

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
SEDE QUITO

CARRERA DE PSICOLOGÍA

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de:
PSICÓLOGA

TEMA:

LA ANSIEDAD ESCÉNICA EN ESTUDIANTES DE MÚSICA Y SUS MÉTODOS DE
TRATAMIENTO, UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

AUTORAS

MARÍA ALEJANDRA BELTRÁN ZALDUMBIDE
DIANA STEFANÍA BORJA NARVÁEZ

TUTOR:

JUAN ALEJANDRO VILLALOBOS ARQUEROS

Quito, julio del 2022

Carta de cesión de derechos de autor

Nosotras, María Alejandra Beltrán Zaldumbide, con documento de identificación N° 1725895146 y Diana Stefanía Borja Narvárez, con documento de identificación N° 1727456244, manifestamos la voluntad y cedemos a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que somos autoras del trabajo de titulación titulado “La ansiedad escénica en estudiantes de música y sus métodos de tratamiento, una revisión bibliográfica”, mismo que ha sido desarrollado para optar por el título de Psicología, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En aplicación a lo determinado en la Ley de Propiedad Intelectual, en mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia, suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

María Alejandra Beltrán Zaldumbide

Diana Stefanía Borja Narvárez

CI 1725895146

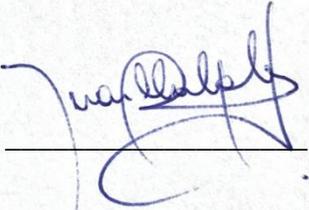
CI 1727456244

Fecha: Quito, Julio del 2022

Declaratoria de coautoría del docente tutor

Yo, Juan Alejandro Villalobos Arqueros, declaro que bajo mi dirección y asesoría fue desarrollado el proyecto de titulación de investigación, con el tema “La ansiedad escénica en estudiantes de música y sus métodos de tratamiento, una revisión bibliográfica” realizado por María Alejandra Beltrán Zaldumbide y Diana Stefanía Borja Narváez, obteniendo un producto que cumple con todos los requisitos estipulados por la Universidad Politécnica Salesiana, para ser considerados como trabajo final de titulación.

Quito, julio del 2022



Juan Alejandro Villalobos Arqueros

CI 1753596228

Índice de contenido

Resumen.....	VIII
Abstract.....	IX
Introducción	1
1. Planteamiento del problema.....	2
2. Justificación y relevancia.....	3
3. Objetivos.....	4
4. Marco conceptual.....	5
4.1. Definición de ansiedad.....	5
4.2. Definición de ansiedad escénica	6
4.3. Diferenciación de términos	7
4.4. Tipos o Formas de la Ansiedad.....	11
4.5. Causas de la Ansiedad Escénica.....	12
4.6. Rasgos y personalidad del músico	12
4.7. Métodos para controlar la ansiedad escénica	15
4.8. Técnicas para la ansiedad escénica	18
5. Dimensiones.....	19
6. Supuestos	19
7. Marco metodológico	19
7.1. Perspectiva metodológica.....	19
7.2. Diseño de investigación	20
7.3. Tipo de investigación descriptiva.....	20
7.4. Plan de análisis	21
8. Población y muestra.....	22
8.1. Tipo de muestra.....	22
8.2. Criterios de la muestra.....	22
9. Descripción de los datos producidos.....	22
10. Presentación de los resultados descriptivos	26

11.	Análisis de los resultados.....	30
12.	Interpretación de los resultados	33
13.	Conclusiones	36
14.	Referencias bibliográficas.....	38

Índice de tablas

Tabla 1	23
Tabla 2	25
Tabla 3	27
Tabla 4	29

Índice de anexos

1.	Anexo 1 - Matriz Cuantitativa	43
2.	Anexo 2 - Matriz analítica de la información	54

Resumen

El presente estudio revisará los últimos avances para el tratamiento y la teoría de la ansiedad escénica. El objetivo del proyecto es realizar una revisión de la literatura para recopilar métodos y técnicas para el tratamiento de la ansiedad escénica, esto se realizará con la implementación de 23 artículos base y con la metodología del estado del arte.

Posteriormente, se evaluará la eficacia de las técnicas encontradas desde los más antiguos hasta los más actuales y poco conocidos, estos tratamientos les permitirá controlar la sintomatología en cualquier actividad de su cotidianidad, tomando en cuenta que también existen tratamientos mencionados en esta revisión que son poco recomendados pero muy utilizados por los músicos.

Finalmente, se tuvieron resultados positivos con la búsqueda, ampliando nuestro conocimiento sobre los métodos de tratamiento eficaces ubicados desde los más utilizados hasta los menos efectivos o conocidos, además que se obtuvo un hallazgo sobre las técnicas utilizadas para el diagnóstico de la ansiedad escénica.

Palabras clave: Ansiedad escénica, técnicas de tratamiento, diagnóstico, sintomatología.

Abstract

This study will review the latest advances in the treatment and theory of stage anxiety. The objective of the project is to perform a review of the literature to collect methods and techniques for the treatment of stage anxiety, this will be done with the implementation of 23 base articles and with the methodology of the state of the art.

Subsequently, the effectiveness of the techniques found from the oldest to the most current and little known, these treatments will allow them to control the symptomatology in any activity of their daily life, taking into account that there are also treatments mentioned in this review that are little recommended but widely used by musicians.

Finally, we had positive results with the search, expanding our knowledge about effective treatment methods located from the most used to the least effective or known, in addition, a finding was obtained on the techniques used to diagnose stage anxiety.

Keywords: Stage anxiety, treatment techniques, diagnosis, symptomatology

Introducción

Los músicos conviven a diario con problemas como estrés y ansiedad al encontrarse frente a un escenario, estos problemas se incrementan cuando son presentaciones de manera individual, lo que resta atención y concentración en la ejecución musical causando que los síntomas aumenten o una deserción a su vida profesional.

Además, la ansiedad escénica, en muchos casos, es vista como una fobia social que se presenta ante un estímulo, puede provocar síntomas fisiológicos (Pulso acelerado, sudoración excesiva), emocionales (nerviosismo, pánico), cognitivos (Falta de concentración y memorización) y conductuales (temblor en las extremidades, rigidez muscular (Arias & Cáceres, 2021).

También se ha podido conocer que la ansiedad escénica en los estudiantes se genera con mayor frecuencia al encontrarse en exámenes donde evalúan de manera individual o grupal su afinación, postura, técnica, interpretación musical.

Finalmente, las implementaciones de estudios de la ansiedad escénica son importantes, para el personal capacitado, como para la prevención y cuidado en la salud mental de los estudiantes y profesionales en el área musical, ya que, evita dificultades en la exposición al público, en acontecimientos académicos y disminución en agravadas patologías.

1. Planteamiento del problema

En el Ecuador se ha evidenciado que los estudiantes de música, no tienen un dominio escénico óptimo, al contrario, se ha desarrollado estudiantes con miedo a la participación en diversas situaciones educativas y artísticas que en especial sean desarrolladas de manera individual (Peralta, 2020).

Por otro lado, según Cernuda (2018), la actuación en público se contempla como uno de los objetivos generales tanto de las enseñanzas elementales como profesionales de tipo artístico escénico. Asimismo, en los conservatorios no se hace ninguna referencia a la adquisición de técnicas de neurociencia y psicología aplicada como son: la relajación, concentración, control de la respiración, puesta en escena, técnicas para vencer la ansiedad escénica, de esta manera se muestra desinterés en la enseñanza y en el área musical, al no existir una instrucción adecuada en estas áreas (Cernuda, 2018).

Además, por más de tres décadas se ha ubicado a la ansiedad escénica como uno de los conflictos más frecuentes, sin tener herramientas adecuadas para combatir malestares en estudiantes de música (Cernuda, 2018). Por lo cual, en algunos casos han recurrido a tratamiento farmacológico sin prescripción médica, por el malestar al no desenvolverse bien en el escenario. Los problemas psicológicos para los músicos han quedado en segundo plano cuando comparan con la espectacularidad de tratamientos multidisciplinarios (Cernuda, 2018).

Finalmente, se ha podido observar que existe carencia de estudios científicos sobre métodos de tratamiento específico para la ansiedad escénica, ya que, la mayoría de las investigaciones de tratamiento son de ansiedad generalizada. Debido a esto a partir del contexto y de acuerdo a la indagación bibliográfica se planteó la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son los métodos para el tratamiento de la ansiedad escénica en estudiantes de música según la literatura?

2. Justificación y relevancia

Existen datos bibliográficos de la ansiedad escénica, sin embargo, no se encuentran datos científicos con relación a esta, tomando en cuenta también que existe una multiplicidad de conceptos. Esto se debe a que la mayoría de investigaciones son en lengua inglesa, por lo que al realizar la traducción no hace referencia al término en lengua española que buscamos en nuestro campo de investigación, como consecuencia no se ha encontrado un tratamiento específico para este tipo de ansiedad, por esto es importante consolidar la información, de esta manera se puede orientar a las futuras intervenciones. Además, que en Ecuador los métodos de tratamiento de la ansiedad escénica son poco abordados, ya que, los problemas psicológicos no tienen relevancia cultural.

Asimismo, la investigación de los métodos de tratamiento en los estudiantes de música es indispensable ya que su trabajo se enfoca en la aceptación del público, en caso de no ser tratada esta problemática se producirá deterioro en su actuación y desenvolvimiento escénico.

También, se ha observado que la música no ocupa los primeros lugares en opciones de carreras profesionales, sin embargo, a lo largo del tiempo ha tomado más fuerza en Latinoamérica permitiéndole tener una mayor aceptación en jóvenes y padres, es por esto que para tener un adecuado desenvolvimiento escénico posean equilibrio físico y mental.

Por otro lado, es importante realizar un estudio de la ansiedad escénica para poder tratar este trastorno de manera enfocada y no ocupando técnicas generales que en ocasiones no cambian el impacto en el desenvolvimiento escénico, sin embargo, a lo largo del tiempo se ha ido dando la importancia a esta problemática ya que ha generado que muchos profesionales por temor a fallar o ser juzgados han preferido realizar actividades que no tengan que ver con la exposición a un público, por lo cual es elemental tener datos que den claridad al concepto y determine líneas de intervención, así se podría realizar un mejor proceso de apoyo a los intérpretes musicales.

3. Objetivos

Objetivo general:

Identificar los métodos más utilizados que plantea la literatura para el tratamiento de la ansiedad escénica en estudiantes de música.

Objetivos específicos:

- Describir los principales enfoques teóricos en el estudio de la ansiedad escénica.
- Determinar los diferentes métodos de tratamiento que plantea la literatura para la ansiedad escénica.
- Caracterizar las técnicas de cada método de tratamiento.

4. Marco conceptual

ANSIEDAD ESCÉNICA EN ESTUDIANTES DE MÚSICA

4.1. Definición de ansiedad

La ansiedad es un término que se ha ido transformando a lo largo del tiempo, es por eso que es importante conocer algunos conceptos más destacados.

