

Programa para el manejo de la ansiedad escénica de los cuerdistas de la Orquesta de Cámara del Conservatorio Plurinacional de Música

Program for management scenic anxiety on string players of Chamber Orchestra of the Plurinational Conservatory of Music

1. Ariana Blanca Rodríguez Sandoval
2. Carlos Velásquez Olguín

RESUMEN

El objetivo del presente artículo es proporcionar información acerca de la investigación realizada a 11 integrantes de la Orquesta de Cámara del Conservatorio Plurinacional de Música. A partir de los instrumentos de evaluación (entrevistas en profundidad y auto-registros) se concluye que los cuerdistas en su totalidad padecen de ansiedad escénico- musical, debido a factores como la inadecuada preparación, experiencias negativas, distorsiones cognitivas y transmisión de la música, entre otras.

Con base a lo mencionado anteriormente se realizó la propuesta del programa, la cual está compuesta por tres módulos de catorce sesiones, con técnicas que intentan coadyuvar en la disminución los niveles de ansiedad en músicos y mejorar la calidad interpretativa de estos cuerdistas.

Palabras clave: Ansiedad. Ansiedad de interpretación Musical (MPA). Cuerdistas. Actuaciones públicas.

ABSTRACT

The aim of this article is to provide information about the investigation of 11 members of the Chamber Orchestra of the Plurinational Conservatory of Music. From assessment tools (interviews and self-records), we conclude that the string players as a whole suffer from musical scenic anxiety, due to factors such as inadequate preparation, negative experiences, cognitive distortions and music transmission, among other.

Based on the above, is that the proposed program, consisting of three modules of fourteen sessions, with techniques that attempt to assist in reducing anxiety levels in musicians and improve the performance quality of these string players performed.

Keywords: Anxiety. Music performance anxiety (MPA). String players. Public performances.

1. Estudiante de la Carrera de Psicología, Universidad del Valle La Paz. Unidad Educativa Juan Pedro Smetsers
arianablancarodriguez@gmail.com
2. Psicólogo Forense. Docente de Psicología, Universidad del Valle La Paz
carlosvelasquezolguin@hotmail.com.

INTRODUCCIÓN

Kurt Cobain, vocalista de la banda Nirvana, decía: “Normalmente, cuando una persona tiene un problema serio en la vida, se refleja en su música”. Quizás este músico tenía razón, pues el interpretar una obra musical frente a una audiencia sugiere no solamente una activación de procesos cognitivos y habilidades motoras finas (1), sino también incluye una carga emocional en su intérprete. Implica comunicar todo aquello que sintió el compositor al momento de crear su obra y también todo aquello que el intérprete concibe y percibe de la obra, que es transmitida a un público que puede aprobar y/o negar (2).

Entonces la tarea musical va adquiriendo preponderancia, el tocar implica estar en un constante estado de alerta, pues son esos pequeños y grandes detalles que se mezclan al momento de ejecutar una sola nota, que hacen una obra, un solista y una orquesta diferente de la otra (3). ¿Qué sucede cuando el estado de alerta o vigilia se incrementa, tanto en intensidad como en frecuencia, afectando la interpretación del músico sin importar las horas de práctica y los años de estudio? El fenómeno descrito es conocido por algunos autores, como ansiedad de interpretación musical o ansiedad escénico musical.

Con base al párrafo anterior, se puede deducir que la ansiedad escénico musical afecta a todo intérprete en alguna etapa de su formación. Estudios muestran que la ansiedad a nivel mundial afecta al 20% de la población (4) y en el caso de los músicos la prevalencia es mucho mayor, las cifras van del 24% al 70% en países desarrollados (5). De hecho, investigaciones realizadas en Noruega, refieren que 1607 músicos de la Unión Musical Noruega reportan haber padecido o padecer de ansiedad y depresión. Estas cifras no son menos alarmantes en Japón, donde el 80% de sus músicos padece de ansiedad (6).

Por tanto, la psicología no puede quedar al margen de esta problemática que subyace. De ahí nace la realización de un programa a fin de identificar y proponer cuáles son las técnicas más eficaces que permitirían a un músico, específicamente a un cuerdista, el manejo adecuado de su ansiedad.

