



FILHA



Autor: Gonzalo Lizardo. *El triunfo del fuego y la carne sobre la carne y el fuego* (2025, acrílico sobre tela, 80x120 cm).

Vinaja Castillo, Jesús y Jiménez Moreno, Julio César. (2025). Una aproximación a la ansiedad en la interpretación musical: información, experiencias, reflexiones y algunas vías de solución. *Revista digital FILHA. Enero-julio. Número 32. Publicación semestral. Zacatecas, México: Universidad Autónoma de Zacatecas. Disponible en: <http://www.filha.com.mx>. ISSN: 2594-0449.*

Jesús Vinaja Castillo. Mexicano. Docente investigador de la Unidad Académica de Artes de la UAZ. Perfil PRODEP. Lic. en Contaduría y Administración y Lic. en Piano por la Universidad Autónoma de Zacatecas. Magister en Interpretación de Música Latinoamericana del Siglo XX, por la Universidad de Cuyo en Mendoza, Argentina. Doctor en Investigación y Docencia por el Centro Panamericano de Estudios Superiores en Zitácuaro, Michoacán, México. Integrante del cuerpo académico consolidado UAZ-115. Orcid ID: <https://orcid.org/0009-0000-2082-1971> **Contacto:** jesus.vinaja@uaz.edu.mx

Julio César Jiménez Moreno. Mexicano. Docente Investigador de la Unidad Académica de Artes de la Universidad Autónoma de Zacatecas. SNI Nivel I. Perfil PRODEP. Licenciado en guitarra por el Conservatorio de Alicante, España, maestro por la Universidad Für Musik Und Dartellende Kunst Wien, Austria y doctor en música por la Universidad Politécnica de Valencia, España. Líder del cuerpo académico consolidado UAZ-115. Se desempeña como docente de la Universidad Autónoma de Zacatecas. Orcid ID: <https://orcid.org/0000-0001-9391-0051> **Contacto:** e_kukulcan@hotmail.com

Primera ronda.

Fecha de recepción: 23-septiembre-2024. Fecha de aceptación: 23-octubre-2024.



UNA APROXIMACIÓN A LA ANSIEDAD EN LA INTERPRETACIÓN MUSICAL: INFORMACIÓN, EXPERIENCIAS, REFLEXIONES Y ALGUNAS VÍAS DE SOLUCIÓN

An approach to anxiety in musical performance: information, experiences, reflections, and some solutions

Resumen: En este artículo se realiza una investigación documental sobre la ansiedad escénica en la interpretación musical, se parte de la definición del trastorno en general y después en relación al músico, se describen sus características, su grado de propagación en los artistas, además, se informa si los programas de estudio tienen asignaturas para resolver este trastorno, el papel de docentes en la generación de este padecimiento en sus discípulos y si están preparados para proponer estrategias de solución. Además, se explican algunos procedimientos que se han aplicado en investigaciones para remediar o disminuir esta afección. Se realizó la revisión de documentos sobre la ansiedad en la interpretación musical, principalmente de tesis, libros y artículos dedicados al tema, con el objeto de ubicar este padecimiento que aqueja a los artistas músicos, así como reflexionar sobre el tema y sus posibles soluciones.

Palabras clave: Ansiedad escénica, interpretación musical, trastornos psicosomáticos.

Abstract: This article conducts a documentary investigation on stage anxiety in musical performance. It starts with a general definition of the disorder and then describes its characteristics in relation to musicians, its degree of spread among artists, and reports on whether the study programs have subjects to solve this disorder, the role of teachers in the generation of this condition in their students and whether they are prepared to propose solution strategies. In addition, some procedures that have been applied in research to remedy or reduce this condition are explained. A review of documents on anxiety in musical performance was carried out, mainly theses, books and articles dedicated to the subject, to locate this condition that affects musician artists, as well as to reflect on the subject and its possible solutions.

Keywords: Stage anxiety, musical performance, psychosomatic disorders.

La ansiedad escénica en la interpretación musical

Para hablar de la ansiedad escénica en la interpretación musical, es necesario explicar en primer lugar lo que es la ansiedad, para después relacionarla con el músico que ejecuta ante un público. Existen diferentes formas en que se ha definido este fenómeno, señalando que el reconocimiento de esta emoción como padecimiento no es tan antiguo.

De acuerdo al diccionario la ansiedad es definida como: "estado de ánimo de inquietud, agitación y zozobra" (Larousse, 2011, p.93). Otra explicación considera que la ansiedad es una emoción que se muestra producto de una angustia

emocional asociada a una secuela corporal, su rasgo distintivo es que tiene naturaleza futurista y provoca acción haciendo posible la competencia de reacción del individuo (Fernández, 2019). La palabra ansiedad tiene origen griego proviene de “*angh* (ajustar, estrangular, ser oprimido por la aflicción)” (Watt, 2015, p. 43). Según esta autora, un rasgo distintivo de la ansiedad es que comparada con el temor o la preocupación que se basan en una situación concreta, ésta se hace presente en todos los conflictos de la existencia hasta en los más comunes, convirtiéndolos en percepciones apocalípticas.

La ansiedad se presenta en todos los seres humanos en diferentes niveles de intensidad, para algunos puede ocurrir en ciertas etapas de la vida o en ciertos momentos en los que se tiene alguna situación que genera estrés, pasado esto regresan a la normalidad, pero para otros puede ser un distintivo de carácter (ansiedad rasgo) "la ansiedad-estado supone un estado emocional transitorio, mientras que la ansiedad-rasgo se explica a partir de lo que sería una “tendencia ansiosa”, propia de un rasgo de personalidad" (Sarudiansky, 2013, p. 24).