Para empezar el término ansiedad en el diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (1933, p. 601), encontramos dos acepciones que son el “Estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo y la angustia que suele acompañar a muchas enfermedades, en particular a las agudas, y que no permite sosiego a los enfermos”.

Además, la ansiedad es una de las afectaciones psicológicas más comunes y conocidas, es un estado emocional normal ante situaciones concretas y que compone una resolución usual a distintas situaciones frecuentes y agobiantes (Fernández et al., 2012). De igual manera al sobrepasar algún grado de intensidad o exceder las herramientas de acondicionamiento del sujeto, es el momento en que se convierte en patológica, provocando un grave malestar acompañado de síntomas que le alteran a nivel físico, psicológico y conductual (Fernández et al., 2012).

Por otro lado, los estudios de la ansiedad han ido evolucionando con el paso de los años hacia una multiplicidad de dimensiones, conociéndola como un estado emocional y fisiológico transitorio, como un rasgo de la personalidad que justificarían una conducta, presenta respuestas emocionales como tensión, inseguridad, falta de concentración, dificultad para tomar decisiones, miedo, aprensión, pensamientos negativos de inferioridad, etc. (Sierra et al., 2003).

Asimismo, existen diferentes puntos de vista sobre la ansiedad desde la antigüedad, uno de ellos es el que menciona Kenny (2011), un concepto claro que Freud propone y que aún sigue vigente, la ansiedad es entendida como una señal de alarma ante una situación de peligro, pero no se debe entender esta situación de peligro, exclusivamente desde una perspectiva física, ya que existen otras situaciones consideradas peligrosas como la pérdida de otra persona, pérdida de amor, pérdida de la integridad física, pérdida de la afirmación o seguridad de la propia consciencia. Otra propuesta fue que para entender bien este campo de estudio se debe realizar

una diferenciación entre la ansiedad general, ansiedad de fobia y los ataques de ansiedad, lo mencionado es la base para teorías posteriores (Arnáiz, 2015).

Por último, según Arnáiz (2015):

La ansiedad es una forma de sufrimiento psicológico mayoritaria, sus manifestaciones clínicas varían de una persona a otra, pero se caracteriza por síntomas que afectan al componente cognitivo, psicológico y comportamental, siendo el componente cognitivo el predominante en el mantenimiento de este estado. Uno de los factores importantes es que se puede valorar la ansiedad por sus cualidades tanto adaptativas como mal-adaptativas (p. 55).

4.2. Definición de ansiedad escénica

Dentro de la ansiedad se presentan algunas subcategorías o tipos, este proyecto estará enfocado en la ansiedad escénica, ya que todo ejercicio artístico porta un compromiso, en el caso del músico se incrementan las exigencias físicas y psicológicas, asimismo, para llevar a cabo una ejecución escénica sin limitaciones en el trabajo con el instrumento como se creía en la antigüedad (Arnáiz, 2015). En la actualidad, se ha dado a conocer que músicos de reconocido talento internacional sufren a lo largo de su vida algún tipo de problema derivado de la actuación escénica, es decir por una actividad inherente a su profesión, al tener que actuar bajo unas condiciones que implican mucha adrenalina, ansiedad, gran fatiga y un gran componente de presión social e inseguridad financiera (Arnáiz, 2015), lo cual en ocasiones conlleva dificultades físicas y emocionales.

Por consiguiente, la ansiedad escénica ha sido definida por Salmon (1990) como la experiencia de aprensión angustiosa que disminuye las habilidades interpretativas en un contexto público, hasta un grado que no garantiza la aptitud musical del individuo, el entrenamiento o el nivel de preparación de éste (Zarza et al., 2016, p. 14).

Además, las personas con dificultades de ansiedad escénica pueden presentar tres tipos de respuestas diferenciadas: cognitivas, fisiológicas y conductuales (Zarza, 2012). En el primer tipo podríamos citar los fallos de memoria, la incapacidad de razonar correctamente o los pensamientos negativos sobre la actuación o sobre sí mismos; en el segundo tipo encontramos palmas de manos con hipersudoración, temblores de manos, brazos, piernas y

rodillas, boca seca, temblor de voz, náuseas o incluso vómitos, entre otros; al último tipo corresponden la presencia de conductas de evitación o de escape (Zarza et al., 2016, p. 2).

Por otro lado, otros autores definen a la ansiedad escénica como una expresión particular del trastorno de ansiedad social, más conocido como fobia social, sin embargo, es necesario tener en cuenta que la ansiedad escénica es común tanto en músicos expertos como en no expertos ya que la activación fisiológica puede ser la misma (Herrera et al., 2015).

Sin embargo, no todo es negativo, ya que siguen existiendo músicos que realizan su labor adecuadamente y que disfrutan con la interpretación ante sus semejantes, existen estudios que mencionan la presencia de un porcentaje de músicos que consideran que el aumento de estrés o ansiedad escénica les permite interpretar mejor (Arnáiz, 2015).

4.3. Diferenciación de términos

Ahora es importante mencionar que la ansiedad escénica no es lo mismo que pánico o miedo escénico, ya que, el miedo es una reacción emocional a una amenaza inmediata, real o ficticia, por otro lado, la ansiedad es una respuesta anticipatoria frente a una amenaza futura (American Psychiatric Association, 2014).

Por lo tanto, el miedo escénico es la fobia social más frecuente en nuestra sociedad, se considera un miedo intenso y persistente en situaciones públicas” mientras que el pánico es el “resultado de interpretar equivocadamente sensaciones fisiológicas del cuerpo, al grado de vivirlas como amenazas o peligros (Rosa, 2017, p. 36).

Además, el miedo escénico está influenciado por la presencia de otras personas, su interacción es muy similar a la dinámica de actuación. Para Goffman (1993), “las personas son actores y condicionan su representación de acuerdo al rol que les corresponde en un momento particular” citado en (Rosa, 2017, p. 39).

Una de las diferencias más claras entre el miedo y la ansiedad escénica es que, el miedo esta provocado por estímulos peligrosos, lo cual nos hace sentir temor de ser juzgados o ridiculizados, mientras que, la ansiedad se produce ante una situación que supone una amenaza para nuestra imagen social o profesional (Zarza, 2012).

Asimismo, otra diferenciación según Cernuda (2018), el miedo es la emoción o señal de alarma que sentimos cuando estamos o nos sentimos en peligro. Cuando el miedo no tiene un objeto preciso se habla de “ansiedad”. La ansiedad escénica es el miedo de una amenaza no identificada que surge cuando estamos expuestos al juicio de otras personas. En el caso de los músicos, el concierto se presenta como una situación temida, deseada y no deseada a la vez y, fundamentalmente, atemorizante. (pp. 5–6)

De igual importancia cabe recalcar que según (Arnáiz, 2015), dentro de los trastornos de ansiedad del DSM-IV (American Psychiatric Association, 1997) y la CIE-10 (Organización Mundial de la Salud, 2000), no se hace referencia a una clasificación en la que se nombre a la ansiedad relacionada con la ansiedad escénica en los músicos, por lo cual se debe describir las diferencias existentes entre los trastornos ansiosos y su diagnóstico, de esta manera se puede establecer un diagnóstico específico de la ansiedad escénica en la interpretación musical.

- Crisis de angustia (ataque de pánico): Es una expresión que se ha utilizado para describir la ansiedad escénica, es un trastorno que tiene como característica principal la aparición repentina de síntomas de aprensión, miedo o terror, por lo general acompañados con una sensación de que se va a producir una muerte súbita, se menciona en el DSM-IV American Psychiatric Association, (1997) citado en, Arnáiz, (2015), la ruborización es un síntoma recurrente en las crisis de angustia de tipo situacional, se desencadena en situaciones que involucra la relación social o frente al público.

En la descripción que se realiza en la CIE-10 Organización Mundial de la Salud, (2000) citado en, Arnáiz, (2015), como ansiedad episódica aproximada, haciendo referencia a:

Ataques de pánico recurrentes que no se asocian de modo constante a una situación y objetos específicos y que a menudo se presentan de forma espontánea, de este modo se elimina a este trastorno, ya que la ansiedad escénica en la interpretación musical el estímulo está claramente asociado al público (Arnáiz, 2015, p. 72).

- Fobia específica: Se caracteriza por la presencia de la ansiedad como resultado de la exposición ante un estímulo específico, la manifestación es clínicamente significativa, provoca en algunos casos comportamientos de evitación, se diagnostica cuando el

estímulo fóbico interfiere en las actividades cotidianas del individuo, ya sea en la vida personal como profesional, o si existe un malestar presente, lo cual es importante, ya que nos lleva a cuestionar cómo la ansiedad escénica, se presenta en los músicos interfiriendo de manera negativa en su vida laboral (Arnáiz, 2015).

El DSM-IV American Psychiatric Association, (1997), citado en, Arnáiz, (2015), propone que el estímulo está claramente definido haciendo referencia a estímulos fóbicos más relacionados con objetos concretos y su utilización como transportes públicos, túneles, etc., y no implica una relación de interacción entre el estímulo y el sujeto de doble sentido, entonces con esta aclaración llegamos a un detalle importante, en la ansiedad escénica en la interpretación musical la relación existente entre el individuo y el estímulo ansioso, si consideramos al público, es de doble vía, es decir la reacción de uno influye claramente o puede influir en la reacción del otro, de esta manera crear una retroalimentación mientras que en el estímulo causante de la fobia específica, no es siempre una característica cierta para realizar el diagnóstico.

- Fobia social: Es un trastorno de ansiedad conocido como fobia específica. Es persistente el miedo que se produce con este trastorno y muy alto en las situaciones que implican una relación social o exposición al público por temor a que resulte desagradable American Psychiatric Association, (1997), citado en, Arnáiz, (2015).

Los fenómenos que experimentan los músicos tienen algunos criterios diagnósticos, lo cual permite evaluar la relación de fobia social con ansiedad escénica, en los músicos es más habitual la realización de la actividad que la evitación, lo que nos demuestra que este diagnóstico no es concretamente aplicable a este proceso (Arnáiz, 2015).

La exposición a un estímulo puede ser la consecuencia de una crisis de angustia, en el cual “el individuo con fobia social evitará las situaciones temidas, también puede aparecer una acusada ansiedad anticipatoria mucho antes de que el individuo deba afrontar la situación social temida o la actuación en público” American Psychiatric Association, (1997), citado en, Arnáiz, (2015, p. 76).

- Trastorno de ansiedad generalizada: El diagnóstico del trastorno de ansiedad generalizada debe considerar el origen de la ansiedad y la preocupación no está relacionado con el

trastorno subyacente, es decir, la inquietud excesiva del individuo no se relaciona con la posibilidad de sufrir una crisis de angustia (como en el trastorno de angustia), pasarlo mal en público (como en la fobia social), en la ansiedad escénica la interpretación musical tiene un estímulo desencadenante claro American Psychiatric Association, (1997), citado en, Arnáiz, (2015).

- Trastorno de ansiedad no especificado o trastorno de tipo adaptativo: Se revisa este diagnóstico con la posibilidad de relacionar la ansiedad escénica, de esta manera se realiza un diagnóstico diferencial, para encontrar una explicación que este claramente descrito en un manual diagnóstico como el DSM-IV(American Psychiatric Association, (1997), citado en, Arnáiz, (2015).