Esta investigación se realizó debido a la escasez de estudios en el medio, mucho más al tratarse de músicos cuerdistas semiprofesionales que en la ciudad de La Paz superan el número de doscientos (7) (8) (9). La aplicación de este programa generaría beneficios para disminuir los niveles de ansiedad en músicos y mejorar su calidad interpretativa.

Conceptos básicos

Antes de conceptualizar qué es la ansiedad escénico musical, es importante definir qué es la ansiedad. El DSM – IV

(10) explica que “es una anticipación aprensiva de un peligro o desgracia futura acompañada de un sentimiento de malestar o síntomas somáticos de tensión”.

De acuerdo con Barlow (11), la ansiedad es “una estructura cognitivo-afectiva única y coherente perteneciente al sistema motivacional defensivo que está compuesto de varios elementos que interactúan entre sí”, siendo la parte central de esta estructura las amenazas futuras, los peligros u otros eventos potencialmente negativos”.

Ahora bien, si se habla de la Ansiedad Escénico Musical (AEM) o Ansiedad de Interpretación Musical (MPA), autores como Dalia, Ballester y Kenny la consideran como un subtipo del TAS (Trastorno de Ansiedad Social), al mostrar algunas similitudes. Pese a ello, la MPA se presenta con mayor intensidad en situaciones específicas, como en “actuaciones musicales públicas” (12), a diferencia del TAS que se presenta como una constante frente a cualquier actuación pública.

De esta manera, se puede considerar a la Ansiedad Escénico musical como “la experiencia de una persistente y estresante aprensión y/o impedimento real de las destrezas interpretativas en un contexto público, a un nivel injustificado, teniendo en cuenta la aptitud musical del individuo, su formación y el nivel de preparación”. (13).

Tomando en cuenta la definición de Salmon, Kenny (14) realiza una definición más detallada especificando que la MPA es producto de tres vulnerabilidades biológicas y/o psicológicas subyacentes y psicológicas de condicionamiento específico a la ansiedad, el cual tiene un eje afectivo, cognitivo, somático y conductual... Se puede dar en cualquier actuación pública, pero suele ser más grave en situaciones que involucran una audiencia, genera miedo al fracaso...“ Además, Kenny especifica que puede generar comorbilidad con otros trastornos.

En resumen, la ansiedad -como bien señalan algunos músicos- puede ser considerada como un motor que alienta a la ejecución; sin embargo, si ésta no es manejada de manera adecuada, puede afectar la calidad interpretativa y a la persona como tal (músico) de manera temporal o permanente.

Causas de la ansiedad

Al igual que la ansiedad generalizada o el TAS (Trastorno de Ansiedad Social), en la MPA intervienen factores que la generan. Barlow propone un modelo compuesto por tres vulnerabilidades; no obstante, Dalia (15) añade un cuarto elemento que tendría relación con la MPA, que se detalla a continuación:

- **Vulnerabilidad generalizada biológica (hereditaria):** producto de factores biológicos; una contribución genética para el desarrollo de desórdenes de ansiedad y de la afectividad negativa.

- **Vulnerabilidad generalizada psicológica:** basada en las experiencias tempranas en el desarrollo de un sentido de control sobre los acontecimientos más destacados.

- **Vulnerabilidad psicológica:** mediante la cual la ansiedad viene a ser asociada con ciertos estímulos ambientales a través de procesos de aprendizaje, tales como demandado o condicionamiento vicario.

- **Refuerzo negativo:** aquel que sostiene las anteriores a través del tiempo, producto de experiencias y reforzadores negativos.

Fuentes causales de la MPA

Identificar los factores causales de la MPA permitiría a los músicos centrar sus esfuerzos en esos factores a la hora de preparar la actuación. Ballester (2) y LeBlanc (16) clasifican tres factores causales que determinan la MPA:

a) **La persona** (ansiedad rasgo del intérprete). Autores como Lehmann, Salmon, Woody, Kemp (17) consideran que existen factores condicionantes que puedan generar ansiedad en un músico:

- Personalidad.
- Tendencia a la introversión.
- Perfeccionismo.
- Sensibilidad a la evaluación negativa de los demás.
- Auto-eficacia.

b) **La situación** (contexto de actuación).

c) **La tarea** (nivel de dominio de la tarea musical).

