

La Ansiedad Estado–Rasgo y su Incidencia en el Desempeño Musical¹

Por: Alejandra Rico Sierra²

RESUMEN

La presente investigación de tipo cuantitativo pretende realizar una correlación entre ansiedad estado--rasgo y el desempeño musical. Para ello se aplicó, por un lado, la prueba STAI (State-Trait Anxiety Inventory) de Spielberg, C.D; Gorsuch, R.L & Lushene, R.E, que mide ansiedad (rasgo- estado). Así mismo, se diseñó un instrumento para medir desempeño musical el cual evaluó afinación, técnica, interpretación, postura y desempeño general. Ambas mediciones se llevaron a cabo en un grupo de catorce (14) estudiantes no profesionales de una academia musical de la ciudad de Medellín quienes se presentaron en un concierto de fin de año. A pesar de ser una muestra pequeña, siendo los resultados no concluyentes, se pudo observar que no existe una correlación significativa entre ansiedad estado-rasgo con la técnica, afinación, postura y desempeño general. No obstante, se encontró que si hay correlación significativa entre la ansiedad estado ($r = -0,654$) y ansiedad rasgo ($r = -0,730$) con la interpretación. Dichos resultados sirven para realizar estudios futuros en los que será necesario trabajar con una muestra más grande y diferenciando el desempeño musical de acuerdo con el tipo de instrumento empleado.

Palabras clave: Ansiedad estado, ansiedad rasgo, desempeño musical.

¹ Entrega final del trabajo de grado.

² Estudiante de noveno semestre de la Universidad Eafit.

ABSTRACT

This is a quantitative research which pretended establish the correlation between state-trait anxiety and musical performance. For this goal, in first time, it used the STAI test (State-Trait Anxiety Inventory) by Spielberg, C.D was applied; Gorsuch, R.L & Lushene, R.E, which measures anxiety (trait-state). Likewise, it was necessary create an instrument to measure musical performance which was based on five categories: tuning, technique, interpretation, posture and general performance. Both measurements were carried out in a group of fourteen (14) non-professional students from a music academy in the city of Medellin who performed at a year-end concert. Despite being a small sample, the results were not conclusive, it could be observed that there is no significant correlation between state-trait anxiety with technique, tuning, posture and general performance. Nonetheless, it was found that there is a significant correlation between state anxiety ($r = -0,654$) and trait anxiety ($r = -0,730$) with interpretation. These results serve to carry out future studies in which it will be necessary to work with a larger sample and differentiate the musical performance according to the type of instrument used.

Keywords: Anxiety state, anxiety trait, musical performance.

INTRODUCCION

Para nadie es un secreto que no todos quienes emprenden el camino de la música logran triunfar y ser exitosos ya sea porque no tienen suficiente talento o les hace falta disciplina. Así mismo, en muchas ocasiones, su desempeño musical se ve afectado por estados emocionales como la ansiedad lo que hace que sientan altos niveles de estrés. En particular esta es una situación a que los músicos ya sea en formación o a nivel profesional han de manejar, lo cual no muchos lo logran.

Desde esta perspectiva se puede considerar que la presente investigación se haya dentro del campo de la psicología clínica en tanto que uno de los propósitos de esta rea de la psicología es hallar las causas de los padecimientos subjetivos y la pertinente intervención que de allí se deriva.

En el contexto de la problemática es importante señalar, como lo plantea Chacón (2012), que la evaluación de los aprendizajes musicales no ha sido explorada completamente. Igualmente, una de las actividades docentes que más generan dudas y contradicciones por sus implicaciones subjetivas corresponde a la evaluación del desempeño musical especialmente por las decisiones que de ella han de tomar los docentes (Prieto, 2001).

Ahora bien, el aprendizaje de la música precisa de una serie de habilidades a desarrollar por parte de los estudiantes, las cuales requieren ser evaluadas por diversas técnicas (Navarro, 2013). Dichas evaluaciones apuntan principalmente a aspectos técnicos sin que necesariamente se contemplen los factores psicológicos que afectan el desempeño de los estudiantes. En consecuencia, se hace necesario contemplar la necesidad de evaluar los efectos de la ansiedad en el desempeño musical pues como lo afirma Chang (2016) niveles moderados de ansiedad pueden tener efectos favorables en el desempeño

musical. No obstante, cuando se incrementa traería consecuencias desfavorables para los músicos en formación.

Es por esto que se pretende medir los niveles de ansiedad frente a un momento estresante como es una presentación en público. Con esto se busca dar respuesta al siguiente problema de investigación: *¿Cuál es la incidencia de la ansiedad estado-rasgo en el desempeño musical de un grupo de estudiantes no profesionales de una academia musical de la ciudad de Medellín?*

Para dar respuesta a esta pregunta se correlacionaron los puntajes obtenidos en el STAI con una evaluación del desempeño musical realizada por los docentes a los estudiantes que realizaban su presentación final, la cual evaluaba cinco (5) factores como la afinación, técnica, postura, interpretación y desempeño general.

Así el objetivo de este estudio fue determinar la ansiedad estado – rasgo y su incidencia en el desempeño musical en un grupo de músicos no profesionales de la ciudad de Medellín. Para ello fue necesario en un primer momento medir el estado de ansiedad estado; luego medir el desempeño musical y por último, establecer si correlación significativa entre los factores de desempeño musical y la ansiedad estado–rasgo.

REFERENCIAS CONCEPTUALES

Antecedentes

Toda investigación requiere de una búsqueda teórica de antecedentes investigativos que permita determinar qué tipo de estudios se han realizado sobre la cuestión para poder así

delimitar el tema. A continuación se presentara un balance de algunos de los estudios revisados.

Un grupo de investigaciones se centraron es estudiar la relación entre inteligencia emocional y desempeño musical. En esta categoría, desde una perspectiva teórica, Lacárcel (2013) plantea que la música despierta el mundo de las emociones y explora la interacción existente entre la inteligencia emocional y la conducta musical. Por su parte, López (2014) analiza la influencia de la música en la búsqueda del bienestar emocional, en los procesos de aprendizaje de la educación a distancia. Para ello, toma como base los contenidos desarrollados por la psicología positiva y el modelo de affective e-learning que pretende eliminar las distancias emocionales en experiencias de educación a distancia, dando prevalencia a las emociones y afectos de las personas que conforman las ciber-comunidades formativas. Igualmente, Vivas (2013) y Bernabe (2012) centran su atención en la importancia la formación emocional en la educación escolar, así como la influencia del profesor en el desempeño musical. De manera particular, Bernabe (2012) muestra cómo la música favorece el proceso comunicativo intercultural, al considerarse como la principal herramienta de trabajo en contextos educativos culturalmente diversos.