Por otro lado, existen otros términos que están estrechamente ligados con la ansiedad escénica, según Arnáiz (2015):

- Estrés: En el ámbito de la psicología, el término de la ansiedad y el estrés se han mezclado a lo largo del tiempo, aunque existe su diferenciación: “El estrés se define con más propiedad como una demanda del entorno que requiere una respuesta adecuada y la ansiedad es la reacción emocional en un individuo como respuesta a una situación estresante que es percibida como amenazadora” Kenny, (2011), citado en, Arnáiz, (2015, p. 50).
- Temor: Es una emoción básica que está presente en nuestro cerebro e implica una activación o excitación y la ansiedad es denominada como una emoción basada en el proceso de la impresión de un acontecimiento a futuro, lo cual es incontrolable e impredecible, obligando a orientar toda la atención en la organización de ella (Arnáiz, 2015).
- Preocupación: la cual tiene la función principal de prepararse para intentar sobrellevar el estrés del futuro peligro, en los “individuos que padecen ansiedad, la preocupación crónica es el momento en el que la espiral de activación negativa se apodera de la mente

y del organismo del sujeto para organizar todo lo que requiera una atención hacia el futuro” (Arnáiz, 2015, p. 51).

Además, se podría emplear este mecanismo para resolver conflictos, sin embargo, el problema se da cuando la preocupación se convierte en patología, es necesario analizarlo con la ansiedad, ya que, puede convertirse para la ansiedad crónica en un mecanismo para controlarla, permitiendo disminuir el componente imprevisto en situaciones al trabajar en la anticipación de esta manera para la activación del sistema autónomo (Arnáiz, 2015).

- Angustia: Es una reacción negativa ante un acontecimiento de estrés. “Se diferencia con la ansiedad en que en un principio, la ansiedad es neutra, una respuesta ante un proceso adaptativo y la angustia es negativa clara, haciendo referencia a síntomas físicos producidos por el estrés” (Arnáiz, 2015, p. 52).

4.4. Tipos o Formas de la Ansiedad

Según Kenny (2008), citado en, Zarza, (2012), la ansiedad es un continuo cambio que puede ir desde leve a severa, dando a conocer diversas formas de manifestarse.

- Adaptativa: “El cuerpo se adapta a un reto o amenaza incrementando el nivel de arousal, este tipo de ansiedad puede ser experimentada como emocionante y motivadora, ayuda a un mejor desenvolvimiento” (Zarza, 2012, p. 22).
- Reactiva: “Es el resultado de una real o percibida incapacidad para enfrentarse a una situación” (Zarza, 2012, p. 22).
- Mal Adaptativa: “Impide pensar o solventar problemas y tiene efectos negativos en el comportamiento” (Zarza, 2012, p. 22).
- Ansiedad Patológica: Ocurre en situaciones en las que el individuo no puede identificar la causa de la ansiedad (Zarza, 2012).

4.5. Causas de la Ansiedad Escénica

Como se mencionó antes, la ansiedad escénica es uno de los conflictos más grandes que enfrenta un músico en sus presentaciones profesionales o el motivo por el cual abandonen su formación académica.

Por esa razón, algunos de los motivos por los cuales una persona tiene ansiedad escénica según Conse (2006), son:

- Promoción del miedo al ridículo desde la educación familiar.
- Introducción de ideas sobre el perfeccionismo por parte de la sociedad.
- Importancia de los resultados.
- Perfeccionismo
- En la mayoría de conservatorios y academias de música las condiciones (las clases individuales, la presión sobre la perfección, la importancia de las opiniones de los demás, las escasas ocasiones de exponerse ante el público) ayudan a que muchos músicos ofrezcan una respuesta inadecuada ante un concierto, oposición, ensayo o examen.

Por otro lado, Kenny (2011), citado en, Arnáiz, (2015), plantea que algunas causas por lo que se produce ansiedad escénica son:

- Presión de uno mismo.
- Escasez general de confianza en uno mismo.
- Mala experiencia de actuación.
- Defectos técnicos que causan dudas
- Temor a tener mala o negativa crítica de la actuación
- Presión por uno mismo, por los profesores o padres.

4.6. Rasgos y personalidad del músico

En relación a los rasgos comunes de personalidad podemos encontrar que según Kemp, (1996), citado en, Cernuda, (2018), realizó algunas investigaciones relacionadas a este tema, aunque, no existe una personalidad única pero si existen algunas características y tendencias en las personalidades de los músicos:

- La introversión

“Está ligada a la autosuficiencia y una baja tolerancia en situaciones de bajo estrés o rendimiento en situaciones de elevado estrés” (Cernuda, 2018, p. 6).

Es un aspecto relacionado con la tendencia a involucrarse en una gran cantidad de actividades imaginativas con las que se desarrollan un mundo interno de ideas y pensamiento simbólico en el que todo conocimiento valioso y experiencia es constante revisada y modificada (Cernuda, 2018).

- La independencia

A medida que aumenta su madurez y experiencia musical, los músicos suelen ser “independientes de campo” y mientras aumenta su madurez, se relaciona directamente con capacidades musicales como: capacidad de análisis, organización, creatividad, etc (Cernuda, 2018).

El factor “dependencia-independencia de campo” es el grado en que una persona se basa o no en elementos externos a él para organizar su experiencia y percepción de su entorno, sin embargo, no quiere decir que los músicos sean individuos aislados, solitarios o que tengan problemas de relaciones personales o sociales, existe una única relación con el instrumento en el que se forma “un todo” entre los dos (Cernuda, 2018).

- La sensibilidad

Engloba aspectos de carácter perceptivo como el ritmo, timbre, etc., aunque, no debe interpretarse solamente en términos de agudeza auditiva, por lo que sería correcto hacerlo como una tendencia a la “sensación de plenitud”, siendo más abiertos a cualidades como la intuición, imaginación (Cernuda, 2018).

- La ansiedad

Es la inclinación que tienen las personas a percibir acontecimientos de ansiedad o predisposición general a ser ansioso. “Se manifiesta como inestabilidad emocional, tensión, baja autoestima y autoeficacia” (Cernuda, 2018, p. 6).

La autoestima está relacionada con la personalidad del músico, todo tipo de contratiempo, sea el fracaso en un examen o una evaluación deficiente de los resultados de la crítica, percibiéndose como un ataque directo a sí mismo. Sin embargo, al aumentar su experiencia y la madurez musical la ansiedad se convierte en un elemento facilitador (Cernuda, 2018).

Por otro lado Cernuda (2018), menciona que los músicos tienen características en su personalidad que son:

- Perfeccionismo: “Es una de las características humanas multidimensionales que está intrínsecamente relacionada con aquellas actividades que requieren un alto grado de especialización” (Arnáiz, 2015, p. 63). Además, en los músicos genera mayor presión frente a una interpretación, ya que tienen una baja tolerancia a los errores (Cernuda, 2018).
- Individualismo: No quiere decir que los músicos sean seres aislados y solitarios o que tengan problemas de relaciones personales o sociales, solo que existe una relación con el instrumento en el que se forma “un todo” entre los dos, tejiendo un pequeño caparazón aislado de lo demás (Cernuda, 2018).
- Competitividad: Entre los músicos existe un fuerte sentimiento de competitividad, pero no solo con otros colegas, sino también consigo mismo, cultivando un nivel de exigencia por hacerlo bien que puede resultar excesivo, ya que, existe un afán de progresar, lo cual se ve perjudicado por la necesidad de que todo el mundo lo vea y dejar una constancia de lo conseguido (Cernuda, 2018). Además, que si existe una estimulación temprana de la competitividad en los intérpretes, afecta igualmente, de acuerdo a lo que observa en su medio, al público que va a juzgar y criticar más que a disfrutar de la música (Marinovic, 2006).

- Pensamiento dicotómico: “Es muy frecuente que este tipo de pensamientos aparezca cuando se evalúa un concierto o una audición ya concluidos, o ante el futuro profesional que se espera, suele manifestarse como el concierto será todo un desastre o todo ha salido fatal” (Cernuda, 2018, p. 7).
- Autocrítica: El músico automáticamente realiza una valoración persistente que se activa frente a una interpretación, con respecto a su quehacer son muy críticos, un proceso que va más allá de una autoevaluación necesaria para progresar y mejorar (Cernuda, 2018).
- Divismo: “Está caracterizado por conductas extravagantes, es el reflejo de una actitud de sentirse especial, de alguna manera superior” (Cernuda, 2018, p.7).

Las cualidades más destacadas del músico es que suele ser una persona perfeccionista y en ocasiones este perfeccionismo sobrepasa el ámbito musical y se manifiesta en los ámbitos cotidianos (Cernuda, 2018).

4.7. Métodos para controlar la ansiedad escénica

Con relación a los métodos, dentro de la psicología moderna se han implementado algunas técnicas como tratamiento para la ansiedad escénica, algunas de las más utilizadas, son:

- **Terapia de aceptación y compromiso:**

El objetivo de esta técnica es eliminar en el presente la rigidez psicológica para generar aceptación con ayuda de valores personales.

En otras palabras, combina estrategias de aceptación y toma de consciencia del comportamiento propio por parte de los individuos como una forma de consecución del cambio conductual, por lo que la puesta en práctica de dichas destrezas va a influir directamente en la mejora de la “flexibilidad psicológica” de los consultantes (Vargas & Ramírez, 2012, p. 102).

Esta terapia ejerce influencia directa sobre los contextos verbales en los que se encuentran los pacientes o personas consultantes, por lo que se procura que la persona reflexione en torno a los eventos privados como lo que realmente son, así tratando de elegir una nueva perspectiva de vida que incluya la aceptación de esos eventos y proponerse seguir dicha dirección, lo cual implica no intentar cambiar lo que haya pasado (Vargas & Ramírez, 2012).

- **Terapia Mindfulness:**

Es una técnica relativamente nueva que busca centrarse en el ahora, teniendo una aceptación y apertura sin juzgar.

Es una práctica ancestral planteada por Buda la cual se basa en la meditación. “Tiene como fin la eliminación del sufrimiento y demás emociones destructivas, ya que, desde el punto de vista budista, tanto la felicidad como el sufrimiento no dependen fundamentalmente de las circunstancias externas, sino de la propia mente” (Vásquez, 2016).

Además, existen en la actualidad intervenciones terapéuticas basadas en mindfulness con suficiente aval empírico, algunas de las más conocidas son la intervención para la reducción del estrés basada en la atención plena (Kabat-Zinn, 1982, 1990), la terapia cognitiva basada en la atención plena (Segal, Williams y Teasdale, 2002), o la terapia conductual dialéctica (Linehan, 1993) citado en (Manjón, 2016).

Asimismo, se puede definir como la actividad de “observar intencionalmente todos los fenómenos que aparecen en el campo de consciencia con una atención sostenida que se acompaña de una consciencia lúcida, que no enjuicia (no-conceptual) y ecuánime (sin reactividad emocional), recordando volver a este tipo de atención sobre el soporte cada vez que, por distracción, la perdemos y dejamos de atender al soporte de la práctica” (Segovia, en prensa, p.11) citado en (Manjón, 2016, p.6).