Ansiedad facilitadora y debilitante en el MPA

Marinovic (5), Kenny (14) y Kemp (17) realizaron una clasificación de la ansiedad en tres grupos:

- Adaptativa (facilitadora)
- Reactiva
- In-adaptativa (debilitante)

La MPA en un músico puede tornarse adaptativa, si se toman en cuenta aspectos tales como el grado de instrucción, los años experiencia, exposición ante la tarea y que el sujeto cuente con técnicas de afrontamiento. En cambio, puede ser in-adaptativa si no se tiene la suficiente preparación o existe una excesiva demanda del medio.

Manejo de la MPA

El manejo de ansiedad puede ser definido como la capacidad o habilidad para disminuir la activación de la rama simpática del sistema nervioso autónomo, trabajando en la rama parasimpática para que restablezca la homeostasis en las respuestas del organismo (18).

En el caso de los músicos (cuerdistas), reducir la MPA es un proceso complejo que depende de la personalidad de cada individuo. No obstante, los métodos o las técnicas utilizadas pueden dividirse en dos: farmacológicos (bloqueadores beta y ansiolíticos) y psicológicos (partiendo de técnicas de relajación progresiva de Jacobson como la desensibilización sistemática, auto-instrucciones, imaginación, entrenamiento autógeno, etc.) (19) (20).

De manera sucinta, en un intento por ayudar al músico cuerdista en el manejo de la ansiedad durante su interpretación musical, se pretende el uso de técnicas de relajación física y cognitiva, pues al conocer las investigaciones realizadas hasta el momento y siendo el objetivo principal proponer un programa para el manejo de la ansiedad escénica, es que la presente investigación intenta generar nuevos aportes bajo la siguiente particularidad metodológica: determinar cómo se presenta la ansiedad en los cuerdistas durante ensayos y conciertos, caracterizar los estímulos intervinientes generadores de ansiedad y, de esta forma, establecer las técnicas más adecuadas para el manejo de la ansiedad.

En síntesis, los resultados que se presentan a continuación permitirán determinar si la propuesta de este programa incide de forma positiva en la disminución de los niveles de ansiedad.

MATERIALES Y MÉTODOS

Participantes

La unidad de análisis de esta investigación fue la Orquesta de Cámara del Conservatorio Plurinacional de Música. La muestra se caracterizó por sujetos tipo voluntarios (no probabilística), estudiantes semi-profesionales del Ciclo Superior de Música del Área de Cuerdas, que tienen entre 8 a 20 años de estudio musical. Se habla de 11 músicos cuerdistas divididos en cuatro secciones: violines, violas, cellos y contrabajo. A su vez, la orquesta está constituida por 7 mujeres y 4 hombres (donde los rangos de edad oscilan entre los 15 y 28 años). Respecto al tipo de diseño de la investigación, ésta es de tipo cualitativo, pues el énfasis recae en los aspectos emocionales, sociales, cognitivos, estructurales y ambientales significativos y no así en la cuantificación de sus integrantes. Se empleó una metodología no-experimental, porque no se modificaron las variables y se observó tal y cómo se presenta el fenómeno de la ansiedad en su contexto natural. En consecuencia, el diseño es de carácter descriptivo-exploratorio,

pues hasta la fecha no se han realizado estudios acerca de músicos semi-profesionales en nuestro contexto.

Técnicas e Instrumentos

En este estudio los instrumentos de investigación empleados fueron la entrevista a profundidad y autor-registros.

