

Las probabilidades de que los músicos vivan en una constante presión debido al entorno competitivo del que se rodean son muy altas, ya que es muy difícil destacarse como instrumentista (o solista) en este medio. Esto obliga al músico a ir más allá de sus capacidades físicas y psicológicas para dominar el instrumento de su escogencia; pero en varios casos, uno de los retos más grandes que pueden enfrentar a lo largo de su carrera musical, es controlar los nervios en el momento de mostrarse frente a un público o jurado. A esto se suma que, en instituciones de educación superior con un Programa de Música, no se aplican programas o talleres para prevenir o combatir los síntomas de ansiedad escénica. Además, el estudiante de música vive en un entorno de alta competitividad, sin contar con el gremio que se mueve constantemente en la costa Caribe, por lo cual pueden generar espacios donde se desarrolle ansiedad escénica.



Juan Manuel Díaz Oñoro

Nacido en Barranquilla. Magíster en Ciencias de la Educación, Licenciado en Pedagogía Reeducativa y con estudios en Música y Filosofía. Compositor y arreglista para diversos formatos. Ha participado en diferentes concursos de música, obteniendo segundo lugar en el Concurso de Composición de Música Caribe 2000. Ganador, como director del Grupo de Investigación Raíz de la Corporación Universitaria Reformada, de la subvención para investigación otorgada por la Fundación Cultural Latin Grammy, por la investigación Instrumentos del Caribe colombiano en vías de extinción: Guandú, Marimba de pierna y Arco de boca. Actualmente cursa la Profesionalización en Música en la ciudad de Bogotá.



Katya Paola Pareja Román

Nacida en Cartagena. Maestra en Música de la Corporación Universitaria Reformada, con amplias capacidades para liderar, coordinar y ejecutar proyectos de índole artístico y educativo e investigativo, con alto sentido de pertenencia y compromiso con el desarrollo cultural del país.



SECRETARÍA DISTRITAL
DE CULTURA, PATRIMONIO
Y TURISMO



PORTAFOLIO
DE ESTÍMULOS
Germán Vargas Cantillo 2019



Ediciones
Corporación Universitaria
REFORMADA



El músico y el escenario

Katya Paola Pareja Román - Juan Manuel Díaz Oñoro



El músico y el escenario

Ansiedad escénica en músicos: ¿cómo combatirla?

Talleres especializados para la disminución de los efectos de la ansiedad escénica en estudiantes de un programa de música de la ciudad de Barranquilla

Proyecto ganador del Portafolio de Estímulos "Germán Vargas Cantillo" para el desarrollo artístico y cultural en el distrito de Barranquilla

Katya Paola Pareja Román - Juan Manuel Díaz Oñoro



ALCALDÍA DE
BARRANQUILLA

SECRETARÍA DISTRITAL
DE CULTURA, PATRIMONIO
Y TURISMO



PORTAFOLIO
DE ESTÍMULOS
Germán Vargas Cantillo 2019



EL MÚSICO Y EL ESCENARIO

Ansiedad escénica en músicos: ¿cómo combatirla?

Diseño de talleres especializados para la disminución de los efectos de la ansiedad escénica en estudiantes de un programa de música de la ciudad de Barranquilla

**Katya Paola Pareja Román
Mg. Juan Manuel Díaz Oñoro**

Barranquilla, 2019

EL MÚSICO Y EL ESCENARIO

Ansiedad escénica en músicos: ¿cómo combatirla?

Diseño de talleres especializados para la disminución de los efectos de la ansiedad escénica en estudiantes de un programa de música de la ciudad de Barranquilla

**Katya Paola Pareja Román
Mg. Juan Manuel Díaz Oñoro**

Barranquilla, 2019

**EL MÚSICO Y EL ESCENARIO.
ANSIEDAD ESCÉNICA EN MÚSICOS: ¿CÓMO COMBATIRLA?**

© Katya Paola Pareja Román - Juan Manuel Díaz Oñoro

ISBN 978-958-56184-4-2

Producción Editorial e Impresión

Editorial Mejoras
Calle 58 No. 70-30
info@editorialmejoras.co
Barranquilla

Diciembre 2019

1000 ejemplares

**A este libro se le aplicaron las Patentes de Invención
29069 de 2010, 33899 de 2018 y 35659 de 2019**

Printed and made in Colombia

Agradecimientos

Agradezco a mi trastorno de ansiedad, porque me ha motivado a investigar en estas aguas densas y buscar soluciones que pueden ayudarme, y a todos los músicos que hemos sufrido de ansiedad escénica a lo largo de los años.

Katya Pareja

Mis sentidos agradecimientos a todas aquellas personas que han hecho posible la realización de este proyecto, que puede contribuir a cambiar la vida de muchos músicos, no solamente en el ámbito del escenario, sino incluso en el de su propia existencia.

Juan Díaz

Contenido

Agradecimientos	5
------------------------------	----------

Presentación	15
---------------------------	-----------

CAPÍTULO I

Ansiedad escénica: el “fucú” del músico. Generalidades..	19
Ansiedad.....	19
Ansiedad escénica.....	22
Instrumentos de medición de ansiedad escénica	24
<i>Kenny Music Performance Anxiety Inventory (K-MPAI)</i>	27
<i>Kenny Music Performance Anxiety Inventory Español</i>	27
Técnicas de intervención para la ansiedad escénica.....	28
Técnica de relajación.....	29
Terapia cognitiva	30
Criterios de Racionalidad	32
Pensamiento Alternativo.....	33
Exposición	34

CAPÍTULO II

Estado de ansiedad escénica en estudiantes de un Programa de Música	37
Resultados de la aplicación del instrumento KMPAI-E.....	38

CAPÍTULO III

Talleres especializados para disminuir los efectos de ansiedad escénica	45
Presentación de los talleres.....	45
Sesiones 1 A 4 “Identificando nuestros temores”	45
<i>Objetivos</i>	45
<i>Metodología:</i>	46
Sesiones 5 A 8 “Inicio del cambio”	49
<i>Objetivos:</i>	49

<i>Metodología</i>	49
Sesiones 9 a 12 “Venciendo nuestros temores”	53
<i>Objetivos</i>	53
<i>Metodología:</i>	53
Sesiones 13 a 16 “Nuevas ideas”	56
<i>Objetivos</i>	56
<i>Metodología:</i>	56
Conclusiones	59
Recomendaciones	61
Referencias bibliográficas	63
Anexos	67

ANEXO 1

Validación de los talleres especializados por jueces expertos	69
Planilla de evaluación para validación por juicio de expertos	69
<i>Instrucciones</i>	69
Talleres especializados para disminuir los efectos de ansiedad escénica	70
<i>Presentación de los talleres especializados</i>	70
Observaciones:	71
Sesiones 1 - 4 “Identificando nuestros temores”	71
<i>Objetivos:</i>	71
<i>Metodología:</i>	72
Observaciones	73
Sesiones 5-8 “Inicio del cambio”	74
<i>Objetivos</i>	74
<i>Metodología</i>	75
Sesión 9-12	77
“Venciendo nuestros temores”	77
<i>Objetivos</i>	77
<i>Metodología</i>	78
Sesiones 13-16	80
“Nuevas ideas”	80
<i>Objetivos</i>	80
<i>Metodología</i>	81

ANEXO 2

Kenny Music Performance Anxiety Inventory en español	85
KMPAI-E.....	85
Cuestiones de prueba.....	86
Cuestionario.....	86

ANEXO 3A:

Instrucciones para el registro de práctica de relajación	89
REGISTRO DE SITUACIONES DE TENSIÓN	90

ANEXO 3B

Registro de práctica de relajación.....	91
REGISTRO DE PRÁCTICA DE RELAJACIÓN	92

ANEXO 4

Tabla de grupos musculares y ejercicios.....	93
---	----

ANEXO 5A

Instrucciones para el Autorregistro de exposición.....	95
---	----

ANEXO 5B

Formato de Autorregistro de exposición.....	97
Tiempo	97

ANEXO 6A

Instrucciones para el registro de la Terapia Racional Emotiva (T.R.E.).....	99
--	----

ANEXO 6B:

Registro de Terapia Racional Emotiva (T.R.E.).....	101
DISCUSIÓN / PENSAMIENTO ALTERNATIVO.....	101

Lista de Tablas

Tabla 1. Sistemas afectados en la ansiedad escénica.....	21
Tabla 2. Tipos de ansiedad.....	21
Tabla 3. Diferencias entre músicos ansiosos con alto y bajo rendimiento	24
Tabla 4. Criterio de Objetividad.....	32
Tabla 5. Criterio de Intensidad – Duración	32
Tabla 6. Criterio de Utilidad	33
Tabla 7. Criterio Formal.....	33
Tabla 8. Factores confirmatorios del KMPAI-E	39
Tabla 8. Factores confirmatorios del KMPAI-E	42
Tabla 9. Indicadores de validez para el diseño de los talleres especializados.....	43
Tabla 10. Grupos musculares para la terapia de relajación	93

Lista de Figuras

Figura 1.	Modelo de ansiedad de Barlow, citado por Prados (2014, p.122).....	20
Figura 2.	Instrumentos de medida para la ansiedad	25
Figura 3.	Ejemplo del esquema “A.B.C” de la Terapia Racional Emotiva. (Ciclo de pensamientos irracionales)	32
Figura 4.	Ejemplo del esquema “A.B.C” de la Terapia Racional Emotiva, después de aplicar los criterios de racionalidad.	33
Figura 5.	Ansiedad escénica antes de la exposición	35
Figura 6.	Ansiedad escénica después de la exposición	35
Figura 7.	Normas para la exposición.....	36
Figura 8.	Estudiantes matriculados del Programa de Música de la CUR 2017-2.	37
Figura 9.	Distribución de la población de los estudiantes según su familia de instrumento.	38
Figura 30.	Análisis correlacional de los resultados del KMPAI-E.....	40
Figura 10.	Relajación inicial, pronunciando o pensando las palabras “inspira” y “relax”. Relajación en el parque, o <i>Funny Games</i> , bajo licencia de CC BY-NC-SA 2.0	47
Figura 11.	T.R.E. Identificación de pensamientos irracionales.....	47
Figura 12.	Exposición ante público sin conocimientos musicales	48
Figura 13.	Relajación final, pronunciando la palabra “relax”.	48
Figura 14.	Relajación controlada. “_DSC8278 (3)” por guillermoluis21, bajo licencia de CC BY 2.0.....	50
Figura 15.	Brazo tensado.....	50
Figura 16.	Brazo relajado.....	50
Figura 17.	T.R.E. Identificación de pensamientos irracionales.....	51
Figura 18.	Exposición: recital de piano ante público inexperto. “Recital de Piano - Reynaldo Reyes” por CTJ Online bajo licencia de CC BY-NC-ND 2.0.....	51
Figura 19.	Relajación final, pronunciando la palabra “relax”	52
Figura 20.	Relajación inicial. “Thinking of you” por justCRONO bajo licencia de CC BY-NC-ND 2.0	54

Figura 21. Relajación, centrando la atención en un grupo muscular	54
Figura 22. T.R.E. Identificación de emociones de pensamientos irracionales	54
Figura 23. Interpretación instrumental ante jurado experto. “Piano Recital 2017” por Tallis Photography, bajo licencia de CC BY-NC-ND 2.0	55
Figura 24. Relajación final, pronunciando la palabra “relax”	55
Figura 25. Relajación inicial. “Relax” por chrisinplymouth, bajo licencia de CC BY-NC-SA 2.0	57
Figura 26. Relajación, buscando señales de tensión en el cuerpo	57
Figura 27. T.R.E. Identificación de pensamientos racionales y emociones.	58
Figura 28. Exposición. Concierto final con público y jurados expertos	58
Figura 29. Relajación final, pronunciando la palabra “relax”	58
Figura 31. Ejemplo de registro de situaciones de tensión	89
Figura 32. Ejemplo de registro de práctica de la relajación.....	91
Figura 33. Ejemplo de registro de la Terapia Racional Emotiva	99
Figura 34. Ejemplo de discusión cognitiva.....	100

Presentación

La ansiedad es una sensación anormal, abrumadora, de aprehensión y miedo, que produce cambios fisiológicos como diaforesis¹, hipertensión y taquicardia, debida a dudas respecto a la realidad y naturaleza de la amenaza o por inseguridad de la propia capacidad para hacer frente a ella (Sepúlveda-Vildósola, Herrera-Zaragoza, Jaramillo-Villanueva, & Anaya-Segura, 2014, p. 550).

Según el DSM-V (2014) (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*),

la ansiedad tiene un espectro muy amplio, desde el Trastorno de ansiedad por separación, hasta Trastorno de ansiedad inducido por sustancias y medicamentos, y también por razones desconocidas, es decir que muchas personas están expuestas a sufrir de ansiedad ya sea gracias al entorno, su cultura y episodios cotidianos a lo largo de su vida. (pp. 129-145).

Una de las manifestaciones más comunes de la ansiedad es el Trastorno de Ansiedad Social, que sufren personas en campos donde se requiere mucha interacción y manejo de público, entre estos, los músicos. Al respecto Gayle et al. (2014, citando a TAS, 2013), Kenny (2011) & Van Kemenade, Van Son & Van Heesch, 1995) opinan:

Music Performance Anxiety (MPA), conocido comúnmente como el miedo escénico, puede crear efectos que van desde el deterioro leve a niveles que pueden calificarse como trastorno de ansiedad social

1 Sudoración abundante.

(TAS; Asociación Americana de Psiquiatría, 2013). La ansiedad puede ser altamente circunscrita a actuaciones musicales, o puede ocurrir como parte del TAS, en el que la interpretación musical es solo una de muchas situaciones sociales que provocan ansiedad (Kenny, 2011). En un estudio realizado en Holanda, el 59% de los músicos informó un cierto nivel de ansiedad que interfiere con su rendimiento, y el 21% informó de la ansiedad a niveles severos. (Van Kemenade, et al., 1995, p.1)

El MPA, representa un problema serio para el músico que debe enfrentar durante toda su carrera como intérprete. (Yoshie, Shigemasu, Kudo, & Ohtsuki, 2009, p.117)

El pánico escénico es debilitante para muchos músicos. A pesar de que existen intervenciones eficaces para reducir la ansiedad, algunas intervenciones abordan posibles características de personalidad subyacentes. Cuatro posibles características que contribuyen son el perfeccionismo, el estilo de afrontamiento, la autoeficacia y la autoestima (Sinden, 1999, p.60).

Manjón (2015-2016, citando a Arrau, 1983) sobre la problemática de la ansiedad escénica, dice que:

El célebre pianista chileno Claudio Arrau, se refirió a la ansiedad escénica musical como “ese temor tan intenso en que se desvanecen las notas agudas de los cantantes y toda técnica y maestría parecen evaporarse” (Arrau, 1983). El caso de Claudio Arrau no es un caso aislado, muchos músicos han sentido en alguna ocasión esa sensación de “temor” a la hora de enfrentarse al público. En el momento más inoportuno, ante la audición, concierto o examen, sienten que su cuerpo les traiciona y que se menoscaban tantas horas de esfuerzo y dedicación. (p.3)

Las probabilidades de que los músicos vivan en una constante presión debido al entorno competitivo del que se rodean son muy altas, ya que es muy difícil destacarse como instrumentista (o solista) en este medio. Al respecto, esto obliga al músico a ir más allá de sus capacidades físicas y psicológicas para dominar el instrumento de su escogencia; pero en varios casos, uno de los retos más grandes que pueden enfrentar a lo largo de su carrera musical, es controlar los nervios en el momento de mostrarse frente a un público o jurado. A esto se suma que, en instituciones de educación superior con un Programa de Música, no se aplican programas o talleres para prevenir o combatir los síntomas de ansiedad escénica. Además, el estudiante de música vive en un entorno de alta competitividad, sin contar con el gremio que se mueve constantemente

en la costa Caribe, por lo que se pueden generar espacios donde se desarrolle ansiedad escénica.

En este contexto surge la inquietud por parte de los autores de esta investigación, miembros de la comunidad educativa de la Corporación Universitaria Reformada, de dar respuesta a esta situación que se presenta en estudiantes de la universidad, específicamente en el programa de música, para lo cual se aplicó el test KMPAIE, creado por Dianna Kenny y adaptado por Zarza, Orejudo y Casanova (2015) que midió los niveles de ansiedad escénica, a 50 estudiantes de este programa, cubriendo estudiantes de todos los instrumentos musicales enseñados allí, y a partir de sus resultados se han creado estos talleres como una propuesta de aplicación dentro del programa de música de la universidad, para la prevención y/o el tratamiento de la ansiedad escénica, tanto en sus estudiantes como en estudiantes de cualquier programa de música de la región y el país. De lo anterior se desprenden los objetivos de la investigación, los cuales fueron:

- Identificar los niveles de ansiedad en los estudiantes del programa de música por medio de la aplicación del instrumento KMPAI-E.
- Caracterizar la manifestación de ansiedad escénica en los estudiantes del programa de música por medio de la formulación de indicadores de validez, obtenidos de los resultados de la aplicación del instrumento KMPAI-E.
- Estructurar las actividades de los talleres especializados y organizarlas por objetivo, contenido y metodología.

En cuanto al aspecto metodológico de la investigación, esta es de tipo descriptivo, con enfoque cualitativo; y sus aportes van dirigidos principalmente a los músicos que buscan ahondar en las causas, manifestaciones físicas y emocionales que son consecuencia de la ansiedad escénica, como una herramienta una problemática importante teniendo en cuenta que la preparación en cuanto a lo técnico, emocional e interpretativo hace parte del desarrollo de su formación como músico integral.

Es así que esta investigación es de gran utilidad porque contribuye primeramente al músico en su búsqueda de formarse integralmente, ya que expande el umbral del conocimiento con base en el acercamiento del intérprete con su instrumento; también coadyuva a los programas de música de educación superior, porque crea conciencia desde lo académico sobre cómo abordar a estudiantes que sufren de ansiedad escénica, para brindarles una alternativa

desde el plan de estudios u otros espacios para que se formen adecuadamente, y puedan cumplir las exigencias requeridas de cualquier programa de música.

Teniendo en cuenta que la ansiedad escénica es un tema poco explorado en las escuelas superiores de música de la ciudad de Barranquilla, es importante crear conciencia dentro de estas instituciones para la implementación, en la formación del músico, de métodos de movimiento inteligente para que manejen el control de su cuerpo, y puedan prevenir posibles casos de ansiedad escénica al momento de interpretar una obra musical frente a un público.