Por otra parte, el objetivo de esta práctica es el desarrollo de una consciencia lúcida y serena que permita comprender la realidad exacta, en la investigación realizada por Manjón (2016), se hace hincapié en las prácticas de serenidad, basadas principalmente en entrenar la

llamada concentración de acceso, la cual es una concentración sostenida y estable en el objeto de atención, aquí el cuerpo está relajado con los sentidos receptivos y abiertos a los estímulos que aparecen en el campo de consciencia.

- **Musicoterapia:**

Es una técnica donde el protagonista es la música, la cual sirve para que cualquier persona logre conectar consigo mismo y con los demás logrando un grado de relajación.

Además, fusiona la terapia cognitivo conductual con musicoterapia, se enfoca en mejorar la calidad de vida de los estudiantes, reduciendo el nivel de ansiedad desde el inicio hasta el final de las sesiones, permite una reestructuración de sí mismo y sobre lo que le rodea, cambiando los pensamientos negativos por positivos (I. López, 2021).

También, Mateos-Hernández (2011), citado en, L. Fernández, (2019), define a la musicoterapia como la utilización de la música o de elementos musicales por un musicoterapeuta con un grupo o un paciente, diseñado para lograr facilitar y promover la comunicación, el aprendizaje, la expresión, la movilización, la organización y otros objetivos terapéuticos relevantes, con la finalidad de alcanzar cambios y satisfacer necesidades físicas, emocionales, mentales, sociales y cognitivas, por otra parte, la musicoterapia permite obtener una mejor organización inter e intrapersonal, como consecuencia mejora su calidad de vida.

Por último, es importante mencionar que se han demostrado los beneficios de la musicoterapia en varios trastornos o afecciones como son la afasia, estrés, demencia y ansiedad en pacientes con enfermedades, autismo, depresión, esquizofrenia, entre otros Soria-Urios, Duque y García-Moreno, (2011), citado en, L. Fernández, (2019). Ya que, existen pruebas que la música proporciona beneficios para la salud.

- **Reestructuración Cognitiva:**

Es un procedimiento técnico por el cual las personas aprenden a cambiar la manera distorsionada de pensar, el cual produce malestar emocional y frustración.

También, consiste en que el paciente, con la ayuda inicial del terapeuta, identifique y cuestione sus pensamientos desadaptativos, de modo que queden sustituidos por otros más

apropiados y se reduzca o elimine la perturbación emocional y/o conductual (Bados & García, 2010).

Adicionalmente, la reestructuración cognitiva “es un diálogo interior realizado por la persona y que se utiliza para modificar los procesos de pensamiento, en esta técnica las personas aprenden a reemplazar los pensamientos negativos, improductivos y catastróficos por otros más racionales y positivos” (L. López, 2013, p. 44).

- **Desensibilización sistemática:**

Es una de las técnicas precursoras de modificación de conducta, desarrollada por Joseph Wolpe con el fin de extinguir pensamientos negativos por medio de la relajación del sujeto.

Además, es una de los métodos más utilizados para tratar la ansiedad escénica. La desensibilización sistemática es un procedimiento de extinción, por el cual se expone al paciente al estímulo que le genera temor progresivamente se desaparece la respuesta de ansiedad (Vallejo & Vallejo, 2016).

4.8. Técnicas para la ansiedad escénica

Studer & otros (2011), en otra investigación con alumnado de conservatorio de grado universitario, mostraron que la técnica más utilizada por estos para combatir el miedo escénico eran los ejercicios respiratorios. El 54% de los estudiantes que los había utilizado en alguna ocasión aseguró que eran muy efectivos, frente a un 45,1% que los definió como moderadamente efectivos y un 0,9% que no los consideró útiles (Ramos, 2013).

Además, los ejercicios de respiración están asociados a los ejercicios de relajación, uno de estos ejercicios es la relajación muscular progresiva, es uno de los más utilizados hasta la actualidad, este pretende conseguir un nivel de relajación general, así como un estado de autorregulación del organismo, esta técnica tiene un procedimiento basado en la técnica de Jacobson la cual se desarrolla en base a sesenta ejercicios y varios meses de entrenamiento para lograr un nivel de relajación aceptable (Chóliz, 2012).

Por ende, a pesar de que “la ansiedad no disminuye a largo plazo, los autores justifican la realización semanal de estos ejercicios para desarrollar el hábito y la técnica de la respiración y la relajación para que, así, el alumno la pueda utilizar de forma autónoma” (Ramos, 2013, p. 27). “Esta idea también la defiende McGrath (2012), quien asegura que desarrollar rutinas de respiración profunda antes de las actuaciones puede ayudar al músico a conseguir una condición mental y física favorable a la hora de la interpretación en público” (Ramos, 2013, p. 27).

5. Dimensiones

- Enfoques teóricos de tratamiento
- Métodos de tratamiento
- Técnicas de tratamiento

6. Supuestos

La ansiedad escénica tiene un alto impacto en los estudiantes de música, se maneja principalmente a partir de las técnicas cognitivo conductuales, conocido como uno de los métodos más eficaces.

7. Marco metodológico

El siguiente estudio tiene como finalidad investigar sobre los diferentes métodos de tratamiento para la ansiedad escénica y su caracterización en estudiantes de música. Para esto se presenta a continuación la metodología de trabajo que busca alcanzar los objetivos propuestos.

7.1. Perspectiva metodológica

Se utilizará la metodología del estado del arte, es un estudio analítico del conocimiento acumulado, que tiene como objetivo inventariar y sistematizar la producción en un área del conocimiento, que no se queda solo en el inventario sino que trasciende más allá, permitiendo realizar una reflexión profunda sobre las tendencias y vacíos en un área específica (Molina, 2005).

Además, la investigación tendrá un enfoque documental cualitativo e interpretativo, el cual determinará el procedimiento de selección, acceso y registro de la muestra documental,

asimismo, el enfoque cualitativo centra su interés en conocer un fenómeno social y cultural a partir de textos escritos sobre ansiedad escénica y métodos de tratamiento en la ansiedad escénica (Tancara, 1993).

También, el estudio se realizará por medio de recolección de información en artículos científicos, indagando sobre los principales enfoques, técnicas y métodos de tratamiento para la ansiedad escénica.

7.2. Diseño de investigación

Se trabajará con un diseño de investigación documental, siendo un proceso enfocado en la búsqueda, recopilación análisis, crítica e interpretación de datos secundarios, obtenidos y registrados por otros investigadores en fuentes documentales como: libros, revistas y registros, esto depende fundamentalmente de la información que se recoge o consulta en documentos, sin que se altere su naturaleza (L. Gómez, 2011).

7.3. Tipo de investigación descriptiva

La investigación es de tipo descriptiva, que procura realizar estudios e inventarios bibliográficos para dar a conocer el entendimiento vigente sobre un concepto, dando como consecuencia la realización de una bibliografía organizada de manera detallada.

Por consiguiente, la evaluación descriptiva “es una evaluación seria, sistematizada y consistente. Supone el revivir de una mínima parte de la memoria científica de la humanidad en aquel campo dentro del cual enmarcamos nuestro proyecto investigativo” (M. Gómez et al., 2015, p. 6).

INSTRUMENTOS Y TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para desarrollar este estudio se realizará de manera bibliográfica implementando técnicas de análisis y síntesis de información, estas técnicas son:

- **Matriz Bibliográfica**

Es una herramienta diseñada en Excel donde en la que se registraron todos los artículos base utilizados en esta investigación, sobre el cual se utilizaron filtros de selección, cumpliendo con la función de explicar los textos volviéndolos prácticos y accesibles.

- **Matriz analítica de contenido**

Herramienta en la que se enlazaron los textos de la muestra, escritos en forma vertical, con las categorías de análisis, escritas en forma horizontal, facilitando la lectura lineal y transversal para una mejor comprensión.

- **Matriz cuantitativa**

Herramienta realizada en Excel para analizar información similar de los documentos de investigación, año de los documentos y palabras clave.

7.4. Plan de análisis

Se implementará el análisis categorial, consiste en la identificación y organización de la información recolectada por medio de plataformas virtuales, investigando sobre los principales aspectos que corresponden a nuestro tema de investigación, con la ayuda de la estadística descriptiva.

Además, el análisis categorial permite llegar a la verdad por medio de la investigación, por medio de técnicas de recopilación de datos, que permita profundizar conocimientos y habilidades de un tema en específico (Navarro, 2008).

8. Población y muestra

8.1. Tipo de muestra

Para la muestra se realizará mediante límites espaciotemporales, los cuales determinan los límites dentro de los cuales se quiere investigar. Los límites delimitan el tipo de fuentes a las que se recurre, el idioma o idiomas en que se debe realizar la investigación y el tipo de base de datos que deben revisarse (Ramírez, 2016).

Según Ramírez, (2016):

Se realizará un tipo de búsqueda de términos exactos y términos relacionados en títulos y capítulos, en el cual el buscador arroja todas las coincidencias en las cuales aparecen, en el título o en los capítulos, tanto los términos de la búsqueda como los términos que se relacionan en diferentes campos y contextos, este tipo de búsqueda arroja una gran cantidad de resultados al ser una búsqueda general (p. 3).

8.2. Criterios de la muestra

La temática de los documentos utilizados es la ansiedad escénica orientada en los métodos de tratamiento, principales enfoques y técnicas, por medio de la investigación en plataformas virtuales, el material bibliográfico se encuentra entre el año 2002 al año 2021.

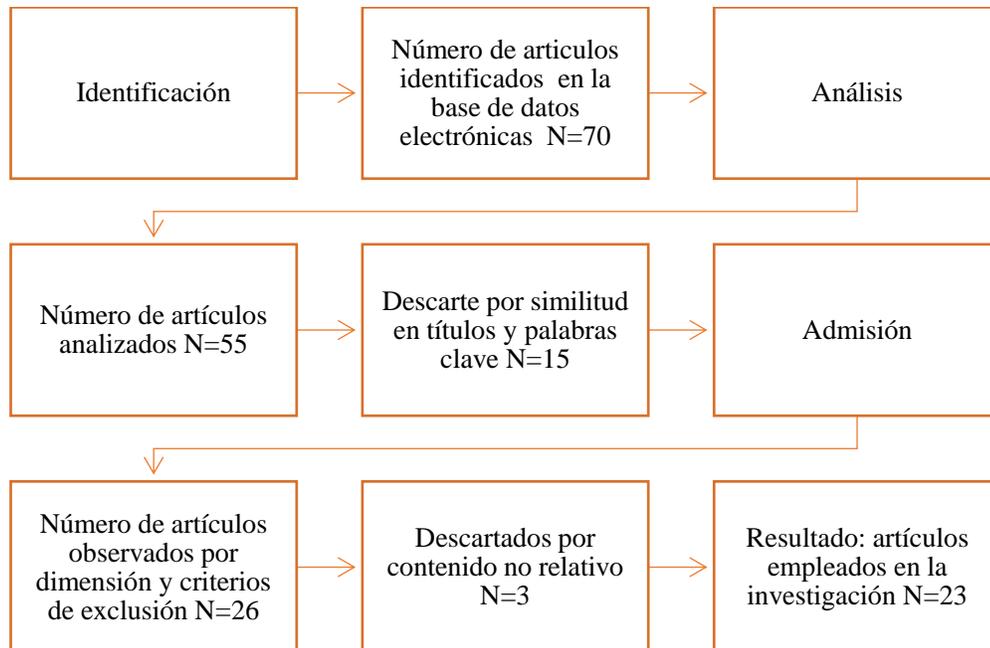
9. Descripción de los datos producidos

La presente investigación muestra una revisión sistemática basada en la búsqueda de varios artículos científicos que se encontraron en la siguiente base de datos: Google Académico (n=51), Scielo (n=2), Redalyc(n=10), Scopues (n=4), Elsevier (n=3). Para empezar, se analizaron los artículos (n=55), posteriormente se descartó varios artículos por la similitud en sus títulos y palabras clave (n=15). Después se realizó una observación detenida (n=32), de cada título,

dimensión y utilización de criterios de exclusión (n=26). Al distinguir y valorar los artículos según los alcances de esta investigación se seleccionaron 23 artículos.