Aquí nos vamos a referir a la ansiedad relacionada con la interpretación musical en público, ya que, es un problema que afecta a los músicos con diferentes niveles de intensidad dependiendo de cada sujeto. Algunas personas tienen un grado bajo de ansiedad que superan en los primeros instantes de la ejecución, otras, aunque tocan con regularidad, interpretan música experimentando tensión y nervios y a otras les perturba más intensamente, provocando reacciones mentales, fisiológicas y motoras (pensamientos negativos o inquietantes, sudoración excesiva, dolencias, insomnio, exagerar estudio ante una presentación o hablar reiteradamente del tema) lo cual afecta su rendimiento en la interpretación pública, provocando inconvenientes que van desde el retraso en las actuaciones, hasta el abandono de una carrera artística. Al respecto, investigaciones realizadas con alumnos que comienzan a cursar sus estudios en Conservatorio de Música indican que el 20% abandona sus estudios a causa de la ansiedad escénica, puesto que no consiguen dominar los nervios ante conciertos, recitales, audiciones, exámenes públicos, aún más, aquellos que continúan su preparación entre el 40 y 60% ven deteriorado su desempeño en la interpretación a causa de los *nervios*. Una parte de estos últimos sufren de una preocupación que les impide disfrutar de la ejecución musical (Marchant-Haycox y Wilson, 1992, citado en Dalia, 2004 p. 22). Otras investigaciones como las de Van Kemenade, Van Son and Van Heesch, 1995 (citados en Dalia, 2004) corroboran los altos niveles de afectación de la ansiedad escénica en músicos, con un porcentaje hasta del 60% que experimenta esta complicación. Esta emoción no solo dificulta la interpretación musical, sino también la vida personal del músico, lo cual, puede originar irritabilidad, disminución de la autoestima, depresión, deterioro de la comunicación, entre otras condiciones.

La ansiedad de la interpretación musical (AIM) es una idea complicada de estudiar porque es intangible, así, por tanto, no es posible medirla e intervenirla claramente (rotundamente) sino por medio de los síntomas inherentes a sus cuatro

componentes: fisiológico, cognitivo, motor y afectivo emocional (Fernández, 2019). Se entiende que el componente fisiológico es el que predispone e impulsa los sistemas nerviosos: autónomo, central y endocrino a solucionar o encarar las circunstancias que causan intranquilidad, por ejemplo: trastornos en las frecuencias cardíacas o respiratorias, sudoración excesiva, rigideces musculares en todo el cuerpo, condición recurrente de orinar. Debemos comprender que el componente cognitivo se refiere a las reflexiones, deducciones, imaginaciones, la manera de apreciar y comprender la existencia que en el caso de la AIM es negativa y de naturaleza futurista. Cuando sus manifestaciones son intensas afectan el juicio lógico, dificultan y aletargan el razonamiento útil. Deterioran la abstracción, el esmero y afectan la memoria musical.

Se advierte que el componente motor se produce como consecuencia del nerviosismo. Las principales tienen bases instintivas y se relacionan con la sobrevivencia: confrontación, evasión y en menor grado inmovilidad o abstención. Algunos síntomas motores pueden ser estremecimientos en brazos, piernas, boca o en el habla, rigidez en el movimiento, errores en la interpretación musical, descontrol en el tempo, descoordinación motriz, espasmos nerviosos o comportamientos originados por los mecanismos automáticos de lucha, huida o inmovilidad como controversia o riña por aflicción, eludir el concierto o partes complejas en la práctica, inmovilidad, entre otras.

Se explica que el componente afectivo-emocional se relaciona con las manifestaciones de tipo sensibles o anímicas y se vincula con ideas como la resonancia emocional, sensación de concordancia, la animosidad, el amor propio, relaciones amorosas, receptividad entre otras. Ejemplos pueden ser nerviosismos y terrores asociados a la exposición popular, temor al descalabro, experimentar remordimiento en el músico por no lograr la calidad de ejecución anhelada.

Es importante destacar que todos los músicos experimentan algún nivel de inquietud ante una presentación en público, debido a que esto supone una exposición frente a los demás. Es preciso cierto nivel de *nerviosismo* para agudizar nuestra atención y mejorar nuestro rendimiento en una actividad tan demandante como ejecutar una pieza musical, lo cual, implica utilizar habilidades intelectuales, motrices y emocionales. Robert M. Yerkes y John Dillingham Dodson determinaron que para lograr un máximo rendimiento en una actividad es necesario experimentar un moderado grado de estrés, lo cual, no ocurre en los extremos—niveles alto y bajo de estrés—, es decir, poca o exagerada activación de la atención y los sentidos afecta las capacidades cognitivas, fisiológicas, comportamentales y emocionales, la ley Yerkes-Dodson (Yerkes y Dodson, 1908) llama arousal (excitación) al punto de equilibrio entre miedo y efectividad que produce un desempeño óptimo (Fernández, 2019). En este sentido experimentar algo de angustia resulta fundamental para ser efectivo en la interpretación musical frente a los demás. No obstante, cuando la ansiedad deteriora la presentación del músico, se convierte en un problema que afecta su profesión y en casos extremos si no se remedia puede acabar con su

carrera, así, es necesario buscar las causas y proponer posibles soluciones. Hay que señalar que existen músicos que disfrutan totalmente el escenario y suelen crecerse ante las presentaciones, pero estos no son la mayoría, hay un sector más amplio que experimenta diversos grados de *nerviosismo*.

La AIM, los planes de estudio y el papel de los profesores de instrumento

La mayoría de quienes aprenden a tocar instrumentos musicales aspiran a hacerlo públicamente. Cuando los estudiantes de algún instrumento musical cursan sus estudios, se encuentran con programas formativos que se ocupan de aspectos teóricos (como historia de la música, estilos, solfeo, armonía) y prácticos como estudio de la técnica del instrumento que eligieron y ensambles con otros músicos (duetos, tríos, cuartetos, coros y agrupaciones más grandes), lo cual, es pertinente puesto que son conocimientos necesarios para una formación más completa. Sin embargo, existe desatención en el aspecto de los afectos y la comunicación de su sensibilidad artística. Por lo general, esta omisión se justifica con la trillada frase "*el talento se tiene o se carece de él*", sentencia que se contrapone con la misión esencial de las teorías de la educación. El propósito de la enseñanza, cualquiera que sea el campo en que se aplique, es instruir a los alumnos en los temas y recursos que faculden la evolución y destreza de aprendizajes. Basándose en esta afirmación, se puede sostener que la falla no pertenece al sistema de comunicación del arte, reside en la forma en que son educadas las personas quienes llevarán a cabo la exposición (Arnáiz, 2015).