Todo lo anterior hace que esta publicación sea fundamental para el ámbito de la formación musical porque busca demostrar que, en efecto, la ansiedad escénica sí existe en instrumentistas y que es una problemática del día a día, a la cual no se le presta mucha atención, debido a que se confunde con falta de estudio o inexperiencia. La ansiedad escénica puede obstaculizar el proceso musical de un estudiante.

Es por esto que al identificar la ansiedad escénica como uno de los problemas u obstáculos para la formación como intérpretes de un instrumento, ya sea solista o como músico de cámara, esta investigación propone como aporte unos talleres especializados para poder disminuir este tipo de ansiedad; también se les preparará para afrontar estas situaciones cuando se presente el estudiante frente a un jurado.

Este libro se divide en tres capítulos: el primero trata sobre la ansiedad escénica y sus generalidades. En el segundo se presenta el estado de ansiedad escénica en estudiantes de un programa de música, tomando como base los resultados de la aplicación del instrumento KMPAI-E a una muestra seleccionada de músicos estudiantes, con el cual se hace una caracterización de la población, partiendo de la formulación de los indicadores de validez², obtenidos de los resultados de la aplicación del test, y que sirvieron de base para el diseño de los talleres especializados. En el tercer capítulo se encuentra la propuesta de talleres diseñados con base en los resultados del instrumento aplicado y los indicadores de validez, con los cuales se busca abordar las necesidades evidenciadas en los estudiantes a los que se ha aplicado el test.

² Indicadores de validez se denominan a aquellos aspectos puntuales a partir de los cuales se permitió el diseño de los talleres, ya que marcaron la pauta para la escogencia de las actividades a realizar y su organización metodológica en los talleres.

CAPÍTULO I

Ansiedad escénica: el “fucú” del músico. Generalidades

ANSIEDAD

Para lograr un acercamiento al concepto de la ansiedad escénica, primero se debe ahondar en el concepto de la palabra ansiedad.

Según la Real Academia Española (vigésima tercera edición), el término ansiedad proviene del latín *anxietas*, que significa estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo. “La ansiedad es una parte de la existencia humana, todas las personas sienten un grado moderado de la misma, siendo esta una respuesta adaptativa” (Sierra, Ortega & Zubeidat, 2003, p.14).

Al respecto, Prados (2002) habla sobre el modelo de Barlow, el cual, para explicar la ansiedad, dice que esta consiste en una actividad cognitiva incontrolable que surge tras la activación de un “esquema aprensivo de incapacidad”. Para la activación de dicho esquema es necesario que se evoquen “proposiciones ansiosas”, que se genere un estado afectivo negativo, y que se produzca una activación fisiológica (p. 121).

En la siguiente figura se muestra el modelo de Barlow, que explica el ciclo de la preocupación o ansiedad.

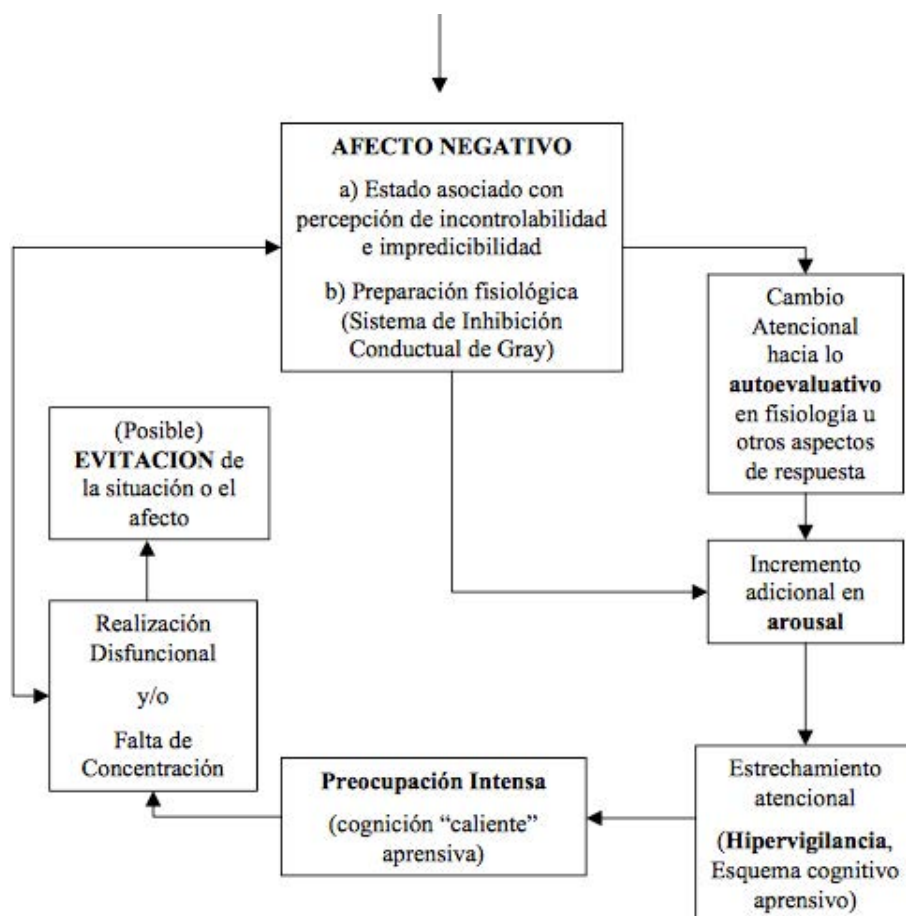


Figura 1. Modelo de ansiedad de Barlow, citado por Prados (2014, p.122).

© Fuente: Barlow (1998)

Posteriormente, Barlow desarrolla la teoría de la triple vulnerabilidad, según la cual existen tres vulnerabilidades que influyen en el desarrollo de los trastornos emocionales. Esta triple vulnerabilidad, se clasifica en **vulnerabilidad biológica generalizada**, que es de carácter hereditario, y común con los trastornos emocionales; también se encuentra la **vulnerabilidad psicológica generalizada**, que aparece mediante el aprendizaje a temprana edad, y es relacionada con una vulnerabilidad a percibir elevadas sensaciones de falta de control y poca predictibilidad ante los acontecimientos y por último, la **vulnerabilidad psicológica específica**, que trata de una situación estresante, que daría lugar al tipo de trastorno específico en función de dicha situación (Gimeno, 2014, p. 6).

Dalia (2004) percibe la ansiedad como el miedo, porque es una de las reacciones más adaptativas que posee en el ser humano. En el momento en el que se percibe algún tipo de peligro, el cuerpo se predispone para responder a dicho peligro, en el que concluye una acción que ataque este dicho peligro, o una huida de este (pág. 29).

Para Kenny (2016) la ansiedad se puede manifestar en múltiples contextos, y también de manera positiva o negativa según la persona que lo presente. Partiendo de ello, se puede decir que la ansiedad representada de manera positiva se refiere a un estado de emoción o excitación frente a la situación que se esté presentando, o en el caso negativo, una sensación de angustia, alarma y amenaza. Aunque la ansiedad también puede manifestarse de manera positiva, las experiencias subjetivas muestran este término como una emoción que incrementa al momento en el que nos sentimos amenazados y reta nuestras habilidades para manejarla (p. 8).

Kenny (2016) muestra en la tabla a continuación, los sistemas afectados en la ansiedad escénica.

Tabla 1. Sistemas afectados en la ansiedad escénica.

SISTEMAS AFECTADOS	DEFINICIÓN
Somático	Hiper excitación o estrés agudo que producen sensaciones corporales, preparando el cuerpo a enfrentar el reto percibido.
Emocional	Ansiedad, miedo, pánico
Cognitivo	Preocupación, pavor, inatención y distracción. Falta de concentración y pérdida de memoria.
Manifestaciones comportamentales	Errores técnicos, pérdida de memoria, evasión de oportunidades para presentarse.

© **Fuente:** Creada por Kenny (2011, p. 7).

Asimismo, Kenny (2016) clasifica la ansiedad desde lo más leve a lo más severo, y con un número de diferentes formas que se resumen en la siguiente tabla.

Tabla 2. Tipos de ansiedad.

TIPOS DE ANSIEDAD	DEFINICIÓN
Ansiedad adaptativa	El cuerpo se adapta a una situación desafiante al incrementar el estado de excitación.
Ansiedad reactiva	Resultado de la incapacidad real o percibida para satisfacer las demandas de la situación.
Ansiedad maladaptativa	La ansiedad afecta el pensamiento y la resolución de problemas y tiene un efecto negativo en el comportamiento o el rendimiento.
Ansiedad patológica	El individuo no puede identificar la causa de la ansiedad. Este estado a menudo se conoce como Trastorno de Ansiedad Generalizada.

© **Fuente:** Creada por Kenny (2011, pp.7-8)

ANSIEDAD ESCÉNICA

Luján (2017) menciona que “la ansiedad escénica es un tipo de fobia social, cuyo estímulo es el escenario” (p.3), y ante esto, comenta que “estudios revelan que la formación académica y el contexto sociocultural en el que se desenvuelve el artista pueden incidir en el desarrollo y permanencia de la ansiedad escénica” (p.4).

Zarza, Orejudo y Casanova (2016) comentan que “la ansiedad escénica en estudiantes de música puede ser uno de los mayores impedimentos que pueden encontrar en su formación superior” (p.28), y se reafirman en la idea de que

la presencia de niveles excesivos de ansiedad escénica en los intérpretes puede llegar a convertirse en un lastre, tanto para completar los estudios de música como para llegar a convertirse en un profesional de la interpretación que desee desempeñar una carrera artística con ciertas garantías de éxito. (p.28).

Lupión y Hoces (2016) dicen que “la ansiedad escénica es un tipo de fobia social que aparece cuando una persona teme ser evaluada de manera negativa” por los demás (p.6). Estos autores también afirman que “las respuestas de ansiedad escénica corresponden a tres grupos: respuestas cognitivas, fisiológicas y comportamentales” (p.7). Esto es muy similar a lo que dice Arnaiz (2015) sobre la ansiedad escénica en la interpretación musical cuando afirma que es un estado que se puede diagnosticar entre los procesos y ramificaciones del trastorno de ansiedad, aunque no aparezca como una enfermedad específica. Tiene muchas variables que se comparten, como los siguientes procesos: Activación fisiológica, emociones o sentimientos de malestar, trastornos de cognición y comportamiento en público.

Valentine (2006, citando a Salmon, 1990) han definido a la ansiedad de actuación musical como

la persistente y angustiosa aprensión en torno a las habilidades interpretativas, y/o su deterioro real, en un contexto público, hasta un nivel justificado dadas la aptitud, adiestramiento y nivel de preparación musicales del individuo. (p.199)

Dalia (2004, citando a Clark & Agras, 1991), haciendo referencia a los distintos espacios en que se puede sufrir ansiedad escénica, afirma que:

la ansiedad escénica en el músico es la sufrida por estos ante situaciones de interpretar ante público, pero se extiende más allá de este ejemplo pues también hay que considerar situaciones como conciertos en orquesta o grupo, exámenes, audiciones, oposiciones, conciertos como solistas, interpretar ante compañeros o profesores, interpretar algún solo en la orquesta o grabaciones. Aunque podemos afirmar que la mayoría de los músicos que sufren ansiedad escénica no suelen sufrir ansiedad social generalizada. (p.42)

La ansiedad escénica (en inglés **Performance Anxiety**) es el término general que se le da a un grupo de desórdenes que afectan a individuos en un alto espectro, desde la realización de exámenes, el hablar en público y el deporte, hasta las artes escénicas de la danza, actuación y música (Kenny, 2016).

Haciendo referencia a la ansiedad escénica en el rango de las artes, específicamente en el musical, Kenny (2016) habla de **Musical Performance Anxiety** como:

[...] la experiencia de una marcada aprehensión hacia la ansiedad relacionado con la interpretación musical que se elevan mediante específicos condicionamientos y experiencias de ansiedad que se manifiestan entre combinaciones de lo afectivo, cognitivo, somático y comportamental. Este tipo de ansiedad puede ocurrir en un espectro amplio respecto a la interpretación musical, pero se manifiesta de manera más severa en momentos donde se invierte gran cantidad de ego y la “amenaza” evaluativa. (p.6)

La ansiedad escénica se puede presentar en personas que han tenido una larga experiencia en el gremio musical a lo largo de los años. En este sentido, Kenny (2011) afirma que:

Aunque los orígenes de la ansiedad escénica no se encuentran documentados, en las biografías de los grandes virtuosos de la música y compositores como María Callas, Luciano Pavarotti, Glenn Gould, Vladimir Horowitz, Arthur Rubinstein, Frédéric Chopin, Sergei Rachmaninoff entre otros, manifiestan haber sufrido de ansiedad escénica. (p.1)

También es importante aclarar que la ansiedad se manifiesta en un entorno donde muestran altas exigencias hacia el intérprete, ya que está en constante

evaluación; por lo que se puede entender que el pensamiento del músico que sufre de ansiedad escénica, parte de su relación a su alrededor. El público se contempla como amenaza, y se tienen en cuenta todos los movimientos que este hace durante la presentación, causando desconcentración y posteriormente, ansiedad.

Contextualizando la ansiedad escénica en lo que Kenny (2016) menciona sobre un tipo de ansiedad positiva y negativa, sus manifestaciones en el ámbito musical se pueden clasificar de la siguiente manera:

Tabla 3. Diferencias entre músicos ansiosos con alto y bajo rendimiento

ALTO RENDIMIENTO	BAJO RENDIMIENTO
Conocimiento y manejo de vulnerabilidades personales.	Fuerte expectativa negativa antes del evento.
Práctica adecuada y preparación.	Mayor sesgo negativo en sus autoevaluaciones después de la actuación
Coincidencia entre la complejidad de la tarea y el nivel de habilidad.	Mayor expectativa de que su desempeño sea juzgado negativamente por la audiencia o jurados.
Las tareas requeridas para realizar son sobreaprendidas hasta el punto de ser automáticas.	Mayor capacidad de respuesta a los cambios en las reacciones de los jurados. No obtener consuelo de la evidencia que ha manejado la situación hábilmente.

☉ **Fuente:** Elaborado por Katya Pareja.

INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN DE ANSIEDAD ESCÉNICA

Teniendo en cuenta los conceptos de ansiedad a nivel global y su relación con la ansiedad escénica en el ámbito musical, se puede decir que estas manifestaciones alteran la integralidad del músico, ya que estos obstáculos deterioran su rendimiento como intérprete y cohiben el desarrollo de su creatividad; por eso se han creado diversos instrumentos de medición propuestos por varios autores que logran identificar los niveles de ansiedad escénica.

Existen muchos instrumentos que pueden medir los niveles de ansiedad de una persona. Arnaíz (2015) dice al respecto que

Si tenemos en cuenta las características principales del fenómeno que tratamos de estudiar y las asociamos con las características que un profesional experto debe poseer para llevar a cabo la actividad que estamos exponiendo, comprenderemos aquellos elementos susceptibles de ser medidos para poder establecer un diagnóstico. (p.93)

Arnaíz (2015, citando a Osborne & Kenny, 2005) comparte una imagen en la que se muestran muchos de los instrumentos utilizados para medir los niveles de ansiedad escénica:

Instrumento	Medida	Cita
AAS-MAS	Adaptative-Maladaptive Anxiety Scale	Wolfe (1989)
AATS	Achievement Anxiety Test Scale	Sweeney y Horan (1982)
AD	Anxiety Differential	Sweeney y Horan (1982)
K-MPAI	Kenny Music Performance Anxiety Inventory	Kenny et al. (2004)
MPAS	Music Performance Anxiety Scale	Wolfe (1989)
MPAQ	Music Performance Anxiety Questionnaire	Lehrer et al. (1990)
MPSS	Music Performance Stress Survey	Brodsky, Sloboda y Waterman (1994)
MQ	Musician's Questionnaire	Willis y Cooper (1998)
PAI	Performance Anxiety Inventory	Nagel, Himle y Papsdorf (1989)
PASSS	Performance Anxiety Self-Statement Scale	Kendrick, Craig, Lawson y Davidson (1982)
PAQ-CK	Performance Anxiety Questionnaire-CK	Cox y Kenardy (1993)
PAQ-WND	Performance Anxiety Questionnaire-WND	Brodsky et al... (1994)
PI	Performance Inventory	Kubzansky y Stewart (1999)
PPAS	Piano Performance Anxiety Scale	Sweeney y Horan (1982)
PRCP	Personal Report of Confidence as a Performer	Appel (1976)

Figura 2. Instrumentos de medida para la ansiedad

© Fuente: citado por Arnaíz (2015 pág.103).

Teniendo en cuenta esta figura, Arnaíz (2015) hace aclaraciones respecto a los instrumentos mencionados, debido a sus caracterizaciones:

Es importante explicar, cómo las propias autoras dicen (sic) en su artículo, que algunos de los instrumentos de medida son específicos para algún instrumento musical, como el PPAS (para el piano), el SFRS (para instrumentos de cuerda). Con la excepción de tres de los instrumentos, el MPAQ; PASSS; SEQ, el resto miden la ansiedad escénica musical como una ansiedad de rasgo, a través de diferentes contextos de actuación y casi

siempre empleando una sub-escala del Spielberger’s State-Trait Anxiety Inventory (Spielberger, 1983) o en su defecto otras escalas que permitan medir la ansiedad de rasgo en determinados momentos, principalmente en la actuación del músico. (p.103)

Barbeau (2011) muestra algunos de los instrumentos más reconocidos y utilizados para la medición de la ansiedad escénica, los cuales referenció de la siguiente manera:

1. El **State-Trait Anxiety Inventory** (STAI), creado por Spielberg (1983) gracias a su teoría de estado-rasgo de ansiedad (1966, 1972). El fenómeno de la ansiedad puede ser dividido en dos componentes: el primer componente, estado de ansiedad, se refiere a una ansiedad provocada por eventos o situaciones específicas (Watson, 2009). Weinberg y Gould (2007) informan la definición de Spielberger de la ansiedad estatal como un estado emocional caracterizado por sentimientos subjetivos, percibidos conscientemente de aprensión y tensión, acompañados o asociados con la activación del sistema nervioso autónomo (p.79).
2. El Performance Anxiety Inventory (PAI) de Nagel et al. (1989). Este instrumento se basa en el modelo de ansiedad de tres factores: somático, cognitivo y conductual (p.41).

Estas afirmaciones de Barbeau (2011) las reafirma Kenny (2011), añadiendo otro instrumento efectivo de ansiedad escénica.