Tabla 1

Diagrama de flujo con relación a la muestra



Elaborado por: Beltrán, A & Borja, D. (2022)

En esta investigación se analizaron 23 artículos cuya relevancia científica permite cumplir con los criterios propuestos en la investigación. Esta investigación se basará en una metodología cualitativa se partirá de la revisión sistemática de los estudios y posteriormente se las dividirá en 3 categorías cuyos análisis responderán a los objetivos propuestos en esta investigación.

Las tres categorías son:

- Enfoques teóricos de tratamiento: En esta categoría se analizará los diversos enfoques de la psicología (ej. Cognitivo conductual) por la cual puede ser tratada la ansiedad escénica.

- Métodos de diagnóstico: En esta categoría de manera general se dará a conocer los métodos de diagnóstico, para dar posteriormente un posible tratamiento.
- Técnicas de tratamiento: En esta categoría se especifica el tratamiento (ej. Relajación) y se dará en orden de efectividad o de frecuencia con la cual se utiliza.

Por otro lado, para poder comprender de mejor manera el procedimiento que se tuvo presente en la categorización de los artículos base, se presentará de manera cuantitativa en la tabla 2 que se encuentra a continuación.

Como primer punto, con relación al enfoque teórico, se dará a conocer cuántos artículos mencionan el concepto, tipología y sintomatología de la ansiedad escénica para una mejor comprensión teórica del tema.

Como segundo punto tenemos tipos de reactivos diagnósticos, en el cual se hará una descripción cuantitativa de cuantos artículos hablada de diferentes test psicológicos para diagnosticar la ansiedad escénica.

- Diagnóstico: El cual es un proceso de investigación específico con relación a un perfil en el cual se analizará la gravedad, sintomatología y frecuencia por medio de entrevistas y reactivos psicológicos.

Finalmente, como tercer punto tenemos las técnicas de tratamiento, la cual busca dar a conocer los posibles tratamientos para esta afección.

- Tratamiento: Consiste en plantear técnicas eficaces para poder solucionar, afrontar, manejar y superar una sintomatología física o psicológica que interfiere en el comportamiento de desenvolvimiento de una persona.

Tabla 2*Matriz Cuantitativa.*

La siguiente tabla detalla la cantidad de artículos que contengan datos importantes para la presente investigación.

Categorías	Tipos	Nº Artículos
Enfoque	Concepto	24
	Tipología	18
	Sintomatología	16
	Terapia Cognitivo – Conductual	10
	Farmacológico	4
Métodos	Adaptación del K-MPAI	12
	Versión traducida al español del Performance Anxiety Questionnaire	12
	Test del Pingüino	2
	Escala de State Trait Anxiety Inventory-Satate (STAI)	4
	Frost's Multidimensional Perfectionism Scale	2
	PANAS (Escala de afectos positivos y negativos)	2
Técnicas de tratamiento	Musicoterapia	3
	Terapia de Relajación	2
	Físicas/Fisiológicas	2
	Mindfulness	1

	Individual	1
	Meditativas	1
	Auto-instrucciones	2
	Técnica de Exposición Gradual	3

Elaborado por: Beltrán, A & Borja, D. (2022)

10. Presentación de los resultados descriptivos

CATEGORÍA 1: Enfoques teóricos de tratamiento

Método cognitivo conductual

Según la investigación realizada 10 artículos mencionan que uno de los tratamientos para enfrentar la ansiedad escénica es la Terapia Cognitiva – Conductual, ya que es eficaz y mantiene los resultados a través del tiempo, se caracteriza por utilizar en sus procedimientos técnicas que han sido validadas experimentalmente, esta técnica consiste en modificar a través del trabajo con el paciente su percepción de lo que le ocurre, o mejor conocidas como ideas irracionales, ya que conducen al músico a generar ansiedad (Ballester, 2015; Cáceres, 2019; Cernuda, 2018; L. Fernández, 2019; L. Fernández & Bonastre, 2021; L. López, 2013; Ramos, 2013; Silva, 2007; Zarza, Casanova, & Orejudo, 2016).

Al ser la corriente psicológica más rápida y eficaz para tratar la ansiedad escénica, también se ha adaptado otras técnicas para complementarla, una de ella es la musicoterapia, la cual “sería una vía bastante atractiva para asistir terapéuticamente la ansiedad en la ejecución musical, no solo aportando posibles soluciones, sino permitiendo al paciente enfrentar dificultades a nivel técnico e interpretativo” (I. López, 2021).

Método farmacológico

Según (Cernuda, 2018; Dalia, 2004; L. Fernández, 2019; Ramos, 2013) el segundo método de tratamiento más utilizado es la implementación de fármacos, sin embargo, mencionan que el tratamiento farmacológico no es la mejor opción de tratamiento a no ser que sea caso extremo, ya que suele generar adicción en algunos pacientes, además que para la ansiedad escénica se utiliza fármacos para la ansiedad generalizada.

CATEGORÍA 2: Métodos de diagnóstico

Diagnóstico de ansiedad escénica

La implementación de reactivos psicológicos es la manera más eficaz para el diagnóstico de ansiedad escénica en estudiantes de música algunos de estos reactivos son:

Tabla 3

Matriz de reactivos psicológicos

La siguiente tabla muestra los reactivos psicológicos más utilizados para el diagnóstico de la ansiedad escénica.

REACTIVO PSICOLÓGICO	EXPLICACIÓN
Adaptación del K-MPAI	El reactivo más utilizado fue creado por Kenny y Osborne para valorar el miedo escénico desde parámetros planteados por Barlow (Zarza, 2014; Arnáiz, 2015; Ballester, 2015; Herrera et al., 2015; Manjón, 2016; Zarza, Casanova, & Robles, 2016; L. Fernández, 2019; Arias & Cáceres, 2021; L. Fernández & Bonastre, 2021).
Versión traducida al español del Performance Anxiety Questionnaire	Versión en español, la cual contiene 20 ítems de los cuales 10 abordan diversos síntomas cognitivos relacionados con la ejecución musical, y 10, diferentes síntomas fisiológicos relacionados con la AEM (Arnáiz, 2015; Herrera et al., 2015; Manjón, 2016; Arias & Cáceres, 2021).
Test del Pingüino	Este reactivo que corresponde a un instrumento de 20 ítems que mide la ansiedad escénica en músicos. Este reactivo psicológico fue elaborado y validado por Eduardo Juárez López en su trabajo de investigación sobre la Ansiedad Escénica la cara oculta del artista

	(Arias & Cáceres, 2021; Bustamante, 2021).
Escala de State Trait Anxiety Inventory-Satate (STAI)	Es un reactivo importante la escala de Spielberger se utiliza a menudo en combinación con otras escalas específicas de ansiedad escénica musical para evaluar tanto la ansiedad permanente (ansiedad rasgo), como la ansiedad que se produce en la situación de actuación en condiciones particulares (ansiedad estado) (L. López, 2013; Arnáiz, 2015; Ballester, 2015; Cernuda, 2018).
Frost's Multidimensional Perfectionism Scale	La Escala Frost's Multidimensional Perfectionism Scale (MPS), es un auto-informe cuya función es la de proporcionar información sobre el músico en un esfuerzo colectivo por ampliar la comprensión teórica y conceptual de la ansiedad escénica musical (Arnáiz, 2015; Ballester, 2015).
PANAS (Escala de afectos positivos y negativos)	La Escala de Afectos Positivos y Negativos de Watson, Clark y Carey en 1988, establece las medidas de afectividad negativa y positiva o extroversión, medidas de afectividad de neuroticismo y rasgo, además que la ansiedad antes y durante una actuación se asoció positivamente con los niveles más altos de afecto negativo (Kaspersen & Götestam, 2002; Ballester, 2015).

Elaborado por: Beltrán, A & Borja, D. (2022)

CATEGORÍA 3: Técnicas de tratamiento

Técnicas de tratamiento

Algunas de las técnicas que se implementan para tratar la ansiedad escénica es la conjunción de la exposición, relajación y auto-instrucciones.

Tabla 4

Matriz de técnicas de tratamiento

TÉCNICAS	EXPLICAR	
La Exposición	<p>Según López (2021) la exposición simbólica o en vivo “el objetivo de la exposición es que el paciente deje de asociar el contexto escénico a respuestas de la ansiedad, mediante técnicas para los pensamientos negativos” (p. 40)</p> <p>Otro tipo es la exposición gradual planteada por Cáceres, (2019) & Silva, (2007), en la que mediante presentaciones progresivas, implica que el músico vaya al escenario para experimentar la ansiedad y permanece ahí hasta que sus niveles disminuyan con diferentes tipos de público, simultáneamente se llevará un registro de los niveles de ansiedad sentidos en cada recital, bajo una escala de valoración.</p>	
Las auto-instrucciones	<p>Son mensajes que el individuo debe darse a sí mismo dirigidos a mejorar sus condiciones, para tranquilizarse y afrontar de mejor manera la situación de ansiedad. Esta técnica se puede implementar antes, durante o después de realizar una actividad permitiendo que el sujeto controle sus episodios de ansiedad (Dalia, 2004; Silva, 2007).</p>	
Relajación	Progresivo	En esta técnica se divide al cuerpo en varios grupos musculares, después cada uno de los músculos es tensado y después relajado.
	Relajación controlada por estímulos	Consiste en aumentar el poder evocador de la sensación de relajación de la palabra “relax”, para que posteriormente al escuchar esa palabra se pueda entrar en estado de relajación.
	Diferencial	Es una manera de relajarse desde nuestras actividades cotidianas y especialmente durante la ejecución y práctica musical, tensando aquellos músculos que necesitamos.
Técnicas cognitivo, afectivo-emocional, fisiológico y conductual	<p>Existen las siguientes técnicas: Técnica Alexander, técnica Feldenkrais, Relajación Aplicada de Öst, métodos Kovács, desensibilización sistemática, control de los pensamientos negativos, trabajo del fortalecimiento de la autoestima y el autoconcepto, autogestión, ensayo o exposición en vivo, ejercicios de respiración,</p>	

	entre otros (Granados & Rubio, 2017).
Musicoterapia	Para (L. López, 2013; L. Fernández, 2019; I. López, 2021), es una vía bastante atractiva para asistir terapéuticamente la ansiedad en la ejecución musical, no solo aportando posibles soluciones a esta problemática, también ayudando al paciente con dificultades a nivel técnico e interpretativo, tratando la vida mismo de los músicos, desde la propia experiencia, además empleando la musicoterapia grupal en músicos con elevada ansiedad en la interpretación musical, consiguiendo un efecto positivo en la reducción de la ansiedad y en el aumento de la musicalidad.
Tratamiento Farmacológico	Según (Dalia, 2004; Ramos, 2013; Cernuda, 2018; L. Fernández, 2019) los medicamentos más utilizados son los beta-bloqueadores como el propanolol y las benzodiacepinas como el alprazolam, diacepam, cloracepato dipotásico.