Por otro lado, algunos estudios se centraron en abordar la estimulación del cerebro por medio de la música (Lacárcel, 2013; Rueba & López, 2013). Particularmente, Rueba & López (2013) toma un programa de intervención compuesto de música y danza creativa para dar cuenta de los efectos de la música sobre las habilidades emocionales del ser humano.

En una búsqueda más específica sobre la relación entre ansiedad y el desempeño musical, se encontró que Arnaiz (2015) pudo determinar que la ansiedad afecta negativamente a la interpretación y la futura actividad profesional de los estudiantes que

hacen parte de los Conservatorios Superiores de Música en España. Dicho fenómeno fue analizado por medio de la prueba KMPAI-E, una adaptación al Español del K-MPAI, inventario desarrollado por Kenny (2009). Arnaiz (2015) considera que los factores que conforman la ansiedad escénica en la interpretación musical se relacionan con variables personales y socio-culturales. De esta manera descubre que los individuos muestran una ansiedad marcadamente situacional, centrada en la vulnerabilidad del individuo y su indefensión al no poseer las habilidades necesarias para afrontar dicha ansiedad y emplearla de manera positiva. En esta línea de investigación Zarza, Casanova & Robles (2016), realizaron una investigación sobre la presencia de niveles de ansiedad escénica en una muestra de estudiantes del Conservatorio Superior de Música de Alicante y la manera en que esta se relaciona con el perfeccionismo y las calificaciones obtenidas. Para estos autores, la ansiedad escénica está relacionada significativamente con el perfeccionismo y éste con las calificaciones del alumnado.

Desde otra perspectiva, Ochoa (2012), reflexiona sobre la influencia de los indicadores de distrés en el desempeño musical. Se evalúa la categoría psicológica desempeño musical e indicadores como la sensibilidad emocional y estructura psicológica volitiva (esfuerzo volitivo) con el fin de determinar si guarda relación con los síntomas de distrés. Estas relaciones son importantes en la medida que permiten intervenciones relacionadas con problemáticas de salud mental en el marco de la enseñanza artística.

Chang (2015), se enfrentó a la dificultad de no contar con pruebas específicas que permitan medir la ansiedad en estudiantes de música peruanos. De allí que realice un trabajo investigativo para estandarizar y determinar las propiedades psicométricas del IADM-K en una muestra de 455 estudiantes de instituciones de enseñanza musical de Lima Metropolitana. Chang (2015) considera que la ansiedad ante el desempeño musical es un fenómeno que afecta a los músicos instrumentistas independientemente

del género, años de entrenamiento, estilo, etc. No obstante, encontró que las mujeres presentaron mayores niveles de ansiedad ante el desempeño musical. No hubo efectos por parte de la institución educativa o el género musical en la ansiedad ante el desempeño musical.

La presente investigación se enmarca dentro de la línea propuesta por Chang. Pero a diferencia de este, se trabajó con el STAI y su relación con un instrumento que se elaboró para medir el desempeño musical. Chang (2015) comparó los niveles de ansiedad ante el desempeño musical con el género, la institución educativa y el género musical de especialidad. Mientras tanto, en la investigación adelantada se buscó medir la relación entre ansiedad estado-rasgo y factores de desempeño como la técnica, afinación, postura y desempeño general.

Ansiedad

La ansiedad es definida por el diccionario de psicología de la APA (2010) como una Emoción que se caracteriza por la aprensión y síntomas somáticos de tensión en que un individuo anticipa un peligro, catástrofe o desgracia inminente. El cuerpo a menudo se moviliza para enfrentar la amenaza percibida: los músculos se tensan, la respiración se acelera y el corazón late con mayor rapidez (p. 32).

La ansiedad es una reacción emocional implicada en los procesos de adaptación ante eventos aversivos o peligros anticipados. Es una conducta emocional compleja, con respuestas cognitivas, fisiológicas y motoras, generalmente asociada a situaciones o estímulos concretos. Una de los principales aspectos de la ansiedad es que señala la existencia de patrones individuales o tipos de reactividad individual que permiten

orientar mejor el tipo de tratamiento que permite su reducción de la manera más eficaz para cada individuo (Ost, Jerremalm & Jansson, 1984).

En general, el término ansiedad alude a la combinación de distintas manifestaciones físicas y mentales que no son atribuibles a peligros reales, sino que se manifiestan ya sea en forma de crisis o bien como un estado persistente y difuso, pudiendo llegar al pánico; no obstante, pueden estar presentes otras características neuróticas tales como síntomas obsesivos o histéricos que no dominan el cuadro clínico. Si bien la ansiedad se destaca por su cercanía al miedo, se diferencia de éste en que, mientras el miedo es una perturbación cuya presencia se manifiesta ante estímulos presentes, la ansiedad se relaciona con la anticipación de peligros futuros, indefinibles e imprevisibles. (Marks, 1986).

Ahora bien, existe un nivel de ansiedad que se considera normal e incluso útil, el cual se sitúa en un punto como parte de lo que se denomina umbral emocional y permite mejorar el rendimiento y la actividad. Sin embargo, cuando la ansiedad rebasa ciertos límites (pasa el umbral y deja de ser normal), aparece un deterioro de la actividad cotidiana. En este caso, a mayor ansiedad habrá un menor rendimiento lo que constituye un punto de partida para los trastornos por ansiedad.

