

IX Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología
XXIV Jornadas de Investigación XIII Encuentro de Investigadores en Psicología
del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos
Aires, 2017.

Niveles de ansiedad y percepción de rendimiento en intérpretes musicales.

Goijman, Jennifer Judith.

Cita:

Goijman, Jennifer Judith (2017). *Niveles de ansiedad y percepción de rendimiento en intérpretes musicales. IX Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXIV Jornadas de Investigación XIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-067/688>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/eRer/mxa>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

NIVELES DE ANSIEDAD Y PERCEPCIÓN DE RENDIMIENTO EN INTÉRPRETES MUSICALES

Goijman, Jennifer Judith
Universidad de Buenos Aires. Argentina

RESUMEN

Uno de los principales problemas que presentan los intérpretes musicales, tanto estudiantes como profesionales, es la ansiedad escénica. En la Argentina, no hay cifras precisas ni estudios recientes sobre la ansiedad en intérpretes musicales. Por este motivo, el presente estudio se propone indagar los niveles de ansiedad de intérpretes musicales de una banda sinfónica de Capital Federal y analizar la percepción de su influencia en el rendimiento. Objetivo: Investigar si los intérpretes musicales experimentan ansiedad ante una presentación y de qué forma los niveles de ansiedad en los intérpretes musicales perjudican su rendimiento en la presentación. Método: veinte músicos de una banda sinfónica completaron el Inventario K-MPAI y un cuestionario elaborado ad hoc. Resultados: Existen indicadores de ansiedad en los intérpretes musicales aunque no hubo una correlación con la influencia en el rendimiento. Conclusiones: Se encontró que la preocupación relativa a la ejecución responde a un mayor nivel de ansiedad (en comparación a que los factores hereditarios y ambientales y la vulnerabilidad psicológica). Para futuras investigaciones, se recomienda trabajar con una muestra más representativa.

Palabras clave

Psicología, Música, Ansiedad escénica, Rendimiento

ABSTRACT

LEVELS OF ANXIETY AND PERCEPTION OF PERFORMANCE IN MUSICIANS

One of the main problems presented by musicians, both students and professionals, is music performance anxiety. In Argentina, there are no precise figures or recent studies about anxiety in musicians. For this reason, the present study aims to investigate the anxiety levels of a symphonic band located in Buenos Aires and analyze the perception of their influence on performance. Objective: Investigate if musicians experience anxiety before a presentation and how the levels of anxiety harm their performance. Method: Twenty musicians from a symphonic band completed the K-MPAI Inventory and elaborated an ad hoc questionnaire. Results: There are indicators of anxiety in musicians although there were no correlation with the influence on the performance. Conclusions: Concern over performance was found to respond to a higher level of anxiety (compared to hereditary and environmental factors and psychological vulnerability). For future research, it is recommended to work with a more representative sample.

Key words

Psychology, Music, Performance anxiety, Performance

INTRODUCCIÓN

Planteo del problema

Uno de los principales problemas que presentan los intérpretes musicales, tanto estudiantes como profesionales, es la ansiedad escénica.

En una encuesta reciente realizada en Reino Unido a 2211 músicos profesionales, el 71% dijo haber experimentado ansiedad y ataques de pánico (Gross, S.A., Musgrave, G., 2016).

En la Argentina, no hay cifras precisas ni estudios recientes sobre la ansiedad en intérpretes musicales. Por este motivo, el presente estudio se propone indagar los niveles de ansiedad de intérpretes musicales de una banda sinfónica de Capital Federal y analizar la percepción de su influencia en el rendimiento.

Objetivos

Objetivo general

Analizar los niveles de ansiedad que experimentan los intérpretes musicales.

Objetivos específicos

- Investigar si los intérpretes musicales experimentan ansiedad ante una presentación.
- Investigar de qué forma los niveles de ansiedad en los intérpretes musicales perjudican su rendimiento en la presentación.

