

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PILOTO PARA TRABAJAR LA ANSIEDAD ESCÉNICA EN EL ALUMNADO DE ENSEÑANZAS ELEMENTALES Y PROFESIONALES

PILOT INTERVENTION PROGRAM TO WORK STAGE ANXIETY IN UNDERGRADUATE MUSIC STUDENTS

Karmele Mendoza Pérez⁽¹⁾; Beatriz González Díez⁽²⁾

⁽¹⁾Universidad de Extremadura; ⁽²⁾Conservatorio Profesional de Música Juan Vázquez

E-mail: karmelemp@unex.es⁽¹⁾; beagondi@hotmail.com⁽²⁾

ID ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7203-2672>⁽¹⁾;
<https://orcid.org/0009-0003-4159-620X> ⁽²⁾

Recibido: 04/09/2023

Aceptado: 21/09/2023

Publicado: 02/10/2023

RESUMEN

Las audiciones, los concursos o distintas modalidades de interpretación en público suelen generar ansiedad. Aunque hay investigaciones, cuyo foco es el estudio de la ansiedad escénica en músicos de distinto nivel, aún son pocas las investigaciones que se centran en presentar programas de intervención publicados para reducir la ansiedad escénica. El objetivo principal de este artículo es dar a conocer un programa de intervención piloto para trabajar la ansiedad escénica realizado en 2022 con estudiantes del Conservatorio Profesional de Música Juan Vázquez (Badajoz). El programa de intervención estaba formado por dos espacios diferenciados: el espacio de asesoramiento individualizado y el taller grupal. Los resultados obtenidos muestran la necesidad de generar tiempos y espacios para el trabajo emocional dentro de la formación musical, especialmente de cara a la interpretación en público.

Mendoza Pérez, Karmele; González Díez, Beatriz (2023). Programa de intervención piloto para trabajar la ansiedad escénica en el alumnado de enseñanzas elementales y profesionales. DEDIcA. REVISTA DE EDUCAÇÃO E HUMANIDADES, N.º 21, 2023, 493-512. ISSN: 2182-018X. DOI: <http://doi.org/10.30827/dreh.221.2023.28939>

Palabras clave

ansiedad; intervención; música

ABSTRACT

Auditions, competitions, or different modalities of public performance usually generate anxiety. Although there is research focused on the study of stage fright in musicians of different levels, there is still little research focused on presenting intervention programs to reduce music performance anxiety. The main objective of this article is to present a pilot intervention program to work on music performance anxiety carried out in 2022 with students of the Professional Conservatory of Music Juan Vázquez (Badajoz). The intervention program consisted of two differentiated spaces: the individualized counseling space and the group workshop. The results obtained show the need to generate times and spaces for emotional work within musical training.

Keywords

anxiety; intervention; music

Introducción

El presente artículo tiene como objetivo dar a conocer un programa de intervención piloto, realizado durante el último trimestre escolar del 2022, para trabajar la ansiedad escénica con estudiantes del Conservatorio Profesional de Música Juan Vázquez (Badajoz - España) donde se cursan estudios elementales (cuatro cursos) y enseñanzas profesionales (seis cursos). Como es conocido, el estudio musical es muy demandante y requiere muchas horas de clase y práctica individual durante muchos años. Existe numerosa literatura que recoge que tanto los músicos profesionales, como los músicos que están realizando estudios superiores experimentan niveles altos de ansiedad escénica (Patston y Osborne, 2016; Zarza-Alzugaray, et al., 2016a). Sin embargo, aún hay pocos estudios, y menos programas de intervención, que se centran en trabajar la ansiedad escénica en niveles inferiores (Herrera y Jorge, 2013; Osborne, et al., 2007).