Es común que en la educación musical los profesores de instrumento trabajen aspectos técnicos, estilísticos, expresivos y demás cuestiones relativas al repertorio, pero cuando hablamos de que el alumno experimenta ansiedad escénica, la preparación que debería tener para asumir el escenario, necesariamente tendría que implicar un nivel de empatía por parte del profesor, además de recursos muy específicos, basados en un conocimiento teórico, pedagógico, psicológico y artístico que faculden al profesor para orientar a sus estudiantes con una serie de consejos prácticos que se desprendan desde luego de su propia experiencia artística en el escenario, pero también de un conocimiento profundo de las implicaciones psicológicas que subyacen, para evitar incurrir en actitudes reduccionistas que pudieran atribuir las causas de la ansiedad a situaciones como la falta de estudio y, por tanto, suponer que simplemente con estudiar más se va a superar la situación. Lo anterior tampoco significa que se caiga en el extremo de desarrollar una actitud proteccionista hacia los alumnos con ansiedad escénica, es necesario que este tipo de estudiantes puedan tener la oportunidad de exponerse continuamente a situaciones que les impliquen un reto para afrontar estos miedos, sin embargo, esto tiene que darse en un contexto que

implique una gradualidad en la exposición y un acuerdo implícito en el proceso formativo.

No está por demás señalar que la actitud competitiva es una característica en la actividad del intérprete, tanto en el aspecto escolar, como en el profesional, lo cual se constituye en un ingrediente más que se agrega a la generación de la ansiedad escénica. En una exhibición pública, aún si no se tratara de una audiencia amplia como la de un concierto, sino una actuación con un público menos numeroso, existe la posibilidad de ser juzgado, esto genera diferentes grados de ansiedad, dependiendo de cada personalidad, algunos podrán superarlo, a pesar de que sienten miedo, asumirán una actitud de soltarse porque aceptan la situación y son capaces de confiar en sus capacidades y preparación e incluso tendrán el potencial de desarrollar pensamientos positivos como la posibilidad de compartir la música con los demás. En contraparte, otros pueden experimentar pensamientos negativos y sufrir en el ejercicio del concierto y, en casos extremos, pueden abandonar la idea de interpretar música ante otros.

Quizá el impedimento mayor que subyace a la ansiedad escénica tiene que ver con la sensación que genera el intérprete en el sentido de que su valía personal se pone en juego cada vez que sube al escenario, esta manera de afrontarlo constituye una distorsión de la realidad que puede resultar potencialmente muy dañina. Esta sensación no surge de manera gratuita, tiene que ver con la construcción identitaria del músico, en la medida en que dicha construcción se ha fundado con anterioridad en su capacidad para hacer música. Existe toda una serie de condicionantes familiares, escolares, profesionales, socio-culturales etcétera, que de manera inconsciente orillan al músico, (especialmente al músico clásico) a apropiarse de una identidad que está regida por un conjunto de valores como el perfeccionismo, la competitividad y el individualismo.

En todas las disciplinas del conocimiento, la función del educador es crucial para muchos de los logros que tenga el alumno, por supuesto, esto también depende del esfuerzo individual, condiciones de vida, apoyo de los padres entre otros factores. La educación, en el caso del aprendizaje de instrumentos musicales es personalizada, así, la relación es más estrecha, la figura del maestro tiene amplias implicaciones en la educación de los estudiantes, éste se convierte en un referente para el discípulo de lo que hay que lograr, se constituye en un guía que transmite parte de su personalidad, esto debiera ser siempre lo positivo, pero puede ocurrir en ciertos casos que también se compartan aspectos que generen ansiedad en el estudiante. En la investigación de Nora Liliana Pignatelli, sobre la función pedagógica del docente de piano frente al miedo escénico señala que en situaciones en las que el alumno considera a su profesor un ejemplo de perfección y engrandece la complejidad en el dominio del instrumento, se produce un fenómeno de mitificación de ambos, lo cual disminuye las perspectivas del estudiante de música para lograr resultados satisfactorios en su trabajo de interpretación (Pignatelli, 2015). Otros factores por los que el profesor puede

producir ansiedad escénica en sus alumnos son, demasiada exigencia, falta de interés por el estado anímico, no permitir la expresión de la opinión del estudiante, responsabilizarlo de realizar una actuación efectiva poniendo sobre sus hombros el prestigio del profesor, entre otros factores que contribuyen a la angustia del estudiante. Al respecto, Laura María Fernández Granados en su tesis de doctorado investiga la ansiedad en la interpretación musical y realiza un trabajo de intervención en el ámbito de la academia. Una de las observaciones importantes de la autora, es que la actuación de los docentes resulta significativa en la previsión de la ansiedad en la interpretación musical, tanto en su génesis como en su progreso y señala que sus conductas pueden favorecer el surgimiento o disminución en los grados de esta emoción en sus estudiantes, por ello, destaca que el profesor debe aquilatar los esfuerzos del alumno, distinguir sus destrezas sin sobrestimarlas o subestimarlas, educar siendo una influencia inspiradora, vigilar la evolución paulatina en la elección del nivel adecuado del repertorio e intentar estar atentos a sus emociones (Fernández, 2019).

Durante siglos, la educación se ha centrado en desarrollar la inteligencia lingüística y matemática de los estudiantes, considerando a éstas como fundamentales para el triunfo en la vida y dentro de ese paradigma se catalogó a la emoción como una limitante. Hasta las últimas décadas del siglo XX se empezó a contemplar a las emociones como inteligencia, primero en 1983 Howard Gardner cambió el concepto de inteligencia con su teoría de las inteligencias múltiples, cuestionando cómo solo se consideraba inteligencia al pensamiento lógico y matemático. Gardner amplió el significado a siete categorías, incorporando entre otras inteligencias a la musical y las inteligencias personales: la interpersonal y la intrapersonal que aluden a las emociones (Gardner, 1995) y después en 1990 Peter Salovey y Mayer fundaron el concepto de inteligencia emocional (IE) para señalar que la IE es un conjunto de destrezas que favorecen la valoración y manifestación exactas de las emociones, control adecuado de las afectividades y el empleo de los sentimientos para influir, programar y triunfar en la existencia (Salovey y Mayer, 1997 citados en Mestre y Fernández, 2007). Estas investigaciones han confirmado que la inteligencia emocional tiene la misma relevancia e incluso, estas capacidades sociales y emocionales pueden ser aún más fundamentales para el éxito en la vida que la capacidad intelectual. En otras palabras, tener un CE elevado puede ser más importante para tener éxito en la vida que tener un CI elevado medido por un test estandarizado de inteligencia cognoscitiva verbal y no verbal. (Shapiro, 2006, p.28); no obstante, aunque se ha incorporado este pensamiento en la enseñanza, todavía sigue dominando la concepción lógica en la educación.