Cuando se piensa en las características de la ansiedad, se ha de resaltar su carácter anticipatorio, es decir, posee la capacidad de prever o señalar el peligro o amenaza para el propio individuo, confiriéndole un valor funcional importante (Sandín y Chorot, 1995). La segunda corresponde a una función activadora y facilitadora de la capacidad de respuesta del individuo, concibiéndose como un mecanismo biológico adaptativo de protección y preservación ante posibles daños presentes en el individuo desde su infancia (Tobal, 1996). De esta manera, la ansiedad cumpliría la función de impedir

algún daño a través de respuestas preparatorias. Para cumplir con dicha función, la ansiedad pone en práctica un doble mecanismo: uno cognitivo que consiste en la activación de un estado que prioriza la detección de señales informativas ambientales asociadas con amenazas o peligros futuros; y uno conductual que se encuentra relacionado con los recursos de la persona para evitar lo posible el daño percibido anticipadamente. (Gutiérrez, 1996).

En el campo de la cognición y la emoción, la ansiedad ocupa un lugar destacado. Por un lado, se estudian los procesos cognitivos que determinan una reacción emocional; y, por otro lado, se estudia la influencia de estados de ansiedad sobre los procesos cognitivos (memoria, pensamiento, etc.) Uno de los modelos más conocidos es el de Lazarus (Lazarus y Folkman, 1986).

Ahora bien, cuando se piensa en la ansiedad rasgo, es necesario decir que un rasgo es una forma específica de comportamiento. Así, podemos describir a una persona como mentirosa, deshonesto o valiente. Un rasgo implica una disposición estable a comportarse de manera parecida en varias circunstancias. Para los teóricos de los rasgos de personalidad, estos nos permiten hacer predicciones sobre nuestra conducta y la de los otros. Por su parte, la ansiedad como rasgo de personalidad, indica un estilo o tendencia temperamental a responder de la misma forma sea o no una circunstancia estresante. La ansiedad-rasgo no se manifiesta directamente en la conducta y debe ser inferida por la frecuencia con la que un individuo experimenta aumentos en su estado de ansiedad. En este sentido, los sujetos con alto grado de ansiedad-rasgo perciben un mayor rango de situaciones como amenazantes y están más predispuestos a sufrir ansiedad-estado de forma más frecuente o con mayor intensidad. Es por ello que en muchos trastornos de ansiedad subyace una ansiedad rasgo, es decir, que en muchos trastornos de ansiedad encontraríamos un nivel alto de ansiedad rasgo previo. La

Ansiedad-Rasgo, entonces es una propensión ansiosa relativamente estable que se refleja en la tendencia a reaccionar de manera ansiosa. Así mismo, la ansiedad estado es una reacción situacional y transitoria caracterizada específicamente por un estado cognoscitivo de preocupación recurrente por el posible fracaso o mal rendimiento en la tarea y por las consecuencias aversivas que ello puede tener sobre la disminución de la propia autoestima y la minusvaloración social. Genéricamente, esa reacción conlleva a sensaciones de nerviosismo, tensión y activación fisiológica. La ansiedad como rasgo, a sido estudiada como un rasgo de personalidad, tanto general como específico, ya que existen diferencias individuales en la propensión a manifestar conductas de ansiedad, tanto de forma independiente de las situaciones (rasgo general), como en asociación con determinados tipos de situaciones (rasgos específicos).

El otro tipo de ansiedad refiere al estado, la cual, contraria a la ansiedad como rasgo, depende de un acontecimiento específico e identificable que la detone. Por lo tanto, es temporal y según Spielberger (1972) es un "estado emocional" irremediable, modificable en el tiempo caracterizado por una combinación de sentimientos de tensión, aprensión y nerviosismo junto a cambios fisiológicos. En un estado de ansiedad, nuestro cuerpo y nuestra mente están hiperactivos, sobre todo nuestro sistema nervioso autónomo en su rama simpática. Nuestra mente está activa, intentando analizar el alcance del peligro y las posibles soluciones. Aparecerán preocupaciones y pensamientos intrusivos sobre el tema que nos preocupa. Nuestros músculos estarán tensos, respiraremos más agitadamente, probablemente nos moleste el estómago o tengamos diarrea, incluso podemos notar manos sudorosas, rubor facial y calor. Todo esto indica que nuestro cuerpo está listo para actuar rápidamente en caso necesario. Si la persona se ve inundada por la ansiedad-estado puede iniciar un proceso defensivo para reducir el estado emocional irritante. Los mecanismos de defensa influyen en el proceso

psicofisiológico de tal manera que se modifica o distorsiona la percepción o valoración de la situación. De esta forma y en la medida en que los mecanismos de defensa tengan éxito, las circunstancias se verán como menos amenazantes y se producirá una reducción del estado de ansiedad. Así mismo, y de forma general, los sujetos con altos valores de ansiedad rasgo perciben las situaciones y contextos evaluativos como más amenazantes que aquellos otros que presentan menores niveles de ansiedad-rasgo (Pons, 1994; Wadey y Hanton, 2008; Mellalieu y Hanton, 2009; Mellalieu, Neil, Hanton y Fletcher, 2009).

Desempeño Musical

Hace 2500 años, Pitágoras utilizaba ciertas escalas y acordes para lograr el equilibrio mental, recetaba a sus alumnos determinadas melodías para armonizar estados de ánimo negativos o para aliviar las preocupaciones, el desánimo o la ira. Aristóteles no tardó en descubrir que las melodías y los ritmos de la flauta fortalecían el cuerpo, la mente y el espíritu, y Platón sostenía que la música cumplía para el alma lo que la gimnasia para el cuerpo. Entre tanto, Descartes consideraba que el sonido de la música tenía como fin el deleite y la provocación de diversas pasiones. Existe un paralelismo entre los elementos estructurales de la música y las personas en cuanto a “cómo somos”: el ritmo relacionado con la parte corporal, la melodía con la parte afectiva y la armonía con la vida intelectual y de relación.

Adicionalmente, la música tiene la capacidad de transmitir conocimientos, habilidades y valores intrínsecos a la cultura del compositor, y al mismo tiempo transmite emociones y sentimientos comunes a todas las culturas. Por ello puede decirse que la música es un instrumento idóneo para el establecimiento de un diálogo intercultural. La música es una construcción humana de sonidos encauzados la cual, mediante instrumentos

finamente ajustados y una expresión motora optimizada, se constituye en un estímulo sonoro espaciotemporalmente organizado que resulta en una percepción auditiva compleja al estar dotada de estados emocionales y figurativos conscientes estéticamente significativos y culturalmente valorados.