MARCO TEÓRICO

El presente trabajo se encuadrará dentro de la Teoría Cognitiva Conductual (TCC). Siguiendo a Keegan y Holas (2009), la TCC se puede considerar una familia de modelos que comparten algunos o todos los supuestos teóricos. Toman los desarrollos de Dobson y Dozois (2001), quienes consideran que las tres proposiciones principales de la TCC son: que los procesos cognitivos afectan la conducta; que la actividad cognitiva puede ser monitoreada y modificada; y que los cambios en las cogniciones de las personas (en los pensamientos, las interpretaciones y los supuestos) pueden conducir a la modificación de sus conductas.

Si bien la TCC considera a las cogniciones como la clave de los trastornos psicológicos, también contribuyen a un patrón de psicopatología individual la interacción de los factores biológicos, ambientales, sociales, de personalidad y cognitivos.

¿Qué es la ansiedad?

Clark y Beck (2012) definen la ansiedad como “un sistema complejo de respuesta conductual, fisiológica, afectiva y cognitiva (es decir, a modo de amenaza) que se activa al anticipar sucesos o circunstancias que se juzgan como muy aversivas porque se perciben

como acontecimientos imprevisibles, incontrolables que potencialmente podrían amenazar los intereses vitales de un individuo”. La ansiedad se diferencia del miedo, ya que éste es “un estado neurofisiológico automático primitivo de alarma que conlleva la valoración cognitiva de la amenaza o peligro inminente para la seguridad física o psíquica de un individuo”. (Clark y Beck, 2012)

A partir de estas definiciones se observa que el miedo, como valoración automática del peligro, constituye el proceso nuclear de todos los trastornos de ansiedad. Por otro lado, la ansiedad se describe como un estado más duradero de la amenaza, que además del miedo, incluye otros factores cognitivos como la aversidad percibida, la incontrolabilidad, la incertidumbre, la vulnerabilidad y la incapacidad para obtener resultados esperados. (Clark y Beck, 2012)

Ansiedad estado y ansiedad rasgo

La ansiedad estado hace referencia al componente siempre variable del estado de ánimo, y se define como un estado emocional “caracterizado por sensaciones subjetivas, conscientemente percibidas, de recelo, tensión, acompañadas de la activación del sistema nervioso.” (Spielberg, 1966)

La ansiedad tiene un componente de pensamiento llamado ansiedad cognitiva y un componente de ansiedad somática, que constituye el grado de activación física percibida. (Weinberg y Gould, 1996)

El estado cognitivo de ansiedad tiene que ver con el grado de preocupación o los pensamientos negativos de una persona. Por otro lado, el estado somático de ansiedad se ocupa de los cambios súbitos en la activación fisiológica percibida (que no proceden de un cambio en la actividad sino del estrés). (Weinberg y Gould, 1996)

La ansiedad rasgo es una parte de la personalidad: una tendencia o disposición conductual adquirida que influye en la conducta. (Weinberg y Gould, 1996). Es la disposición conductual adquirida que predispone a una persona a percibir circunstancias objetivamente no peligrosas como amenazadoras y a responder a éstas con reacciones de ansiedad estado de intensidad y magnitud desproporcionadas con respecto al peligro objetivo. (Spielberg, 1966)

Niveles de respuesta de la ansiedad

La ansiedad es multifacética y sus manifestaciones sintomatológicas se reflejan en tres niveles de respuesta: motora, fisiológica y cognitiva.

En primer lugar, en las conductas motoras ubicamos: la evitación de las señales o situaciones de amenaza; obtención de seguridad; inquietud; hiperventilación; quedarse paralizado; dificultad para hablar. Las conductas fisiológicas pueden ser: aumento de ritmo cardíaco; aumento de la frecuencia respiratoria; dolor o presión en el pecho; aturdimiento, mareo; sudores, escalofríos; náuseas, dolor de estómago; temblores; adormecimientos de brazos o piernas; sequedad de boca.