Si consideramos que la educación musical generalmente ha adolecido de una metodología proveniente de la formación pedagógica y que, durante mucho tiempo en la tradición educativa, la lógica se ha privilegiado frente a las emociones, no es difícil comprender que los profesores de instrumento musical centren su enseñanza en preparar aspectos teóricos y prácticos (lo cual es muy importante), sin embargo,

en contraposición, el aspecto emocional del estudiante recibe poca atención. Esto podría ser paradójico, puesto que la música, como todo arte, apela a las emociones en la naturaleza de su lenguaje, esto haría suponer que los músicos serían especialmente sensibles a sus emociones y las de los demás, lo cual no siempre es así.

Muchos de los profesores de instrumento no somos pedagogos, es decir, tenemos formación en aspectos propios de la teoría y técnica instrumental de la música y aunque pudimos haber recibido alguna instrucción en la didáctica, en realidad somos intérpretes habilitados como docentes; si bien hay quienes tienen, por naturaleza, capacidad de transmitir sus conocimientos, no en todos los casos es así. Al respecto, en una investigación sobre la formación del músico profesional, en la que se entrevista a docentes de música de México y España, se señala como una carencia, la ausencia de una educación consolidada en la pedagogía, no obstante que la educación musical termina siendo una de las ocupaciones a la que muchos alumnos se dedicarán para vivir (Capistrán, 2021), se trata de una realidad que se repite en muchos países. En otra investigación sobre la formación del músico como pedagogo en Cuba, se manifiesta cómo, en niveles anteriores a la educación superior existe una contradicción “entre la sólida formación profesional, que reciben los estudiantes como instrumentistas o teóricos de la música [...] y el desempeño profesional como docentes, que no siempre se corresponde con la preparación artística alcanzada” (Rodríguez, 2010, p. 49). Existen profesores que son muy enérgicos al impartir clase, exigiendo un alto nivel de eficacia a los docentes, no diversifican sus métodos de enseñanza adaptados a cada sujeto, si el estudiante no mejora, en muchos casos se le culpa de su falta de aprendizaje, se alude a la falta de práctica e incluso a falta de talento, lo cual, trae como consecuencia ansiedad en el estudiante. Hay que decir que el profesor de instrumento pudo ser educado con estas prácticas. Un ejemplo de esto lo encontramos en la investigación de Nora Liliana Pignatelli, quien entrevista a una docente que estudió con un gran pianista del siglo XX, que, a pesar de ser amable con ella, era muy riguroso y no concedía ninguna errata, lo cual, representó para ella una gran presión emocional, por lo que ahora en su ejercicio docente pone especial cuidado de no repetir ese modelo con sus alumnos (Pignatelli, 2015).

Alternativas no convenientes que emplean los estudiantes para resolver la AIM

Ante la ansiedad en la interpretación musical, los estudiantes pueden pedir ayuda a sus profesores o consultarlo con compañeros de estudio, si el profesor es empático con estas emociones del estudiante, le apoyará y dedicará tiempo a resolver este aspecto, pero puede haber casos en que el docente no le dé la suficiente atención a la problemática y le transmita al estudiante que debe de resolverlo por sí mismo

con estudio suficiente. En la ansiedad escénica ante la presentación musical es probable que los alumnos recurran a medidas empíricas de solución, estas incluyen algunas frases como “me animo a tocar, a ver cómo sale,” sin embargo, si no hay una confianza en sus capacidades y habilidades, ello no permitirá una presentación plena, por otro lado, otros discentes pueden recurrir a sustancias como alcohol o medicamentos, los cuales, si bien pueden desinhibir o suprimir las reacciones ansiosas, producen efectos secundarios, como una disminución de facultades mentales en el intérprete, estas sustancias no son recomendables, pues pueden causar adicción y producen dependencia psicológica, puesto que el músico puede llegar a desarrollar la sensación de que sin ellas es incapaz de tocar, el problema radica en que este tipo de medidas atacan algunos de los síntomas de la ansiedad escénica, pero no las causas de fondo que la originan.

Al respecto, el psicólogo e investigador Guillermo Dalia Cirujeda, quien se ha dedicado a resolver el problema de la ansiedad escénica en música, nos dice que el uso de sustancias, en particular los fármacos, producen varios riesgos para el músico, tales como: solución externa, dependencia, tolerancia y efectos secundarios. El primer peligro es que el intérprete considere que una buena actuación depende en mayor medida del consumo de una pastilla, más que de sus propias capacidades, es decir, pensar que el remedio está afuera, depositar su confianza en la píldora y sentir que la ausencia de ésta influirá en una mala actuación, lo cual, produce una sujeción al fármaco tanto física como psíquica. En segundo lugar, la dependencia física ocurre porque al ingerir continuamente sustancias, el organismo genera mecanismos metabólicos de compensación que requieren mantener dicha ingesta, de lo contrario se producen fenómenos como el síndrome de abstinencia. La dependencia psicológica se manifiesta al experimentar una percepción de alivio frente a las perturbaciones de la ansiedad, lo cual, en términos psicológicos es considerado como un refuerzo, lo cual, aumenta la posibilidad de repetir la ingesta de una sustancia ante otras situaciones semejantes. La tercera dificultad es la tolerancia, esto significa que cuando el organismo se acostumbra a una cantidad de píldoras se irá requiriendo aumentar la dosis para lograr un efecto semejante, esto sucede por la aparición de dos procesos: el consumo constante de sustancias genera más receptores en el cuerpo por lo cual será necesario satisfacer ese crecimiento con aumento en el consumo, tendencia que seguirá elevándose gradualmente. El otro proceso es psíquico, provocado por un incremento en la ansiedad ante idénticas circunstancias, lo cual requerirá elevar el consumo de la sustancia. Por último, están los efectos secundarios propios de cualquier fármaco, puesto que no hay sustancia que no los produzca, algunos ansiolíticos como el propanolol pueden producir ascos, flojedad de vientre, debilidad, alteraciones del sueño, agotamiento muscular y hormigueo, picor o ardor (parestesia) en las manos (Dalia, 2004). En conclusión, es preferible recurrir a soluciones psicológicas entre las cuales se encuentra la terapia cognitiva y otro tipo de estrategias que se enfoquen en trabajar los aspectos mental y emocional, por

encima de aquellas que privilegian el uso de sustancias y fármacos provenientes de la medicina alópata.