El performance musical es un proceso complejo (Rusell 2010) que pone en juego la integración de conductas de diferente índole e involucra aspectos tales como lo afectivo, lo cognitivo, lo psicomotor y lo metacognitivo. Boyle & Radocy (1987) lo define como la “manifestación evidente de procesos psicológicos, fisiológicos y neurológicos que un individuo realiza en relación al sonido musical, eventos o fenómenos” (p. 4). Pherson y Thompson (1998) consideran que la evaluación de la ejecución musical es “un proceso mediante el cual un individuo intenta equilibrar y sintetizar las diferentes cualidades de la actuación de otro individuo con el objetivo de promover un juicio que puede estar representado por un rango, un grado o una valoración cualitativa” (p.12) y sirve tanto para describir un rendimiento como para guiar el mejoramiento del mismo.

Si bien estas cualidades pueden ser medidas, parece difícil que una evaluación resulte absolutamente objetiva. La evaluación de la ejecución es inherentemente subjetiva ya que cualquier juicio sobre una performance musical se basa en sensaciones procesadas en el cerebro de un juez y aunque los oyentes acuerden sobre el rendimiento en aspectos particulares de la performance, tales como la precisión de las notas, la adecuación de los *tempi*, matices del fraseo o la calidad del sonido, la valoración final resulta de las decisiones de los individuos funcionando como ‘sujetos’, por lo tanto, son subjetivas (Boyle y Radocy).

El desempeño Musical y sus factores determinantes

Para lograr tener un buen desempeño musical, es fundamental pensar en aquellos factores extrínsecos e intrínsecos que influyen en el desempeño musical. En el primer grupo se encuentra la enseñanza y el acompañamiento de un docente. Los factores intrínsecos son aquellos que dependen del propio estudiante como la motivación la práctica, la afinación, la afinación, Interpretación, la técnica y la postura.

La enseñanza de la técnica de los distintos instrumentos que aparentemente promueven diferencias en las estrategias de estudio que los profesores proponen a sus alumnos. Los profesores de aliento son más directivos, dan mayores indicaciones para planear las actividades y sugieren con mayor frecuencia el análisis del material de estudio, en tanto que los profesores de piano promueven en menor medida dichas estrategias en sus alumnos (Galicia y cols., 2003; Villalba y Galicia, 2005). De hecho para que un estudiante se convierta en un buen ejecutante es necesaria también la práctica del instrumento guiada de manera adecuada por un profesor que, además de enseñar las técnicas específicas del instrumento, oriente a los alumnos acerca de cómo estudiar, señalando la necesidad de incrementar la práctica mental, pues ésta propiciará el talento y la creación de la misma manera que la práctica física sobre el instrumento.

Con respecto a los factores intrínsecos, la motivación es el primero de ellos, se define como el señalamiento o énfasis que se descubre en una persona hacia un determinado medio de satisfacer una necesidad, creando o aumentando con ello el impulso necesario para que ponga en obra ese medio o esa acción, o bien para que deje de hacerlo. Maslow (1954) en su Teoría sobre la motivación humana formuló una jerarquía de necesidades humanas y defiende que conforme se satisfacen las necesidades más básicas, los seres humanos desarrollan necesidades y deseos más elevados. Al respecto, Carrillo (2005) considera que “la relación entre la motivación al logro y rendimiento muestra una gran

riqueza en cuanto a líneas de investigación se refiere ya que esto permite aproximarse a la complejidad entre las variables”

Otro aspecto fundamental para tener un buen desempeño musical es la práctica, la cual se considera como la realización de una actividad de una forma continua y conforme a sus reglas que va de la mano con la constancia donde el sujeto lleva a cabo lo necesario para alcanzar sus metas, se sustenta el trabajo con la fuerza de voluntad y el esfuerzo continuo para llegar a la meta propuesta.

Un tercer aspecto se refiere a la afinación. Afinar es el proceso de ajustar el tono de un sonido hasta que coincida con una nota de referencia, momento en el que se considera que "esta afinado". Al hacer esto con tu voz, se llama "estar afinado" y es una de las habilidades más básicas de entrenamiento del oído. A menudo se afina de oído, y consisten en comprobar que dos sonidos coinciden, ajustando uno al que tengamos de referencia. Guitarristas y otros músicos de grupo deben a menudo afinar "al vuelo" durante una actuación. Con el fin de tocar o cantar afinados con la entonación, es decir, precisión en el sonido, la entonación determina si el sonido se reproduce perfectamente sintonizado, adecuada, es de vital importancia contar con un agudo sentido que permita diferenciar entre una nota y otra. La afinación consiste en poner en tono los instrumentos musicales en relación con un diapasón, adecuándolos al tono justo. El tono es la frecuencia de la percepción de un sonido. Los instrumentos producen vibraciones y estas vibraciones producen el sonido que se oye. Esas vibraciones se miden en hercios (Hz). Un diapasón es un instrumento de metal elástico en forma de “U” que se golpea para hacerlo vibrar y producir un tono determinado. El diapasón más utilizado es el denominado “La 440” que produce una nota “La” con una vibración de 440 Hz, el cual se utiliza para ayudar a que los músicos afinen sus instrumentos. A lo largo de la historia se han usado diversos estándares de afinación hasta que en el siglo XX la

“Organización Internacional de Estandarización” aceptó que el “la” encima del “do” central se debía afinar a 440 Hz.

Un cuarto aspecto es la interpretación, la cual se define como el arte de ejecutar en un instrumento obras musicales de compositores de distintos períodos y estilos, conjugando el conocimiento del lenguaje musical, el dominio técnico y sonoro del instrumento y la sensibilidad, expresión y entrega del intérprete. Una interpretación musical pública es un momento muy especial para quien la haga, es como su carta de presentación, el instante en donde muestra cómo confluyen la música y la intimidad; la verdadera interpretación es diferente cada vez. El intérprete sólo encuentra en el texto un esquema de las tensiones motrices que debe producir; tiene que estar siempre más allá de esas notas y, en el fondo, no toca jamás lo que está escrito –aunque no deba tocar nada que no esté conforme con lo que está escrito. La interpretación no puede ser un puro respeto en la medida de lo que ella añade necesariamente a la obra escrita. El problema consiste en armonizar con la esencia de la obra la aportación original de su realización, pues la obra está determinada en su esencia ideal pero indeterminada en relación a las realidades cualitativas de su existencia sensible. La obra musical es a la vez determinada e indeterminada; respetarla es respetar sus determinaciones, la posibilidad de su tendencia a ser y lo que hay todavía en ella de indeterminado.