Por último, dentro de las conductas cognitivas se encuentran: miedo a perder el control; miedo a la evaluación negativa de los demás; pensamientos o imágenes atemorizantes; escasa concentración; poca memoria.

Modelo cognitivo de la ansiedad

La perspectiva de la ansiedad se centra en el concepto de vulne-

rabilidad. Clark y Beck (2012) toman las conceptualizaciones de Beck, Emery y Greenberg (1985), quienes definían a la vulnerabilidad como “la percepción que tiene una personas de sí misma como objeto de peligros internos y externos sobre los que carece de control o éste es insuficiente para proporcionarle una sensación de seguridad”.

De acuerdo a Clark y Beck (2012), en la ansiedad, el aumento de la sensación de vulnerabilidad es indiscutible en las valoraciones sesgadas y exageradas que hacen los individuos sobre la amenaza. Esta valoración primaria de la amenaza tiene la perspectiva errónea que sobrestima enormemente la probabilidad que se produzca el daño y la gravedad percibida del mismo. Asimismo, los individuos ansiosos no logran percibir las señales de seguridad de las situaciones de amenaza evaluada y tienden a subestimar su capacidad para afrontar el daño o peligro anticipado. Esta es la revaloración elaborativa secundaria. Por lo tanto, la intensidad de un estado de ansiedad depende del equilibrio entre la propia valoración inicial de la amenaza y la valoración secundaria de la capacidad de afrontamiento y de la seguridad.

¿Ansiedad en músicos?

La ansiedad que sufren los músicos es un proceso que Kenny (2011) denomina “ansiedad escénica en la interpretación musical” (Music Performance Anxiety) y afecta negativamente a la interpretación. La autora se basa en la teoría de la ansiedad sobre el modelo de triple vulnerabilidad de Barlow (2002), donde el desarrollo de la ansiedad es a través de tres tipos de vulnerabilidades diferentes: la vulnerabilidad biológica generalizada (heredada); la vulnerabilidad psicológica generalizada (basada en experiencias tempranas de autocontrol); y la vulnerabilidad psicológica específica (determinada por experiencias particulares).

Kenny (2011) define y aporta tres nuevas categorías determinantes en la ansiedad de ejecución musical: la vulnerabilidad psicológica, la preocupación por la proximidad del concierto o presentación y el contexto de relaciones e interacciones tempranas.

La primera categoría, la vulnerabilidad psicológica, abarca aspectos como la falta de autocontrol, desaliento, impotencia, imprevisibilidad, aprensión, desánimo, desesperanza y poca confianza, que los intérpretes podrían sentir interiormente cuando se aproxima la fecha de una presentación, así como durante y después de la misma. La segunda categoría es la preocupación específica relativa a la ejecución/presentación y está conformado por la ansiedad somática (aspectos fisiológicos), ansiedad cognitiva (la rumiación de pensamientos negativos antes y después del concierto), la autoevaluación y valoración de otros, preocupaciones relativas a los resultados del concierto, capacidad de memoria y compromiso con la presentación.

La tercera categoría, el contexto de relaciones tempranas, comprende el tipo de relación empática y de apoyo recibido por el músico de sus padres durante sus estudios musicales y la tendencia a tener ansiedad, heredada o transmitida por generaciones de padres a hijos. En esta categoría, predominan indicadores de tipo biológico (herencia) y ambiental (estímulos externos) como la empatía con los padres y el apoyo recibido de ellos.

METODOLOGÍA

Tipo de estudio

El estudio que se llevó a cabo es de tipo exploratorio y descriptivo con el objetivo de realizar una investigación cualitativa.

Participantes

La muestra fue compuesta por 20 intérpretes musicales de una Banda Sinfónica de Capital Federal, quienes estaban distribuidos entre 11 hombres (55%) y 9 mujeres (45%). El rango de edad fue de 18-35 años, con una media de 25 años y un desvío estándar de 5,12. La distribución del instrumento principal de los participantes es: Clarinete (4), Contrabajo (1), Flauta travesera (2), Fliscorno barítono (1), Percusión (2), Saxo (3), Trombón (1), Trompeta (3), Violoncelo (3). En relación a los años de estudio, el rango fue de 4-20 años, con una media fue de 8,4 y la desviación estándar de 4,5. Respecto a los años en la Banda Sinfónica, el rango fue de dos semanas a 10 años, con una media de 3,79 y una desviación estándar de 3,51.