• **La entrevista en profundidad:** esta fue aplicada a los integrantes de la Orquesta de Cámara para obtener información acerca de la situación por la cual está pasando la orquesta. También se evaluó de forma específica la ansiedad escénico musical; para ello, la entrevista se llevó adelante a partir de una guía de preguntas diseñadas, tomando en consideración los siguientes puntos:

- a) Años de estudio
- b) Horas de práctica
- c) Tipo de personalidad según el instrumento que interpretan
- d) Perfeccionismo inadecuado, estudio y público como causas que generan ansiedad
- e) Influencia del medio familiar en el estudio musical
- f) Síntomas, emociones y pensamientos que se generan en el momento de la interpretación musical
- g) Forma de manejo de la ansiedad antes y durante la interpretación frente al público.

• **Auto-registro:** Se tomaron en cuenta cuatro criterios:

- a) Situación, relacionada con ensayos, presentaciones (las presentaciones debían ser en grupo o individuales, se tenían que tomar en cuenta cinco ensayos y dos presentaciones)
- b) Emoción, sentimiento o sensación que se presenta antes, durante o posterior a la situación (por ejemplo, tristeza, miedo, alegría, etc.)
- c) Conducta, actitud que se toma frente a la situación (por ejemplo, huida, aislamiento, evitación, saltar, gritar, etc.)
- d) Intensidad, son parámetros que oscilaban de 0 (donde, no existe prácticamente ansiedad) a 10 (la persona se encuentra muy ansiosa y se paraliza).

Procedimiento

Una vez realizada la recolección de datos se procedió al vaciado y análisis de los mismos; para ello, el método utilizado fue el de grillas de análisis, que consiste en anotar en una tabla las partes más relevantes de las entrevistas de cada una de las personas, hacer una comparación de éstas y, finalmente, realizar una síntesis (se hicieron once entrevistas a 4 hombres y 7 mujeres).

En el caso del autorregistro, el análisis de grillas se realizó en base a las respuestas anotadas, comparando las conductas, emociones y pensamientos de los participantes (al

ser la muestra no- probabilística, los sujetos que participaron en el llenado del autorregistro fueron 7, 6 mujeres y 1 hombre).

RESULTADOS

Para realizar en análisis y posterior retorno de los resultados, se establecieron de manera conjunta diez categorías de análisis del autorregistro y la entrevista en profundidad, las cuales se detallan en la tabla Nº 1.

Tabla Nº 1. Categorías de análisis de autorregistro

1.-	Influencia de los padres
2.-	Estímulos externos e internos generadores de ansiedad
3.-	Personalidad del músico
4.-	Síntomas que se presentan frente a la actuación musical
5.-	Ansiedad Adaptativa
6.-	Ansiedad des-adaptativa
7.-	Ansiedad reactiva
8.-	Actuaciones dónde se genera mayor ansiedad
9.-	Emociones que se generan
10.-	Manejo de la ansiedad

Fuente. Elaboración propia, 2015

En la primera categoría se habla sobre la influencia de los padres. En el caso de los músicos en cuestión, tuvieron gran injerencia en la primera etapa de su estudio musical al ser quienes inscribieron a sus hijos al conservatorio, dado que proyectaron en ellos -en alguna medida- el deseo de estudiar música. Sin embargo, una vez el hijo esté en el Conservatorio, los padres no obligaron ni presionaron al sujeto a seguir con el estudio. De hecho, muchos de estos padres conminaron a sus hijos abandonar la música para estudiar algo más, puesto que la carrera de músico no sería rentable.

Lo anterior se contrapone a la teoría que establece que los padres son un factor generador de ansiedad, pues obligan a sus hijos a estudiar música para llegar a ser los “mejores” (pese a los pocos refuerzos que otorgan).

Con relación a los estímulos que generarían ansiedad en el sujeto se encuentran:

• **Público:** pasaría a ser uno de los principales factores generadores ansiedad en los cuerdistas; sin embargo, depende del tipo de público expectante (miembros reconocidos y con gran trayectoria en el ámbito musical, estudiantes de primer año o grados superiores) y del tipo de escenario (ensayos, conciertos, clases, audiciones).

El tipo de público señalado es concordante con la literatura, que establece a la presentación pública como

una situación potencialmente amenazadora, siendo ésa quien genera vulnerabilidad psicológica y refuerzo negativo señalado por Barlow (12) y Dalia (15).