Algunas vías para solucionar la AIM

De acuerdo a la investigación de Laura María Fernández Granados (Fernández, 2019) se han realizado programas de intervención con músicos usando diversas técnicas para remediar los síntomas de la ansiedad en la interpretación musical (AIM). Existen evidencias científicas de que dichas técnicas producen progresos en los grados de ansiedad en los sujetos afectados por esta emoción, no obstante, no hay todavía un programa de aplicación general que permita conseguir los mismos logros en diferentes contextos para que se considere de uso universal. Así, la autora señala que en el momento presente no existen programas específicos para solucionar los problemas de la AIM, lo único que existe son talleres que se imparten de manera ocasional y algunas materias que se limitan a resolver algún aspecto de la ansiedad en la interpretación musical. Por otro lado, las intervenciones que se han realizado con músicos carecen de las indispensables exigencias metodológicas que arrojen información sistemática para convertirse en un programa de intervención. Entre las carencias están: tamaño reducido y no aleatorio de las muestras, ausencia de grupos de control, proyectos con debilidad metodológica, mezcla de sujetos de estudio –profesionales con estudiantes-, entre otras carencias. Otros de los problemas son la no unificación en la conceptualización entre indagaciones, lo cual repercute en que padecimientos como la fobia social u otros aspectos de la ansiedad en general sean tomados como si se tratara de AIM. Finalmente, aspectos como la selección de los sujetos de estudio, sin que exista una medición de sus niveles de ansiedad previos a la intervención o un diagnóstico puntual de sus afecciones psicológicas. Según investigaciones realizadas en diferentes momentos, se tiene identificada una gama de técnicas y métodos que han tenido mejores resultados, estas se dividen en las: fisiológicas, cognitivas, meditativas, además de otras técnicas como se aprecia en la siguiente tabla (Fernández, 2019):

Técnicas e intervenciones aplicadas con músicos para reducir la Ansiedad en la Interpretación musical

Físicas o fisiológicas

Cognitivas

Meditativas

Otras técnicas

Técnica Alexander y Feldenkrais	Reestructuración cognitiva	Meditación	Intervención farmacológica
Técnica de relajación muscular progresiva	Terapia racional emotivo-conductual	Yoga	Musicoterapia
Corrección postural	Terapia conductual	cognitivo-Mindfulness	
Control de la respiración	Entrenamiento en autoinstrucciones		
Biofeedback	Visualización, entrenamiento mental o exposición imaginada		
	Exposición en vivo		
	Establecimiento de objetivos		
	Hábitos de estudio		
	Psicoeducación		

Tabla 1. Elaboración propia a partir de Laura María Fernández Granados

A continuación, se describirán brevemente en qué consisten algunas de estas técnicas:

Fisiológicas. Técnica Alexander

El principio de Alexander enfatiza en la autonomía de nuestra determinación para establecer nuestra ulterior morfología y productividad, básicamente en todos los ámbitos relevantes, lo cual dependerá del manejo de nuestro legado genético. Esto empieza por examinar lo básico, como la manera en que empleamos y lastimamos nuestro organismo en aspectos elementales como pararnos, sentarnos o acostarnos, afirmando que para dichas cuestiones esenciales hay un uso provechoso y uno nocivo (Barlow, 1987).

La Técnica Alexander se basa en el buen uso del cuerpo, busca reconocer y evitar defectos posturales, incrementar la regulación sensata sobre el uso del cuerpo, eliminar la rigidez en algunas zonas, así como, simplificar los desplazamientos para evitar el dolor y hacer más eficiente la actividad motriz. Consiste fundamentalmente en recuperar una correcta alineación entre la cabeza, el cuello y la espalda para

evitar tensiones y desviaciones que afectan la calidad de vida y generan problemas de salud. Los músicos se pueden servir de esta técnica para desarrollar un empleo de los rasgos kinestésicos, sensibilizando: la presión, el impulso, la carga y la disposición espacial (Fernández, 2019).

Método Feldenkrais

Moshe Feldenkrais consideró al ser humano como un ente psicocorporal donde espíritu y cuerpo se encuentran en constante interacción. El sistema nervioso se manifiesta fundamentalmente por el movimiento, el cual viene a ser la interpretación en el cuerpo de su propósito (Volk, 2000). El método desarrollado por Feldenkrais se basa en hacer consciente y notorio el organismo personal, con el objetivo de generar transformaciones a través de patrones renovados de movimiento que sean precisos y ordenados en correlación con la experiencia sensoriomotora. Consiste en revelar reflejos ignorados, con el objetivo de explorar medios que mejoren el traslado y el accionar; esto debe realizarse con delicadeza y parsimonia, lo cual incrementa la percepción de lo distinto, favoreciendo así la transformación (Fernández, 2019).

Relajación progresiva de Jacobson

En 1929 el Dr. Edmund Jacobson publicó un libro en el que hablaba sobre un método para eliminar la tensión músculo-esquelética. Jacobson reveló los vínculos entre las reflexiones y la condición en que se encuentran los músculos y cómo las representaciones mentales, principalmente aquellas que son relacionadas con el desplazamiento, recibían mínimos grados de operación en los músculos pertinentes (García, 2019). La técnica consiste básicamente en tensar y destensar grupos musculares de manera progresiva. Se adopta una postura cómoda tumbado o sentado siguiendo un orden: brazos, piernas, vientre, espalda, nuca y por último cabeza. Se aplica tensión en una parte del cuerpo por unos segundos y posteriormente se relaja, hay que mantener una respiración profunda y pausada. La pretensión de esta práctica es que el individuo logre un dominio físico y mental, si se relaja el cuerpo se sosiega la mente (Pignatelli, 2016). Las sesiones de realización de esta técnica son de veinte a treinta minutos, si se practica con regularidad se puede ir acortando la duración de su realización hasta lograrlo en pocos segundos, lo cual, es muy importante para el músico que dispone de poco tiempo ante una presentación. Al respecto, Dalia Cirujeda plantea un sistema para lograr gradualmente reducir el tiempo de relajación, con periodos de práctica diaria, primero sesiones desde 15 a 20 minutos durante dos semanas, pasando después de 5 a 7 minutos (dos a tres semanas) 2 a 3 minutos (1 a 2 semanas) 60 a 90 segundos (1 o 2 semanas) hasta lograrlo en 20 o 30 segundos (Dalia, 2004).