Mendoza Pérez, Karmele; González Díez, Beatriz (2023). Programa de intervención piloto para trabajar la ansiedad escénica en el alumnado de enseñanzas elementales y profesionales. DEDiCA. REVISTA DE EDUCAÇÃO E HUMANIDADES, N.º 21, 2023, 493-512. ISSN: 2182-018X. DOI: <http://doi.org/10.30827/dreh.221.2023.28939>

Aunque cierto grado de ansiedad se considera recomendable, puesto que puede ayudar a mejorar tanto el logro intelectual como físico, los niveles excesivos pueden resultar perjudiciales para la carrera, la calidad de las actuaciones y, lo que es más importante, el bienestar psicológico del intérprete (Cox y Kenardy, 1993, Dalia, 2004; Kenny y Ackermann, 2009; Patston y Loughlan, 2014). La ansiedad escénica se considera una manifestación situacional de la ansiedad, estando estrechamente ligada al miedo a cometer un error y/o a no ser capaz de controlar las propias acciones delante de otra persona o una audiencia (Cox y Kenardy, 1993, Dalia, 2004; Zarza-Alzugaray, et al., 2016). Como explica Dalia (2004) esta ansiedad escénica puede manifestarse en tres ejes:

- Fisiológico: ej. sudoración de las manos, aumento de la frecuencia cardíaca.
- Psicológico: ej. pensamientos negativos intrusivos, recurrentes y persistentes.
- Conductual: como la evitación de las situaciones ansiógenas, la aparición de rituales.

Cabe subrayar que la ansiedad escénica no está siempre ligada a malos resultados en la interpretación (Braden, Osborne y Wilson, 2015; Kenny, 2011; Osborne, Kenny y Cooksey, 2007; Rodebaugh y Chambless, 2004; Ryan, 1998). Sin embargo, el miedo a cometer un error y ofrecer una interpretación insatisfactoria lleva asociado generalmente niveles altos de sufrimiento, autocrítica, tendencia al perfeccionismo e insatisfacción personal (Flett et al., 2002; LeBlanc, 2021; Patston y Osborne, 2016; Slaney et al., 2002).

Los estudios de prevalencia internacional en niños y adolescentes son escasos, pero necesarios, puesto que muchos de los intérpretes comienzan sus estudios musicales en la niñez o en la adolescencia (MacAfee y Comeau, 2020; Papageorgi, 2020; Patston, 2013; Smith y Rickard, 2004). En la literatura los porcentajes de alumnado que sufre ansiedad escénica varía considerablemente de unos trabajos a otros. Osborne et al. (2007) afirman que un tercio de los adolescentes que estudian música han sufrido en alguna ocasión ansiedad escénica, siendo las situaciones

más ansiógenas las actuaciones en solitario y ante audiencias exigentes como docentes o intérpretes. Según Britsch (2005) un 75% de los jóvenes que aprenden un instrumento musical sufren ansiedad que se ve potenciada aún más en aquellos jóvenes que son muy perfeccionistas.

En las investigaciones que se han realizado, con alumnado que está cursando estudios superiores de música, se ha observado que la prevalencia de ansiedad escénica es mayor que aquella que se reportaba en estudios realizados con niños y adolescentes (Osborne y Franklin, 2002; Kokotsaki y Davidson, 2003). Estos trabajos concluyen que la ansiedad escénica es percibida como algo inherente y casi “normal” dentro de la cultura de los conservatorios y los centros de formación (Patston, 2014).