A su vez este punto estaría en concordancia con la novena categoría, que explica que las situaciones que mayor ansiedad generan son las actuaciones como solista debido a la presión que se provoca en los sujetos, mientras que las situaciones que menor ansiedad generan son las presentaciones con elencos u orquestas, pues la presión pública es menor. No obstante, debe considerarse que muchos de los cuerdistas utilizan como medio de escape este tipo de presentaciones grupales.

- **Pensamientos (distorsiones cognitivas):** son de dos tipos, juicios negativos de la realidad y pensamientos catastróficos.

- **Estudio inadecuado:** los sujetos señalaron que el grado de conocimiento y estudio de la obra (un conocimiento "global") ayudaría a controlar los niveles de ansiedad, pues esto generaría seguridad en la persona.

- **Transmisión de la música:** se tomó en cuenta debido a la importancia que los cuerdistas le otorgaban; si bien no genera ansiedad, puede ser considerado como un factor estresante generador de malestar y si éste no es trabajado de forma adecuada podría propiciar en un futuro ansiedad.

- **Características de los profesores en los sujetos de estudio:** las primeras experiencias musicales negativas se habrían producido con los profesores de instrumento durante la primera etapa de formación musical, que adoptaron un estilo de enseñanza inadecuado (desvalorizaban a sus estudiantes, les gritaban u olvidaban comunicar fechas de exámenes y presentaciones, etc.). De esta forma, se habrían creado refuerzos negativos frente a la actuación musical pública.

En otro apartado se habla sobre la personalidad del músico, que sería de suma importancia pues en relación a este factor el sujeto puede o no autorregular su ansiedad. Se tienen dos factores:

a) **Tendencia a la introversión:** que según el juicio del músico no generaría ansiedad, pues al tocar ellos comunicarían todo lo que sienten. Pese a ello, las personas que se consideran introvertidas son las que presentan mayor ansiedad y carácter in-adaptativo y/o reactivo).

b) **Perfeccionismo:** poco presente en los cuerdistas; sin embargo, crearía frustración y sería el factor causal de su ansiedad.

En el caso de la cuarta, quinta y sexta categoría, se habla del tipo de ansiedad. Se habla de ansiedad adaptativa en sujetos que tienen mayor grado y años de experiencia musical, además de contar con técnicas para el manejo de su ansiedad. Empero, se habla de ansiedad reactiva e inadaptativa en sujetos que, pese a tener un estudio que supera los 15 años, no cuentan con técnicas adecuadas para el estudio y manejo de su ansiedad y por lo tanto se paralizan.

Dentro la séptima categoría se encuentran los síntomas somáticos que les produce la ansiedad: sudoración, mareos, temblor de las manos, rigidez muscular, incremento del pulso cardíaco y otros no acordes a la conducta normal del sujeto (reír, saltar, hiperkinesia).

La octava categoría explica las emociones que se presentan de acuerdo a las diferentes actuaciones públicas, que van desde la alegría hasta el miedo, pasando por la inseguridad y preocupación, siendo más fuertes en ensayos generales y conciertos.

Finalmente se encuentra la última categoría, que trata sobre el manejo de la ansiedad. Como se había mencionado en párrafos anteriores, la autorregulación de ansiedad solamente se produce en los sujetos con mayor grado de experiencia. Entre las técnicas utilizadas se encuentran: planificación del evento ansiógeno, imaginación, relajación respecto al instrumento y uso de auto-instrucciones.

En síntesis, a partir la comparación de ambos instrumentos, se pudo observar que existe una similitud entre ambos instrumentos, respecto a la información recabada.

Propuesta del programa

Con base a los resultados obtenidos e información recabada se realizó la propuesta del programa contenido en 3 módulos: un primero introductorio-informativo sobre la ansiedad y la aplicación de técnicas de relajación física; un segundo destinado a la modificación de pensamientos distorsionados de manera paulatina y el último módulo referente a la exposición progresiva y evaluación final. Este programa está planificado para 14 sesiones que se basan en técnicas del enfoque cognitivo-comportamental, orientadas a ejercicios de relajación, inoculación, auto - instrucciones y dirección de los pensamientos.