Técnicas cognitivas

Un segundo grupo de técnicas son las cognitivas, como la reestructuración cognitiva que es una terapia conductual que procede del psicoanálisis, consistente en educar al enfermo para cuidar sus razonamientos, percibir aseveraciones infundadas generadoras de aflicción y reemplazarlas con declaraciones que disminuyan el nerviosismo, además de promover la conducta positiva (Davidoff, 1989). En la reestructuración cognitiva, terapeuta y paciente juzgan las abstracciones como suposiciones, indagando ambos en la recolección de informaciones, para aclarar si las hipótesis son acertadas o valiosas. El especialista conduce al paciente por medio de preguntas e indagaciones sobre su comportamiento, con el objetivo de que ellos valoren y pongan bajo escrutinio sus propias ideas, a fin de determinar si éstas son nocivas o por el contrario provechosas (Bados y García, 2010).

En este segundo grupo de técnicas encontramos también la terapia racional emotivo-conductual. En 1955 el Dr. Albert Ellis empieza a emplear la terapia racional emotiva que con el paso del tiempo se trasformaría en la terapia racional emotivo conductual (TREC). Esta terapia considera que los desórdenes anímicos provienen principalmente de modelos inexactos o ilógicos del entendimiento. El propósito de este tratamiento consiste en persuadir al paciente a juzgar sus ideas, notar sus incoherencias y adquirir nuevas concepciones más funcionales.

El procedimiento de Albert Ellis llamado teoría del ABC, se puede sintetizar así: A son los sucesos desencadenantes. B es la interpretación que damos sobre A basado en nuestro sistema de creencias y pensamientos innatos o aprendidos y C son los cambios emocionales y/o conductuales. Como la reacción emotiva y conductual es muy rápida es común para las personas pensar que el suceso A genera la respuesta C, pero lo que sostiene esta terapia es que es B, la interpretación de la situación, la que motiva las consecuencias emotivas y conductuales C. (Pérez, Rodríguez y Vargas, 2008).

Esta metodología nos pone de manifiesto la reflexión acerca de la importancia que tiene la interpretación de los hechos, basada en una serie de presupuestos personales, familiares y socio-culturales para definir el aspecto cualitativo de nuestra reacción ante una situación determinada, por tanto, puede utilizarse para identificar algunas ideas incongruentes que como músicos vamos generando en torno a nuestro ejercicio y que terminan afectando de manera importante nuestra capacidad para actuar en público.

Una más de estas técnicas es la terapia cognitivo-conductual. La terapia cognitiva (TC) fue formulada por el psiquiatra Aaron Temkin Beck en la década de 1960. La Terapia Conductual Cognitiva (TCC) es una perspectiva que emplea la lógica para lograr el cambio de ideas perjudiciales y desacertadas que dificultan el equilibrio anímico y un adecuado funcionamiento cognitivo (Fernández, 2019). Este

procedimiento fue ampliamente reconocido y divulgado debido al punto de vista que les dio a trastornos anímicos como la depresión y a la ansiedad. El paradigma inicial se fundamentó en la premisa de que existen tres categorías cognoscentes que depuran la información de nuestras vivencias: las abstracciones instintivas, las convicciones o suposiciones medias y los guiones fundamentales. El teorema sustenta que estos estratos están ordenados jerárquicamente de acuerdo a la tesis de los estados mentales perteneciente al cognitivismo (Fernández y Fernández, 2017). Entre los valiosos descubrimientos de esta perspectiva se encuentra la identificación de las distorsiones cognitivas, algunas de las cuales son “generalización excesiva, magnificación y minimización, personalización y pensamiento absolutista dicotómico” (Cabezas y Lega, 2006, p.104). Según estos investigadores éstas se consideran como sucesiones mentales mutables, así pueden parecer sucesos algo inocentes, comparándolos con otros que se consideran desfavorables y que, posiblemente generen turbaciones psíquicas y comportamentales más evidentes. En esta terapia se señala que, en la ansiedad el suceso activador, aún no ha ocurrido a la persona, sin embargo, le angustia intensamente a diferencia de la depresión donde la circunstancia ya aconteció y genera la emoción de culpa. Existen investigaciones que se dedican a corroborar los resultados de la aplicación de la Terapia Cognitiva Conductual para el caso de la ansiedad en la interpretación musical con artistas profesionales y estudiantes, las conclusiones hacen suponer que es el procedimiento que mejores resultados ha dado, no obstante, autores como Laura Fernández (2019) nos dicen que no hay suficiente investigación para universalizar los efectos de su aplicación.

Una última técnica de este segundo grupo se refiere a la psicoeducación, la cual se explica como una vinculación a la terapia, en la que se facilita al paciente y sus parientes, noticias concretas sobre su padecimiento, procedimientos curativos y predicción, fundamentados en pruebas científicas vigentes y acreditadas, con el objetivo de que afronte la enfermedad. La psicoeducación no se limita al esclarecimiento de un dictamen patológico, también pretende indagar circunstancias de la vida diaria en la existencia de los individuos, que se tornan difíciles por la inexperiencia que implica este trance desregulado. Debido a esto, este arquetipo se define como un instrumento de transformación, porque relaciona los mecanismos mentales, orgánicos y comunales específicos de cada sujeto para asegurar la independencia y perfeccionar la condición existencial (Godoy, Eberhard, Abarca, Acuña y Muñoz, 2020).

En relación a la interpretación musical, existe poca investigación en el uso de la psicoeducación como estrategia para eliminar la ansiedad escénica, se utiliza en conjunto con otras teorías o técnicas como relajación, reestructuración cognitiva, exposición; si bien se han obtenido resultados positivos, es necesario mayor investigación y aplicación para determinar su eficacia en la resolución de la ansiedad en la interpretación musical (Fernández, 2019).

Un tercer grupo de técnicas que se utilizan como herramientas para afrontar el fenómeno de la AIM son las catalogadas como meditativas. La meditación es un método global de la percepción orientado a incrementar el desarrollo de la mente y sus utilidades implicando también la parte espiritual y ética que establece el proceder de los individuos y su forma de existencia (Sánchez, 2011).