Solo el K-MPAI, PRCP y PAI miden los tres componentes: cognitivo, comportamental y fisiológico, que ahora se acepta comúnmente componen la ansiedad escénica musical y otros desórdenes ansiosos... (p.96)

Sisterhen (2005) refiriéndose al instrumento PRCP, afirma que

El **Personal Report of Confidence as a Performer** (PRCP) fue adaptado por Sylvia S. Appel (1974) del Informe personal de confianza de Paul (1966) como orador. Paul (1966) presentó el primer estudio grupal controlado de la reducción del rendimiento-ansiedad. Investigó la efectividad relativa de las técnicas psicoanalíticas, la desensibilización sistemática y un tratamiento con placebo para reducir la ansiedad del desempeño de hablar en público. (p.25)

Finalmente, luego de tener identificados y conceptualizados los diferentes instrumentos de medición de la ansiedad escénica que existen, se optó por utilizar el instrumento elaborado por Dianna Kenny (2011) denominado: **Kenny Music Performance Anxiety Inventory** (K-MPAI).

KENNY MUSIC PERFORMANCE ANXIETY INVENTORY (K-MPAI)

El test K-MPAI elaborado por Kenny en el 2004 está basado y desarrollado según el modelo de la triple vulnerabilidad de Barlow, es decir la vulnerabilidad biológica, la vulnerabilidad psicológica general, y la vulnerabilidad psicológica específica (Arnaíz, 2015, p.105).

Al respecto, Kenny (2016) afirma:

En virtud de su fiabilidad y validez convergente con pruebas clínicas de ansiedad y depresión, el K-MPAI (*Kenny Music Performance Anxiety Inventory*) tiene el potencial de identificar a los intérpretes que tienen un nivel clínicamente significativo de ansiedad musical que puede beneficiarse de la intervención clínica. (p.43)

“También se tuvo en cuenta, el estrés ocupacional como un elemento importante para analizar y diferenciar de los síntomas de la ansiedad escénica musical” (Arnaíz 2015, p.105). Se han publicado dos versiones de este instrumento. La versión original, que cuenta con 26 ítems, fue publicada en el año 2004, y la versión modificada, que cuenta con 40 ítems, fue publicado en el año 2009 por Kenny (Zarza, et al., 2015, p.3). Para este trabajo se optó por utilizar la versión más reciente del instrumento K-MPAI, referente al año 2009.

A partir del desarrollo del instrumento K-MPAI, Zarza, Orejudo y Casanova (2016) dicen al respecto de su implementación en otros países:

Las propiedades psicométricas del K-MPAI de 40 ítems, se ha explorado con una población de músicos australianos y estudiantes de música que corresponden a los países de Nueva Zelanda y Australia; y han sido reportados en Kenny (2011) Kennt, Driscoll, and Ackermann (2014) y Kenny & Ackermann (2015). A partir de ello, han sido certificadas traducciones de la versión del inventario de 40 ítems del K-MPAI, específicamente en portugués brasileño, francés, alemán, italiano, polaco, portugués y español (p.3).

KENNY MUSIC PERFORMANCE ANXIETY INVENTORY ESPAÑOL

Para poder determinar la validez de la traducción oficial al español del K-MPAI, se necesitaron referentes musicales, psicológicos y educativos para verificar si su traducción era correspondiente para el entorno musical hispanohablante. Zarza et al. (2015) dicen al respecto:

Con el fin de formular el K-MPAI en español, apropiadas traducciones eran sub tomadas durante el proceso de traducción. Luego preguntamos

a tres expertos en los campos de la educación musical y la psicología para validar la amplitud de esta medida y su idoneidad para el entorno musical español. Después de haber revisado todos los artículos y evaluado su relevancia, pertinencia y validez, los tres expertos aprobaron el cuestionario. Una vez que la versión española del cuestionario lo dispuso, se administró a un grupo pequeño y, posteriormente, a la muestra completa (p.4).

Teniendo en cuenta los conceptos y diferencias del instrumento K-MPAI y la traducción al KMPAI-E, se optó por utilizar la versión traducida de este instrumento para el desarrollo de este trabajo.

TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN PARA LA ANSIEDAD ESCÉNICA

Si bien la ansiedad escénica es una problemática latente en los estudiantes y músicos profesionales, se deben utilizar alternativas para tratar de disminuir estas sensaciones angustiosas que deterioran poco a poco la carrera y la salud mental de las personas. Para Kenny (2016) esta problemática viene desde el primer contacto que tiene el estudiante con el docente. Al respecto esta autora dice:

La mayoría de estos problemas se pueden manejar adecuadamente dentro de la relación profesor-alumno, siempre que el maestro esté bien entrenado y posea un nivel suficiente de empatía y perspicacia para guiar a sus alumnos a través de las aguas a veces traicioneras hacia el dominio musical. Cuando el maestro se da cuenta de que el nivel de ansiedad del alumno es tal que el progreso y el disfrute se ven obstaculizados, puede ser hora de buscar asesoramiento profesional (pp.23-24).

Con esta afirmación de Kenny (2016) se puede concluir que el principal tratamiento para evitar que un estudiante de música sufra de ansiedad escénica es la prevención. Es también importante mantener una relación alumno-profesor muy abierta a la comunicación para evitar obstáculos y posteriormente el desarrollo de dicha ansiedad.

Diversos autores han propuesto varias alternativas de intervención, entre las cuales se encuentran tratamientos como técnicas de relajación, exposición, terapia racional emocional (T.R.E), e intervenciones fisiológicas tales como el método Feldenkrais, talleres de *performance* musical, entre otros. Para el diseño de los talleres especializados, se utilizaron las técnicas que a continuación se mencionan:

TÉCNICA DE RELAJACIÓN

“Los tratamientos para la ansiedad del rendimiento musical necesitan promover una relajación suficiente para contrarrestar los síntomas negativos de la excitación excesiva, mientras se mantiene la excitación y concentración suficientes necesarias para un rendimiento musical óptimo” (Brotons, 1994, pp.30-31)

De acuerdo con Speads (1988), la respiración es importante para el desarrollo de una mejor interpretación para el músico. Desde respirar para anunciar la entrada de un pasaje, hasta el respirar profundamente antes de empezar a tocar frente a un público, o incluso un ensayo.

Los ejercicios de respiración hacen parte de la relajación física, y estos tienen el objetivo de enseñar a las personas a mejorar la capacidad funcional de los pulmones, y lograr aprender el control voluntario de estos para que pueda aplicarse en situaciones donde la respiración no esté estable. Además, tener control sobre la respiración reduce la activación fisiológica y biológica, causando una sensación de tranquilidad y bienestar (p.264).

Dalia (2004) propone una técnica de relajación que tiene como objetivo el relajarse en cualquier situación; sin embargo, en el caso de un intérprete, esta técnica funciona de manera más efectiva en el momento en el que el músico se encuentra en el escenario en medio de su presentación.

Al respecto dice que:

la relajación que ha demostrado ser eficaz es la relajación muscular, es decir, aquella que consigue el que destensem al máximo aquellos músculos que no necesitamos en ese momento. (p.26)

Al hablar sobre la relajación para el músico ansioso, Dalia también explica los motivos más importantes del por qué esta técnica es vital para los músicos:

- Para bajar los niveles de ansiedad percibida (u.s.a.s¹). La tensión muscular es una respuesta que favorece mucho esta percepción, así, muchas personas cuantos más músculos tensos tienen, mayor es su nerviosismo, y viceversa.
- Para poder disfrutar de nuestra interpretación. Es muy difícil estar tranquilo durante un concierto o audición si nuestro cuerpo está

1 Unidades subjetivas de ansiedad.

alterado, y nuestros músculos tensos. El objetivo primero es reducir la ansiedad, y una vez conseguido, el poder disfrutar.

- Para realizar mejor nuestra interpretación. Si en nuestras actuaciones solo utilizamos aquellos músculos que necesitamos y los demás se encuentran relajados, mejorará notablemente nuestra calidad como intérpretes. Nuestra técnica, expresión y concentración podrán incrementarse.
- Para poder “emocionarnos” y transmitir como intérpretes aquello para lo que estamos preparados. Esto será muy difícil de conseguir si nuestro cuerpo está en tensión. Si nuestro cuerpo nos incomoda no nos permitirá el “abandonarse” con la obra. (pp.106-108)

Estas técnicas de relajación tienen como objetivo romper el ciclo que sufre una persona con ansiedad escénica, es decir, la consecuencia de la angustia que genera este y las respuestas fisiológicas que se van mostrando a lo largo de su carrera. La ansiedad escénica puede aumentar rápidamente y ocurrir en muchas situaciones, técnicas como la progresiva, destensar solo, relajación controlada por estímulos, relajación diferencial y relajación rápida son de gran ayuda para aprender a controlar el cuerpo ante situaciones generadoras de ansiedad (p.106).

TERAPIA COGNITIVA

En este apartado, Dalia (2004) contempla esta terapia como una manera efectiva del músico para conocer e interiorizar los pensamientos irracionales que están presentes antes, durante y después de una presentación, por lo que propone la T.R.E (Terapia Racional Emotiva), creada por Albert Ellis en los años cincuenta (p.79). Ellis y Grieger (1990) definen los pensamientos racionales como:

[...] aquellos pensamientos que ayudan a las personas a vivir más tiempo y más felices, particularmente por (1) presentar o elegir por sí mismas ciertos valores, propósitos, metas o ideales (presumiblemente) productores de felicidad; y (2) utilizar formas eficaces, flexibles, científicas y lógico-empíricas de alcanzar (presumiblemente) estos valores y metas y de evitar resultados contradictorios o contraproducentes. Se asume que para la mayoría de la gente la mayor parte del tiempo el empleo de pensamientos científicos les ayudará a elegir y conseguir los propósitos productores de felicidad, pero también se asume que esto es una

hipótesis, no un hecho probado, y que podría no ser cierto para algunas personas en algunas ocasiones. (p.23)

Contextualizando a Ellis y Grieger (1990), Dalia (2004, p.85) menciona algunos de los pensamientos irracionales en los músicos en el siguiente listado:

1. Seguro meto la pata.
2. Todo me sale mal.
3. Si cometo un fallo me pondré nervioso/a y arruinaré mi presentación.
4. Yo no sirvo para esto.
5. Me juego mucho en este concierto.
6. Nunca conseguiré ser un buen intérprete.
7. He defraudado a los que me apoyan.
8. No soporto un fracaso más.

Entre otras ideas que vienen a la mente de quien sufre la ansiedad escénica. Estos pensamientos surgen, por una razón que expone Dalia (citando a Ellis & Lega, 1993) al explicar la base de la T.R.E.:

La T.R.E. se basa en un concepto que se ha repetido a lo largo del conocimiento humano en toda su historia, es aquel que afirma que al hombre no le preocupan las cosas, sino lo que los demás piensen de las cosas, o también la idea filosófica de que el hombre es la medida de todas las cosas (p.79).

La T.R.E. consiste en detectar y cambiar las autoevaluaciones erróneas de la realidad de la persona, como consecuencia de la interpretación que le da el individuo a las situaciones y circunstancias que lo afectan en el día a día. La T.R.E. presenta un esquema que tiene tres partes: “A.B.C”, donde “A” representa la situación que se está viviendo; “B”, hace referencia a la interpretación que tenemos de dicha situación y “C”, habla de la emoción que resulta de los dos primeros ítems. A partir de ello y de manera cronológica, primero ocurre una situación, luego el pensamiento o interpretación de esta situación que causa una emoción resultante (Dalia, 2004, p.79)..

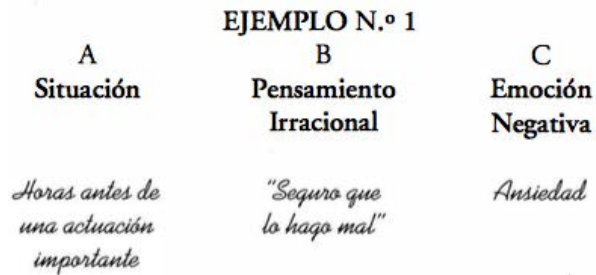


Figura 3. Ejemplo del esquema “A.B.C” de la Terapia Racional Emotiva. (Ciclo de pensamientos irracionales)

☉ **Fuente:** Elaborado por Dalia (2004, p.92)

Para que la terapia cognitiva sea efectiva, primero se deben identificar los pensamientos irracionales para luego llevar a cabo las discusiones cognitivas, que sirven para cambiar estos pensamientos negativos por pensamientos racionales por medio de la reflexión a partir de criterios temáticos sobre el pensamiento elegido (Dalia, 2004, p.86).

CRITERIOS DE RACIONALIDAD

Dalia (2004, pp.86-87, citando a Ellis & Whiteley, 1979; y Crawford & Ellis, 1989) propone cuatro criterios de racionalidad, que ayudan a distinguir las ideas racionales de las irracionales. Los criterios, explicados en las siguientes tablas son:

Tabla 4. Criterio de Objetividad

CRITERIO DE OBJETIVIDAD	
Pensamiento racional	Pensamiento irracional
Basado en hechos reales	No se basan en hechos reales
Verificable	No son comprobables o verificables
Objetivo	Son subjetivos
Son comprobables	
Ejemplo: me puedo equivocar, pero es normal	Ejemplo: seguro que todo me va a salir mal

☉ **Fuente:** Elaborado por Guillermo Dalia (2004)

Tabla 5. Criterio de Intensidad – Duración

CRITERIO DE INTENSIDAD – DURACIÓN	
Pensamiento racional	Pensamiento irracional
Emociones controlables	Emociones incontrolables
Emociones negativas de poca duración e intensidad	Emociones negativas de alta duración e intensidad
Ejemplo: ¿En realidad es tan grave esto que me ocurre?	Ejemplo: Nunca seré como los grandes

☉ **Fuente:** Elaborado por Guillermo Dalia (2004)

Tabla 6. Criterio de Utilidad

CRITERIO DE UTILIDAD	
Pensamiento racional	Pensamiento irracional
Se encuentra más fácilmente la solución a problemas	No hay solución de problemas
Claridad	Sin claridad alguna
Felicidad	Infelicidad
Son comprobables	
Ejemplo: ¿Estoy focalizando solo hacia mis errores y no hacia mis aciertos?	Ejemplo: Nunca conseguiré hacerlo

☉ **Fuente:** Elaborado por Guillermo Dalia (2004)

Tabla 7. Criterio Formal

CRITERIO FORMAL	
Pensamiento racional	Pensamiento irracional
Manifestación en lenguaje flexible	Manifestación en lenguaje absolutista
Ejemplo: ¿Me estoy preocupando (horrorizando) sobre cómo deberían ir las cosas en vez de aceptarlas y enfrentarme a ellas?	Ejemplo: Todo será catastrófico y no saldrá nada bien

☉ **Fuente:** Elaborado por Guillermo Dalia (2004)

Teniendo en cuenta estos criterios de racionalidad y las discusiones cognitivas, podemos decir que dichas discusiones abren campo para los pensamientos alternativos que pretenden cambiar los esquemas mentales de los músicos que constantemente tienen pensamientos irracionales.

PENSAMIENTO ALTERNATIVO

Dalia, respecto al pensamiento alternativo afirma que:

El objetivo que se pretende con las discusiones cognitivas no es meramente un cambio en cómo nos decimos las cosas (no se trata de cambiar la idea irracional por una racional) sino en algo más profundo; en cambiar el modo de percibir la realidad, de interpretar los sucesos que nos ocurren para que nos produzcan unas emociones controladas. (pp.102-103)

Partiendo de esto, podemos decir que la manera más efectiva para cambiar el modo de pensar del músico ansioso es tener en cuenta estos criterios hasta lograr un pensamiento diferente, que le permita manejar las situaciones que causan tensión.

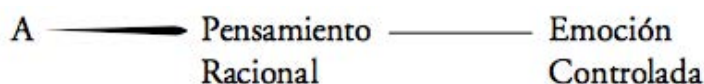


Figura 4. Ejemplo del esquema “A.B.C” de la Terapia Racional Emotiva, después de aplicar los criterios de racionalidad.

☉ **Fuente:** Elaborado por Dalia (2004, p.104).

EXPOSICIÓN

Kenny (2016), al respecto de la exposición, dice que

La exposición se refiere al componente de la terapia mediante el cual la persona está “expuesta” de una manera graduable, manejable a la situación temida para que pueda implementar sus nuevas habilidades en el manejo de la ansiedad directamente en la situación temida. Este componente es la base de la mayoría de los tratamientos para la ansiedad y los trastornos de ansiedad, independientemente de su tipo. (p.26)

Dalia, por su parte, afirma que “la exposición consiste en el hecho de que la persona debe exponerse a la situación ansiógena² hasta que la respuesta de ansiedad desaparezca, para que se produzca una habituación sobre lo que dispara la ansiedad” (Dalia, 2004, p.66).

Para poder identificar las situaciones ansiógenas, se debe hacer un listado progresivo de manera ascendente, de los momentos en que la ansiedad escénica se manifiesta. Dalia muestra un ejemplo de un listado de situaciones ansiógenas, en el contexto de un músico enfocado hacia la música académica o clásica (p.71):

1. Interpretar una pieza musical delante de 2 personas que no entiendan de música.
2. Interpretar una pieza musical delante de 7-8 personas que no entiendan de música.
3. Interpretar una pieza musical delante de 2 personas que entiendan de música.
4. Interpretar una pieza musical delante de 7-8 personas que entiendan de música.
5. Interpretar un solo con la orquesta ante público.
6. Ofrecer un concierto con un cuarteto ante público.
7. Ofrecer un concierto como solista ante escaso público.
8. Ofrecer un concierto como solista ante compañeros de profesión y alumnos.

² Factor que genera ansiedad.

9. Ofrecer un concierto como solista ante numeroso público.
10. Ofrecer un concierto como solista ante público y cámaras de televisión.