En España son pocas las investigaciones que se han aproximado al estudio de la ansiedad escénica en discentes (Lledó Valor, 2021; Torres et al., 2015; Zarza-Alzugaray et al., 2016a; 2016b). Aún hay menos información sobre intervenciones educativas o programas de intervención que se hayan diseñado o realizado con la misma muestra (Lledó Valor, 2021; López Ruiz, 2021). Dentro de esta escasa literatura existente los estudios apuntan, en primer lugar, la importancia de la innovación docente y de las prácticas pedagógicas encaminadas al afrontamiento y reducción de la ansiedad (Torres et al.; 2015; Zarza-Alzugaray et al., 2016a). En esta misma línea, Lledó Valor (2021, p. 31) destaca la necesidad de adoptar una metodología didáctica en el aula orientada a mejorar la interpretación en público a través del trabajo de habilidades instrumentales, pero sobre todo personales y emocionales. En segundo lugar, la ansiedad escénica está relacionada con el perfeccionismo, tanto el requerido por el docente como el autoexigido por el propio discente (Zarza-Alzugaray et al., 2016a). En tercer lugar, los discentes de piano de enseñanzas superiores, y en particular las mujeres, tienen mayor riesgo de sufrir ansiedad dado que son instrumentistas generalmente solistas, con muchas horas de estudio solitario. Zarza-Alzugaray et al. (2016b) concluyen en su estudio que la ansiedad escénica es un problema en los estudiantes de piano y que estos presentaban niveles de ansiedad escénica superiores a la media. Por último, en esta misma

línea, se encuentra el diseño de una propuesta de intervención para estudiantes de piano que ofrece diversas herramientas y actividades, a través de la musicoterapia y terapia cognitivo-conductual, que pueden aportar ideas a la comunidad científica y al profesorado que trabaja con estudiantes de piano (López Ruiz, 2021).

En cuanto a la intervención para reducir la ansiedad escénica, la literatura concluye que la terapia cognitivo-conductual (de aquí en adelante TCC) es la que mejores resultados obtiene en músicos (Dalia, 2004; Ferhholz, 2019; Kenny, 2005). Asimismo, la TCC es también muy recomendada para trabajar con niños y adolescentes con ansiedad (Velting et al., 2004). Generalmente, los programas de intervención a través de TCC incorporan diferentes técnicas y herramientas para hacer frente a los tres componentes de la ansiedad —cognitivo, fisiológico y conductual— anteriormente descritos. De este modo, la TCC utiliza la psicoeducación para que las personas entiendan la naturaleza de la ansiedad y aquellos factores que la alimentan. Para controlar la sintomatología fisiológica se suelen proporcionar técnicas de entrenamiento respiratorio y/o relajación muscular. Con la intención de controlar aquellos pensamientos negativos y recurrentes, proponen enseñar técnicas de reestructuración cognitiva con el objetivo de identificar dichos pensamientos desadaptativos y encaminarlos hacia pensamientos más realistas. Por último, de cara a trabajar aquellos aspectos más conductuales se utilizan métodos activos para el afrontamiento de las situaciones problemáticas, ya sea a través de la visualización, la exposición conductual gradual, etc. (Dalia, 2004).

El único programa de intervención realizado con discentes adolescentes ha demostrado la eficacia de la combinación de la TCC individual y grupal para reducir la ansiedad escénica (Osborne, 2016). Además de en dicho programa, este artículo se ha basado en los estudios clásicos realizados con adolescentes con ansiedad, donde se concluye la eficacia de las intervenciones breves (Barret et al., 2001; Gallagher et al., 2004), y en los estudios de Dalia (2004) sobre ansiedad escénica para el diseño del programa de intervención que se desarrolla en los próximos apartados.

Programa de intervención piloto

Este programa de intervención nace como fruto de la colaboración entre el Departamento de Psicología y Antropología de la Universidad de Extremadura y el Conservatorio Profesional de Música Juan Vázquez de Badajoz (España). Dicho programa constó de dos partes diferenciadas: (a) un espacio de asesoramiento y consulta individualizada y (b) un taller grupal. Ambas se explican a continuación:

a) Espacio de asesoramiento y consulta individualizada:

Se habilitó este espacio todas las tardes de los miércoles y jueves de los meses de marzo, abril y mayo del 2022. A este servicio se accedía previa demanda a través de correo electrónico, para fijar la hora de la sesión, pudiendo asistir cualquier discente o docente del conservatorio para trabajar y/o realizar consultas relacionadas con la ansiedad escénica.

b) Taller grupal.

