles y visualmente mediante gráficos. Como se ha indicado, se remitirán los resultados individualmente a cada participante.

4 BENEFICIOS

En definitiva, lo que buscamos al realizar este programa es que los alumnos de conservatorio de Enseñanzas Profesionales alcancen este estado óptimo de conciencia, estado de Fluidez, durante sus actuaciones musicales en público, o al menos mejoren significativamente su experiencia sobre el escenario. También se espera, por la mencionada correlación negativa entre EF y AEM, que los participantes que sufren de AEM experimenten una reducción de la misma.

A la luz de lo expuesto en el apartado de introducción, el alcanzar el EF y disminuir AEM, podría tener diferentes efectos indirectos muy beneficiosos para los estudiantes a medio y largo plazo. Podría suponer una mejora de su desempeño musical y por tanto de su rendimiento académicos lo que podría facilitar el desarrollo de una futura carrera profesional, o por lo menos un mayor grado de satisfacción. Asimismo, si el alumnado alcanzase o se acercase al estado de Fluidez, probablemente conllevaría un aumento del deseo de volver a tocar para un público, mejoraría la confianza y la autoeficacia de cara a situaciones similares. Al mismo tiempo, el deseo a volver a realizar una actividad está ligado a la motivación intrínseca, lo que sería muy positivo para reforzar y mejorar el aprendizaje, así como fomentar el desarrollo de las habilidades necesarias para un músico.

5 REFERENCIAS

- Arnaiz, R.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 da Coruña] <http://hdl.handle.net/2183/15869>
- Bakker, A.B. (2005). Flow among music teachers and their students: The crossover of peak experiences. *Journal of Vocational Behavior*, 66, 26–44. doi:10.1016/j.jvb.2003.11.001
- Cohen, S. y Bodner, E. (2019a). Music performance skills: A two-pronged approach—facilitating optimal music performance and reducing music performance anxiety. *Psychology of Music*, 47(4), 521-538. <https://doi.org/10.1177%2F0305735618765349>
- Cohen, S. y Bodner, E. (2019b). The relationship between flow and music performance anxiety amongst professional classical orchestral musicians. *Psychology of Music*, 47(3), 420-435. <https://doi.org/10.1177%2F0305735618754689>
- Cohen, S. y Bodner, E. (2021). Flow and music performance anxiety: The influence of contextual and background variables. *Musica Scientiae* 25(1) 25 –44. doi: 10.1177/1029864919838600
- Csikszentmihalyi, M. (1975). Play and intrinsic rewards. *Journal of Humanistic Psychology*, 15(3), 41-63.
- Custodero, L.A. (2002). Seeking Challenge, Finding Skill: Flow Experience and Music Education. *Arts Education Policy Review*, 103(3) 3-9. doi:10.1080/10632910209600288
- Dalia Cirujeda, G. (2002). *Cómo superar la ansiedad escénica en músicos*. Autoedición.
- Dietrich, A. (2004). Neurocognitive mechanisms underlying the experience of flow. *Consciousness and Cognition*, 13(4), 746–761.
- Fernholz, I., Mumm, J.L.M., Plag, J., Noeres, K., Rotter, G., Willich, S.N., Ströhle, A., Berghöfer, A. y Schmidt, A. (2019). Performance anxiety in professional musicians: a systematic review on prevalence, risk factors and clinical treatment effects. *Psychological Medicine*. Cambridge University Press, 2287–2306. doi: 10.1017/s0033291719001910
- Fritz, B.S. y Avsec, A. (2007). The experience of flow and subjective well-being of music students. *Horiz. Psychol.* 16, 5–17. doi: 10.3389/fpsyg.2019.02115
- Hatfield, J.L. y Lemyre, P.N. (2016). Foundations of Intervention Research in Instrumental Practice. *Front. Psychol*, 6. doi: 10.3389/fpsyg.2015.02014