Partiendo de esto, podemos decir que en la exposición se aprenden a manejar los nervios, gracias al ensayo y error. Mientras más haya una exposición, los errores en la interpretación son más recurrentes; sin embargo, también se experimenta que no es necesario reaccionar todas las veces con nerviosismo y hace que el músico se acostumbre paulatinamente a situaciones como esta, y posteriormente a dominarse frente al público. Por su parte, Dalia, al respecto de la exposición, dice que:

Con la exposición, al cometer errores (cuanto más interpretemos más probabilidad de que ocurran) también experimentaremos que no es necesaria esa actividad corporal porque no pasa NADA que justifique esa reacción. Si esto se repite (el objetivo, no obstante, no es el fallar y cometer errores), gradualmente la respuesta de ansiedad ante un error irá disminuyendo, por lo que la probabilidad de hacer otro error disminuye, y así pasamos del círculo. (p.73)

En las siguientes figuras se muestra el proceso ocurrido con la ansiedad antes y después de una exposición:

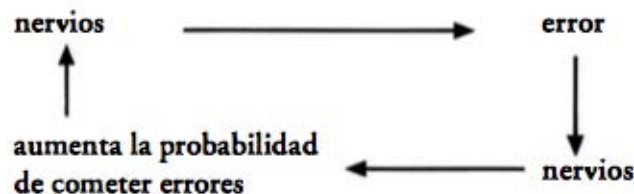


Figura 5. Ansiedad escénica antes de la exposición
© Fuente: Creado por Dalia (2004, p.74)

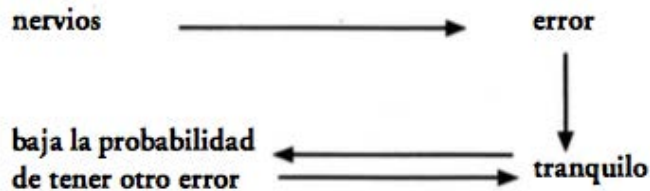


Figura 6. Ansiedad escénica después de la exposición
© Fuente: Creado por Dalia (2004, p.74)

A partir de la exposición, es importante cumplir con las normas que expone Dalia para la eficacia de dicha terapia:

Normas para la exposición

Cuando nos expongamos

- A partir de ahora nos exponremos siempre que tengamos oportunidad.
- Anotar en los registros todas las prácticas que se realicen y apuntar los niveles de ansiedad (u.s.a.s.) que se van experimentando.
- El ensayo sólo terminará cuando la ansiedad haya bajado considerablemente (0 - 1 - 2) independientemente del tiempo que ello suponga.
- Durante el ensayo no se podrán realizar ningún tipo de conducta de escape o evitación (distracción, tomar fármacos, etc.).
- Tenemos que empezar a afrontar las situaciones, el malestar, la posibilidad de fallar, darnos la oportunidad de hacer mal alguna interpretación.
- Utilizaremos tanto la Terapia Cognitiva como la Relajación. Por muy bien que las manejemos, es conveniente alguna vez volver a escribir las discusiones cognitivas y volver al primer ejercicio de relajación.
- No esperemos que la relajación y las técnicas cognitivas funcionen al 100% desde la primera vez. Hay que practicar varias veces para que sean totalmente efectivas.
- Nuestro objetivo no es estar completamente relajado, sino poder controlar esa ansiedad escénica, que baje unos "puntos".
- Usaremos la Terapia Cognitiva antes de una interpretación, durante y después, ocurra lo que ocurra.
- Durante la exposición nos daremos autoinstrucciones que contengan mensajes de la Terapia Cognitiva y de la Relajación. También momentos antes y durante la interpretación usaremos alguna estrategia (respiraciones profundas,

algún ejercicio de relajación, pensamientos racionales, de tranquilidad, etc.)

- Autoinstrucciones sobre lo que sentimos en nuestro cuerpo, qué es la ansiedad, qué nos pasa, qué va a ocurrir, qué es lo peor que podría pasar, etc..

- No llevar amuletos o realizar conductas supersticiosas o "mágicas" *.

* Una conducta mágica es aquella que se realiza y de la que se espera tenga alguna consecuencia por el mero hecho de hacerla, sin existir una relación causa-efecto probada. Arbitrariamente se le da un poder de intervenir en los sucesos seguidos, de tal manera que si la realizamos ocurrirá una circunstancia y si no la realizamos no. Pueden ser motoras (cruzar los dedos, tocar madera, etc.) o cognitivos ("si no pienso en ello mejor", "si pienso en algo malo es tentar al destino", etc.)

Figura 7. Normas para la exposición

© Fuente: Creado por Dalia (2004, pp.72-73).

CAPÍTULO II

Estado de ansiedad escénica en estudiantes de un Programa de Música

Según la base de datos obtenida por la Dirección del Programa de Música de la Corporación Universitaria Reformada, de los 131 estudiantes matriculados en el primer semestre de 2017, se seleccionaron 50 estudiantes, que corresponde al 38,1 % de la población total. Fueron distribuidos de la siguiente manera:

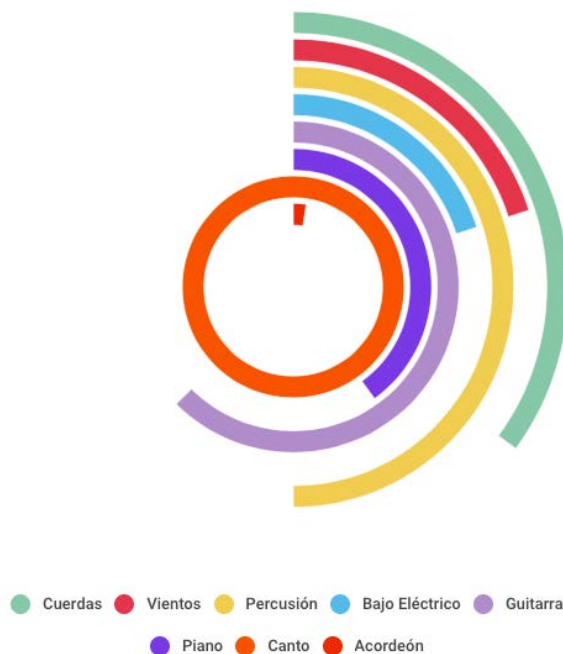


Figura 8. Estudiantes matriculados del Programa de Música de la CUR 2017-2.

© **Fuente:** Creado por Katya Pareja.

Es necesario aclarar que la distribución de los estudiantes instrumentistas del Programa de Música, se delimitó al nivel de la familia de instrumentos. Los estudiantes de canto se dividen entre el énfasis de canto lírico y canto popular; los estudiantes de cuerdas, en violín, viola, violonchelo y contrabajo; los estudiantes de guitarra, en énfasis de guitarra acústica y guitarra jazz; los estudiantes de percusión, en énfasis de batería, congas o timbales; y finalmente, la familia de los vientos, en énfasis de flauta traversa, saxofón y trompeta. En la cátedra de acordeón se tomó al único estudiante de este instrumento.

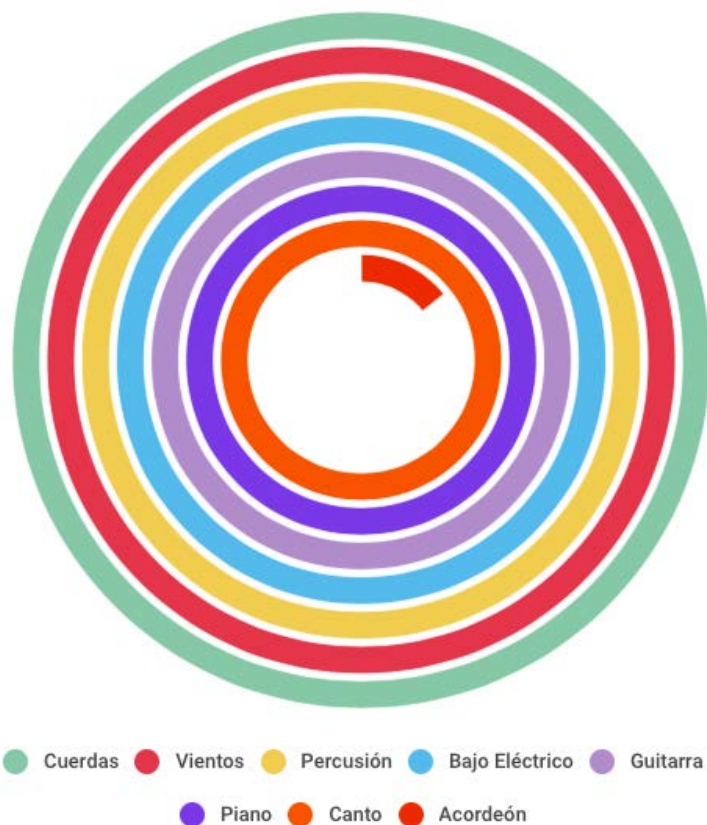


Figura 9. Distribución de la población de los estudiantes según su familia de instrumento.

☉ **Fuente:** Creado por Katya Pareja

RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO KMPAI-E

El proceso que se siguió para obtener los resultados de la aplicación del instrumento KMPAI-E (ver Anexo 2), se basó en el programa estadístico SPSS 24, que analiza las propiedades psicométricas de este instrumento, con la asesoría de un psicólogo experto. Los ítems contenidos en los factores son las preguntas

o enunciados del instrumento. Con relación al instrumento aplicado, Arnaíz (2015) realizó el análisis y validez de contenido este. Al respecto:

Con el objetivo de confirmar la teoría de Kenny (2009, 2011), Kenny y Ackermann (2009), Kenny et al. (2004), Kenny y Osborne (2006), Osborne y Kenny (2005) con el rigor estadístico suficiente, en el sentido de que se pueda explicar la ansiedad escénica en la interpretación musical a través de las 3 categorías relacionadas con la teoría de la ansiedad escénica de Barlow (2002) se hace necesario un análisis factorial confirmatorio, mediante la extracción de 12 factores con factorización de los ejes principales y la rotación varimax (pp.143-144).

Los ítems a los que pertenecen los factores son las preguntas del instrumento. Teniendo en cuenta esta explicación, los 12 factores obtenidos se clasifican en la siguiente tabla:

Tabla 8. Factores confirmatorios del KMPAI-E.

FACTOR	NOMBRE DEL FACTOR	ÍTEMS
1	Vulnerabilidad psicológica	7, 10, 11, 12, 14, 16, 22, 26, 28, 30, 34, 36
2	Preocupación/temor	18, 21, 24, 32, 38, 39.
3	Ansiedad somática próxima	1, 6, 13, 27, 31.
4	Empatía parental	9, 23, 33.
5	Memoria	5, 29
6	Pensamientos sobre la actuación anteriores y posteriores	3, 19
7	Transmisión de la ansiedad generacional	35, 37
8	Preocupación por la visión de otros	20, 40
9	Controlabilidad	2, 8
10	Pérdida de oportunidades	17, 25
11	Confianza	15
12	Ansiedad generalizada	4

© **Fuente:** Creado por Arnaíz, (2015)

Después de obtener los 12 factores con sus respectivos ítems, se realizó un análisis correlacional, donde se muestran si son significativos o no. Esto quiere decir que las respuestas influyen en un factor y según su significancia, es un causal de ansiedad escénica. Luego de analizar las correlaciones, quedaron de la siguiente manera:

EL MÚSICO Y EL ESCENARIO

Estado de ansiedad escénica en estudiantes de un Programa de Música

Katya Paola Pareja Román · Juan Manuel Díaz Oñoro

Correlaciones

		PerdidaOpt	Confianza	AnsiedadGe
VulnPsic	Correlación de Pearson	,547**	,476**	,382**
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,006
	N	50	50	50
pretem	Correlación de Pearson	,696**	,434**	,236
	Sig. (bilateral)	,000	,002	,099
	N	50	50	50
AnSomatic	Correlación de Pearson	,261	,099	,163
	Sig. (bilateral)	,067	,492	,259
	N	50	50	50
EmptPar	Correlación de Pearson	,238	-,028	-,118
	Sig. (bilateral)	,096	,845	,414
	N	50	50	50
Memoria	Correlación de Pearson	,228	,324*	,270
	Sig. (bilateral)	,112	,022	,058
	N	50	50	50
PenAct	Correlación de Pearson	,344*	,513**	,339*
	Sig. (bilateral)	,015	,000	,016
	N	50	50	50
Transmision	Correlación de Pearson	,100	-,076	-,052
	Sig. (bilateral)	,489	,598	,722
	N	50	50	50
PreocupVision	Correlación de Pearson	,325*	,330*	,301*
	Sig. (bilateral)	,021	,019	,034
	N	50	50	50
Controlab	Correlación de Pearson	,109	,056	-,009
	Sig. (bilateral)	,450	,700	,951
	N	50	50	50
PerdidaOpt	Correlación de Pearson	1	,452**	,023
	Sig. (bilateral)		,001	,873
	N	50	50	50
Confianza	Correlación de Pearson	,452**	1	,190
	Sig. (bilateral)	,001		,187
	N	50	50	50
AnsiedadGe	Correlación de Pearson	,023	,190	1
	Sig. (bilateral)	,873	,187	
	N	50	50	50

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

* La correlación es significativa en el nivel 0,05 (2 colas).

Figura 30. Análisis correlacional de los resultados del KMPAI-E

© Fuente: Creado por Katya Pareja

Finalmente, al tener las correlaciones, se realizó un análisis de regresión. Con respecto a la muestra, se encontró que el factor 2 “Preocupación/temor” y el factor 8 “Preocupación por la visión de otros y escrutinio”, explican de manera significativa la varianza del factor 1 “Vulnerabilidad psicológica” en un 78 % ($R^2=.78$); $F(8)=18,0$; $p=.000$. El factor 2 tuvo un peso de $\beta=.49$; $p=.000$. El factor 8 tuvo un peso de $\beta=.20$; $p=.028$; los otros factores no resultaron significativos. Es decir, que la ansiedad escénica fundamentada en la vulnerabilidad psicológica es ocasionada por la preocupación/temor y la preocupación por la visión de otros y escrutinio.

El factor 10 “Pérdida de oportunidades”, el factor 3 “Ansiedad somática próxima” y el factor 8 “Preocupación por la visión de otros y escrutinio” explican de manera significativa la varianza del factor 2 “Preocupación/temor” en un 65 % ($R^2=.61$); $F(6)=13,7$; $p=.000$. El factor 10 tuvo un peso de $\beta=.48$; $p=.000$. El factor 3 tuvo un peso de $\beta=.35$; $p=.002$. El factor 8 tuvo un peso de $\beta=.21$; $p=.036$. Los otros factores no resultaron significativos. Es decir, la ansiedad escénica fundamentada por la preocupación/temor, es ocasionada por la pérdida de oportunidades, la ansiedad somática próxima y la preocupación por la visión de otros y escrutinio. Muchas de las veces, los músicos por evitar enfrentarse a nuevos retos prefieren no realizar actividades que sirven para nutrir su carrera, por miedo al qué dirán.

El factor 5 “Memoria” y el factor 4 “Empatía parental” explican de manera significativa la varianza del factor 3 “Ansiedad somática” en un 61 % ($R^2=.38$); $F(3)=9,4$; $p=.000$. El factor 5 tuvo un peso de $\beta=.43$; $p=.001$. El factor 3 tuvo un peso de $\beta=.24$; $p=.041$. Los otros factores no resultaron significativos. Es decir, la ansiedad escénica fundamentada por la ansiedad somática es ocasionada por memoria y la empatía parental. La presencia de los padres, sus actitudes respecto a la carrera de la música influyen en el desempeño de la interpretación gracias la aceptación que tengan de esta, asimismo, la memoria influye en el desarrollo de la presentación, ya que una obra que no está bien aprendida genera ansiedad.

El factor 6 “Pensamientos sobre la actuación anteriores y posteriores” explica de manera significativa la varianza del factor 5 “Memoria” en un 43 % ($R^2=.19$); $F(2)=5,5$; $p=.007$. El factor 6 tuvo un peso de $\beta=.34$; $p=.029$. Los otros factores no resultaron significativos. Es decir, la memoria fundamentada por la ansiedad escénica es ocasionada por los pensamientos sobre la actuación anteriores y posteriores. La autocrítica es importante para el desempeño, y al concentrarse negativamente en el qué va a pasar dentro de la presentación, se producen altos niveles de ansiedad.

El factor 11 “Confianza en los otros” y el factor 12 “Ansiedad generalizada” explican de manera significativa la varianza del factor 6 “Pensamientos sobre la actuación anteriores y posteriores” en un 58 % ($R^2=.34$); $F(3)=8,0$; $p=,000$. El factor 11 tuvo un peso de $\beta=.39$; $p=,006$. El factor 12 tuvo un peso de $\beta=.26$; $p=,038$; los otros factores no resultaron significativos. Es decir, los pensamientos sobre la actuación –anterior y posterior– fundamentada por la ansiedad escénica, es ocasionada por la confianza en los otros y la ansiedad generalizada. El tenerse confianza frente al público presente, los comentarios que este podría hacer al final de una presentación afectan al estudiante generando ansiedad.

El proceso que se siguió para obtener los resultados del instrumento KMPAI-E, se basó en el programa estadístico SPSS 24, que analiza las propiedades psicométricas del test que se aplicó, con la ayuda de un psicólogo experto (ver anexo 2). Los ítems contenidos en los factores son las preguntas o enunciados del instrumento. Teniendo en cuenta esta explicación, los 12 factores obtenidos se clasifican en la siguiente tabla:

Tabla 8. Factores confirmatorios del KMPAI-E

FACTOR	NOMBRE DEL FACTOR	ÍTEMS (PREGUNTAS)
1	Vulnerabilidad psicológica	7, 10, 11, 12, 14, 16, 22, 26, 28, 30, 34, 36
2	Preocupación/temor	18, 21, 24, 32, 38, 39.
3	Ansiedad somática próxima	1, 6, 13, 27, 31.
4	Empatía parental	9, 23, 33.
5	Memoria	5, 29
6	Pensamientos sobre la actuación anteriores y posteriores	3, 19
7	Transmisión de la ansiedad generacional	35, 37
8	Preocupación por la visión de otros	20, 40
9	Controlabilidad	2, 8
10	Pérdida de oportunidades	17, 25
11	Confianza	15
12	Ansiedad generalizada	4

☉ **Fuente:** Creado por Arnaíz, (2015)

Teniendo en cuenta lo expuesto en el capítulo anterior, según los resultados del instrumento aplicado, los estudiantes de la universidad manifiestan ansiedad escénica en cinco factores, como sigue:

- Factor 1 “Vulnerabilidad psicológica”: preocupación/temor y la preocupación por la visión de otros y escrutinio. Lo que los psicólogos denominan como “baja autoestima”
- Factor 2 “Preocupación/temor”: pérdida de oportunidades, ansiedad somática próxima y la preocupación por la visión de otros. Los

miedos obstruyen las oportunidades musicales que permiten adquirir experiencia, y la constante presión por el entorno también obstruye el desarrollo de la musicalidad.

- Factor 3 “Ansiedad somática”: memoria y empatía parental. La aceptación de los padres y la obra interiorizada es importante para el desarrollo de la interpretación.
- Factor 5 “Memoria”: pensamientos sobre la actuación anteriores y posteriores. La autocritica y los errores dentro de la presentación pueden afectar la memoria y hacer que se olviden las piezas anteriormente estudiadas.
- Factor 6 “Pensamientos sobre la actuación anteriores y posteriores”: la confianza en los otros y la ansiedad generalizada. Al tener un episodio de ansiedad general, es probable que el intérprete se muestre defensivo ante la opinión de sus allegados.