El taller grupal era de carácter voluntario, previa inscripción, y estaba enfocado a los discentes de 5º y 6º de enseñanzas profesionales. El objetivo era proporcionar herramientas para controlar la ansiedad y las ideas irracionales (ej. “lo voy a hacer mal”, “mi docente se va a enfadar si vuelto a fallar”, “voy a decepcionar a mi familia”). Se trabajaron los distintos contextos en los que puede aparecer dicha sintomatología: en casa, en clase, los días previos al concierto o prueba, antes y durante el concierto y después del concierto (en apartados posteriores se detalla el contenido de cada sesión). El taller fue diseñado para ser realizado en un total de cinco sesiones, realizándose una sesión por semana con una duración aproximada de cincuenta minutos. A petición de las personas que participaron fue añadida una sexta y última sesión más.

Ambos espacios fueron atendidos por un miembro del Departamento de Psicología y Antropología de la UEx y un alumno en prácticas del Grado de Psicología y con formación musical.

Mendoza Pérez, Karmele; González Díez, Beatriz (2023). Programa de intervención piloto para trabajar la ansiedad escénica en el alumnado de enseñanzas elementales y profesionales. DEDIcA. REVISTA DE EDUCAÇÃO E HUMANIDADES, N.º 21, 2023, 493-512. ISSN: 2182-018X. DOI: <http://doi.org/10.30827/dreh.221.2023.28939>

Además, existió una coordinación constante con una docente del Departamento de Piano para ajustar la intervención a todos aquellos aspectos propios de la enseñanza musical ligados al estudio y la interpretación (Mendoza Pérez et al., 2022).

Participantes

El servicio de asesoramiento individual recibió ocho demandas de consulta, de las cuales se atendieron cinco de forma continuada con una periodicidad semanal. Las cinco alumnas con las que se intervino tenían edades entre diez y catorce años y estaban realizando enseñanzas elementales o profesionales. Tres de ellas acudieron por iniciativa propia y dos recomendadas por sus docentes de especialidad. Todos los motivos de consulta tenían en común la necesidad de trabajar las ideas irracionales ligadas al error o al fallo en situaciones como el estudio en casa y en clase con el docente, los días previos al concierto o prueba, antes y durante el concierto y después del concierto. En el taller grupal se inscribieron un total de cinco personas y cuatro (tres chicas y un chico) se comprometieron con el programa de forma continua. En caso de no poder asistir a una sesión la recuperaban, preferiblemente, de forma individual o bien recibiendo por email los materiales trabajados y tareas a realizar para la siguiente sesión.

Procedimiento

Para llevar a cabo este programa piloto primero se contó con la supervisión y visto bueno de la dirección y el claustro del conservatorio. A continuación, a través de un correo electrónico institucional, dirigido tanto a los progenitores como al alumnado del centro, se explicó el objetivo de la intervención, las características del programa que se iba a llevar a cabo y el modo de participar en el. Asimismo, docentes de distintas especialidades realizaron difusión del programa entre su alumnado.

Para llevar a cabo el proyecto, en ambos espacios se trabajó desde una perspectiva cognitivo-conductual y asumiendo que los pensamientos, las emociones y las conductas están ligadas. De este modo, se proporcionó a los participantes estrategias y herramientas para aprender a pensar de manera diferente y para mantener la

tranquilidad (Dalia, 2004). Cabe destacar que ambos servicios estaban orientados a trabajar la ansiedad escénica no severa. Esta fue valorada, en la primera sesión en el servicio de asesoramiento individual, a través de una entrevista en profundidad (véase Tabla 1) y, en el taller grupal, por medio del cuestionario de ansiedad escénica [Performance Anxiety Questionnaire] de Cox y Kenardy (1993), traducido al español por Dalia y Pozo (2006)¹.