Instrumentos

Para el cumplimiento de los objetivos formulados se utilizaron dos instrumentos:

- Kenny Music Performance Anxiety Inventory (KMPAI)

El KMPAI es una herramienta construida por Kenny y Osborne (2004) para valorar el miedo escénico en músicos de acuerdo a los parámetros de la teoría de ansiedad de Barlow. Las preguntas son respondidas de acuerdo a 7 puntajes dentro de la escala Likert, con un rango que va desde 0 (totalmente en desacuerdo) a 6 (totalmente de acuerdo). Puntuaciones altas indican mayores niveles de ansiedad.

Hay 8 factores subyacentes que se incluyen en las categorías determinantes en la ansiedad de ejecución musical propuestas por Kenny (2011). La primera categoría, la Vulnerabilidad Psicológica, abarca los factores de depresión y/o desesperanza (subescala 3: ítems 1, 2, 3, 4, 6, 8, 13, 31), aprensión ansiosa (subescala 7: ítems 11, 17, 24), vulnerabilidad biológica (subescala 8: ítem 20). La segunda categoría es la Preocupación Relativa a la Ejecución y está conformado por la ansiedad somática proximal y preocupación por la actuación (subescala 1: ítems 10, 12, 14, 16, 22, 26, 28, 30, 34, 36, 40), la preocupación/miedo (cogniciones o rumiaciones negativas centradas en uno mismo o en la evaluación de los demás) (subescala 2: ítems 7, 15, 18, 21, 25, 32, 38, 39) y la fiabilidad de la memoria (subescala 5: ítems 35 y 37). La tercera categoría, el contexto de relaciones tempranas, comprende la transmisión generacional de la ansiedad (subescala 6: ítems 5, 19, 29) y la empatía parental (subescala 4: 9, 23, 27, 33).

Tiene una alta fiabilidad por la consistencia interna encontrada (Alfa de Cronbach = 0,94). También presentó correlaciones positivas y significativas con las subescalas de estado y de rasgo del STAI (State-Trait Anxiety Inventory), que es un instrumento general de evaluación de la ansiedad, adaptado y validado en la Argentina.

- Cuestionario de Percepción de Rendimiento

Es un cuestionario de elaboración propia, a partir del cual se propone evaluar la percepción de rendimiento de los participantes. Las respuestas son respondidas de acuerdo a 5 puntuaciones, con un rango que va desde 1 (muy mal) a 5 (muy bien).

Definiendo “rendimiento” como la ejecución de habilidades, para la elaboración del cuestionario se tomaron las principales habilidades consideradas “clave” por músicos de orquesta: 1) Interpretación, 2) Mecánicas (“pericia” instrumental), 3) Concertación y participación en ejecuciones de conjunto, 4) Competencias de discriminación auditiva y precisión rítmica (Sebastiani y Malbrán, 2003).

Procedimiento

Se acordó con el director de orquesta de asistir a una presentación de la Banda Sinfónica. Una hora antes del comienzo, los integrantes completaron el consentimiento informado, datos personales y el Inventario K-MPAI. Al finalizar, completaron el Cuestionario de Percepción de Rendimiento. Las pruebas fueron autoadministradas en presencia de la tesista para responder las dudas de los participantes. El tiempo aproximado de duración fue de aproximadamente 20 minutos para la primera parte y 5 minutos para la segunda.

RESULTADOS

El rango de puntajes obtenidos del Inventario K-MPAI fue de 45-158 sobre un total de 240 puntos posibles. Se obtuvo una media de 91,65 y un desvío estándar de 28,78.