La meditación no consiste en un método de relajación, tampoco es una manera de lograr la tolerancia al malestar físico o a la angustia. Está dentro de sus capacidades obtener esto, más no es su propósito. La meditación se puede explicar como una práctica asimilada por medio de la cual variamos el interés en impulsos reconocibles, a una circunstancia de observación específica. La meditación puede traer beneficios como reducción en la presión arterial, modificaciones en el sistema nervioso autónomo, disminución de la depresión y ansiedad, favorece la concentración, memoria y el autocontrol (Campagne, 2004). En el campo de la interpretación musical existen investigaciones que indican que tiene efectos positivos en la disminución de la AIM, aunque todavía se requieren mayor número de estudios científicos para poder generalizar sus conclusiones (Fernández, 2019).

Como se puede apreciar en los párrafos anteriores, siguiendo las ideas de algunos autores, la meditación puede constituirse en una herramienta útil para conseguir una estabilidad mental que favorezca la interpretación musical. Es necesario decir aquí que el término de meditación se ha convertido en uno polisémico o que hace referencia a muy distintas cosas, dependiendo del contexto y las tradiciones específicas desde la cual se practique, es necesario pues ubicar en una primera instancia que esta práctica de la meditación tiene su origen en las tradiciones espirituales orientales, de manera muy destacada en el budismo, aunque no exclusivamente, también es necesario ubicar que ya de manera más reciente se ha adoptado la meditación en diferentes contextos y se ha diversificado su práctica hasta un punto en el cual ya resulta difícil apelar a una definición que englobe las diferentes visiones. Otro tanto sucede con el *mindfulness* que tiene también su origen en el budismo, particularmente en las prácticas de Vipassana y Shamatha y que de manera más reciente en la década de 1970 fue desarrollado en su versión secular por el Dr. Jon Kabat-Zinn, teniendo una gran aceptación y auge en diversos contextos académicos y profesionales. Es necesario puntualizar aquí que existe una diferencia entre el *mindfulness* budista y el *mindfulness* secular, ya que el primero integra una dimensión ética, devenida de una visión filosófica, mientras que el segundo se queda con la dimensión experiencial de la mente no discursiva que se centra en el presente (Rinchen-Gyaltsen, 2024).

Mindfulness es un vocablo del que no se encuentra una palabra correspondiente en castellano, pero que es un término anglosajón que a su vez proviene del término *sati*, concepto budista en lengua pali que significa “memoria del presente” (Heffernan, 2015) en consecuencia, es posible describirla como percepción íntegra en la vivencia actual, esto significa que la persona enfoca su observación a la situación presente con esmero y contemplación, sin la intención de regular el

acontecimiento ni los efectos anímicos y orgánicos que estimule en el individuo, el propósito es experimentar el suceso reciente con diligencia, pero sin analizarlo. Desde la perspectiva de la psicología el *mindfulness* es un procedimiento que permite auxiliar en la solución de conflictos conductuales generadores de perjuicios a la salud (depresión, adicciones e inconsciencia emocional) sin embargo, observándolo más intensamente sus alcances son más amplios, es una manera objetiva de ser en las circunstancias de la existencia, sean estas placenteras o desahagibles, inconvenientes o convenientes, en conclusión, es una filosofía de vida (Vallejo, 2006). Es excepcional encontrar investigaciones donde se aplica el *mindfulness* para reducir la ansiedad en la interpretación musical, en un estudio en el que se utiliza la meditación Chan, que es una práctica que cultiva la concentración y *mindfulness*, indica resultados positivos en la disminución del pánico en la interpretación (Lin, Chang, Zemon, Midlarsky, 2008).

Otras técnicas. Musicoterapia

La musicoterapia es un tratamiento psicológico que se sirve del sonido, la música y los recursos corporales, sonoros y musicales para crear un vínculo entre musicoterapeuta y enfermo o grupos terapéuticos, proporcionando, por su aplicación, optimizar la condición existencial y restableciendo al paciente a la comunidad (Benenson, 2011). Existen pocas investigaciones relacionadas con la musicoterapia y la AIM, en un estudio referenciado en el trabajo de Laura Fernández, se reporta un resultado positivo en el empleo de esta técnica de manera grupal, disminuyendo la ansiedad y favoreciendo el incremento en la musicalidad (Fernández, 2019).

Conclusión

La ansiedad en la interpretación musical es un problema que padecen la mayoría de los músicos, aunque en diferente nivel. En el caso de los músicos en formación, este trastorno genera deserción escolar, tanto temporal como definitiva, algunos factores propulsores de este padecimiento provienen de los métodos empleados para educar; en muchos casos, sin herramientas provenientes de la pedagogía y en el que no se considera el aspecto emocional como uno de sus focos de atención. Además, es importante hacer notar que el ambiente mismo que rodea al músico en ciernes suele ser muy competitivo. Es necesario profundizar la investigación sobre la ansiedad en la interpretación musical, aportando mayor conocimiento sobre sus causas, así como métodos de atención que se puedan generalizar de manera más sistemática. En el ámbito educativo si bien existen algunos cursos para afrontar esta patología, es necesario que los planes de estudio consideren contenidos curriculares que no sólo atiendan aspectos teóricos y técnicos referidos a la

formación musical, sino también aspectos emocionales relativos a la salud del músico. En este sentido, podemos afirmar que desde la Licenciatura en Música de la Universidad Autónoma de Zacatecas somos el único programa de estudios de música a nivel superior en el país que ha podido ofertar una asignatura de estas características a través de la materia de educación somática para músicos, que se implementó a partir de la actualización de dicho programa en 2011; lo cual nos habla de lo incipiente que resulta aún este tipo de formación en los programas de música a nivel nacional e internacional.

Los profesores de instrumento requerimos actualizar nuestra concepción de la formación del músico. Se debe poner en cuestionamiento los paradigmas dominantes en la formación musical, asociados a la formación del concertista virtuoso y a un modelo de imitación acrítica en la relación profesor-alumno; en su lugar debiéramos hacer espacio para un modelo en el que quepan diferentes perfiles del músico profesional y que apunte a una formación más integral y universitaria, sin que ello signifique que se tenga que abandonar la tradición del intérprete de alto rendimiento, pero sí que se tenga la capacidad de formar a este intérprete dotado de mejores herramientas, teóricas, pedagógicas y en torno a valores artísticos más legítimos que la simple competencia por erigirse un peldaño más arriba del resto. Apostar a ello es dar un paso en la dirección de atender las causas profundas que generan la ansiedad escénica, mientras esto no se comprenda seguiremos trabajando a nivel de los síntomas. Este trabajo inicial de reflexión y acopio documental, aspira a generar un segundo momento de carácter más empírico para realizar una investigación sobre la ansiedad en la interpretación musical en alumnos en la Unidad Académica de Artes de la Universidad Autónoma de Zacatecas con el objeto de contribuir desde un ejercicio de campo a la solución de este problema.