Tabla 1: Áreas exploradas en las entrevistas en profundidad del espacio de asesoramiento individual

Grupo de interés	Tema
Discentes de enseñanzas elementales y profesionales	<ul style="list-style-type: none">• Instrumento, años de estudio.• Horas de estudio y organización del estudio musical en casa.• Gestión del estudio musical y académico.• Relación con el docente de la especialidad.• Influencia del medio familiar en el estudio musical.• Emociones y sentimientos que se generan antes, durante y después de una interpretación musical.• Formas de entender y manejar la ansiedad.

Fuente: *Elaboración propia.*

Sesiones

En el espacio de asesoramiento individual, después de haber realizado la entrevista en profundidad y la valoración de las respuestas dadas, se marcaron una serie de objetivos de trabajo individualizados para cada participante. Como se ha explicado en párrafos anteriores, el taller grupal estaba diseñado para ser llevado a cabo en un periodo de cinco semanas, con una sesión semanal de aproximadamente cincuenta minutos. El diseño metodológico y los objetivos de las sesiones y las actividades se basaron en la propuesta de Dalia (2004). A continuación, se explica brevemente en que consistió cada sesión:

Mendoza Pérez, Karmele; González Díez, Beatriz (2023). Programa de intervención piloto para trabajar la ansiedad escénica en el alumnado de enseñanzas elementales y profesionales. *DEDICA. REVISTA DE EDUCAÇÃO E HUMANIDADES*, N.º 21, 2023, 493-512. ISSN: 2182-018X. DOI: <http://doi.org/10.30827/dreh.221.2023.28939>

1. ¿Qué es la ansiedad?

Esta primera sesión estaba orientada principalmente a que el grupo se conociera, estableciendo un clima cálido y de confianza para el trabajo. Además, se aprovechó la sesión para explicar brevemente los componentes (fisiológico, cognitivo y motor) y como funciona la ansiedad. A continuación, se explicó y practicó la relajación controlada por estímulos. Una vez relajados se habló sobre como ellos se organizan el estudio musical en casa, y se dieron unas recomendaciones para optimizar los hábitos de estudio y reducir la ansiedad. La sesión finalizó presentando el tema de la siguiente sesión y practicando de nuevo la relajación controlada por estímulos. Se recomendó a los participantes practicar, al menos una vez, la secuencia de relajación realizada durante la sesión de cara a ir dominándola, observando el tiempo que necesitamos para alcanzar ciertos grados de relajación. Se facilitaron hojas de autorregistro en las que pudieran anotar el tiempo empleado, el grado de relajación y distintas observaciones.

2. El papel del docente en la ansiedad escénica.

Se inició la sesión realizando la relajación controlada por estímulos practicada en la sesión anterior y compartiendo como les había resultado la práctica de esta técnica. Después se continuó con la explicación de pensamientos negativos, como van aumentando (ej. bola de nieve) y como podemos hacer para intentar frenarlos (ej. ¿con ese pensamiento estás prediciendo el futuro?, ¿estás asumiendo que todo puede salir mal?). Una vez visto, los participantes fueron identificando pensamientos negativos que les surgían antes o durante la clase. Los más comunes fueron los siguientes: “no me va a salir como en casa”; “si fallo mi profesor/a se va a enfadar”; “no llego al nivel del resto”; “seguro que me equivoco” y “si fallo va a pensar que no sirvo para esto”. Una vez identificados estos pensamientos la sesión se centró en ver que podía suceder si los seguían alimentando y como intentar pararlos. La sesión finalizó practicando una relajación diferencial. Se recordó a las personas participantes la importancia de seguir practicando en cualquier

situación la identificación y cuestionamiento de los pensamientos negativos que les surgieran.

3. ¿Qué puedo hacer para prepararme un/a audición/concurso/examen a medio/largo plazo?