La técnica es otro factor fundamental y es entendida como los elementos concretos y únicos que se utilizan para componer música. La técnica está relacionada con el estudio, el entrenamiento y el conocimiento técnico junto al instinto artístico y a la reflexión intelectual. Como técnica también se define la manera en que un conjunto de procedimientos, materiales o intelectuales, es aplicado en una tarea específica, con base en el conocimiento de una ciencia o arte, para obtener un resultado determinado. En la música, técnica vocal son las diferentes formas como se utiliza los órganos fonadores

(los órganos respiratorios: pulmones, bronquios y tráqueas; órganos de fonación: laringe, cuerdas vocales, resonadores y órganos de articulación para desarrollar la voz), sin lesionar las estructuras fonadoras que intervienen en el momento. La técnica se estudia, se aprende.

La postura viene del latín *positūra* y es la posición o actitud que alguien adopta en determinado momento o respecto a algún asunto. En el sentido físico, la postura está vinculada a las posiciones de las articulaciones y a la correlación entre las extremidades y el tronco. La postura, como actitud, hace referencia al pensamiento de una persona. Las posturas del cuerpo desequilibradas y los movimientos repetidos constantemente al tocar un instrumento producen a menudo sobrecargas y desgastes en el aparato locomotor que pueden llevar a la incapacidad laboral. Médicos y fisioterapeutas describen los síntomas más frecuentes que se pueden desarrollar al tocar un instrumento y dan consejos concretos para la prevención y el cuidado de la salud en el entorno musical. Los profesores de música explican los riesgos más importantes para la salud en las distintas familias instrumentales y muestran cómo nos podemos proteger frente a ellos. (Por su parte Iñesta (2006) considera que “cada instrumento requiere distintas habilidades por parte del instrumentista y la utilización predominante de determinados grupos musculares. Incluso para tocar un mismo instrumento existen diversas técnicas o "escuelas" que demandan usos musculares diferentes” (p.5).

Ansiedad y Desempeño Musical

Gardner (1993) postula la teoría de las inteligencias múltiples, este define la inteligencia como la capacidad que tienen los seres humanos de resolver problemas o elaborar productos que sean valiosos. Así mismo, define la inteligencia musical de la siguiente manera:

Los estudiantes poseen diferentes mentalidades y por ello aprenden, memorizan, realizan y comprenden de modos diferentes; que existen suficientes pruebas positivas respecto a que algunas personas adoptan una aproximación fundamentalmente lingüística al aprendizaje, mientras que otras prefieren un rumbo espacial o cuantitativo. Igualmente algunos estudiantes obtienen los mejores resultados cuando se les pide que manejen símbolos de clases diversas, mientras que otros están mejor capacitados para desplegar su comprensión mediante demostraciones prácticas o a través de interacciones con otros individuos. Gardner (1993).

A parte de la inteligencia emocional y la musical, también es preciso decir que el estado emocional de un sujeto tiene una influencia directa con el desempeño musical, ya que por medio de la música los seres humanos expresan lo que sienten. Igualmente, dependiendo de cómo se encuentre emocionalmente lograra, ya sea un desempeño musical más fluido y “fácil” o un desempeño detenido, lo cual indica el estado interno del sujeto. Factores como la motivación y la práctica también dependerán de dicho estado interno ya que si su estado emocional es positivo su motivación e iniciativa para practicar se realizan con mayor naturalidad. Otro aspecto importante a tener en cuenta es el acompañamiento de un profesor, este es fundamental ya que si la relación alumno-tutor es positiva la práctica musical del sujeto será más eficaz y progresara más con su desempeño.

Finalmente, es preciso señalar que la ansiedad asociada al desempeño musical hace parte de la misma práctica de la música y es experimentada tanto por quienes se inician en la música como por aquellos experimentados.

METODO

Tipo de Estudio

A pesar de contar con una muestra pequeña, se realizó un proyecto investigativo de enfoque cuantitativo y de tipo correlacional. Los estudios correlacionales buscan “establecer la relación o de asociación que existe entre dos o más variables en un momento determinado” (Sampieri 2006, p. 105). En este caso particular se buscó determinar la correlación entre ansiedad estado-rasgo y el desempeño musical en músicos no profesionales.

El presente es un estudio de caso en la medida que se buscó analizar de manera profunda la situación en que la ansiedad afecta el desempeño de un grupo de músicos no profesionales de una academia musical de la ciudad de Medellín no profesionales una institución donde se enseña música

Participantes

Se trabajó con músicos en formación, que no sean personas dedicadas profesionalmente a la música. Se trabajó con una muestra no probabilística intencional de 14 estudiantes de una academia musical de la ciudad de Medellín (7 hombres, 7 mujeres) quienes presentaban su examen final de música y que estuvieran dispuestos a colaborar y responder a la prueba STAI antes de su presentación.

Instrumento

Para efectos de recolección de la información se trabajó con dos tipos de instrumentos. En primer lugar, se aplicó la prueba psicométrica: Cuestionario de Ansiedad Estado-

Rasgo STAI de C. D. Spielberg, R. L. Gorsuch y R. E. Luchene, adaptada al español por: Gualberto Buela-Casal, Alejandro Guillen-Riquelme y Nicolás Seisdedos Cubero.

En esta prueba existen 20 elementos de cada escala (estado y rasgo) que son puntuados de 0 a 3 según su carga y dirección hacia la ansiedad; hay 10 elementos en AE y 13 en AR que son afirmativos de ansiedad y 10 y 7 respectivamente en AE y AR negativos de la misma. En la tabla los negativos de ansiedad vienen señalados con un asterisco después de su número de orden. Cada ítem es evaluado en una escala de respuesta Likert de cuatro puntos (1 es nada y 4 es mucho). La puntuación de los ítems que representan los estados considerados como negativos tendrá que invertirse antes de proceder al cómputo final del cuestionario. Su puntuación sumaria puede oscilar entre 20 y 80 para cada su escala, en el sentido de mayor nivel de ansiedad estado o rasgo a mayor puntuación.