Elaborado por: Beltrán, A & Borja, D. (2022)

11. Análisis de los resultados

Con el fin de cumplir con los objetivos planteados al inicio de la investigación se analizó la información de 23 artículos base para su interpretación, la cual indicará las conclusiones a las cuales llega esta investigación, mostrará las técnicas del tratamiento y métodos para diagnosticar la ansiedad escénica en músicos.

Según la revisión bibliográfica la ansiedad escénica desde nuestra perspectiva es una respuesta psicológica y fisiológica ante estímulos como lo es presentarse al público, por ello es importante y necesario diferenciar pánico, miedo escénico y ansiedad escénica. El miedo escénico por su lado es un síntoma de tensión al realizar una actividad o al exponerse frente a un público, se relaciona con la idea de peligro o alerta a un estímulo, sin embargo, el miedo escénico puede desencadenar una ansiedad si no es tratada a tiempo, puede llegar a transformarse en una enfermedad si llega a dominarnos por completo.

Por otra parte, la ansiedad escénica se puede prevenir y tratar desde algunos enfoques vistos anteriormente, sin embargo, el objetivo de estas técnicas no es eliminarla por completo, ya que tener un cierto grado de activación nos ayuda a sacar lo mejor de uno mismo, el objetivo de las técnicas de tratamiento es poder controlar la ansiedad extrema y utilizar la sintomatología a nuestro favor.

Del mismo modo, el pánico es un estado personal que reduce la efectividad comunicacional, en estos casos el sujeto tiende a paralizarse frente al público, al tener ideas irracionales sobre su actuación.

Por otro lado, las causas más frecuentes que generan ansiedad escénica que se pudo evidenciar en la investigación son el temor a ser juzgados y no ser aceptados por su público, temor a equivocarse, pensamiento dicotómico, falta de confianza en sí mismo, promoción del miedo al ridículo desde la educación familiar, perfeccionismo, siendo aspectos de la personalidad del músico, tiene gran influencia, ya que al estar parado frente a todos desea que todo salga bien, sin equivocaciones, lo cual genera presión en el sujeto y por su entorno, cuando se incluye la falta de habilidades genera un decaimiento psicoemocional en el sujeto, sin embargo, si existen habilidades de afrontamiento convierten a la ansiedad en un punto a favor en su presentación, por lo cual no es un punto totalmente negativo.

Con relación a la primera categoría de enfoques de tratamiento podemos decir, que el enfoque más eficiente para la ansiedad escénica es la terapia cognitivo conductual ya que se encarga de facilitar herramientas para tratar la ansiedad en cualquier actividad de su vida cotidiana y no solo frente a un escenario.

Además, el tratamiento farmacológico a pesar de ser uno de los métodos más utilizados según la investigación no es recomendable su uso, porque genera adicción o dependencia al fármaco, puesto que uso excesivo a lo largo del tiempo produce mayor daño en el organismo y menor beneficio al control de la ansiedad.

Finalmente, como un enfoque de tratamiento relativamente nuevo y novedoso para el tratamiento de la ansiedad escénica tenemos el Mindfulness que a pesar de tener pocos estudios de esta técnica a tenido una gran efectividad en las personas que lo han implementado.

Por otro lado, con relación a la categoría de métodos de tratamiento, uno de los reactivos psicológicos más utilizados por el personal capacitado para diagnosticar ansiedad escénica en músicos según 15 artículos de la base de datos es el test K-PAI, el cual valora el miedo escénico en músicos con los parámetros de la teoría de ansiedad de Barlow.

Mientras que, con relación a la segunda categoría de métodos de tratamiento, se puede decir que los reactivos psicológicos implementados para el diagnóstico de esta patología son el K-MPAI, test de Pingüino, escala de State Trait Anxiety Inventory- State (STAI) y Frost's Multidimensional Perfectionism Scale, estos reactivos son más utilizados en el habla inglesa, sin embargo sus adaptaciones al español se han vuelto una de las más implementadas al momento de dar un diagnóstico ya que evalúan aspectos específicos de la ansiedad escénica.

Con relación, a la categoría de técnicas de tratamiento la más utilizada es la técnica de relajación, ya que, al tener algunas maneras de implementarlas permiten tener un pronto control de la sintomatología de la ansiedad permitiéndoles desenvolverse en cualquier actividad artística o de su vida personal.

Por otro lado, en esta categoría con respecto al tratamiento farmacológico uno de los medicamentos es el betabloqueante propanolol o sumial, el cual se supone que es un medicamento recetado para la hipertensión, pero en la psiquiatría es usado para tratamiento en Parkinson y en el caso de la ansiedad escénica porque reduce los temblores antes de un examen o exposición al público, provocando que exista un entecimiento neuromuscular, lo que a la larga afecta la calidad y técnica de los músicos, como consecuencia no es un medicamento ideal pero si el más utilizado por músicos sin receta médica.

Además, otro grupo de fármacos utilizados son los ansiolíticos, los cuales ayudan a disminuir o minimizar la sintomatología fisiológica de la ansiedad (taquicardia, sensación de ahogo, temblor, etc.), siendo un tratamiento enfocado a la ansiedad generalizada y no específicamente para el tipo de ansiedad escénica.

Para finalizar, los medicamentos pueden proporcionar una “ayuda” momentánea a los músicos, tanto a estudiantes como a profesionales, pero a la larga los perjudica más que ayudarlos, por lo cual la recomendación que realizaron en la revisión bibliográfica es realizar una

modificación a nivel psicológico, siendo una solución permanente sin perjudicarlos a largo plazo, de esta manera no adquieren daños fisiológicos.

12. Interpretación de los resultados

Con relación a una base empírica de los 23 artículos base implementados en este proyecto se ha podido analizar de manera clara las tres categorías antes planteadas.

En primer lugar, tenemos la categoría de enfoques de tratamiento mencionando que uno de los métodos más efectivos para el tratamiento de la ansiedad escénica es la Terapia Cognitivo Conductual, se encuentra en primer lugar ya que “se considera exitosa para tratar el problema de ansiedad, consiste en modificar a través del trabajo con el paciente su percepción de ideas irracionales” (Silva, 2007, p. 51).

Además, la Terapia Cognitivo Conductual según Timms, (2007):

Puede ayudar a cambiar la forma cómo piensa (cognitivo) y cómo actúa (conductual), estos cambios le pueden ayudar a sentirse mejor, a diferencia de algunas de las otras terapias habladas, esta terapia se centra en problemas y dificultades del aquí y ahora, en lugar de centrarse en las causas de su angustia o síntomas en el pasado, busca maneras de mejorar su estado anímico ahora (p. 1).

Asimismo, esta terapia “ayuda a entender problemas complejos desglosándolos en partes más pequeñas. Esto le ayuda a ver cómo estas partes están conectadas entre sí y cómo le afectan. Estas partes pueden ser una situación, un problema, un hecho o situación difícil” (Timms, 2007, p. 1).

En segundo lugar, se encuentra el tratamiento farmacológico, se utiliza para “disminuir sintomatología fisiológica, son secundarias a las cogniciones, pero a su vez, alimentan nuevos

pensamientos negativos que aumentan la taquicardia, sudoración, boca seca, etc,” (Dalia, 2004, p. 53).

Asimismo, uno de los medicamentos más utilizados son: “Benzodiazepinas como el alprazolam, diazepam, clonazepam dipotásico, beta-bloqueantes” (Dalia, 2004, p. 64).

En tercer lugar, se encuentra la Musicoterapia:

Aporta posibles soluciones ayudando al paciente con dificultades a nivel técnico e interpretativo, tratando la vida misma de los músicos, se plantea el uso de técnicas procedentes de la terapia cognitivo-conductual combinada con musicoterapia para el tratamiento de la ansiedad escénica (I. López, 2021, pp. 38–39).

Por otro lado, otra técnica que se utilizan para el tratamiento de la ansiedad escénica es el Mindfulness, es “uno de los tratamientos más novedosos que existen en la actualidad en el abordaje de la ansiedad escénica son las intervenciones basadas en mindfulness”(Manjón, 2016, p. 5).

También se puede definir al Mindfulness como la actividad de:

Observar intencionalmente todos los fenómenos que aparecen en el campo de consciencia con una atención sostenida que se acompaña de una consciencia lúcida, que no enjuicia (no-conceptual) y ecuánime (sin reactividad emocional), recordando volver a este tipo de atención sobre el soporte cada vez que, por distracción, la perdemos y dejamos de atender al soporte de la práctica Segovia, (p.11), citado en, Manjón, (2016, p. 6).

“Algunos protocolos basados en mindfulness, como el MBSR, se han mostrado efectivos para el tratamiento del trastorno de ansiedad social, trastorno vinculado con la Ansiedad Escénica Musical, comparados con la terapia cognitivo conductual, actual tratamiento de elección (Kocovski, Fleming y Rector 2009)” citado por (Manjón, 2016, p. 6).

“Aunque los objetivos iniciales en la investigación con mindfulness fueron el dolor, el estrés y calidad de vida, las posibles aplicaciones clínicas se han ido incrementando y diversificando con el paso de los años” Lietor, Fortis, & Moraleda, (2013), citado en, Vásquez, (2016), enumeraremos las principales aplicaciones clínicas, las cuales son estrés, trastornos del

estado del ánimo, ansiedad, abuso de sustancias, trastorno de conductas alimentarias, trastorno de personalidad, somatización, dolor, enfermedades cerebro vasculares, etc.

Por otro lado con respecto a la segunda categoría planteada en la investigación sobre los métodos de tratamiento, refiriéndonos al diagnóstico los reactivos utilizados en las intervenciones revisadas son Frost's Multidimensional Perfectionism Scale, siendo este un autoinforme de 35 ítems, los cuales evalúan 6 categorías, que solamente proporcionan datos para ampliar el conocimiento teórico y conceptual, por lo cual no es utilizado al realizar una intervención, STAI (Ballester, 2015). "Es un cuestionario de ansiedad para comprobar la ansiedad adaptativa y la ansiedad desadaptativa, evaluando rasgos y estado" (Ballester, 2015, p. 37).