Se comenzó repasando la relajación controlada por estímulos y el control de pensamientos negativos. A continuación, se preguntó como trabajan y se preparan cuando aún queda bastante tiempo para el evento musical. Después de compartir sus experiencias se dieron una serie de recomendaciones. En primer lugar, se recordó la importancia de no fomentar pensamientos negativos, ya que estos refuerzan la inseguridad y el temor a un resultado negativo. En segundo lugar, se explicó la importancia de la visualización del evento a preparar y se realizó una pequeña visualización guiada. Así se recomendó que dedicaran los cinco minutos finales de su estudio a imaginar y visualizar que estaban ante el evento que estuvieran preparando en ese momento.

Por último, se pidió a cada participante que ordenara, de menor a mayor tensión, aquellas situaciones que pudiera utilizar como ensayo previo a la audición/concurso/examen de cara a practicar como controlar la tensión. A continuación, se presenta el ejemplo de una de las participantes: visualizar la audición; grabarme sola tocando la obra; rodar delante de mi familia; rodar con el profesor delante en clase, rodar delante de amigos que sepan música. La sesión finalizó practicando una relajación rápida de 1 minuto por medio de la respiración.

4. Días y horas antes de la una audición/concurso/examen.

La sesión comenzó repasando lo visto en sesiones anteriores. Primero, se practicó una relajación rápida de 1 minuto a través de la respiración. Segundo, se realizó una visualización guiada para todos los participantes de una audición simulada. Tercero, se realizó una identificación de aquellos pensamientos negativos que suelen aparecer en los momentos previos al evento musical. Cuarto, se realizó una visualización guiada, pero en este caso introduciendo varios errores, para asumirlos e integrarlos en la interpretación. Por último, se dieron una serie de pautas (ej. preparar la ropa, atril, partituras con anterioridad) para hacer el día de antes y

las horas de antes de la audición/concurso/examen y se cerró la sesión, como se había comenzado, con una relajación rápida.

5. *En el escenario y después de la prueba.*

La sesión comenzó practicando una relajación rápida de 1 minuto a través de la respiración. Después se dieron una serie de recomendaciones de cara a salir al escenario y a asumir e integrar los errores que puedan suceder durante la actuación. A continuación, se abordó como nos hablamos después de haber realizado la/el audición/concurso/examen y la importancia de recompensarnos, al menos, cognitivamente valorando todo el esfuerzo y lo realizado correctamente. Asimismo, se habló de la necesidad de poner límites a aquellas personas (ej. progenitores o docentes) que justo después del concierto nos abordan con críticas (no constructivas). Se comentó la importancia de elegir el momento en el que estemos emocionalmente preparados para hablar sobre los errores y como corregirlos. Se subrayó la importancia de entender que, quizás, justo después del concierto no sea el mejor momento ni para recibir críticas ni para realizarlas a ningún compañero/a. Se finalizó la sesión realizando una relajación rápida de un minuto.

6. *Relajación progresiva.*

Esta última sesión se añadió a petición de una de las participantes y se dedicó a la técnica de relajación de Jacobson. Se aconsejó que la practicasen diariamente durante 15 días para que fueran controlando la técnica y notando su beneficio. Después se volvió a pasar el cuestionario de ansiedad escénica que se les había pedido antes de iniciarse el taller grupal, y se realizó una pequeña valoración sobre aquellos aspectos que les habían gustado más y menos del taller.

Análisis de datos

No se ha realizado un análisis estadístico de los resultados obtenidos, ya que las muestras que se han manejado tanto en el espacio de asesoramiento individual (n=5) como en el taller grupal (n=5) son muy pequeñas. Sin embargo, se ha realizado un pequeño

análisis cualitativo y descriptivo de los resultados generales del programa de intervención.

Aspectos éticos

Todos los datos identificativos y detalles personales de los participantes del programa fueron eliminados de cualquier documento utilizado, de acuerdo con los requerimientos sobre confidencialidad y anonimato de la Universidad de Extremadura y el Conservatorio Profesional de Música Juan Vázquez de Badajoz (España). Asimismo, a todas las personas menores de edad se les solicitó el consentimiento informado de sus progenitores. En el caso de las participantes, en el espacio de asesoramiento individual, se informó a los progenitores después de cada sesión de los aspectos que se habían trabajado.