Al analizar las puntuaciones de acuerdo al sexo, se puede observar una tendencia de las mujeres a puntuar más alto que los hombres. Los puntajes de las mujeres obtuvieron una media de 100 y un desvío de 28,78. En cambio, los hombres puntuaron 84,82 en la media, con un desvío de 28,24.

En cuanto a las tres categorías propuestas por Kenny (2011), se puede observar que el “Contexto de relaciones tempranas” muestra el valor más bajo de la media (2,01), con un desvío de 1,85 y una alta dispersión. A continuación, se ubica la “Vulnerabilidad psicológica” una media de 2,16 y un desvío de 1,78. Por último, la “Preocupación relativa a la ejecución” presenta el valor medio más elevado (2,49), con un desvío de 2,06 y con bastante dispersión.

De acuerdo a estos resultados, se sugiere que los factores hereditarios y ambientales y la vulnerabilidad psicológica afectan poco, mientras que la preocupación relativa a la ejecución responde a un mayor nivel de ansiedad.

En la siguiente tabla, se ilustran los valores obtenidos de los tres factores dentro de la categoría “Preocupación relativa a la ejecución”.

Los resultados de la ansiedad somática proximal y preocupación por la actuación (subescala 1) dan una media de 2,12 y un desvío estándar de 2,05. Este factor tiene el factor medio más bajo en comparación a los otros dos.

Los factores que presentaron la media más elevada son la preocupación/miedo (cogniciones/rumiaciones negativas centradas en uno mismo o en la evaluación de los demás) (subescala 2) con una media de 2,79 y un desvío estándar de 2; y el factor de la fiabilidad de la memoria (subescala 5), el cual alcanzó una media de 3,32 y un desvío estándar de 2.

En consecuencia, se seleccionaron los algunos ítems de las subescalas 2 y 5 que han obtenido un puntaje mayor a un desvío estándar sobre la media:

Ítem 7 (subescala 2): “Incluso si trabajo mucho en la preparación para la actuación, es probable que cometa errores” (puntaje 78, media: 3,90, desvío: 1,55).

Ítem 25 (subescala 2): “Después de una actuación me preocupo sobre si he tocado suficientemente bien” (puntaje 72, media: 3,60, desvío: 1,79).

Ítem 38 (subescala 2): “Después de una actuación me preocupo sobre si he tocado suficientemente bien” (puntaje 65, media: 3,25, desvío: 1,97).

Ítem 39 (subescala 2): “Me siento preocupado por mi propio juicio sobre cómo voy a actuar” (puntaje 64, media: 3,20, desvío: 1,81).

Es importante siguientes ítems tienen un puntaje invertido, por lo tanto un mayor puntaje implica un desacuerdo con el ítem:

Ítem 35 (subescala 5): “Cuando actúo sin música mi memoria es fiable” (puntaje 59, media: 3,28, desvío: 1,82).

Ítem 37 (subescala 5): “Me siento seguro tocando de memoria” (puntaje 67, media: 3,35, desvío: 2,06).

Al analizar las puntuaciones de acuerdo al tiempo en la Banda Sinfónica, teniendo en cuenta los puntajes que se encuentran por encima de un desvío estándar de la media, es interesante resaltar que en todos los casos los individuos tienen menos de un año participando en la misma.

Para finalizar, no se puede observar una relación entre la ansiedad y el rendimiento, ya que los resultados del Cuestionario de Percepción de Rendimiento son relativamente estables, mientras los resultados del Inventario K-MPAI son heterogéneos.

CONCLUSIONES

Al comenzar el trabajo, se ha planteado el objetivo de analizar los niveles de ansiedad que experimentan los intérpretes musicales. Para eso, se tomaron dos instrumentos de evaluación: el Inventario K-MPAI y el Cuestionario de Percepción de Rendimiento. Luego, se analizaron sus resultados.