Partiendo de la caracterización hecha anteriormente, estos factores en los que se manifiesta la ansiedad en los estudiantes de la muestra se han convertido en insumo para construir una tabla de indicadores de validez, que permitieron el diseño de los talleres especializados, según se indica en la siguiente tabla:

Tabla 9. Indicadores de validez para el diseño de los talleres especializados.

INDICADORES DE VALIDEZ
Vulnerabilidad psicológica
Preocupación/temor
Ansiedad somática próxima
Memoria
Pensamientos sobre la actuación anteriores y posteriores

☉ **Fuente:** Creado por Katya Pareja

Es necesario tener en cuenta que los indicadores de validez pueden variar debido a que estos aparecen de acuerdo con los resultados de la población, es decir, en los estudiantes del Programa de Música de la Corporación Universitaria Reformada.

CAPÍTULO III

Talleres especializados para disminuir los efectos de ansiedad escénica

PRESENTACIÓN DE LOS TALLERES

Estos talleres especializados son una propuesta para aplicar, diseñada con base en los resultados de la aplicación del instrumento KMPAI-E en estudiantes de la Corporación Universitaria Reformada, y están basados en autores como Dianna Kenny y Guillermo Dalia. Constan de 4 módulos de 4 sesiones individuales, cada una de las cuales varía su duración dependiendo de qué tipo de ejercicio se esté realizando. El número de sesiones está programado para que dure 16 semanas, tiempo que corresponde a un semestre académico. Generalmente los ejercicios de relajación duran entre 5 y 7 minutos, mientras que los ejercicios de Terapia Racional Emotiva y Exposición, alrededor de dos horas, teniendo en cuenta las horas de práctica del estudiante y sus clases de instrumento. En estas sesiones se trabajarán los indicadores de validez arrojados según los resultados del KMPAI-E. Cada sesión debe aplicarse de manera progresiva, es decir, cada una es prerequisite para pasar a la siguiente. En estos talleres especializados se deben utilizar los autorregistros de medición (Registro de situaciones de tensión, registro de práctica de relajación, autorregistro de exposición, y autorregistro de Terapia Racional Emotiva) que ayudarán al estudiante a mantener continuidad con el proceso del taller.

SESIONES 1 A 4

“IDENTIFICANDO NUESTROS TEMORES”

OBJETIVOS

- Enseñar a los participantes el uso de las prácticas básicas de relajación.

EL MÚSICO Y EL ESCENARIO

Talleres especializados para disminuir los efectos de ansiedad escénica

Katya Paola Pareja Román • Juan Manuel Díaz Oñoro

- Identificar los pensamientos irracionales que se generan en torno a una presentación.
- Desarrollar progresivamente el control de sus nervios mediante la exposición ante un público sin conocimientos musicales.

METODOLOGÍA:

SESIÓN 1 – 4		
IDENTIFICANDO NUESTROS TEMORES		
Relajación	Actividad Relajación controlada por estímulos (2-3 minutos).	Contenido El objeto de esta fase es la de aumentar el “poder” evocador de la sensación de relajación de la palabra “relax”, acompañado de la palabra “inspira”. De modo que, antes de cada inhalación, el músico dirá la palabra “inspira” y antes de expulsar el aire dirá “relax”. Esta secuencia se repite 5 veces. Posteriormente este ejercicio, pero en silencio.
T.R.E.	Actividad Identificación de pensamientos irracionales y situaciones negativas	Contenido Se hace un listado de pensamientos negativos que surjan antes de cada exposición, es decir antes de cada interpretación de una pieza delante del docente. Para este registro, se utiliza el registro de T.R.E. (Terapia Racional Emotiva). Cada semana se hace este registro, con el fin de tener un cúmulo de pensamientos ya identificados. Además, se podrán identificar si estos pensamientos son repetitivos o si cada vez que se hace una interpretación ante el docente surgen otros nuevos
Exposición	Actividad Semanalmente hacer la interpretación de una pieza corta o una serie de ejercicios técnicos delante del docente del instrumento y/o un público pequeño sin conocimientos musicales.	Contenido Se escogen las piezas a interpretar de acuerdo con el plan de clases para ensayarlas y presentarlas. Se mide con la escala U.S.A.S. en el autorregistro de exposición, para determinar los niveles de ansiedad, antes y después cada exposición, para poder comparar cada una al final de la interpretación.
RELAJACIÓN	Actividad Relajación rápida (20 segundos).	Contenido Hacer dos o tres respiraciones profundas. Pensar en la palabra “relax” al expulsar el aire. Buscar cualquier tensión corporal y relajarla.

Materiales: Registro de prácticas de relajación, autorregistro de exposición, registro de Terapia Racional Emotiva.

Tiempo: 4 semanas.

Nota: Para los ejercicios de relajación, T.R.E. y exposición, es necesario utilizar los materiales diseñados para cada ejercicio, es decir:

- **Relajación:** Registro de situaciones de tensión y el registro de práctica de relajación (ver Anexos 3a y 3b).

- **Exposición:** Autorregistro de exposición (ver Anexos 5a y 5b).
- **T.R.E.:** Registro de Terapia Racional Emotiva (T.R.E.) (ver Anexos 6a y 6b).



Figura 10. Relajación inicial, pronunciando o pensando las palabras “inspira” y “relax”.
Relajación en el parque, o *Funny Games*, bajo licencia de CC BY-NC-SA 2.0 .
© **Fuente:** Tomado de <https://ccsearch.creativecommons.org/photos/53b2931e-c520-412f-8179-5110eb556d79>



Figura 11. T.R.E. Identificación de pensamientos irracionales
© **Fuente:** Foto de los autores.

EL MÚSICO Y EL ESCENARIO

Talleres especializados para disminuir los efectos de ansiedad escénica

Katya Paola Pareja Román · Juan Manuel Díaz Oñoro



Figura 12. Exposición ante público sin conocimientos musicales

© **Fuente:** Foto de los autores

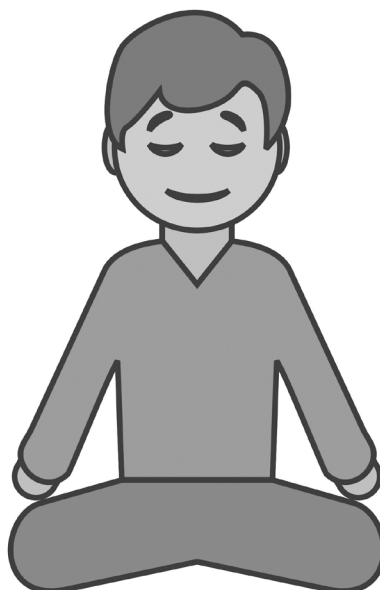


Figura 13. Relajación final, pronunciando la palabra “relax”.

© **Fuente:** Tomado de Vecteezy por: <https://www.vecteezy.com/vector-art/353742-vector-yoga-icon> con atribución en https://es.vecteezy.com

SESIONES 5 A 8

“INICIO DEL CAMBIO”

OBJETIVOS:

- Enseñar a los participantes las nuevas técnicas de relajación para que combinen con las ya aprendidas anteriormente.
- Identificar los pensamientos irracionales que se generan en torno a una presentación cercana, junto a las emociones que estos pensamientos provocan y las discusiones cognitivas que muestran los criterios de racionalidad.
- Desarrollar progresivamente el control de los nervios mediante la exposición ante un público; en estas sesiones se manejan pequeños conciertos presentados por el participante ante un público pequeño con conocimientos musicales.

METODOLOGÍA

SESIÓN 5 – 8		
INICIO DEL CAMBIO		
RELAJACIÓN	Actividad Relajación controlada por estímulos (2-3 minutos). Relajación progresiva (15-20 minutos).	Contenido Antes de cada inhalación el músico pronunciará la palabra “inspira” y antes de expulsar el aire dirá la palabra “relax”. Esta secuencia se repite 5 veces. Posteriormente se repetirá la inhalación y la exhalación, pero en silencio. El cuerpo se divide en varios grupos musculares y cada uno de ellos es tensado y después relajado. La tensión se mantiene entre 5 y 7 segundos, y la relajación entre 15 y 20 segundos. Cada grupo muscular se tensa y relaja solo una vez (ver Anexo 3).
T.R.E.	Actividad Identificación de pensamientos irracionales y situaciones negativas. Identificación de emociones. Aplicación de criterios de racionalidad.	Contenido Se hace un listado de pensamientos negativos antes de cada exposición. Se puede retomar también el listado que se ha realizado en las cuatro sesiones anteriores. Posteriormente se identifican las emociones que se producen ante estos pensamientos (rabia, tristeza, temor, frustración). Luego se hace identificación de criterios de racionalidad para contrarrestar los pensamientos negativos. Esto significa que se van a contraponer, por escrito, pensamientos positivos contrarios a los pensamientos negativos identificados anteriormente, ejemplo: me voy a equivocar (pensamiento negativo) – seguro que me equivocó, pero es normal y luego podré hacerlo mejor (pensamiento positivo). Todo esto se consigna en el registro de T.R.E.
Exposición	Actividad Semanalmente hacer la interpretación de una pieza corta o serie de ejercicios técnicos delante del docente de instrumento y/o un público moderado, pero este ya con conocimientos musicales (puede ser en el marco de un mini concierto o concierto interno organizado por un programa de música).	Contenido Después de tener la pieza escogida, se presenta ante el docente y/o el público designado. La pieza seleccionada debe ser de más complejidad que la de sesiones anteriores. Se mide con la escala U.S.A.S. en el autorregistro de exposición, para determinar los niveles de ansiedad, antes y después de cada exposición, para poder comparar cada una al final de la interpretación. Nótese que el nivel de exigencia aumenta, ya que el público ante el que se hace la exposición (interpretación de la pieza) tiene conocimiento musical y tiene elementos de juicio para el intérprete.
RELAJACIÓN	Actividad Relajación rápida (20 segundos).	Contenido Hacer dos o tres respiraciones profundas. Pensar “relax” al expulsar el aire. Buscar cualquier tensión corporal y relajarla.

EL MÚSICO Y EL ESCENARIO

Talleres especializados para disminuir los efectos de ansiedad escénica

Katya Paola Pareja Román · Juan Manuel Díaz Oñoro

Materiales: Registro de prácticas de relajación, registro de situaciones de tensión, autorregistro de exposición, registro de Terapia Racional Emotiva.

Tiempo: 4 semanas.



Figura 14. Relajación controlada. “_DSC8278 (3)” por guillermoluis21, bajo licencia de CC BY 2.0
© **Fuente:** Tomada de <https://ccsearch.creativecommons.org/photos/3455685b-d102-47d1-99e2-c791f7e8f249>



Figura 15. Brazo tensado
© **Fuente:** Foto de los autores



Figura 16. Brazo relajado

EL MÚSICO Y EL ESCENARIO

Talleres especializados para disminuir los efectos de ansiedad escénica

Katya Paola Pareja Román · Juan Manuel Díaz Oñoro



Figura 17. T.R.E. Identificación de pensamientos irracionales

© Fuente: Foto de los autores



Figura 18. Exposición: recital de piano ante público inexperto. "Recital de Piano - Reynaldo Reys" por CTJ Online bajo licencia de CC BY-NC-ND 2.0

© Fuente: Tomado de <https://ccsearch.creativecommons.org/photos/ea687e1a-7b3b-49f9-a8eb-ef2ca23a814e>

EL MÚSICO Y EL ESCENARIO

Talleres especializados para disminuir los efectos de ansiedad escénica

Katya Paola Pareja Román · Juan Manuel Díaz Oñoro

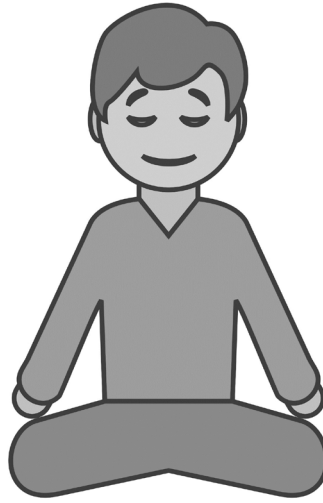


Figura 19. Relajación final, pronunciando la palabra “relax”

© **Fuente:** Tomado de Vecteezy por: <https://www.vecteezy.com/vector-art/353742-vector-yoga-icon> con atribución en https://es.vecteezy.com

SESIONES 9 A 12

“VENCIENDO NUESTROS TEMORES”

OBJETIVOS

- Enseñar a los participantes nuevas técnicas de relajación para que las combinen con las ya aprendidas anteriormente.
- Crear pensamientos alternativos y positivos de las emociones, que contribuyan a la eliminación paulatina de los pensamientos irracionales en los momentos en que se dé un evento musical.
- Continuar el desarrollo progresivo del control de sus nervios mediante la exposición ante un público experto.

METODOLOGÍA:

SESIÓN 9 – 12		
VENCIENDO NUESTROS TEMORES		
Relajación	Actividad Relajación controlada por estímulos (2-3 minutos). Destensar solo (5-7 minutos).	Contenido Antes de cada inhalación el músico dirá “inspira” y antes de expulsar el aire dirá “relax”. Esta secuencia se repite 5 veces. Posteriormente se repetirá en silencio. Posteriormente, empieza respirando tranquilamente y relajándose todo lo posible, después va centrando la atención mentalmente en cada uno de los grupos musculares, respirando también tranquilamente (ver Anexo 3).
T.R.E.	Actividad Identificación de emociones. Criterios de racionalidad. Pensamiento alternativo.	Contenido Se identifican los pensamientos irracionales que puedan aparecer antes de la exposición (interpretación), y las emociones que surjan ante estos pensamientos. Identificar criterios de racionalidad para contrarrestar los pensamientos negativos. Esto se trabaja de acuerdo con lo explicado en el cuadro de sesiones anteriores. Utilizar las herramientas de los criterios de racionalidad para crear pensamientos alternativos y positivos de las emociones, de acuerdo a cómo se explica en el cuadro de sesiones anteriores. Para consignar todo se utiliza el registro de T.R.E.
Exposición	Actividad Semanalmente hacer la interpretación de una pieza corta o serie de ejercicios técnicos delante del docente de instrumento y un público moderado con conocimientos musicales y la presencia de jurados (por ejemplo, puede ser un programa de recital de mitad de semestre académico).	Contenido Después de tener la pieza escogida, se presenta ante el docente, público y el jurado designado. La pieza seleccionada debe ser de más complejidad que la de sesiones anteriores. Se mide con la escala U.S.A.S. en el autorregistro de exposición, para determinar los niveles de ansiedad, antes y después de cada exposición, para poder comparar cada una al final de la interpretación. Nótese que el nivel de exigencia aumenta, ya que la exposición (interpretación de la pieza) se hace frente a un jurado evaluador, lo que puede intensificar la ansiedad escénica del intérprete.
RELAJACIÓN	Actividad Relajación rápida (20 segundos).	Contenido Hacer dos o tres respiraciones profundas. Pensar “relax” al expulsar el aire. Buscar cualquier tensión corporal y relajarla.

Materiales: Registro de situaciones de tensión, registro de prácticas de relajación, autorregistro de exposición, registro de Terapia Racional Emotiva.

Tiempo: 4 semanas.

EL MÚSICO Y EL ESCENARIO

Talleres especializados para disminuir los efectos de ansiedad escénica

Katya Paola Pareja Román · Juan Manuel Díaz Oñoro



Figura 20. Relajación inicial. "Thinking of you" por justCRONO bajo licencia de CC BY-NC-ND 2.0
© **Fuente:** Tomada de <https://ccsearch.creativecommons.org/photos/4d5f93be-9883-44b2-a126-bd848be2222a>

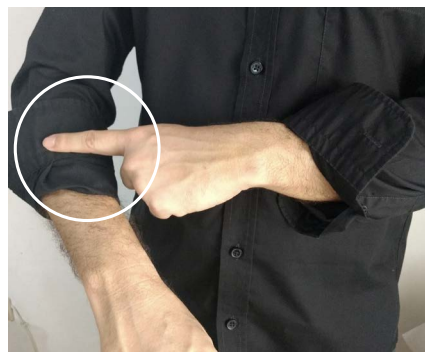


Figura 21. Relajación, centrando la atención en un grupo muscular
© **Fuente:** Fotos de los autores



Figura 22. T.R.E. Identificación de emociones de pensamientos irracionales
© **Fuente:** Foto de los autores

EL MÚSICO Y EL ESCENARIO

Talleres especializados para disminuir los efectos de ansiedad escénica

Katya Paola Pareja Román · Juan Manuel Díaz Oñoro



Figura 23. Interpretación instrumental ante jurado experto. “Piano Recital 2017” por Tallis Photography, bajo licencia de CC BY-NC-ND 2.0

© **Fuente:** Tomada de <https://ccsearch.creativecommons.org/photos/a5686ed9-3db4-4b69-ac22-9babd6ede9dc>

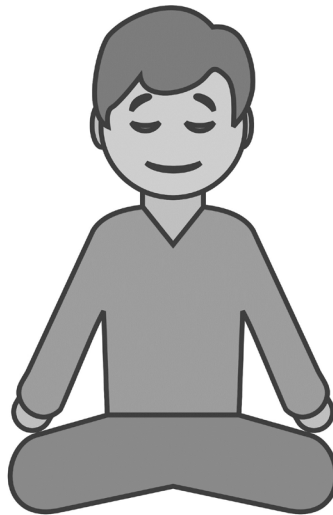


Figura 24. Relajación final, pronunciando la palabra “relax”

© **Fuente:** Tomado de Gráficos por: <https://es.vecteezy.com>

SESIONES 13 A 16
“NUEVAS IDEAS”

OBJETIVOS

- Aplicar de manera combinada las diferentes técnicas de relajación aprendidas.
- Afianzar la creación de pensamientos alternativos y positivos de las emociones, que contribuyan a la eliminación definitiva de los pensamientos irracionales en los momentos en que se dé un evento musical.
- Continuar con el desarrollo progresivo de actividades de exposición para el control de los nervios ante un público; en estas sesiones se incluye el recital final del semestre, que tendrá un amplio público con conocimientos musicales, además de jurados expertos.