Resultados

Como se ha destacado en el apartado anterior, no se ha considerado adecuado realizar un análisis estadístico sobre los resultados obtenidos. Sin embargo, sí resulta oportuno hacer un análisis descriptivo sobre los beneficios y la participación de los discentes en el programa piloto. Para ello, se ha dividido el apartado de resultados en tres subsecciones: (a) resultados generales, (b) gestión emocional y preparación para la interpretación en público y (c) participación y perspectiva de género.

Resultados generales

En general, todas las personas participantes mostraron un alto grado de satisfacción con el programa piloto. Además, tanto progenitores como participantes del taller grupal preguntaron si se iba a continuar con el programa el curso siguiente, lo que demuestra el éxito de la intervención.

En cuanto al espacio de asesoramiento individual, se considera que fue todo un éxito, puesto que, durante todo el trimestre se ocuparon semanalmente todas las horas que se habían reservado para la atención del alumnado.

Al inicio del programa piloto se detectó, en ambos espacios, una carencia de herramientas para gestionar las distintas manifestaciones —cognitivo, fisiológico y conductual— de la ansiedad y las emociones que se derivan de una actuación en público, donde la mayor dificultad se encontraba a la hora de controlar los pensamientos intrusivos y catastróficos.

Al finalizar, las personas que participaron en dicho espacio manifestaron tener menos ansiedad que cuando iniciaron la intervención. Asimismo, valoraron positivamente el hecho de entender como funciona la ansiedad y que podían hacer para controlar las ideas irracionales que a veces tenían en torno a la práctica musical. Cabe destacar que aquellas alumnas con menor edad aún necesitaban más práctica para poder extrapolar las herramientas que se les habían dado a otros contextos que les resultaran también ansiógenos (ej. exámenes en el colegio). En cuanto a los participantes en el taller grupal, todos realizaron una valoración cualitativa positiva del taller y lo aprendido. No obstante, las medidas pre y post cuestionario de ansiedad escénica (Cox y Kenardy, 1993) no mostraban ninguna mejoría después de la intervención, pero como se ha mencionado anteriormente la muestra era demasiado pequeña como para sacar conclusiones estadísticamente significativas.

Gestión emocional y preparación para la interpretación en público

La participación de los discentes en el programa, así como las conversaciones informales mantenidas con los y las docentes del centro, apuntan a que la preparación instrumental es adecuada, pero hay una ausencia de preparación para la interpretación en público en la que se ayude a los discentes también con la gestión emocional que se puede derivar de esta. A continuación, se muestran dos extractos donde se hace visible la dificultad para gestionar las propias emociones y los efectos de estas en las interpretaciones.

Extracto 1: Mujer de 16 años en 5º de formación profesional, instrumento violonchelo.

Al sentirme mal y estar constantemente sometida a pensamientos negativos respecto a la actuación, pierdo la concentración y tiendo a fallar o no interpretar de la forma que me hubiera gustado.

Extracto 2: Mujer de 17 años en 6 de formación profesional, instrumento piano.

Pierdo el hilo y me desconcentro cuando fallo.

Aunque estos extractos son del taller grupal, verbalizaciones similares se han repetido en el espacio de asesoramiento individual. Los y las participantes en el taller grupal han subrayado la necesidad de que durante su formación se incluyan actividades o asignaturas donde se les enseñe a canalizar y dirigir las emociones ante la puesta en escena (Lledó, 2021). Han sido pocos los discentes que han señalado que sus docentes tenían una didáctica y metodología adecuada a través de la cual les proporcionarían herramientas para gestionar dichas emociones. Aquellos que recibían orientación de sus docentes para gestionar sus emociones antes y durante la interpretación en público, la valoraban muy positivamente y consideraban que les ayudaba a lograr un mayor éxito en la interpretación, pero sobre todo a disfrutar de la misma.