A pesar de que algunos de los elementos de STAI tienen validez aparente como medida de la "ansiedad", se recomienda que el entrevistador no utilice ese término y se refiera al instrumento como "cuestionario de autoevaluación". El cuestionario debe ser aplicado siempre en el mismo orden: primero la parte A/E y luego la A/R.

La escala presenta buenas propiedades psicométricas en relación a su consistencia interna con valores de Cronbach que varían entre 0.86 a 0.95 para la su escala A/E y de 0.89 a 0.91 para la ansiedad estado. El STAI rasgo ha evidenciado fiabilidad de test-retest excelente (un promedio de $r = 0.88$) en intervalo de tiempo múltiples. La correlación de los ítems con ambas escalas se mantiene alrededor de 0.90. La escala también ha mostrado adecuada validez convergente y discriminante con otras medidas de ansiedad estado y rasgo.

En segundo lugar, se diseñó un instrumento (Ver anexo 1) para evaluar el desempeño de los estudiantes el cual trabajó con cinco factores vinculados al desempeño musical como son: afinación, técnica, interpretación, postura y un desempeño general del estudiante. Dichos factores fueron evaluados en cada uno de los sujetos por un docente y para ello se trabajó con una escala de 1 a 5 donde 1 es Muy bajo desempeño, 2 es bajo desempeño, 3 es regular desempeño, 4 es buen desempeño y 5 es muy buen desempeño.

Procedimiento

Inicialmente se define el tipo de prueba que se utilizara para medir la ansiedad estado-rasgo. Entonces se acude al laboratorio de pruebas psicométricas de la universidad EAFIT donde fue seleccionada el STAI. A su vez, fue necesario buscar la manera de medir el desempeño para lo cual se construyó un instrumento que así lo hiciera.

Una vez se define la forma de evaluación se empieza la búsqueda de los participantes. Para ello se acudió a una academia de música de la ciudad de Medellín donde se obtuvo la autorización por parte de las directivas y los respectivos consentimientos informados (ver anexo 2) los estudiantes para aplicar ambos instrumentos.

En el concierto de fin de año que realiza la academia donde los estudiantes exponen sus avances y previo a la presentación se aplica la prueba STAI antes de que los músicos salgan al escenario. Posteriormente cada músico o cantante que realiza su presentación, son evaluados por los respectivos profesores con el instrumento para medir su desempeño.

Finalmente se obtienen los resultados obtenidos de la prueba y del instrumento de valoración del desempeño y se procede a analizarlos con el paquete estadístico SPSS. Allí se obtienen las respectivas correlaciones.

RESULTADOS

A continuación en la tabla se presentan las correlaciones obtenidas entre los diferentes factores y la ansiedad estado-rasgo. Valga decir que se esperaban correlaciones negativas y significativas para todos los factores en la medida que a menor ansiedad, es mejor el desempeño.

Factores	Ansiedad	
	Estado	Rasgo
Afinación	r= -0.130 Nivel de sig.=0.659	r= -0.105 Nivel de sig. =0,722
Técnica	r= -0.329 Nivel de sig. =0.251	r= -0,095 Nivel de sig. =0,745
Interpretación	r= -0,654 Nivel de sig. =0,011	r= -0,730 Nivel de sig. =0,003
Postura	r= -0, 256 Nivel de sig. =0,377	r= -0,113 Nivel de sig. =0,702
Desempeño General	r= -0,256 Nivel de sig. =0,377	r= -0, 113 Nivel de sig. =0,702

De acuerdo con el cuadro anterior se puede observar que existe una correlación negativa baja, casi nula de la ansiedad estado-rasgo con respecto a la afinación, la técnica, la postura y el desempeño musical. Esto significa que para esta muestra no se halló que la ansiedad estado-rasgo tuviera alguna incidencia en estos factores.

Por otro lado, con respecto a la interpretación se pudo observar una correlación negativa moderada y estadísticamente significativa con respecto a la ansiedad estado (r=-0,654) lo que quiere decir que la ansiedad estado afecta la interpretación en una pequeña medida, por lo que existe asociación entre la interpretación y la ansiedad como

estado. Igualmente este factor y la ansiedad rasgo mostró una correlación negativa y significativa ($r = -0,730$)

La hipótesis inicial que sustenta la investigación: la ansiedad afecta mucho y directamente el desempeño musical, queda invalidada ya que según lo observado, la única variable sobre la que se ve que la ansiedad si influye es la interpretación.

Se podría hipotétizar que la ansiedad estado rasgó no afecta significativamente la afinación, la técnica, la postura y el desempeño general debido a que estos son aspectos que son aprendidos como parte de la formación musical, por lo tanto son variables sobre las que adquiere un mayor control. Por el contrario la interpretación se ve afectada porque en ella intervienen muchísimas variables como tipo de público, cantidad de público, condiciones ambientales, etc, que no podrán ser controladas y a las cuales el músico solo se enfrentará en el momento de su actuación. También se encontró que dicha interpretación se ve más afectada en personas con ansiedad como rasgo que en personas con ansiedad estado, lo que quiere decir que se verán más perjudicadas, las personas que “son” ansiosas.

DISCUSIÓN

Respecto al primer objetivo, donde se busca medir ansiedad rasgo- estado, se pudo observar que el 71,4 % presento una ansiedad rasgo bajo y solo el 28,6% presento un nivel de ansiedad medio y alto. Con respecto a la ansiedad estado, presento puntaje bajo el 64,3%, medio 21,4 % y alto 14,2%, mostrando que la mayoría de los participantes presentaron bajos niveles de ansiedad rasgo estado, sin darse diferencia significativa entre uno y otro

Entendiendo ansiedad rasgo como un estilo o tendencia temperamental a responder de la misma forma frente a una situación sea o no estresante y ansiedad estado cuando esta depende de un acontecimiento que la detone, por lo tanto es temporal, se podría decir que la investigación arroja que se presenta en bajo nivel la ansiedad tanto rasgo como estado, unos pocos caso muestran alto nivel de ansiedad

El segundo objetivo mide el desempeño musical donde se encontró que en la ejecución en general se obtuvieron puntajes entre 4 y 5 lo que indica que el desempeño fue de alto nivel. De acuerdo con estos resultados, se podría decir que la ansiedad estado-rasgo no afecto en general el desempeño de los músicos. No obstante, se evidenció que la ansiedad tanto estado como rasgo tuvo incidencia en la interpretación.