Referencias

- Arnáiz Rodríguez, M. (2015). *La interpretación musical y la ansiedad escénica: validación de un instrumento de diagnóstico y su aplicación en los estudiantes españoles de Conservatorio Superior de Música*. España: Universidade da Coruña. Tesis Doctoral inédita.
- Barlow, W. (1987). *El principio de Matthias Alexander*. España, Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica, S.A.
- Benenzon, R. O. (2011). *Musicoterapia. De la teoría a la práctica*. España: Paidós Espasa Libros S.L.U.
- Cabezas Pizarro, H. y Lega, L. I. (2006). Relación empírica entre la Terapia-Emotivo Conductual (TREC) de Ellis y la Terapia Cognitiva (TC) de Beck en una muestra costarricense. *Educación*, 30 (2). 101-109. Universidad de Costa Rica.

Campagne, D. M. (2004). Teoría y fisiología de la meditación. *Cuadernos de Medicina Psicosomática y Psiquiatría de Enlace. Revista Iberoamericana de Psicosomática*. 69-70, 15-30.

Capistrán, R. W. (julio, 2021). La formación de los profesionales de la música del siglo XXI desde la perspectiva del profesorado de instrumento musical. Un enfoque internacional. *Epistemus - Revista de estudios en Música, Cognición y Cultura*, 9(1), 98-118.

Dalia, G. (2004). *Cómo superar la ansiedad escénica en músicos. Un método eficaz para dominar los <> ante las actuaciones musicales*. España: IdeaMúsica Editores, S.L.

Davidoff, L.L. (1989). *Introducción a la Psicología*. México: McGraw-Hill/Interamericana de México, S.A. de C.V. Tercera edición.

Fernández-Álvarez, H. y Fernández-Álvarez, J. (junio-2017). Terapia cognitivo conductual integrativa. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 22, (2), 157-169.

Fernández Granados, L. M. (2019). *Ansiedad en la Interpretación Musical: Un programa de intervención*. Madrid: Universidad Autónoma de Madrid, Facultad de Formación del Profesorado y Educación. Departamento de Música. Tesis doctoral inédita.

García España, S. G. (2019). *Relajación progresiva y aporte en el desarrollo del lenguaje de niñas y niños con síndrome de Down*. Ecuador: Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Manta. Uleam. Facultad de Ciencias Médicas. Carrera Terapia de Lenguaje. Tesis de Pregrado. <https://repositorio.uleam.edu.ec/handle/123456789/1890>

Gardner, H. (1995). *Inteligencias Múltiples la teoría en la práctica*. Barcelona: Ediciones Paidós.

Godoy, D., Eberhard, A., Abarca F. Acuña, B. y Muñoz, R. (enero-2020). Psicoeducación en salud mental: una herramienta para pacientes y familiares. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 31, (2), 169-173.

Gómez, L. (octubre-marzo, 2011). Un espacio para la investigación documental. *Revista Vanguardia Psicológica*. 1, (2), 226-233.

Heffernan, V. (14 de abril de 2015). The Muddled Meaning of "Mindfulness". *New York Times*.

Lin, P., Chang, J., Zemon, V. & Midlarsky, E. (2008). Silent illumination: a study on Chan (Zen) meditation, anxiety, and musical performance quality. *Psychology of Music*, 36(2), 139-155.

Mestre, J. M. y Fernández, P. (Coords.). (2007). *Manual de inteligencia emocional*. España: Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S.A.).

Morales, O. A. (2003). Fundamentos de la investigación documental y la monografía. *Manual para la elaboración y presentación de la monografía*. Mérida, Venezuela: Universidad de Los Andes, 1-14. Emociones, pasiones y sentimientos.

Pérez-Acosta, A. M., Rodríguez Sánchez, A. y Vargas, M. C. (septiembre, 2008). Albert Ellis (1913-2007): pionero de los modelos mediacionales de intervención. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, (16), (2), 341-348. <https://www.behavioralpsycho.com/producto/albert-ellis-1913-2007-pionero-de-los-modelos-mediacionales-de-intervencion/>

Pignatelli, N. L. (2016). *La función pedagógica del profesor de piano en grado superior ante el miedo escénico de los alumnos*. Madrid: Universidad Complutense de Madrid. Facultad de educación. Centro de formación del profesorado. Departamento de expresión musical y corporal. Tesis doctoral inédita.

Rodríguez Cordero, D. F. (2010). La formación del músico como pedagogo. Una mirada desde la Universidad de las Artes en Cuba. Itamar. *Revista de Investigación Musical: Territorios para el Arte*, (3), 47-62.

Rinchen-Gyaltsen. (2024). Transformación diaria. In Rinchen-Gyaltsen, *Meditación paso a paso* (pp. 1-17). Pedreguer, Comunidad Valenciana- Alicante, España: Paramita.

Shapiro, L. (2006). *La inteligencia emocional de los niños*. España: Ediciones B, S.A.

Sánchez Gutiérrez, G. (junio-2011). Meditación, Mindfulness y sus efectos biopsicosociales. Revisión de literatura. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 14, (2), 223-254.

Sarudiansky, M. (julio-diciembre, 2013). Ansiedad, angustia y neurosis. Antecedentes conceptuales e históricos. *Psicología Iberoamericana*, 21, (2), 19-28.

Vallejo Pareja, M. A. (mayo-agosto, 2006). Mindfulness. *Papeles del Psicólogo*. 27, (2), 92-99.

Volk, E. (enero,2000). Prize de conscience par le mouvement: Méthode Feldenkrais. [*EMC - Kinesiterapia - Medicina Física*](#). 21, (2), 1-10.

Watt Smith, T. (2022). *Atlas de las emociones humanas*. Barcelona: Blackie Books S.L.U.