METODOLOGÍA:

SESIÓN 13 – 16		
NUEVAS IDEAS		
Relajación	Actividad Relajación controlada por estímulos (2-3 minutos). Respiración diferencial (60-90 segundos).	Contenido Antes de cada inhalación el músico dirá “inspira” y antes de expulsar el aire dirá “relax”. Esta secuencia se repite 5 veces. Posteriormente se repetirá en silencio. Durante estos ejercicios se han de buscar señales de tensión en el cuerpo y relajar todas las partes que no estén implicadas en el movimiento al realizar en la ejecución musical.
T.R.E.	Actividad Pensamiento alternativo.	Contenido En este nivel ya solo se hace enfoque en los pensamientos irracionales restantes y realizar los procesos anteriormente mencionados para fortalecer la conversión de dichos pensamientos negativos en pensamientos alternativos (positivos). Si en este nivel persisten los pensamientos irracionales, se repiten las instrucciones dadas en el cuadro de las sesiones anteriores. Para esto siempre se utiliza el registro de T.R.E.
Exposición	Actividad Semanalmente hacer la interpretación de una pieza corta o serie de ejercicios técnicos delante del docente de instrumento y un público moderado con conocimientos musicales. (Funciona de igual modo, por ejemplo, con el recital final de semestre)	Contenido Después de tener la pieza escogida, se presenta ante el docente, público y el jurado designado. La pieza seleccionada debe ser de más complejidad que la de sesiones anteriores, siempre teniendo en cuenta el plan de clases. Se mide con la escala U.S.A.S. en el autorregistro de exposición, para determinar los niveles de ansiedad, antes y después cada exposición, para poder comparar cada una al final de la interpretación. Nótese que, en este nivel, el cual cierra el ciclo de trabajo para disminuir los niveles la ansiedad escénica, ya deben presentarse menos sensaciones negativas ni pensamientos irracionales. Si persisten esas sensaciones y pensamientos negativos, se retoman los pasos del cuadro de sesiones anteriores, hasta lograr que se evidencie una disminución de la ansiedad.
RELAJACIÓN	Actividad Relajación rápida (20 segundos).	Contenido Hacer dos o tres respiraciones profundas. Pensar “relax” al expulsar el aire. Buscar cualquier tensión corporal y relajarla.

EL MÚSICO Y EL ESCENARIO

Talleres especializados para disminuir los efectos de ansiedad escénica

Katya Paola Pareja Román · Juan Manuel Díaz Oñoro

Materiales: Registro de situaciones de tensión, registro de prácticas de relajación, autorregistro de exposición, registro de Terapia Racional Emotiva.

Tiempo: 4 semanas.



Figura 25. Relajación inicial. "Relax" por chrisinplymouth, bajo licencia de CC BY-NC-SA 2.0

© **Fuente:** Tomada de <https://ccsearch.creativecommons.org/photos/a3042464-296a-4d43-8e13-d9d648f0f09d>

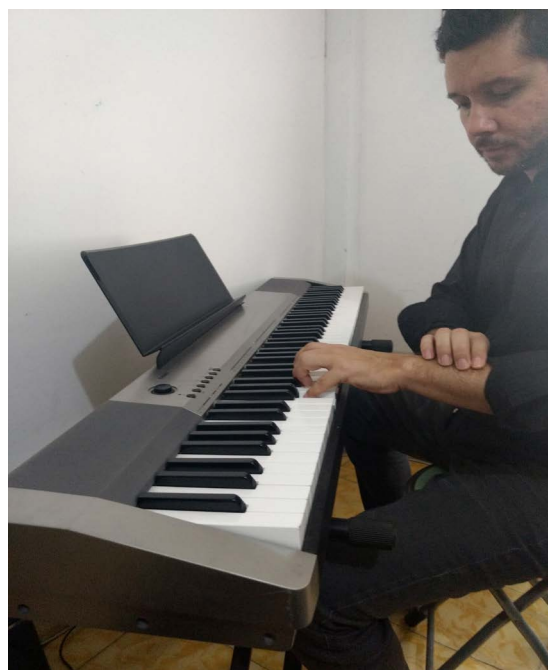
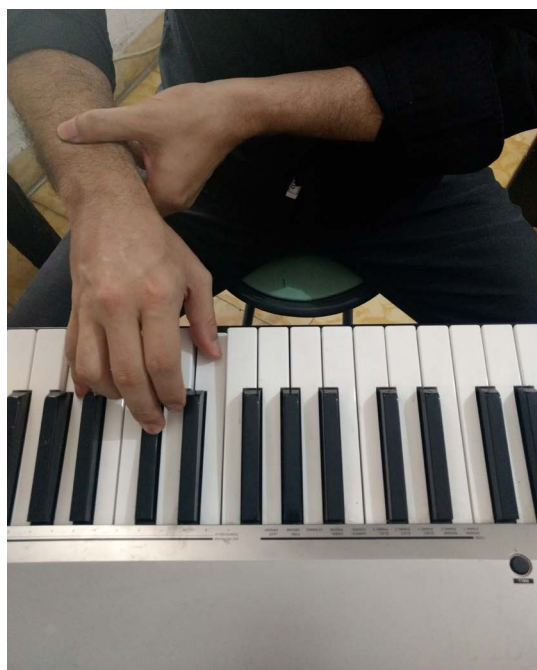
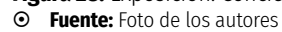
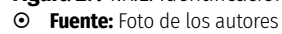


Figura 26. Relajación, buscando señales de tensión en el cuerpo

© **Fuente:** Foto de los autores

Katya Paola Pareja Román · Juan Manuel Díaz Oñoro



Conclusiones

La realización de la presente investigación ha permitido demostrar la existencia de ansiedad escénica en estudiantes del programa de música de la Corporación Universitaria Reformada, considerada como una problemática que ha ido en detrimento de la musicalidad e integralidad de la formación artística.

Este tipo de investigaciones son escasas en el medio musical de la región. Generalmente, estas de acciones que promueven la gestión de la ansiedad escénica están direccionadas hacia poblaciones ajenas al quehacer musical, por lo que se hace pertinente abordar dicha temática desde la perspectiva del músico.

Los estudiantes de la Corporación Universitaria Reformada se mostraron muy interesados en identificar y comprender esta problemática, ya que ha sido un tema tabú entre el gremio musical (al ser interpretado erróneamente en muchos casos como falta de capacidades) y las alternativas brindadas fueron acogidas de una manera positiva.

Los resultados evidenciaron que la mayor causal de la ansiedad escénica en la población es la presión social ocasionada por el gremio musical competitivo, también por la aceptación del público y jurados. Esto se deduce gracias a los factores confirmatorios que arrojó el instrumento de diagnóstico, sintetizados en los indicadores de validez.

Guillermo Dalia (2004) propuso las técnicas que se utilizaron en esta investigación, y fueron adecuadas ya que muestran una alternativa para dominar la ansiedad escénica sin tener que acudir a otras alternativas como el *mindfulness*, talleres de *performance* musical o talleres de teatro, que, aunque son válidas, no abarcan todos los apartados según la teoría de Barlow, que es la base fundamental de esta investigación.

Los talleres diseñados se muestran flexibles según la población a la que se le aplique el instrumento, y pueden variar los enfoques de dichos talleres.

Se hace necesario promover espacios donde se comunique la importancia de ejecutar programas de intervención para quienes sufran de ansiedad escénica, e implementarlos no solo en la Corporación Universitaria Reformada, sino en todos los programas de música de las instituciones de educación superior de la región Caribe.

Recomendaciones

Con base en el proceso de identificación y diagnóstico de la ansiedad escénica en los estudiantes del Programa de Música de la Corporación Universitaria Reformada, se presenta a continuación un listado de recomendaciones para que la ejecución de estos talleres especializados sea efectiva en otras instituciones de educación escolar y superior:

- Identificar a la población al que se le realizará el diagnóstico para detectar la existencia de ansiedad escénica.
- Utilizar el instrumento KMPAI-E para obtener resultados óptimos en cuanto a la identificación de la ansiedad escénica en estudiantes de música.
- Tener en cuenta que las técnicas de intervención mencionadas en esta investigación hacen parte de un proceso constante dentro y fuera del aula de clase, y es importante fomentar la utilización de estas técnicas en el día a día.
- Utilizar los registros de seguimiento para el adecuado desarrollo metodológico de los talleres.
- Incluir el uso de estos talleres dentro de los contenidos académicos para que el estudiante comprenda la importancia de identificar las causas de su ansiedad y también genere conciencia sobre esta problemática.
- Trabajar con asesorías, conversatorios y capacitaciones a los docentes sobre la importancia de detectar la ansiedad escénica, su prevención, consecuencias y tratamiento desde el aula de clase, con el fin de identificar estudiantes que manifiesten síntomas de esta ansiedad, y así guiarles en la comprensión y superación de este problema.

Referencias bibliográficas

- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (13th ed.). Washington, DC: Author.
- American Psychiatric Association. (2014). *DSM-V Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. Washington, American Psychiatric Publishing. Recuperado de <http://www.eafit.edu.co/ninos/reddelaspreguntas/Documents/dsm-v-guia-consulta-manual-diagnostico-estadistico-trastornos-mentales.pdf>
- 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). Universidade da Coruña, España. Recuperado de https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/15869/ArnaizRodriguez_Mateo_TD_2015.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Arrau, C. (1983). Mirando hacia el psicoanálisis. *Revista Universitaria*, 10, 9-13.
- Barbeau, A. (2011). *Performance Anxiety Inventory for Musicians (PerfAIM): A new Questionnaire to Assess Music Performance Anxiety in Popular Musicians*, (Trabajo de maestría). McGill University, Montreal. Recuperado de <https://pdfs.semanticscholar.org/31bb/2601f21a7febdfe53a97d39d4ccb7b97d90.pdf>
- Bernstein, A., Borkovec, T., & Hazlett-Stevens, H. (2000). *New directions in progressive relaxation training: A guidebook for helping professionals*. Praeger Publishers, USA.

- Bögels, S. M., Alden, L., Beidel, D. C., Clark, L. A., Pine, D. S., Stein, M. B., & Voncken, M. (2010). Social anxiety disorder: questions and answers for the DSM-V. *Depression and Anxiety*, 27(2), 168–189.
- Brottons, M. (1994). Effects of performing conditions on music performance anxiety and performance quality. *Journal of Music Therapy*, 31(1), 63–81.
- Dalia, G. (2004). *¿Cómo superar la ansiedad escénica?* Madrid, Mundimúsica Ediciones.
- Ellis, A., & Abrahms, E. (1980) *Terapia Racional Emotiva. Mejor salud y superación personal afrontando nuestra realidad*. México: Pax México.
- Ellis, A., & Grieger, R. (1990) *Manual de Terapia Racional-Emocional*. Vol. 2. Bilbao, Ed. Desclée de Brouwer.
- Ellis, A., & Lega, Y., (1993). Cómo aplicar algunas reglas básicas del método científico al cambio de las ideas irracionales sobre uno mismo, otras personas y la vida en general. *Psicología conductual*, 1, pp. 101-110
- Ellis, A., Whiteley, J. (1979). *Theoretical and empirical foundations of rational-emotive therapy*. Monterrey, Ca: Brooks/Cole.
- Gayle, B., Cody, M. & Nicholson, R. (2015). Anxiety in Musicians: On and off Stage. *Psychology of music*, 43(3), 438–449. Recuperado de <https://pdfs.semanticscholar.org/5a2d/8d00115fce5829702a21b98963dbf028b5d2.pdf>
- Gimeno, S. (2014). *Protocolo unificado de tratamiento transdiagnóstico para los trastornos emocionales: Revisión teórica* (Trabajo de grado). Universidad de Zaragoza, España. Recuperado de <https://zaguan.unizar.es/record/16868/files/TAZ-TFG-2014-2088.pdf>
- Hanser, S. B. (1999). *The new music therapist's handbook* (Second Edition ed.). 1140 Bolyston St. Boston, MA 02213-3693 USA: Berklee Press.
- Kenny, D. T. (2011). *The psychology of music performance anxiety*. New York, NY: Oxford University Press.
- Kenny, D. T., & Ackermann, B. (2015). Performance related musculoskeletal pain and depression in professional orchestral musicians. *Psychology of Music*, 43(1), 43–60.
- Kenny, D. T., Driscoll, T., & Ackermann, B. (2014). Psychological well-being in professional orchestral musicians in Australia: A descriptive population study. *Psychology of Music*, 42(2), 210–232.
- Kenny, D.T (2016). *Music performance anxiety: Theory, assessment and treatment*. Germany, Lambert Academic Publishing
- Kocovski NL, Fleming JE y Rector NA (2009). Mindfulness and Acceptance-Based Group Therapy for Social Anxiety Disorder: An Open Trial. *Cognitive Behavioral Practice*, 16 (3): 276–289.

- Luján, M. (2017). *La ansiedad escénica: ¿se tiene en cuenta para la metodología de la enseñanza?* Historia y metodologías de la enseñanza musical. Curso 2017/2018, Universidad de Granada. Tomado de <https://wpd.ugr.es/~rrlopez/sites/default/files/Luj%C3%A1n%2C%20Teresa.%20La%20ansiedad%20esc%C3%A9nica.pdf>
- Lupiáñez, M. y Hoces, R. (2016). Ansiedad escénica y flamenco. *Revista del Centro de Investigación Flamenco Telethusa*, 9(10), pp. 5-9. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/296623510_Ansiedad_escenica_y_flamenco_Performance_anxiety_and_flamenco
- McGrath, C. E. (2012). *Music performance anxiety therapies: A review of the literature* (Tesis doctoral). Urbana, Universidad de Illinois.
- Manjón, P. (2016). *Propuesta de intervención basada en mindfulness para el tratamiento de la ansiedad escénica en alumnos del conservatorio* (Trabajo de grado). Universidad Nacional de Educación a Distancia, España.
- Prados, J. (2002). *La preocupación: Teoría e intervención* (Trabajo de grado). Universidad Complutense de Madrid, España.
- Ramos, P. (2013). La validez y la eficacia de los ejercicios respiratorios para reducir la ansiedad escénica en el aula de música. *Revista Universitaria*, 1, 23-30. Recuperado de <http://www.revistaeducacionmusical.org/index.php/rem1/article/view/16/8>
- Sepúlveda-Vildósola, A., Herrera-Zaragoza, O., Jaramillo-Villanueva, L., & Anaya-Segura, A. (2014). La musicoterapia para disminuir la ansiedad. *Revista Médica Del Instituto Mexicano Del Seguro Social*, 52(2), S50-S54. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/4577/457745486009.pdf>
- Sierra, J., & Ortega, V., Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-estar E Subjetividade* 3(1), 10-59.
- Sinden, L. (1999). *Music performance anxiety: Contributions of perfectionism, coping style, Self-efficacy, and self-esteem. Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences* (Tesis doctoral). Arizona State University, USA.
- Sisterhen, L. (2005). *The use of imagery, mental practice and relaxation techniques for musical performance enhancement* (Tesis doctoral). University of Oklahoma; Norman (Oklahoma). Recuperado de <https://shareok.org/bitstream/handle/11244/892/3174357.PDF?sequence=1&isAllowed=y>
- Speads, C.H. (1988). *ABC de la respiración*. Madrid: EDAF.
- Valentine, E. (2006). El miedo escénico. En Rink, J (Ed.), *La interpretación musical*, pp. 199-214. Madrid, Alianza Editorial. Recuperado de https://kupdf.net/download/la-interpretacion-musical-john-rink_58d9d6f8dc0d604316c3467f_pdf

- Yoshie, M., Shigemasu, K., Kudo, K., & Ohtsuki, T. (2009) Effects of state anxiety on music performance: Relationship between the Revised Competitive State Anxiety Inventory-2 subscales and piano performance. *Musicae Scientiae*, **13**(1), 55-84.
- Zarza, F., Orejudo, S. & Casanova, O. (2016). Ansiedad escénica en estudiantes de piano. *Ulu, revista científica sobre la imaginación*, **1**(5), 28-35. Recuperado de <http://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/39915/1-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Zarza, F., Orejudo, S., Casanova, O. & Mazas, B. (2015). Kenny Music Performance Anxiety Inventory: Confirmatory Factor Analysis of the Spanish Version, *Psychology of music* **44**(3), 340-352. Recuperado de <https://pdfs.semanticscholar.org/d2b1/a9beffd8144ace9b3157f3d67da729b9ea61.pdf>

Anexos

ANEXO 1

Validación de los talleres especializados por jueces expertos

Talleres especializados para disminuir los efectos de ansiedad escénica en músicos de un programa de música de la ciudad de Barranquilla

PLANILLA DE EVALUACIÓN PARA VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

INSTRUCCIONES

A continuación, usted encontrará el diseño de los talleres especializados para disminuir los efectos de ansiedad escénica, que contienen la justificación, la presentación de los talleres, el objetivo general, los objetivos específicos y cada una de las sesiones con su respectivo nombre, objetivos, temáticas, metodología y recursos materiales que serán utilizados. Teniendo en cuenta que el propósito de la investigación es precisamente la validación de estos talleres especializados, por favor evalúe en cada uno de los apartados, aspectos como pertinencia, suficiencia, estructura, redacción, claridad en el lenguaje, secuencia de los contenidos y adecuada formulación de los objetivos. Cada uno de ellos presenta una secuencia de elementos que deben ser analizados. Finalmente, escriba las observaciones correspondientes a cada una de las sesiones y califique de manera global estas de 1 a 5, donde 1 es la calificación baja y 5 la más alta.

Agradecemos su valiosa colaboración.

TALLERES ESPECIALIZADOS PARA DISMINUIR LOS EFECTOS DE ANSIEDAD ESCÉNICA

PRESENTACIÓN DE LOS TALLERES ESPECIALIZADOS

Estos talleres especializados están basados en autores como Dianna Kenny y Guillermo Dalia. Constan de 4 módulos de 4 sesiones individuales, cada una de las cuales varía su duración dependiendo de qué tipo de ejercicio se esté realizando. El número de sesiones está programado para que dure 16 semanas, tiempo que corresponde a un semestre académico. Generalmente los ejercicios de relajación duran entre 5 y 7 minutos, mientras que los ejercicios de Terapia Racional Emotiva y Exposición, alrededor de dos horas, teniendo en cuenta las horas de práctica del estudiante y sus clases de instrumento. En estas sesiones se trabajarán los indicadores de validez arrojados según los resultados del test KMPAI-E. Cada sesión es progresiva, es decir, es prerequisite para pasar a la siguiente. En estos talleres especializados se utilizarán autorregistros de medición (registro de situaciones de tensión, registro de práctica de relajación, autorregistro de exposición, y autorregistro de Terapia Racional Emotiva) que ayudarán al estudiante a mantener continuidad con el proceso del taller.

La presentación de los talleres especializados que acaba de leer, ¿es pertinente?

Sí: ☒ No: ☐

¿Es suficiente?