Finalmente, con relación a la categoría de técnicas de tratamiento, se utiliza técnicas de relajación, la cual "Dentro de sus tipos la relajación muscular ha demostrado ser eficaz, sin embargo, no se reduce demasiado la ansiedad y en los casos que lo hace, no es la solución definitiva" (Dalia, 2004, p. 99).

Asimismo, la Exposición por su parte "implica que el sujeto debe ir a la situación escénica, experimentar la ansiedad y permanecer allí hasta que sus niveles disminuyan, para así fomentar un proceso de habituación, esto se realiza de manera progresiva" (Silva, 2007, p. 51).

También se utiliza las auto-instrucciones, estos son "mensajes que el individuo debe darse a sí mismo dirigidos a mejorar sus condiciones, sea para tranquilizarse, evaluarse de un modo racional y reforzar luego del concierto" (Silva, 2007, p. 53).

Otras técnicas menos utilizadas son: Desensibilización sistemática, ejercicios de atención y concentración, control de pensamientos negativos, autosugestión, terapia racional emotiva, escucha relajada, improvisación instrumental grupal, técnicas de debate- aclarar, técnicas de debate meta- procesar, diario personal, exposición simbólica o en vivo, estrategias de distracción, reestructuración cognitiva, técnicas referenciales, visualización de vídeo, máquina del tiempo musical, círculo musical (I. López, 2021) y la terapia de realidad virtual (Cernuda, 2018).

13. Conclusiones

En primer lugar, según nuestra investigación los principales enfoques para tratar la ansiedad escénica son la terapia cognitivo conductual la cual ha demostrado ser el enfoque más utilizado para tratar la ansiedad escénica, ya que da herramientas a los estudiantes para que puedan controlar su ansiedad en el escenario o en cualquier actividad de su cotidianidad, también se ha postulado como uno de los tratamientos más cortos y eficaces para otros trastornos, sin quitar efectividad a los tratamientos alternativos planteados en esta investigación, por otro lado, está el enfoque farmacológico siendo el segundo tratamiento más utilizado, aunque es administrado sin prescripción médica, por lo cual no es recomendado por especialistas, ya que tiene mayor riesgo que beneficio, al generar una dependencia en las personas. Asimismo, al hablar de los tratamientos farmacológicos debemos tomar en cuenta que proporcionan una ayuda puntual a la persona, pero estos no pueden nunca ser una solución definitiva y duradera para el problema de la ansiedad escénica, ya que la causa de esta es psicológica y no psíquica, teniendo en consideración también que generan una dependencia difícil de solucionar al ingerirlos por un largo tiempo.

En cuanto, al tercer enfoque tenemos al mindfulness, el cual es un tratamiento relativamente nuevo, sin tanta base bibliográfica, sin embargo, según nuestra investigación ha sido eficaz para controlar la depresión, tensión, estrés, ansiedad, etc. Además, también se notó efectividad como intervención para la ansiedad escénica en músicos, generando herramientas para el control de la ansiedad sin efectos secundarios.

Por lo que se refiere, a métodos de tratamiento enfocados como reactivos psicológicos para el diagnóstico de la ansiedad escénica, los más utilizados son la adaptación a la lengua española es el K-MPAI, Test de Pingüino, la escala de State Trait Anxiety Inventory-State (STAI) y Frost's Multidimensional Perfectionism Scale, estos reactivos son utilizados para valorar el miedo, la ansiedad escénica, la ejecución musical y la ansiedad que produce la actuación en público.

Finalmente, las técnicas más utilizadas de manera general como tratamiento para la ansiedad escénica son la exposición, las auto-instrucciones, la relajación progresiva, relajación controlada por estímulos, relajación diferencial, afectivo-emocional, farmacológico, terapia de aceptación y compromiso, reestructuración cognitiva, etc. Dicho esto, para cumplir con nuestro objetivo general dentro del enfoque cognitivo conductual, es la relajación ya que los ejercicios que permiten tener control de la respiración genera que la sintomatología disminuya, aunque para poder tener control de estas técnicas toca tener un entrenamiento para poder utilizar en cualquier momento, así pues, dentro del enfoque farmacológico los beta-bloqueadores son los fármacos más utilizados.

En definitiva, nuestra recomendación es realizar una mayor investigación en la ansiedad escénica ya que sus tratamientos no son específicos, puesto que se utiliza métodos de tratamiento de la ansiedad generalizada.

14. Referencias bibliográficas

- American Psychiatric Association. (1997). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-IV TR*. <https://www.cppm.org.ar/wp-content/uploads/2015/06/DSMIV.pdf>
- American Psychiatric Association. (2014). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5). In *5Ta Edición* (Vol. 5).
- Arias, J., & Cáceres, M. (2021). Ansiedad escénica y ejecución musical en estudiantes del conservatorio de música en Arequipa, 2020. *ESCENA. Revista de Las Artes*, 81(1), 170–182. <https://doi.org/10.15517/es.v81i1.47276>
- Arnáiz, 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 [Universidad de Coruña]. In *Repositorio Universidad de Coruña*. https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/15869/ArnaizRodriguez_Mateo_TD_2015.pdf
- Bados, A., & García, E. (2010). La técnica de reestructuración cognitiva [Universidad de Barcelona]. In *Universidad de Barcelona*. <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/12302/1/Reestructuración.pdf>
- Ballester, J. (2015). Un estudio de la ansiedad escénica en los músicos de los conservatorios de la Región de Murcia [Universidad de Murcia]. In *Tesis Doctorals en Xarxa*. <https://www.tdx.cat/handle/10803/307540#page=1>
- Bustamante, J. (2021). Ansiedad escénica musical en instrumentistas del nivel Superior del Conservatorio “Carlos Valderrama” Trujillo- 2020 [Conservatorio Regional de Música del Norte Público]. In *RENATI Registro Nacional de Trabajos de Investigación*. <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3038347>
- Cáceres, M. (2019). Influencia de la ansiedad escénica en la ejecución musical de los estudiantes de cuerdas frotadas del Conservatorio Regional de Música Luis Duncker Lavalle, Arequipa-2018 [Universidad Católica de Santa María]. In *Repositorio de Tesis UCSM*. <http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/handle/UCSM/9179>
- Cernuda, A. (2018). La Ansiedad Escénica en los Músicos Profesionales de alto rendimiento. Un problema de adicción y salud pública. *Congreso Psicología Psiquiatría*, 2, 15. <https://psiquiatria.com/bibliopsiquis/volumen.php?wurl=la-ansiedad-escenica-en-los->

- musicos-profesionales-de-alto-rendimiento-un-problema-de-adiccion-y-salud-publica
 Chóliz, M. (2012). Técnicas para el control de la activación: Relajación y respiración. In *Universidad de Valencia*. <https://www.uv.es/=choliz/RelajacionRespiracion.pdf>
- Conse, E. (2006). La Audición Musical, Como Examen, ¿Puede Provocar Ansiedad En Los Estudiantes? *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 191–197. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832311017>
- Dalia, G. (2004). *Cómo superar la ansiedad escénica en músicos*. Mundimúsica ediciones. www.mundimusicaediciones.com
- Fernández, L. (2019). Ansiedad en la interpretación musical: un programa de intervención [Universidad Autónoma de Madrid]. In *Repositorio Institucional UAM*. <https://repositorio.uam.es/handle/10486/689975>
- Fernández, L., & Bonastre, C. (2021). La Ansiedad en la Interpretación Musical: programa de intervención en un coro. *Revista Electrónica Complutense de Investigación En Educación Musical*, 18, 49–60. <https://doi.org/10.5209/RECIEM.68541>
- Fernández, O., Jiménez, B., Almirall, R., Molina, D., & Cruz, J. (2012). Manual para diagnóstico y tratamiento de trastornos ansiosos. *Revista Electrónica de Las Ciencias Médicas En Cienfuegos*, 10(5), 466–479. <http://scielo.sld.cu/pdf/ms/v10n5/ms19510.pdf>
- Gómez, L. (2011). Un espacio para la investigación documental. *Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica*, 1(2), 226–233. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4815129.pdf>
- Gómez, M., Galeano, C., & Jaramillo, D. (2015). EL ESTADO DEL ARTE: UNA METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 6(2), 423–442. <https://www.redalyc.org/pdf/4978/497856275012.pdf>
- Granados, L., & Rubio, E. (2017). Ansiedad en la Interpretación Musical: Un Programa de Intervención. Revisión Bibliográfica. *Investigação e Ensino Em Design e Música*, 42, 337–342. https://www.researchgate.net/publication/339447420_Ansiedad_en_la_Interpretacion_Musical_Un_Programa_de_Intervencion_-_Revision_Bibliografica
- Herrera, L., Manjón, G., & Quiles, O. (2015). Ansiedad escénica musical en alumnos de flauta travesera de conservatorio. *Revista Mexicana de Psicología*, 32(2), 169–181. <https://www.redalyc.org/pdf/2430/243045364007.pdf>

- Kaspersen, M., & Götestam, K. (2002). Estudio de la ansiedad producida por la actuación entre los estudiantes de música noruegos. *European Journal of Psychiatry*, *16*(2), 73–86. <https://doi.org/10.4321/s1579-699x2002000200001>
- López, I. (2021). Musicoterapia y ansiedad escénica en estudiantes de piano: propuesta de intervención. *MISOSTENIDO. Revista de Musicoterapia*, *2*, 38–43. https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/12063/musicoterapia_y_ansiedad_escenica.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- López, L. (2013). Efectos de una intervención musicoterapéutica en la ansiedad escénica de cinco cantantes en formación del conservatorio de la Universidad Nacional de Colombia [Universidad Nacional de Colombia]. In *Repositorio UNAL*. http://sired.udenar.edu.co/4092/1/Tesis_musico_Terapia_2017_Nov.pdf
- Manjón, P. (2016). Propuesta de Intervención basada en Mindfulness para el tratamiento de la Ansiedad Escénica en Alumnos del Conservatorio [Universidad Nacional de Educación a Distancia]. In *ACADEMIA*. https://colaboraeducacion30.juntadeandalucia.es/educacion/colabora/documents/portlet_file_entry/418384/Mindfulness+para+el+tratamiento+de+la+ansiedad+en+los+músicos+de+conservatorio.pdf/e7391cfa-81c6-41d0-95b4-545c01ee1f0a?download=true
- Marinovic, M. (2006). La ansiedad escénica en intérpretes musicales chilenos. *Revista Musical Chilena*, *60*(205), 5–25. [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0716-27902006000100001#:~:text=La ansiedad escénica \(AE\) es,del abandono de la carrera.](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0716-27902006000100001#:~:text=La ansiedad escénica (AE) es,del abandono de la carrera.)
- Molina, N. (2005). ¿Qué es el estado del arte? *Ciencia & Tecnología Para La Salud Visual y Ocular*, *3*(5), 73–75. <https://doi.org/10.19052/sv.1666>
- Navarro, C. (2008). *Análisis categorial* [Universidad de Alicante]. https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/3872/1/ILN_Tema2Parte3.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2000). *Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades y Problemas Relacionados con la Salud CIE-10* (Vol. 10).
- Peralta, H. (2020). La danza tradicional Ecuatoriana y el desarrollo del dominio escénico en estudiantes de octavo año de básica de la Unidad Educativa “Pedro Vicente Maldonado”, Riobamba, Período 2019-2020 [Universidad Nacional de Chimborazo]. In *Universidad Nacional de Chimborazo*. <http://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/7646/1/06678.pdf>
- Ramírez, M. (2016). Estado del arte. In *Universidad de los Andes*.