Con respecto a las investigaciones realizadas sobre el tema podemos ver como la elaborada por Chang (2015) encuentra que la ansiedad ante el desempeño musical es un fenómeno que afecta a los músicos instrumentistas, independientemente del género, años de entrenamiento estilo y otros. Por su parte Arnaiz (2015) encontró que la ansiedad escénica en la interpretación musical es marcadamente situacional, es decir, se podría dar a entender que el tipo de ansiedad que más afecta el desempeño es la ansiedad estado.

Si bien, en la presente investigación no se pudo demostrar para todos los factores la relación entre ansiedad y desempeño si es preciso decir que al menos en uno de los factores se comprueba que esta relación si existe con lo que se apoyaría lo planteado por Chang (2015). Con respecto a Arnaiz (2015), los resultados encontrados contradicen su tesis y a la vez lo planteado por la prueba del STAI. En ambos, se esperaría que la ansiedad estado sea la que más afecte el desempeño musical. Según los resultados

obtenidos a la correlación ansiedad rasgo ($r = -0,730$) es mayor que la ansiedad estado ($r = -0,654$)

La razón para lo anterior se debe quizás a que se trabajó con una muestra muy pequeña y con músicos que interpretaron instrumentos diferentes. Por este motivo se recomienda realizar una investigación con una muestra con un mayor número de personas y midiendo la ansiedad dependiendo de los tipos de instrumentos a tocar.

Referencias bibliográficas

Armaniz, M (2015) *La interpretación musical y la ansiedad escénica: la validación de un instrumento de diagnóstico y su aplicación en los estudiantes españoles de Conservatorio Superior de Música*. Universidad Da Coruña. España.

Barlow, D (2000) *Unraveling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory*. *American Psychologist*, 55 (11), 1247- 1263. doi: 10.1037/ 0003- 066X.55.11.1247.

Bernabé, M (2012). *La comunicación intercultural a través de la música*. Valencia, España.

Bernal, E (2009) *Guía de análisis para una interpretación musical 'fantasía para guitarra OPUS 19' en La mayor Luigi Legnani*. Pontificia Universidad Javeriana, Facultad de Artes, Departamento de Música. Colombia, Bogotá.

Blanco, P (2013) *La Calidad de la Postura Corporal Durante la Ejecución Musical*. Universidad de Vigo, Ourese.

Burgo, P & Gutierrez, A (2013) *Adaptación y Validación del Inventario Ansiedad Estado- Rasgo (STAI) en Población Universitaria de la Provincia de Ñuble*. Facultad de Educación y Humanidades Departamento de Ciencias Sociales Escuela de Psicología. Universidad del Bio Bio. Chile

Cano Vindel, A. (1989). *Cognición, emoción y personalidad: un estudio centrado en la ansiedad*. Tesis Doctoral. Madrid: Servicio de publicaciones de la Universidad Complutense de Madrid.

Celis, J; Bustamante, M; Cabrera, D; Cabrera, M; Alarcón, W & Mongue, E (2001) *Ansiedad y estrés académico en estudiantes de medicina humana del primer y sexto año*. Anales de la Facultad de Medicina. Vol. 62, N° 1.

Chang, A (2015) *Adaptación y propiedades psicométricas del inventario de ansiedad ante el desempeño musical de Kenny (IADM-K)*. Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Psicología. Lima, Perú.

Czernik, G; Giménez, N; Almirón, L; Larroza, G (2006) *Ansiedad Rasgo-Estado en una Escuela de Formación Profesional de la ciudad de Resistencia (Chaco)**. Universidad Nacional del Nordeste. Corrientes, Argentina.

Fernández, A (s.f). *La música como lenguaje de las emociones. Un análisis empírico de su capacidad per formativa*. Noruega: OBETS. Revista de Ciencias Sociales Vol. 9, n.º 1, 2014; pp. 15-42 ISSN: 1989-1385 DOI: 10.14198/OBETS2014.9.1.01.

Fernández, M & Soto, G (2012). *Inteligencia emocional y alta habilidad*. Murcia, España: Año 5, Vol X, n° 3, pág. 186-203-, Jul-Dez, 2012 (Extra).

Giséle Brelet, “L’execution musicale et les reserches de Seashore”, en Contrepoints, n. 2, pp. 36-56, París, Minuit. En Enrique Jordá, El director de orquesta ante la partitura, Madrid, Espasa, 1969, p. 137.

Greenberger. D, Padesky. C (2016) *El control de tu estado de ánimo*. Área Editorial Grupo Planeta Ilustración de la cubierta: Zsschreiner – Shutterstock. Barcelona, España.

Gutierrez, M (1996) *Ansiedad y deterioro cognitivo: incidencia en el rendimiento académico*. Ansiedad y estrés, 2 (2 – 3), 173 – 1994.

Higueras, F (2008) *Interpretación Musical y Creatividad Construcción del Discurso Social a Traves del Pensamiento y la Investigación Contemporáneas*. Universidad Rey Juan Carlos, Madrid.

Iñesta Mena, C. (2006). *Demanda fisiológica en músicos profesionales. (Tesis doctoral)*. Departamento de Biología Funcional de la Universidad de Oviedo. Asturias, España.

Jiménez, M; Martínez, P; Miró, E. (2012) *Relación entre estrés percibido y estado de ánimo negativo: diferencias según el estilo de afrontamiento*. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia. Murcia, España.

Klein-Vogelbach, S., Lahme, A., y Spirgi-Gantert, I. (2010). *Interpretación musical y postura corporal*. Madrid, Akal.

Klein-Vogelbach,S; Lahme, A & Spirgi-Gantert, I (2010) *Interpretación Musical y Postura Corporal*. Edicion AKAL, S. A. Berlin.

Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca. Miguel Tobal, J.J. y Cano Vindel, A. (1986). *Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad -I.S.R.A.-*. TEA, Madrid.