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos sugieren que los cuerdistas de la Orquesta de Cámara presentan el sub-tipo de TAS, esto quiere decir Ansiedad de Interpretación Musical (MPA) que afecta en gran manera su interpretación y, en muchos casos, ha paralizado momentáneamente la ejecución.

Esta ansiedad se presenta con mayor intensidad en ensayos (generales) y conciertos. Puede ser de carácter anticipatorio (horas, días o meses antes del concierto, con posibilidad de ser autorregulada por medio de auto-instrucciones, visualizaciones y relajación) y durante los conciertos (puede ser debilitante o facilitadora; sin embargo, depende del tipo de pensamientos si estos con positivos o distorsionados).

Las técnicas aplicadas van acorde a los problemas que presentan los cuerdistas, pues estas no solamente se centran en la relajación física, sino también pretenden ayudar en el manejo de la MPA tomando en cuenta la modificación de pensamientos y la regulación de los mismos.

Concluyendo, la aplicación del programa permitirá al músico tener una visión menos distorsionada de la actuación pública, comprendiendo que ésta es algo inherente a la práctica musical y, por consiguiente, aprenderá a manejar su ansiedad sin ayuda de nadie.

Recomendaciones

Si bien la aplicación de este programa ayudaría a disminuir los niveles de ansiedad en estos músicos, es necesario que la institución tome en cuenta que para prevenir la MPA es fundamental que se haga un cambio en la forma de enseñanza musical, pues ésta influye en la generación de vulnerabilidades psicológicas y refuerzos negativos. Por todo esto, se hacen las siguientes recomendaciones:

- Implementar un programa de manejo de ansiedad continúa con profesionales capacitados tanto en el área psicológica como en la musical.
- Promover y permitir la presencia de estudiantes (exposición progresiva) de grados inferiores del mismo conservatorio en exámenes.
- Dotar de técnica adecuadas de aprendizaje para la mejora del estudio.

El Conservatorio deben promover de manera conjunta con los profesores un ambiente menos competitivo (concier-tos participativos

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- (1) BALLESTER, J. (2015). Un estudio de la ansiedad escénica en los músicos de los conservatorios de la Región de Murcia. Murcia: Universidad de Murcia.
- (2) PARODI, R. (2013). Apuntes Historia I. La Paz, Bolivia. CPM.
- (3) SHIFRES, F. ¿Puede la Teoría Musical Explicar la Experiencia del Ejecutante? La Argentina, La Plata: Universidad Nacional de La Plata. shiffrfd@roehampton.ac.uk. (15 de julio de 2015).
- (4) CARÁMBULA. La ansiedad en el Mundo. http://www.google.com.bo/search?q=análisis+Psicológico+de+la+pelicula+El+método.&oq=análisis+Psicológico+de+la+pelicula+El+método.&aqs=chrome..69i57.34612j0j7&sourceid=chrome&es_sm=93&ie=UTF-8. España. (3 de agosto de 2015). <https://doi.org/10.4067/S0716-27902006000100001>
- (5) MARINOVIC, M. (2006). La ansiedad escénica en intérpretes musicales chilenos. Chile: Facultad de Artes Universidad de Chile, Revista Musical Chilena. 205, 5-25. <https://doi.org/10.4067/S0716-27902006000100001>
- (6) VAAG, J., HÁKON, BJØRNGAARD, J., BJERKESET, D. (2015). Symptoms of anxiety and depression among Norwegian musicians compared to the general workforce. Noruega: Sempr. (1). 1-15.
- (7) ORQUESTA SINFÓNICA NACIONAL (OSN). (2015). Lista de integrantes. La Paz, Bolivia: OFS, Administración.
- (8) VERA, A. (2015). Integrantes de la Orquesta de Cuerdas del Programa de Formación "Bolivia Clásica". Bolivia: Bolivia Clásica.
- (9) CONSERVATORIO LURINACIONAL DE MÚSICA (CPM). (2015). Datos de Inscripción y Formulario. La Paz, Bolivia: CPM. P Ed.
- (10) ASOCIACIÓN AMERICANA DE PSIQUIATRÍA DSM-IV-TR. (2002) Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, Atención primaria. 1ª Ed. España. Barcelona. Elsevier Masson.
- (11) Barlow, D. H., (2000). Unraveling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory. American Psychologist, 55, 1247-1263. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.11.1247> PMID:11280938
- (12) SILVA, Laura (2007). Miedo escénico en músicos académicos de Caracas: una aproximación psicosocial desde el análisis del discurso. Trabajo especial de Grado para optar al Título de Licenciado en Psicología. Caracas: Universidad Central de Venezuela.
- (13) KENNY, Dianna T. (2010). The role of negative emotions in performance anxiety". En: JUSLIN, P.N. SLOBODA, J.A. Music and emotion. Theory, research, applications. New York: Oxford University Press. 426-444.
- (14) DALIA, Guillermo. La ansiedad escénica. <http://www.trumpetland.com/index.php?section=articles&cmd=details&id=26> Cádiz, España. (26 de julio de 2015).