Sí: ☒ No: ☐

¿La estructura es adecuada?

Sí: ☒ No: ☐

¿Tiene una redacción adecuada?

Sí: ☒ No: ☐

¿La secuencia de los contenidos es apropiada?

Sí: ☒ No: ☐

¿Existe claridad en el lenguaje?

Sí: ☒ No: ☐

OBSERVACIONES:

Revisar con mayor cuidado la redacción, en especial los signos de puntuación. Se realizaron algunas correcciones específicas en el texto, pero debe ser revisado por completo pues se han omitido algunas correcciones. _____

Después de efectuadas las correcciones cumple con una redacción adecuada.

Calificación: 1 2 3 4 5

SESIONES 1 - 4

“IDENTIFICANDO NUESTROS TEMORES”

OBJETIVOS:

- Enseñar a los participantes el uso de las prácticas básicas de relajación.
- Identificar los pensamientos irracionales que se generan en torno a una presentación.
- Desarrollar progresivamente el control de sus nervios mediante la exposición ante un público sin conocimientos musicales

¿Los objetivos que acaba de leer, son pertinentes?

Sí: ☒ No: ☐

¿Son suficientes?

Sí: ☒ No: ☐

¿La estructura es adecuada?

Sí: ☒ No: ☐

¿Tiene una redacción adecuada?

Sí: ☒ No: ☐

¿La secuencia de los contenidos es apropiada?

Sí: ☒ No: ☐

¿Existe claridad en el lenguaje?

Sí: ☒ No: ☐

EL MÚSICO Y EL ESCENARIO

Validación de los talleres especializados por jueces expertos

Katya Paola Pareja Román · Juan Manuel Díaz Oñoro

Observaciones: En la redacción solo debe ir un verbo en infinitivo o se puede escribir como varios objetivos. Si se quiere mantener como uno solo, se recomienda conjugar los verbos para respetar la estructura de un objetivo. Por ejemplo: Enseñar a los participantes acerca del uso de prácticas básicas de relajación (...)

Después de efectuadas las correcciones cumple con una redacción adecuada.

Calificación: 1 2 3 4 5

METODOLOGÍA:

SESIÓN 1-4		
IDENTIFICANDO NUESTROS TEMORES		
Relajación	Actividad Relajación controlada por estímulos (2-3 minutos).	Contenido El objeto de esta fase es la de aumentar el “poder” evocador de la sensación de relajación de la palabra “relax”, acompañado de la palabra “inspira”. De modo que, antes de cada inhalación, el músico dirá la palabra “inspira” y antes de expulsar el aire dirá “relax”. Esta secuencia se repite 5 veces. Posteriormente este ejercicio, pero en silencio.
T.R.E.	Actividad Identificación de pensamientos irracionales y situaciones negativas	Contenido Se hace un listado de pensamientos negativos que surjan antes de cada exposición, es decir antes de cada interpretación de una pieza delante del docente. Para este registro, se utiliza el registro de T.R.E. (Terapia Racional Emotiva). Cada semana se hace este registro, con el fin de tener un cúmulo de pensamientos ya identificados. Además, se podrán identificar si estos pensamientos son repetitivos o si cada vez que se hace una interpretación ante el docente surgen otros nuevos.
Exposición	Actividad Semanalmente hacer la interpretación de una pieza corta o una serie de ejercicios técnicos delante del docente del instrumento y/o un público pequeño sin conocimientos musicales.	Contenido Se escogen las piezas a interpretar de acuerdo con el plan de clases para ensayarlas y presentarlas. Se mide con la escala U.S.A.S. en el autorregistro de exposición, para determinar los niveles de ansiedad, antes y después cada exposición, para poder comparar cada una al final de la interpretación.
RELAJACIÓN	Actividad Relajación rápida (20 segundos).	Contenido Hacer dos o tres respiraciones profundas. Pensar en la palabra “relax” al expulsar el aire. Buscar cualquier tensión corporal y relajarla.

Materiales: Registro de prácticas de relajación, autorregistro de exposición, registro de Terapia Racional Emotiva.

Tiempo: 4 semanas.

Nota: Para los ejercicios de relajación, T.R.E. y exposición, es necesario utilizar los materiales diseñados para cada ejercicio, es decir:

- **Relajación:** Registro de situaciones de tensión y el registro de práctica de relajación (ver Anexos 3a y 3b).
- **Exposición:** Autorregistro de exposición (ver anexos 5a y 5b).
- **T.R.E.:** Registro de Terapia Racional Emotiva (T.R.E.) (ver Anexos 6a y 6b).

La metodología que acaba de leer, ¿es pertinente?

Sí: ☒ No: ☐

¿Es suficiente?

Sí: ☒ No: ☐

¿La estructura es adecuada?

Sí: ☒ No: ☐

¿Tiene una redacción adecuada?

Sí: ☒ No: ☐

¿La secuencia de los contenidos es apropiada?

Sí: ☒ No: ☐

¿Existe claridad en el lenguaje?

Sí: ☒ No: ☐

OBSERVACIONES

Solo una pequeña corrección de puntuación en el primer cuadro de contenido.

Se cumple con la corrección sugerida.

Calificación: 1 2 3 4 5

SESIONES 5-8

“INICIO DEL CAMBIO”

OBJETIVOS

- Enseñar a los participantes las nuevas técnicas de relajación para que combinen con las ya aprendidas anteriormente.
- Identificar los pensamientos irracionales que se generan en torno a una presentación cercana, junto a las emociones que estos pensamientos provocan y las discusiones cognitivas que muestran los criterios de racionalidad.
- Desarrollar progresivamente el control de los nervios mediante la exposición ante un público; en estas sesiones se manejan pequeños conciertos presentados por el participante ante un público pequeño con conocimientos musicales.

Los objetivos que acaba de leer, ¿son pertinentes?

Sí: ☒ No: ☐

¿Son suficientes?

Sí: ☒ No: ☐

¿La estructura es adecuada?

Sí: ☒ No: ☐

¿Tiene una redacción adecuada?

Sí: ☒ No: ☐

¿La secuencia de los contenidos es apropiada?

Sí: ☒ No: ☐

¿Existe claridad en el lenguaje?

Sí: ☒ No: ☐

Observaciones: Corregir la redacción del objetivo, se señala una sugerencia como un comentario del texto **Después de efectuadas las correcciones mejoró la redacción.**

Calificación: 1 2 3 4 5

METODOLOGÍA

SESIONES 5-8		
INICIO DEL CAMBIO		
Relajación	Actividad Relajación controlada por estímulos (2-3 minutos). Relajación progresiva (15-20 minutos).	Contenido Antes de cada inhalación el músico pronunciará la palabra “inspira” y antes de expulsar el aire dirá la palabra “relax”. Esta secuencia se repite 5 veces. Posteriormente se repetirá la inhalación y la exhalación, pero en silencio. El cuerpo se divide en varios grupos musculares y cada uno de ellos es tensado y después relajado. La tensión se mantiene entre 5 y 7 segundos, y la relajación entre 15 y 20 segundos. Cada grupo muscular se tensa y relaja solo una vez (ver Anexo 3).
T.R.E.	Actividad Identificación de pensamientos irracionales y situaciones negativas. Identificación de emociones. Aplicación de criterios de racionalidad.	Contenido Se hace un listado de pensamientos negativos antes de cada exposición. Se puede retomar también el listado que se ha realizado en las cuatro sesiones anteriores. Posteriormente se identifican las emociones que se producen ante estos pensamientos (rabia, tristeza, temor, frustración). Luego se hace identificación de criterios de racionalidad para contrarrestar los pensamientos negativos. Esto significa que se van a contraponer, por escrito, pensamientos positivos contrarios a los pensamientos negativos identificados anteriormente, ejemplo: me voy a equivocar (pensamiento negativo) — seguro que me equivoco, pero es normal y luego podré hacerlo mejor (pensamiento positivo). Todo esto se consigna en el registro de T.R.E.
Exposición	Actividad Semanalmente hacer la interpretación de una pieza corta o serie de ejercicios técnicos delante del docente de instrumento y/o un público moderado, pero este ya con conocimientos musicales (puede ser en el marco de un miniconcierto o concierto interno organizado por un programa de música).	Contenido Después de tener la pieza escogida, se presenta ante el docente y/o el público designado. La pieza seleccionada debe ser de más complejidad que la de sesiones anteriores. Se mide con la escala U.S.A.S. en el autorregistro de exposición, para determinar los niveles de ansiedad, antes y después de cada exposición, para poder comparar cada una al final de la interpretación. Nótese que el nivel de exigencia aumenta, ya que el público ante el que se hace la exposición (interpretación de la pieza) tiene conocimiento musical y tiene elementos de juicio para el intérprete.
RELAJACIÓN	Actividad Relajación rápida (20 segundos).	Contenido Hacer dos o tres respiraciones profundas. Pensar “relax” al expulsar el aire. Buscar cualquier tensión corporal y relajarla.

Materiales: Registro de prácticas de relajación, autorregistro de exposición, registro de Terapia Racional Emotiva.

Tiempo: 4 semanas.

La metodología que acaba de leer, ¿es pertinente?

Sí: ☒ No: ☐

¿Es suficiente?

Sí: ☒ No: ☐

EL MÚSICO Y EL ESCENARIO

Validación de los talleres especializados por jueces expertos

Katya Paola Pareja Román • Juan Manuel Díaz Oñoro

¿La estructura es adecuada?

Sí: __X__ No: _____

¿Tiene una redacción adecuada?

Sí: __X__ No: _____

¿La secuencia de los contenidos es apropiada?

Sí: __X__ No: _____

¿Existe claridad en el lenguaje?

Sí: __X__ No: _____

Observaciones:

Calificación: **1** **2** **3** **4** **5**

SESIÓN 9-12

“VENCIENDO NUESTROS TEMORES”

OBJETIVOS

- Enseñar a los participantes las nuevas técnicas de relajación para que combinen con las ya aprendidas anteriormente.
- Crear pensamientos alternativos y positivos de las emociones, que contribuyan a la eliminación paulatina de los pensamientos irracionales en los momentos en que se dé un evento musical.
- Continuar el desarrollo progresivo del control de sus nervios mediante la exposición ante un público experto.

Los objetivos que acaba de leer, ¿son pertinentes?

Sí: ☒ No: ☐

¿Son suficiente?

Sí: ☒ No: ☐

¿La estructura es adecuada?

Sí: ☒ No: ☐

¿Tiene una redacción adecuada?

Sí: ☒ No: ☐

¿La secuencia de los contenidos es apropiada?

Sí: ☒ No: ☐

¿Existe claridad en el lenguaje?

Sí: ☒ No: ☐

Observaciones: Revisar y corregir la redacción, incluir signos de puntuación para que se facilite la lectura. En cuanto al lenguaje, ¿a qué se refiere el “recital de medio corte”? _____

Las correcciones cumplen con lo sugerido en la primera revisión.

Calificación: 1 2 3 4 5

METODOLOGÍA

SESIÓN 9-12		
VENCIENTO NUESTROS TEMORES		
Relajación	Actividad Relajación controlada por estímulos (2-3 minutos). Destensar solo (5-7 minutos).	Contenido Antes de cada inhalación el músico dirá “inspira” y antes de expulsar el aire dirá “relax”. Esta secuencia se repite 5 veces. Posteriormente se repetirá en silencio. Posteriormente, empieza respirando tranquilamente y relajándose todo lo posible, después va centrando la atención mentalmente en cada uno de los grupos musculares, respirando también tranquilamente (ver Anexo 3).
T.R.E.	Actividad Identificación de emociones. Criterios de racionalidad. Pensamiento alternativo.	Contenido Se identifican los pensamientos irracionales que puedan aparecer antes de la exposición (interpretación), y se identifican las emociones que surjan ante estos pensamientos. Identificar criterios de racionalidad para contrarrestar los pensamientos negativos. Esto se trabaja de acuerdo con lo explicado en el cuadro de sesiones anteriores. Utilizar las herramientas de los criterios de racionalidad para crear pensamientos alternativos y positivos de las emociones, de acuerdo cómo se explica en el cuadro de sesiones anteriores. Para consignar todo se utiliza el registro de T.R.E.
Exposición	Actividad Semanalmente hacer la interpretación de una pieza corta o serie de ejercicios técnicos delante del docente de instrumento y un público moderado con conocimientos musicales y la presencia de jurados (por ejemplo, puede ser un programa de recital de mitad de semestre académico).	Contenido Después de tener la pieza escogida, se presenta ante el docente, público y el jurado designado. La pieza seleccionada debe ser de más complejidad que la de sesiones anteriores. Se mide con la escala U.S.A.S. en el autorregistro de exposición, para determinar los niveles de ansiedad, antes y después de cada exposición, para poder comparar cada una al final de la interpretación. Nótese que el nivel de exigencia aumenta, ya que la exposición (interpretación de la pieza) se hace frente a un jurado evaluador, lo que puede intensificar la ansiedad escénica del intérprete.
RELAJACIÓN	Actividad Relajación rápida (20 segundos).	Contenido Hacer dos o tres respiraciones profundas. Pensar “relax” al expulsar el aire. Buscar cualquier tensión corporal y relajarla.

Materiales: Registro de situaciones de tensión, registro de prácticas de relajación, autorregistro de exposición, registro de Terapia Racional Emotiva.

Tiempo: 4 semanas.

La metodología que acaba de leer, ¿es pertinente?

Sí: ☐ No: ☐

¿Es suficiente?

Sí: ☐ No: ☐

¿La estructura es adecuada?

Sí: ☐ No: ☐

EL MÚSICO Y EL ESCENARIO

Validación de los talleres especializados por jueces expertos

Katya Paola Pareja Román · Juan Manuel Díaz Oñoro

¿Tiene una redacción adecuada?

Sí: ☒ No: ☐

¿La secuencia de los contenidos es apropiada?

Sí: ☒ No: ☐

¿Existe claridad en el lenguaje?

Sí: ☒ No: ☐

Observaciones: _____

Calificación: 1 2 3 4 5

SESIONES 13-16

“NUEVAS IDEAS”

OBJETIVOS

- Aplicar de manera combinada las diferentes técnicas de relajación aprendidas.
- Afianzar la creación de pensamientos alternativos y positivos de las emociones, que contribuyan a la eliminación definitiva de los pensamientos irracionales en los momentos en que se dé un evento musical.
- Continuar con el desarrollo progresivo de actividades de exposición para el control de los nervios ante un público; en estas sesiones se incluye el recital final del semestre, que tendrá un amplio público con conocimientos musicales, además de jurados expertos.

Los objetivos que acaba de leer, ¿son pertinentes?

Sí: ☒ No: ☐

¿Son suficiente?

Sí: ☒ No: ☐

¿La estructura es adecuada?

Sí: ☒ No: ☐

¿Tiene una redacción adecuada?

Sí: ☒ No: ☐

¿La secuencia de los contenidos es apropiada?

Sí: ☒ No: ☐

¿Existe claridad en el lenguaje?

Sí: ☒ No: ☐

Observaciones: Se observa que en todas las sesiones el objetivo es igual; lo único que cambia es la aclaración al final donde se especifica el público con el que se hacen las prácticas y el tiempo de exposición a los ejercicios de relajación. Es importante, para que se justifique generar una metodología diferente en cada sesión, hacer una variación en el objetivo; por ejemplo, la primera sesión puede ser: conocer una técnica de relajación e identificación

de pensamientos irracionales (...) mediante una audición musical... etc., ahí se maneja un solo verbo que es lo que se ha venido sugiriendo desde el comienzo con la redacción del objetivo, la metodología de la sesión estaría basada entonces en entender cómo es el método de relajación sugerido; en la siguiente sesión debe ser algo como: afianzar la técnica de relación e identificación de pensamientos irracionales aprendidos durante la primera sesión mediante la realización de un miniconcierto con un público de conocimientos musicales moderados. En la siguiente sesión el objetivo debe denotar un avance, primero conoció las técnicas, luego las afianzó, luego debe ponerlas en práctica de una manera autónoma (por ejemplo); es decir, debe procurar que el objetivo vaya mostrando el avance de los participantes mediante cada sesión

Después de efectuadas las correcciones mejoró notablemente la redacción, el contenido y la estructura de este objetivo y de los anteriores; de esta manera cumple satisfactoriamente con el propósito de cada sesión.

Calificación: 1 2 3 4 5

METODOLOGÍA

SESIÓN 13 – 16		
NUEVAS IDEAS		
Relajación	Actividad Relajación controlada por estímulos (2-3 minutos). Respiración diferencial (60-90 segundos).	Contenido Antes de cada inhalación el músico dirá “inspira” y antes de expulsar el aire dirá “relax”. Esta secuencia se repite 5 veces. Posteriormente se repetirá en silencio. Durante estos ejercicios se han de buscar señales de tensión en el cuerpo y relajar todas las partes que no estén implicadas en el movimiento al realizar la ejecución musical.
T.R.E.	Actividad Pensamiento alternativo.	Contenido En este nivel ya solo se hace enfoque en los pensamientos irracionales restantes y realizar los procesos anteriormente mencionados para fortalecer la conversión de dichos pensamientos negativos en pensamientos alternativos (positivos). Si en este nivel persisten los pensamientos irracionales, se repiten las instrucciones dadas en el cuadro de las sesiones anteriores. Para esto siempre se utiliza el registro de T.R.E.
Exposición	Actividad Semanalmente hacer la interpretación de una pieza corta o serie de ejercicios técnicos delante del docente de instrumento y un público moderado con conocimientos musicales. (Funciona de igual modo, por ejemplo, con el recital final de semestre)	Contenido Después de tener la pieza escogida, se presenta ante el docente, público y el jurado designado. La pieza seleccionada debe ser de más complejidad que la de sesiones anteriores, siempre teniendo en cuenta el plan de clases. Se mide con la escala U.S.A.S. en el autorregistro de exposición, para determinar los niveles de ansiedad, antes y después de cada exposición, para poder comparar cada una al final de la interpretación. Nótese que, en este nivel, el cual cierra el ciclo de trabajo para disminuir los niveles de la ansiedad escénica, ya deben presentarse menos sensaciones negativas ni pensamientos irracionales. Si persisten esas sensaciones y pensamientos negativos, se retoman los pasos del cuadro de sesiones anteriores, hasta lograr que se evidencie una disminución de la ansiedad.
RELAJACIÓN	Actividad Relajación rápida (20 segundos).	Contenido Hacer dos o tres respiraciones profundas. Pensar “relax” al expulsar el aire. Buscar cualquier tensión corporal y relajarla.