- <https://doi.org/10.2307/j.ctvfc53kh.5>
- Ramos, P. (2013). La validez y la eficacia de los ejercicios respiratorios para reducir la ansiedad escénica en el aula de música. *Revista Internacional De Educación Musical*, 1, 23–30.
<https://doi.org/10.12967/riem-2013-1-p023-030>
- Real Academia de la Lengua Española. (1933). *Diccionario Histórico de la Lengua Española*.
<https://dle.rae.es>
- Rosa, A. (2017). El miedo escénico como barrera comunicativa en el aula [Universidad Complutense de Madrid]. In *Biblioteca UCM*.
<https://eprints.ucm.es/id/eprint/47940/1/T39994.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.
<https://doi.org/10.5020/23590777.3.1.10>
- Silva, L. (2007). Miedo escénico en músicos académicos de Caracas. Una aproximación psicosocial desde el análisis del discurso [Universidad Central de Venezuela]. In *Universidad Central de Venezuela*.
<http://www.musicaenclave.com/trabajosdegradopdf/tesislaurasilva.pdf>
- Tancara, C. (1993). La Investigación Documental. *Temas Sociales*, 17, 1–10.
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0040-29151993000100008
- Timms, P. (2007). La Terapia Cognitivo-Conductual (TCC). In *Consejo Editorial de Educación Pública del Royal College of Psychiatrists*. The Royal College of Psychiatrists.
[http://www.sepsiq.org/file/Royal/LA TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL.pdf](http://www.sepsiq.org/file/Royal/LA%20TERAPIA%20COGNITIVO-CONDUCTUAL.pdf)
[http://www.sepsiq.org/file/Royal/LA TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL.pdf](http://www.sepsiq.org/file/Royal/LA%20TERAPIA%20COGNITIVO-CONDUCTUAL.pdf)
<http://media.axon.es/pdf/69380.pdf>
<http://asesoriaadicciones.com/la-terapia-cognitivo-conductual-tcc/>
- Vallejo, L., & Vallejo, M. (2016). SOBRE LA DESENSIBILIZACIÓN SISTEMÁTICA. UNA TÉCNICA SUPERADA O RENOMBRADA. *Acción Psicológica*, 13(2), 157–168.
<https://scielo.isciii.es/pdf/acpv/v13n2/1578-908X-acp-13-02-00157.pdf>
- Vargas, L., & Ramírez, R. (2012). Terapia de aceptación y compromiso: Descripción general de una aproximación con énfasis en los valores personales. *Revista de Ciencias Sociales*, 4(138), 101–110. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=15328800009>
- Vásquez, E. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas.

- Revista de NeuroPsiquiatria*, 79(1), 42–51. <https://doi.org/10.20453/rnp.v79i1.2767>
- Zarza, F. (2012). La ansiedad escénica en músicos de grado superior y su relación con el optimismo disposicional [Universidad Zaragoza]. In *ZAGUAN Repositorio Institucional de documentos*. <https://zaguan.unizar.es/record/9286/files/TAZ-TFM-2012-953.pdf>
- Zarza, F. (2014). Variables psicológicas y pedagógicas como predictoras de la ansiedad escénica en estudiantes de grado superior de música de España [Universidad Zaragoza]. In *ZAGUAN Repositorio Institucional de documentos*. <https://zaguan.unizar.es/record/47413#>
- Zarza, F., Casanova, O., & Orejudo, S. (2016). Ansiedad escénica y constructos psicológicos relacionados. Estudiantes de cinco conservatorios superiores de música españoles. *Revista Internacional De Educación Musical*, 4, 13–24. <https://doi.org/10.12967/riem-2016-4-p013-024>
- Zarza, F., Casanova, O., & Robles, J. (2016). Relación entre ansiedad escénica, perfeccionismo y calificaciones en estudiantes del Título Superior de Música. *ReiDoCrea: Revista Electrónica de Investigación Docencia Creativa*, 5(3), 16–21. <https://doi.org/10.30827/digibug.39735>

15. Anexo 1 - Matriz Cuantitativa

N°	Título de la Publicación	Autor/es	Año	Palabras Clave	Dimensiones			
					Método cognitivo conductual	Método Farmacológico	Diagnóstico de ansiedad escénica	Técnicas de Tratamiento
1	Ansiedad escénica y ejecución musical en estudiantes del conservatorio de música en Arequipa, 2020	Arias, J Cáceres, M	2021	Ansiedad escénica; artes escénicas; interpretación musical; música; música clásica	X		X	
2	La interpretación musical y la ansiedad escénica: validación de un instrumento de	Arnáiz, M	2015	Música- Interpretación; Conservatorios de música-			X	

	diagnóstico y su aplicación en los estudiantes españoles de Conservatorio Superior de Música			Estudiantes -España; Ansiedad en la música				
3	Un estudio de la ansiedad escénica en los músicos de los conservatorios de la Región de Murcia	Ballester, J	2015	Ansiedad; Fobias; Música escénica; Música- Psicología	X		X	
4	Ansiedad escénica musical en instrumentistas del nivel Superior del Conservatorio	Bustamante, J	2021	Ansiedad escénica musical (AEM); síntomas; instrumenti stas;			X	

	"Carlos Valderrama" Trujillo- 2020			ejecutantes; presentación				
5	Influencia de la ansiedad escénica en la ejecución musical de los estudiantes de cuerdas frotadas del Conservatorio Regional de Música Luis Duncker Lavalle, Arequipa-2018	Cáceres, M	2019	Ansiedad escénica; cuerdas frotadas; ejecución musical; interpretación; síntomas; técnica	X		X	X
6	La Ansiedad Escénica en los Músicos Profesionales de alto rendimiento.	Cernuda, A	2018	Ansiedad escénica; adicción; ansiedad rasgo; auto-	X	X	X	X

	Un problema de adicción y salud pública			administración fármacos; rendimiento				
7	Cómo superar la ansiedad escénica en músicos	Dalia, G.	2004	Ansiedad escénica, tratamiento	X	X		X
8	Ansiedad en la interpretación musical: un programa de intervención	Fernández, L	2019	Ansiedad en la interpretación musical; educación musical.; intervención educativa	X	X	X	X
9	La Ansiedad en la Interpretación Musical: programa de	Fernández, L Bonastre,	2021	Ambiente profesional; Ansiedad; Educación	X		X	X

	intervención en un coro	C		musical; Intervención; Música vocal; Psicología de la educación				
10	Ansiedad en la Interpretación Musical: Un Programa de Intervención. Revisión Bibliográfica	Granados, L Rubio, E	2017	Ansiedad; interpretación; musical; programa de intervención	X			X
11	Ansiedad escénica musical en alumnos de flauta travesera de conservatorio	Herrera, L Manjón, G Quiles, O	2015	Instrumento; miedo; práctica; tablado; teatro	X		X	

12	Estudio de la ansiedad producida por la actuación entre los estudiantes de música noruegos	Kasperse n, M Götestam , K	2002	AAM; Ansiedad producida por la música; Educación musical			X	
13	Musicoterapia y ansiedad escénica en estudiantes de piano: propuesta de intervención	López, I	2021	Ansiedad escénica; conservatorio; estudiantes de piano; musicoterapia; terapia cognitivo-conductual	X			X
14	Efectos de una intervención musicoterapéutica en la ansiedad	López, L	2013	Ansiedad; calidad vocal.; cantantes;	X		X	

	escénica de cinco cantantes en formación del conservatorio de la Universidad Nacional de Colombia			ejecución musical; musicoterapia				
15	Propuesta de Intervención basada en Mindfulness para el tratamiento de la Ansiedad Escénica en Alumnos del Conservatorio	Manjón, P	2016	Ansiedad escénica; educación musical; mindfulness; prevención; psicología.			X	X
16	La ansiedad escénica en intérpretes musicales chilenos	Marinovic, M	2006	Ansiedad escénica; cantantes; directores.; instrumenti			X	X

				sta; intérpretes musicales				
17	La validez y la eficacia de los ejercicios respiratorios para reducir la ansiedad escénica en el aula de música	Ramos, P	2013	Ansiedad escénica; autoestima; educación musical; educación primaria; educación secundaria; técnicas de respiración	X	X		X
18	Miedo escénico en músicos académicos de caracas: una aproximación psicosocial desde el análisis del	Silva, L.	2007	Planteamiento cognitivo conductual; Miedo escénico; Psicología.	X			X

	discurso							
19	<p>Ansiedad escénica en estudiantes de instrumentos de cuerda en España.</p> <p>Variables de afrontamiento y pedagógicas explicativas</p>	<p>Zarza, F Casanova, O Orejudo, S</p>	2015	<p>Ansiedad Escénica; Conservatorios Superiores de Música; Estudiantes de música; Variables Pedagógicas y de Afrontamiento.</p>			X	
20	<p>La ansiedad escénica en músicos de grado superior y su relación con el optimismo disposicional</p>	Zarza, F	2012	<p>Ansiedad escénica; músicos; optimismo.</p>	X		X	

21	<p>Ansiedad escénica y constructos psicológicos relacionados.</p> <p>Estudiantes de cinco conservatorios superiores de música españoles</p>	<p>Zarza, F Casanova, O Orejudo, S</p>	2016	<p>Ansiedad escénica en la interpretación musical; autoeficacia; estudiantes del Título Superior de Música; motivación; optimismo; sensibilidad al premio o al castigo</p>	X		X	
22	<p>Ansiedad escénica en estudiantes de piano</p>	<p>Zarza, F Casanova, O Orejudo,</p>	2016	<p>Educación Musical; Psicología</p>	X		X	

		S						
23	Estudios de música en los Conservatorios Superiores y ansiedad escénica en España	Zarza, F Casanova, O Orejudo, S	2016	Ansiedad escénica; conservatorios de música; estudiantes; estudios superiores de música	X		X	

16. Anexo 2 - Matriz analítica de la información

CÓDIGO:		
REFERENCIA		
RESUMEN		
CATEGORÍAS	ELEMENTOS O CARACTERÍSTICAS	CITAS
ENFOQUE	CONCEPTO DE ANSIEDAD	
	TIPOLOGÍA DE LA ANSIEDAD	
	SINTOMATOLOGÍA	
TIPOS DE TRATAMIENTO		
MÉTODOS	DIAGNÓSTICO	
	TRATAMIENTO	
ENLACE DEL DOCUMENTO		