- (15) LEBLANC, A. (1994). Theory of Music Performance Anxiety. The Quarterly Journal of Music Teaching and Learning. (5). 4, 60-68.
- (16) KEMP, E; MILLS, J. (2002). Musical Potential. PARNCUTT, R. McPHERSON, G.E. The Science & Psychology of Music Performance: Creative Strategies for Teaching and Learning. New York: Oxford University Press.
- (17) BULBENA, A. (2008). Guía de Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Trastornos de Ansiedad en Atención Primaria. Madrid: Plan Nacional para el SNS del MSC. Unidad de Evaluación de Tecnologías.
- (18) RYAN, Charlene. (2000). A study of the differential responses of male and female children to musical performance anxiety. Tesis doctoral para obtener el grado de Doctor en Filosofía. Montreal: McGill University.
- (19) RAMOS, Pablo, IES COROMINES, J. (2013). La validez y la eficacia de los ejercicios respiratorios para reducir la ansiedad escénica en el aula de música. España: Revista Internacional De Educación Musical. (1). 23-27.
<https://doi.org/10.12967/RIEM-2013-1-p023-030>
- (20) SILVA, Laura (2007). Miedo escénico en músicos académicos de Caracas: una aproximación psicosocial desde el análisis del discurso. Trabajo especial de Grado para optar al Título de Licenciado en Psicología. Caracas: Universidad Central de Venezuela.

REFERENCIAS CONSULTADAS

- LATHAM, C. (2008). Diccionario Oxford de la música. México. Fondo de Cultura Económica.
- SALMON, Paul G. (1990). A psychological perspective on musical performance anxiety: A review of the literature". En: Medical Problems of Performing Artists (5). 1, 2-11.
- HOOK, J. VALENTINER, D. (2002). Are specific and generalized social phobias qualitatively distinct? Clinical Psychology: Science and Practice 9. 4, 379-380 <https://doi.org/10.1093/clipsy.9.4.379>
- CALATAYUD." CETECOVA". Ansiedad Escénica En Músicos: Un Modelo Teórico-Práctico.
<http://www.cetecova.com/index.php/revista-correo-conductual-coco/9-coco-9/33-ansiedad-escenica-en-musicos-un-modelo-teorico-practico>- Valencia, España. (28 de octubre de 2015).
- KENNY, Dianna T.; OSBORNE, Margaret S. (2006). "Music performance anxiety: New insights from young musicians". En: Advances in Cognitive Psychology. Vol. 2. Nº 2-3, pp. 103-112. <https://doi.org/10.2478/v10053-008-0049-5>

Fuentes de financiamiento: Esta investigación fue financiada con fondos de los autores.

Declaración de conflicto de intereses: Los autores declaran que no tiene ningún conflicto de interés.

Copyright (c) 2017 Ariana Blanca Rodríguez Sandoval; Carlos Velásquez Olguín.



Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Usted es libre para Compartir —copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato— y Adaptar el documento —remezclar, transformar y crear a partir del material— para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla la condición de:

Atribución: Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[Resumen de licencia](#) - [Texto completo de la licencia](#)