EL MÚSICO Y EL ESCENARIO

Validación de los talleres especializados por jueces expertos

Katya Paola Pareja Román · Juan Manuel Díaz Oñoro

Materiales: Registro de situaciones de tensión, registro de prácticas de relajación, autorregistro de exposición, registro de Terapia Racional Emotiva.

Tiempo: 4 semanas.

La metodología que acaba de leer, ¿es pertinente?

Sí: ☒ No: ☐

¿Es suficiente?

Sí: ☒ No: ☐

¿La estructura es adecuada?

Sí: ☒ No: ☐

¿Tiene una redacción adecuada?

Sí: ☒ No: ☐

¿La secuencia de los contenidos es apropiada?

Sí: ☒ No: ☐

¿Existe claridad en el lenguaje?

Sí: ☒ No: ☐

Observaciones: Aplicar las sugerencias hechas en la sesión anterior

Las correcciones se efectuaron satisfactoriamente.

Calificación: 1 2 3 4 5

Bucaramanga, 6 de febrero de 2018

Señores:

PROGRAMA DE MÚSICA

Corporación Universitaria Reformada
Barranquilla

REF: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

Cordial saludo.

Por medio de la presente hacemos constar que hemos leído y evaluado el instrumento de recolección de datos denominado: **“Talleres especializados para disminuir los efectos de la ansiedad escénica en músicos en formación de la ciudad de Barranquilla”**, el cual será utilizado como parte del libro **“El músico y el escenario: ansiedad escénica en músicos, ¿cómo combatirla?”**, presentado por los autores Katya Paola Pareja Román y Juan Manuel Díaz Oñoro.

Manifestamos que hay pertinencia y coherencia en los ítems relacionados con los objetivos del proyecto, asimismo, que la metodología propuesta para el desarrollo del mismo es conveniente. Las sesiones han sido planteadas de manera clara y concisa y cumplen con los objetivos del estudio. Las observaciones en cuanto a redacción y puntuación se han hecho directamente sobre el trabajo escrito.

De esta manera validamos el Instrumento en calidad de jurados expertos. Quedamos atentos a cualquier inquietud.

Cordialmente,



Karen Lucía Arango Higueta
C.C. 1.017.141.725



Jhon Eduard Giro Gómez
C.C. 9'730.277

ANEXO 2

Kenny Music Performance Anxiety Inventory en español

Inventario sobre Ansiedad en la Interpretación Escénica Musical de Kenny en español

KMPAI-E

Al contestar este test, usted ha entendido la información que se expone en este consentimiento y autoriza al investigador a utilizar los resultados arrojados para este trabajo. Sus datos personales son confidenciales.

Complete los siguientes datos personales:

1. Nombre y Apellidos:
2. Edad:
3. Instrumentos musicales practicados:
4. Años de estudio musical:
5. Centro de estudio musical:
6. Profesión de su padre:
7. Profesión de su madre:

A continuación, le presentaremos unas afirmaciones sobre cómo se sientes generalmente y cómo se siente antes y durante una actuación. Marque con

“negrilla” un número para indicar cuánto está en acuerdo o desacuerdo con cada afirmación, siendo:

- 0 = totalmente en desacuerdo
- 1 = bastante en desacuerdo
- 2 = un poco en desacuerdo
- 3 = ni de acuerdo ni en desacuerdo
- 4 = un poco de acuerdo
- 5 = bastante de acuerdo
- 6 = totalmente de acuerdo

Te presentamos un ejemplo con situaciones de la vida diaria

CUESTIONES DE PRUEBA

	TOTALMENTE DESACUERDO						TOTALMENTE DE ACUERDO
1. Me gusta comer chocolate	0	1	2	3	4	5	6
2. No me gusta pasar calor	0	1	2	3	4	5	6

El resultado de la primera afirmación, si tachas el 6, significa que estás totalmente de acuerdo con la misma, es decir, que siempre que puedes te gusta comer chocolate. Si tachas el 2, significa que estás un poco en desacuerdo, es decir, que no te gusta mucho comer chocolate, pero que a veces comes.

El resultado de la segunda afirmación, al tachar el 3, significa que no estás ni de acuerdo ni en desacuerdo, es decir que te es indiferente pasar calor. Si tachas el 5, significa que estás bastante de acuerdo, es decir, que no te gusta pasar calor.

Una vez comiences con el cuestionario intente realizarlo sin pausas, de forma continua

CUESTIONARIO

LO QUE PIENSO DE LA MÚSICA Y DE LA ACTUACIÓN	TOTALMENTE DESACUERDO						TOTALMENTE DE ACUERDO
1. Generalmente siento que controlo mi Vida*	6	5	4	3	2	1	0
2. Encuentro fácil confiar en los otros*	6	5	4	3	2	1	0
3. Alguna vez me siento deprimido sin saber por qué	0	1	2	3	4	5	6
4. A menudo tengo dificultades para generar la energía necesaria para hacer cosas	0	1	2	3	4	5	6
5. La preocupación excesiva es una característica de mi familia	0	1	2	3	4	5	6
6. A menudo siento que la vida no tiene mucho que ofrecerme	0	1	2	3	4	5	6
7. Incluso si trabajo mucho en la preparación para la actuación, es probable que cometa errores	0	1	2	3	4	5	6
8. Encuentro difícil depender de los otros	0	1	2	3	4	5	6

EL MÚSICO Y EL ESCENARIO
 Kenny Music Performance Anxiety Inventory en español
Katya Paola Pareja Román · Juan Manuel Díaz Oñoro

LO QUE PIENSO DE LA MÚSICA Y DE LA ACTUACIÓN		TOTALMENTE DESACUERDO							TOTALMENTE DE ACUERDO
9.	Mis padres fueron la mayoría de las veces receptivas a mis necesidades*	6	5	4	3	2	1	0	
10.	Antes, o durante una actuación, tengo sensaciones semejantes al pánico	0	1	2	3	4	5	6	
11.	Nunca sé antes de un concierto si mi actuación será buena	0	1	2	3	4	5	6	
12.	Antes, o durante una actuación, siento la boca seca	0	1	2	3	4	5	6	
13.	A menudo siento que no valgo mucho como persona	0	1	2	3	4	5	6	
14.	Durante una actuación me encuentro a mí mismo pensando si conseguiré acabarla	0	1	2	3	4	5	6	
15.	Pensar en la evaluación o juicio puede tener interferencias en mi actuación	0	1	2	3	4	5	6	
16.	Antes o durante una actuación me siento enfermo, débil o con el estómago revuelto	0	1	2	3	4	5	6	
17.	Incluso en las situaciones en las que la actuación es más estresante estoy seguro de que actuaré bien*	6	5	4	3	2	1	0	
18.	A menudo me siento preocupado por una reacción negativa del público	0	1	2	3	4	5	6	
19.	Algunas veces me siento ansioso sin razón alguna	0	1	2	3	4	5	6	
20.	Desde el inicio de mis estudios recuerdo estar ansioso por actuar en público	0	1	2	3	4	5	6	
21.	Me preocupa que una mala actuación pueda arruinar mi carrera	0	1	2	3	4	5	6	
22.	Antes o durante una actuación siento que el ritmo cardíaco de los latidos de mi corazón aumenta, como golpeando en mi pecho	0	1	2	3	4	5	6	
23.	Mis padres siempre me escuchaban*	6	5	4	3	2	1	0	
24.	Dejo pasar oportunidades de actuar que merecen la pena, por culpa de la ansiedad	0	1	2	3	4	5	6	
25.	Después de una actuación me preocupo sobre si he tocado suficientemente bien	0	1	2	3	4	5	6	
26.	Mi preocupación y nerviosismo sobre la actuación interfiere en mi focalización y concentración	0	1	2	3	4	5	6	
27.	Cuando era un niño a menudo me sentía triste	0	1	2	3	4	5	6	
28.	A menudo me preparo para un concierto con la sensación de terror y de desastre inminente	0	1	2	3	4	5	6	
29.	Uno o ambos de mis padres eran demasiado ansiosos	0	1	2	3	4	5	6	
30.	Antes o durante una actuación tengo un aumento de la tensión muscular	0	1	2	3	4	5	6	
31.	A menudo siento que no tengo nada que esperar con ilusión	0	1	2	3	4	5	6	
32.	Después de la actuación la vuelvo a repasar en mi cabeza una y otra vez	0	1	2	3	4	5	6	
33.	Mis padres me animaban a intentar cosas nuevas*	6	5	4	3	2	1	0	
34.	Me preocupo tanto antes de una actuación que no puedo dormir	0	1	2	3	4	5	6	
35.	Cuando actúo sin música mi memoria es fiable*	6	5	4	3	2	1	0	
36.	Antes, o durante una actuación, experimento agitación, temblor o el pulso tembloroso	0	1	2	3	4	5	6	
37.	Me siento seguro tocando de Memoria*	6	5	4	3	2	1	0	
38.	Me siento preocupado de ser examinado por los otros	0	1	2	3	4	5	6	
39.	Me siento preocupado por mi propio juicio sobre cómo voy a actuar	0	1	2	3	4	5	6	
40.	Sigo comprometido para actuar incluso cuando me causa una ansiedad importante	0	1	2	3	4	5	6	

© Fuente: ©Kenny, D.T. (2009). Kenny Music Performance Anxiety Inventor-Revised (K-MPAI-R)

ANEXO 3A:

Instrucciones para el registro de práctica de relajación

Para poder abordar el registro de práctica de relajación, primero se debe utilizar el registro de situaciones de tensión antes de empezar con los ejercicios de relajación. Este registro debe incluir información de la situación en que la persona se encuentra, su intensidad (entre 0 y 10) y las primeras señales de tensión que se notaron (ej.: taquicardia, tensión en el estómago, temblor, etc.). Es conveniente que se siga utilizando el registro a través de las distintas etapas del entrenamiento de relajación (p.110). El siguiente ejemplo ilustra el diligenciamiento del registro.

Día y hora	Intensidad (0-10)	Situación	Señales de ansiedad	Duración
23-1-01	6	Ensayo con la Orquesta	Taquicardia, Sudor, Tensión	Todo el ensayo
27-1-01	9	Audición para alumnos (tenía varios solos)	Taquicardia, Sudor, Tensión, Mareos, Temblor	Todo el Concierto (40 min.)
2-1-01	4	Clases de Cámara (La puerta estaba abierta)	Taquicardia	10 min.

Figura 31. Ejemplo de registro de situaciones de tensión

© Fuente: Creado por Dalia (2004, p.110)

Instrucciones para el registro de práctica de relajación
Katya Paola Pareja Román · Juan Manuel Díaz Oñoro

[illegible]

ANEXO 3B

Registro de práctica de relajación

En el momento en el que se tenga la información de las situaciones de tensión, procedemos a realizar los ejercicios de relajación; posteriormente se utiliza el registro de práctica de relajación. Primero se debe colocar el día y la hora que se realizó el entrenamiento de relajación, especificar qué tipo de relajación se utilizó, su duración, medir el grado de relajación (0 a 100), y se finaliza con las observaciones de lo que ha ocurrido durante el ejercicio de relajación (p.118). El siguiente ejemplo muestra el diligenciamiento del registro.

Día y hora	Tipo de relajación	Tiempo empleado	G.º de relajación (0-100)	Observaciones
6-2-01	progresiva	17 min.	70	Me cuesta relajar la espalda
7-2-01	"	19 min.	60	Dificultades para concentrarme
8-2-01	"	15 min.	80	Fenomenal

Figura 32. Ejemplo de registro de práctica de la relajación

© Fuente: Creado por Dalia (2004, p.120)

Katya Paola Pareja Román · Juan Manuel Díaz Oñoro

[illegible]

ANEXO 4

Tabla de grupos musculares y ejercicios.

Nota: En el apartado de *Relajación progresiva y destensar solo* (Dalia, 2004, pp.111-112), la secuencia de trabajo y las instrucciones para tensar los grupos musculares son las siguientes:

Tabla 10. Grupos musculares para la terapia de relajación

GRUPO MUSCULAR	CONTENIDO
Posición de relajación	Ojos cerrados, ropa cómoda, sentado, pies sobre una silla pequeña o apoyo
Antebrazos	Apretar los puños
Bíceps	Flexionar los antebrazos
Tríceps	Extender los brazos con las palmas hacia arriba
Respiración	Tomar aire lentamente por la nariz y soltarlo lentamente por la boca, diciéndonos mentalmente la palabra “relax” u otra que queramos
Revisión parcial	Repaso mental por los músculos tensados antes
Frente	Arrugar las cejas

EL MÚSICO Y EL ESCENARIO
 Tabla de grupos musculares y ejercicios
Katya Paola Pareja Román · Juan Manuel Díaz Oñoro

Ojos	Cerrar los ojos apretando
Mandíbula	Apretar los dientes
Lengua	Apretar los dientes
Cuello	Llevar barbilla contra el pecho
Hombros	Meter la cabeza entre los hombros
Respiración + revisión parcial	-----
Estómago	Tensarlo
Espalda	Arquearla
Muslos	Levantar las dos piernas
Gemelos	Mover los dedos de los pies a la cara
Pies	Arrugar los dedos arqueando la planta
Respiración + revisión parcial	-----
Imagen relajante	1 minuto
Salida	No levantarse bruscamente

© **Fuente:** Creado por Guillermo Dalia.

ANEXO 5A

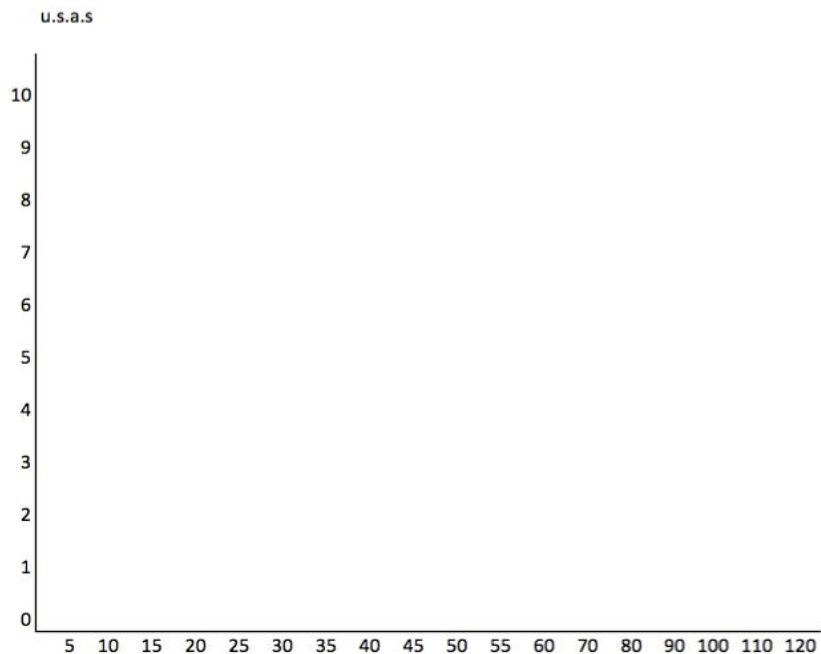
Instrucciones para el Autorregistro de exposición

En la exposición, la persona va indicando cada 5 o 10 minutos el nivel de u.s.a.s. (unidades subjetivas de ansiedad) que se está percibiendo, y se deben observar los parámetros que pueden hacer variar dichas u.s.a.s., ya que así se suelen descubrir posibles escapes (ej.: no repetir una frase de la partitura por ser complicada), o características del estímulo que aumentan la ansiedad (ej.: entra una persona desconocida, o cometer un error que es percibido por todos) y que se debe anotar para exponerse de nuevo a ese parámetro. La exposición se termina cuando estén 15 o 20 minutos con las u.s.a.s. significativamente bajas ante la situación provocadora de ansiedad. Es importante colocar las u.s.a.s. en el nivel que verdaderamente corresponde según el grado de ansiedad de la persona, para que pueda llevar un registro de su progreso, hasta llegar a la meta, que debe ser 0 en la escala de u.s.a.s.

ANEXO 5B

Formato de Autorregistro de exposición

Fecha: _____ Ítem: _____ N. ____ Hora Comienzo: _____
Hora Fin: _____ Tiempo: _____



TIEMPO

Observaciones: _____

ANEXO 6A

Instrucciones para el registro de la Terapia Racional Emotiva (T.R.E.)

Para empezar a utilizar el registro de la T.R.E., primero se deben identificar las ideas irracionales. Algunos de los pensamientos irracionales o negativos son fáciles de reconocer; sin embargo, con el paso del tiempo, el momento de reflexión debe ser más profundo hasta dar con los pensamientos que más atormentan. Para poder identificar e ir superando cada pensamiento irracional, se deben anotar en el registro de la T.R.E. como muestra el ejemplo a continuación:

A Situación	B Pensamiento Irracional	C Emoción Negativa
<i>Horas antes de un concierto</i>	<i>"Seguro que me ponga nervioso"</i> <i>"Todos verán lo nervioso que estoy"</i>	<i>Nervios</i>
<i>Durante el concierto</i>	<i>"Todos se están dando cuenta mis temblores"</i>	<i>Nervios</i>

Figura 33. Ejemplo de registro de la Terapia Racional Emotiva

© **Fuente:** Creado por Dalia (2004, p.84)

EL MÚSICO Y EL ESCENARIO

Instrucciones para el registro de la Terapia Racional Emotiva (T.R.E.)

Katya Paola Pareja Román · Juan Manuel Díaz Oñoro

A partir de este proceso, y al obtener los pensamientos irracionales, se debe hacer la discusión cognitiva, es decir, analizar los criterios de racionalidad para contrastar las sensaciones ocasionadas por la ansiedad antes, durante y posterior a una presentación, para luego configurar el cerebro reconociendo que algunos errores son inevitables, y que, en efecto, no son situaciones que puedan colocar en jaque la carrera musical del estudiante.



Figura 34. Ejemplo de discusión cognitiva

© Fuente: Creado por Dalia (2004, p.89)

Gracias a esta discusión, se generan los pensamientos alternativos, que ayudan al estudiante a controlar los pensamientos negativos, hasta llegar a convertirlos en pensamientos racionales.

ANEXO 6B:

Registro de Terapia Racional Emotiva (T.R.E.)

SITUACIÓN	PENSAMIENTO IRRACIONAL	EMOCIÓN
A	B	C

DISCUSIÓN / PENSAMIENTO ALTERNATIVO

EL MÚSICO Y EL ESCENARIO
Registro de Terapia Racional Emotiva (T.R.E.)
Katya Paola Pareja Román · Juan Manuel Díaz Oñoro

SITUACIÓN	PENSAMIENTO IRRACIONAL	EMOCIÓN
A	B	C