- Herrera Torres, L. y Campoy Barreiro, C. (2020). Ansiedad escénica musical en profesorado de conservatorio: frecuencia y análisis por género. *Revista de Psicología y Educación*, 15(1), 32-47. <https://doi.org/10.23923/rpye2020.01.184>
- Herrera Torres, L., Manjón, G.J. y Quiles, O.L. (2015). Ansiedad escénica musical en alumnos de flauta travesera de conservatorio. *Revista Mexicana de Psicología*, 32(2), 169-181.
- Hoffman, S.L. y Hanrahan, S.J. (2012). Mental skills for musicians: managing music performance anxiety and enhancing performance. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1(1), 17–28. doi: 10.1037/a0025409
- Iusca, D. (2015). The relationship between Flow and music performance level of undergraduates in exam situations: The effect of musical instrument. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 177, 396-400. doi:10.1016/j.sbspro.2015.02.376
- Jackson, S.A. y Csikszentmihalyi, M. (1999). Flow in sports: The keys to optimal experiences and performances. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jackson, S.E. y Eklund, R.C. (2002). Assessing flow in physical activity: The Flow State Scale–2 and Dispositional Flow Scale–2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24(2), 133–150. <https://doi.org/10.1123/jsep.24.2.133>
- Kenny, D. T. (2009). The factor structure of the revised Kenny music performance anxiety inventory. In A. Williamon (Ed.), *International Symposium on Performance Science* (pp. 37–41). Association Européenne des Conservatoires.
- Kenny, D.T. (2011). *The Psychology of Music Performance Anxiety*. Oxford University Press.
- Manzano, Ö., Theorell, T., Harmat, L. y Ullén, F. (2010). The psychophysiology of flow during piano playing. *Emotion*, 10(3), 301–311. <https://doi.org/10.1037/a0018432>
- Marin, M.M. y Bhattacharya, J. (2013). Getting into the musical zone: trait emotional intelligence and amount of practice predict flow in pianists. *Frontiers in Psychology*, 4. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00853>
- Moral-Bofill, L., López de la Llave A., Pérez-Llantada, M.C. y Holgado-Tello, F.P. (2020). Adaptation to Spanish and psychometric study of the Flow State Scale-2 in the field of musical performers. *PLoS ONE*, 15 (4) e0231054. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231054>
- Moral-Bofill, L. (2022). *El estado de fluidez en intérpretes de música: evaluación y condiciones para su desarrollo* [Tesis doctoral, Universidad Nacional de Educación a Distancia].

- Moral-Bofill, L., Pérez-Llantada, M.C. y López de la Llave, A. (2019). Estudio del estado de Flow en intérpretes de música. En A.M. Vernia Carrasco (Ed.) *Libro de actas VI CONSMU* (pp. 50-60). SEM-EE. doi: 10.13140/RG.2.2.33574.88648
- Moral-Bofill, L., Pérez-Llantada, M.C. y López de la Llave, A. (2022). Influencia de las intervenciones psicológicas y/o corporales en la fluidez y la ansiedad escénica musical de los intérpretes de música. En P. Blanco Piñeiro, M. Zubeldia Echeberría, A. López de la Llave Rodríguez (Eds.), *Investigaciones y experiencias profesionales en psicología de las artes escénicas*. UNED.
- Nakamura, J. y Csikszentmihalyi, M. (2002). The Concept of Flow. En M. Csikszentmihalyi (Ed.), *Flow and the Foundations of Positive Psychology* (pp. 239-263). Springer.
- Nakamura, J. y Csikszentmihalyi, M. (2009). Flow theory and research. En C.R. Snyder, y S.J. Lopez (Eds.), *Oxford Handbook of Positive Psychology* (pp. 195-206). Oxford, MS: Oxford University Press.
<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0018>
- Osborne, M.S., Greene, D.J. y Immel, D.T. (2014). Managing performance anxiety and improving mental skills in conservatoire students through performance psychology training: a pilot study. *Psychol. Well Being* 4, 1–17. doi: 10.1186/s13612-014-0018-
- Spahn, C., Krampe, F. y Nusseck, M. (2021a). Classifying different types of music performance anxiety. *Front. Psychol*, 12. doi: 10.3389/fpsyg.2021.538535
- Spahn, C., Krampe, F. y Nusseck, M. (2021b). Live music performance: the relationship between flow and music performance anxiety. *Front. Psychol*. 12, 725569. doi: 10.3389/fpsyg.2021.725569
- Tan, L. y Sin, H.X. (2021). Flow research in music contexts: a systematic literature review. *Musicae Scientiae*, 25, 399–428. doi: 10.1177/102986491987756
- Wrigley, W.J. y Emmerson, S.B. (2013). The experience of the flow state in live music performance. *Psychology of Music*, 41(3), 292–305.
<https://doi.org/10.1177/0305735611425903>
- Zarza Alzugaray F.J., Casanova López, O. y Orejudo Hernández, S. (2016a). Ansiedad escénica en estudiantes de piano. *ulu*, 1, 28-35
- Zarza Alzugaray, F.J., Casanova López, O. y Orejudo Hernández, S. (2016b). Estudios de música en los conservatorios superiores y ansiedad escénica en España. *Revista Electrónica Complutense De Investigación En Educación Musical*, 13, 50–63. <https://doi.org/10.5209/reciem.49442>