Como principales limitaciones se señalan: en primer término, el tamaño de la muestra, ya que la cantidad de sujetos evaluados es pequeña ($n=20$) y no supone una muestra representativa de la población estudiada. Por otro lado, la ausencia de un instrumento científico para medir el rendimiento en la interpretación musical.

En función de los objetivos definidos inicialmente y a partir de la administración del Inventario K-MPAI se puede observar que existen indicadores de ansiedad en los intérpretes musicales. Al analizar las puntuaciones de acuerdo al sexo, se puede observar una tendencia de las mujeres a puntuar más alto que los hombres. No se ha encontrado altos o bajos niveles de ansiedad relacionados directamente a la edad.

En relación al tiempo en la Banda Sinfónica, se puede observar una tendencia de los participantes con menos de un año en la misma a puntuar altos niveles de ansiedad. Esto se puede deber a que fue la primera presentación de la Banda Sinfónica en el año, y por lo tanto, la primera vez que éstos músicos tocaron con la Banda Sinfónica en una presentación.

Se encontró la preocupación relativa a la ejecución responde a un mayor nivel de ansiedad, en comparación a que los factores hereditarios y ambientales y la vulnerabilidad psicológica. Esto se puede relacionar con los conceptos de ansiedad estado y ansiedad rasgo definidos anteriormente. Mientras la ansiedad rasgo es una parte de la personalidad y un aspecto estable, la ansiedad estado es un estado de ánimo y más situacional. Por lo tanto, se puede deter-

minar que la preocupación relativa a la ejecución es determinada por la situación particular, lo que se infiere es que hubo mayores niveles de ansiedad estado que de ansiedad rasgo.

Para finalizar, si bien se encontraron ciertos niveles de ansiedad en los intérpretes musicales, a partir de los resultados obtenidos por las técnicas utilizadas, no se puede observar una correlación directa entre la ansiedad y el rendimiento.

En investigaciones futuras sobre la temática, se recomienda trabajar con una muestra más representativa que la seleccionada. Además, sería interesante realizar un seguimiento a la misma muestra para encontrar fluctuaciones en los niveles de ansiedad.

BIBLIOGRAFÍA

- Clark, D. A., & Beck, A.T. (2012). Ansiedad: una condición común pero multifacética. En *Terapia Cognitiva para Trastornos de Ansiedad*. Ciencia y Práctica (cap. 1, pp. 19-66). Bilbao: DESCLÉE DE BROWER.
- Clark, D. A., & Beck, A.T. (2012). El modelo cognitivo de ansiedad. En *Terapia Cognitiva para Trastornos de Ansiedad*. Ciencia y Práctica (cap. 2, pp. 67-108). Bilbao: DESCLÉE DE
- Gross, S.A., Musgrave, G. (2016). *Can Music Make You Sick? Music and Depression*. MusicTank, University of Westminster.
- Keegan, E., & Holas, P. (2009). Terapia cognitivo conductual: teoría y práctica. En R. Carlstedt (Ed.), *Handbook of Integrative Clinical Psychology and Psychiatry* (pp. 605-629). New York: Springer. Traducción: Ariel Dalla Valle.
- Kenny, D. T. (2011). *The Psychology of Music Performance Anxiety*. New York: Oxford University Press.
- Kenny, D. T., Davis, P. J., & Oates, J. (2004). Music performance anxiety and occupational stress amongst opera chorus artists and their relationship with state and trait anxiety and perfectionism. *Journal of Anxiety Disorders*, 18, 757-777.
- Sebastiani, A. y Malbrán, S. (2003). Las Habilidades Musicales “Clave”: Un estudio con músicos de orquesta. En I. C. Martínez y C. Mauleón (Eds.), *Música y Ciencia. El rol de la Cultura y la Educación en el Desarrollo de la Cognición Musical*. La Plata.
- Spielberg, C. D. (1966). Theory and research on anxiety, en C. D. Spielberg (ed.), *Anxiety and Behavior* (pp. 3-22). New York: Academic
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Ariel Psicología. Barcelona. Cap. 6: “Arousal, estrés y ansiedad”.