López, T. (2014). *La música y el bienestar emocional en la educación a distancia desde el modelo affective e-learning*. España: Revista científica electrónica de Educación y Comunicación de la Sociedad del Conocimiento, número 14, vol.II.

Marks, I. (1986).*Tratamiento de neurosis*. Barcelona: Martínez Roca.

Mellalieu, S.D. y Hanton, S. (Eds.). (2009). *A competitive anxiety review: Recent directions in sport psychology research*. Hauppauge, NY: Nova Science.

Mellalieu, S.D., Neil, R., Hanton, S. y Fletcher, D. (2009). *Competition stress in sport performers: Stressors experienced in the competition environment*. Journal of Sports Sciences, 27, 729-744.

Miguel-Tobal, J. J. (1996). *La ansiedad*. Madrid: Santillana.

Mosquera, I (2013). *Influencia de la música en las emociones: una breve revisión*. Realistas, revista de Ciencias Sociales, Humanas y Artes. 1 (2), 34-38.

Mosquera, I (2013). *Influencia de la música en las emociones: una breve revisión*. Realistas, revista de Ciencias Sociales, Humanas y Artes. 1 (2), 34-38.

Muñoz, A (2014). *Que son las emociones*. España

Ost, L.G.; Jerremalm, A. y Jansson, L. (1984). *Individual response patterns and the effects of different behavioral methods in the treatment of agoraphobia*. Behav. Res. Ther., 22, 697-707.

Pons, D. (1994). *Un estudio sobre la relación entre ansiedad y rendimiento en jugadores de golf*. Tesis doctoral sin publicar. Universitat de Valencia.

Prieto, M & Hernández, D (2011) *Inteligencia emocional y alta habilidad*. Universidad de Zaragoza. Zaragoza, España.

Ries, F; Castañeda; Campos M & Del Castillo, O (2011) *Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas*. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia. Murcia, España.

Rueda, B & López, C (2013). *Música y programa de danza creativa como herramienta expresión de emociones*. Granada: Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación 2013, nº 24, pp. 141-148.

Sampieri, R (2006) *Metodología de la Investigación. Cuarta Edición*. Ed. Mc Graw Hill. Mexico D. F.

Sandín, B. & Chorot, P. (1995). *Concepto y categorización de los trastornos de ansiedad*. In A. B. Belloch, B. Sandín & F. Ramos (Eds.), *Manual de psicopatología* (Vol. 2 pp.53-80). Madrid: McGraw-Hill.

Seashore, C en Enrico Fubini, (s.f). *La estética musical desde la antigüedad hasta el siglo XX*. Madrid, Alianza, 1988, p. 382.

Seisdedos, N(1982). *Adaptación española del STAI – Cuestionario de Ansiedad Estado- Rasgo (1º edición)*. Madrid: TEA Ediciones.

Shifres, F (s.f). *La ejecución musical en términos interpretativos*. La Plata.

Spielberg, C.D; Gorsuch, R.L & Lushene, R.E (1970). *STAI. Manual for the State Trait Anxiety Inventory (Self- Evaluacion Questionnaire)*. Palo Alto California: Consulting Psychologist Press.

Spielberger, C.D. (1972). *Anxiety as an emotional state*. En C.D. Spielberger (Ed.), *Anxiety Behavior* (pp. 23-49). New York: Academic Press.

Vitureira, M (s.f). *La influencia de la música en los estados emocionales*. Montevideo, Uruguay.

Wadey, R. y Hanton, S. (2008). *Basic psychological skills usage and competitive anxiety responses: perceived underlying mechanisms*. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79, 363-373.

Zarza-Alzugaray, F, Casanova-López, O y Robles-Rubio J E (2016) *Relación entre ansiedad escénica, perfeccionismo y calificaciones en estudiantes del Título Superior de Música*. Alicante. España.

ANEXOS

1.



DECLARACIÓN PARA EL CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estudiante de xxx semestre de psicología de la Universidad Eafit, se encuentra realizando un estudio para ver cómo se afecta el desempeño musical en un grupo de músicos aprendices para lo cual requiere aplicar una prueba cuyos resultados serán netamente académicos.

Teniendo en cuenta lo anterior se le invita amablemente a contestar dicha prueba en la que manifestará como se siente. En caso de aceptar se le solicita firmar el presente documento. Así mismo, usted tiene derecho a no participar si así lo considera. Agradecemos su participación y se aclara que no hay beneficios económicos en relación a la misma.

Usted puede tener la seguridad de que la información que suministre no será relacionada en ningún momento con su nombre y que se mantendrá en secreto. A esta información no podrán acceder personas diferentes al docente y las estudiantes que han elaborado el instrumento. Igualmente, en ningún caso su nombre aparecerá en ninguna publicación o cualquier medio.

Durante su participación, usted tiene derecho de realizar las preguntas que considere necesarias o de obtener la información sobre lo que se está realizando.

Si usted acepta participar en forma libre y voluntaria, escriba su nombre y número de identificación y firme a continuación.

Nombre: _____ C.C.: _____

Firma: _____

Responsables:

Firma y Nombre

C.C.: xxxxxxxxxxxxxx

Estudiante X semestre de Psicología

2. INSTRUMENTO PARA LA EVALUACION DESEMPEÑO MUSICAL

El objetivo de esta evaluación es poder observar el desempeño de músicos en formación para lo cual se realizará una breve evaluación a cada estudiante después de interpretar un instrumento musical o cantar en su concierto de final de año en la academia de música XXXXX. Para ello el profesor ha de evaluar algunos aspectos del desempeño de los estudiantes (afinación, interpretación, técnica, postura y desempeño general) con base en una escala de 1 a 5 donde; 1 Muy bajo desempeño, 2 Bajo desempeño, 3 Regular desempeño, 4 Alto desempeño, 5 Muy alto desempeño.

ANOTE SUS RESPUESTAS A CONTINUACIÓN

Nombre del estudiante: _____

Especialidad (Canto o Instrumento) _____

Tipo de Instrumento _____

	1	2	3	4	5
	Muy bajo desempeño	Bajo desempeño	Regular desempeño	Alto desempeño	Muy alto desempeño
Afinación					
Interpretación					
Técnica					
Postura					
Desempeño general					