La participación y perspectiva de género

La literatura científica muestra diferencias en función del género, siendo las mujeres las que suelen presentar unos niveles más altos en ansiedad escénica (Iusca y Dafi Noiu, 2012; Osborne y Kenny, 2008; Zarza Alzugaray, 2016a). En el programa piloto que se ha llevado a cabo solo ha participado un único alumno. Esto podría estar indicando, como dice la literatura, que las mujeres sufren más ansiedad escénica que los hombres. Sin embargo, se debe ser cauto en la interpretación de estos resultados, puesto que no se ha realizado un estudio estadístico comparativo previo de los niveles de ansiedad de los discentes del centro. Se puede considerar también que una mayor participación femenina en el programa está relacionada con las estrategias de afrontamiento y control de la ansiedad de las mujeres. Estudios que han explorado la ansiedad en

Mendoza Pérez, Karmele; González Díez, Beatriz (2023). Programa de intervención piloto para trabajar la ansiedad escénica en el alumnado de enseñanzas elementales y profesionales. DEDIKA. REVISTA DE EDUCAÇÃO E HUMANIDADES, N.º 21, 2023, 493-512. ISSN: 2182-018X. DOI: <http://doi.org/10.30827/dreh.221.2023.28939>

situaciones académicas estresantes y las estrategias de afrontamiento concluyen que las mujeres optan principalmente por la búsqueda de apoyo social (Cabanach et al., 2013). Esta búsqueda de apoyo social quizás sea la que ha favorecido que más alumnas hayan participado.

Discusión

El objetivo de este trabajo era mostrar un programa de intervención piloto para trabajar la ansiedad escénica en alumnado de enseñanzas elementales y profesionales a través de dos espacios diferenciados: el espacio de asesoramiento individualizado y el taller grupal (Mendoza Pérez et al., 2022). Se considera que el programa de intervención ha resultado beneficioso para los participantes, dándoles herramientas para controlar las distintas manifestaciones —cognitivo, fisiológico y conductual— de la ansiedad.

Aparte de los resultados positivos, este artículo subraya la necesidad de dotar, por un lado, al profesorado de una didáctica orientada a mejorar habilidades personales del alumnado en sus interpretaciones en público (Lledó, 2021). Por otro lado, la necesidad de proporcionar, a los discentes, herramientas que les permitan gestionar las emociones que les produce la interpretación. En relación con esta necesidad, la principal aportación de este artículo es que desgrana en profundidad un programa de intervención realizado detallando que y como se ha trabajado para que pueda valer a futuros profesionales del área.

A pesar de los buenos resultados y la satisfacción general con el programa, tiene ciertas limitaciones. Un taller grupal de cinco semanas es adecuado para mostrar a los participantes que la ansiedad se puede gestionar de otra manera. Sin embargo, si se desea obtener un cambio a largo plazo el apoyo terapéutico debería haber durado un periodo mayor, al más largo de un cuatrimestre.

En resumen, la ansiedad escénica moderada es una realidad en la enseñanza musical de los conservatorios y este trabajo, al igual que otros, pone de manifiesto la necesidad de implementar actividades y prácticas pedagógicas novedosas para

mejorar la salud emocional de los discentes (Lledó, 2021; Zarza Alzugaray et al. 2016a; 2016b). Toda intervención educativa realizada para mejorar la enseñanza y aprendizaje proporcionando herramientas para el autocuidado de la salud mental favorecerá el disfrute y las carreras interpretativas del alumnado.

Referencias

- Braden, A. M.; Osborne, M. S.; Wilson, S. J. (2015). Psychological intervention reduces self-reported performance anxiety in high school music students. *Frontiers in Psychology*, 6, s. p. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00195>
- Britsch, L. (2005). Investigating performance-related problems of young musicians. *Medical Problems of Performing Artists*, 20, 40–47. <https://doi.org/10.21091/mppa.2005.1007>
- Cabanach, R. G.; Fariña, F.; Freire, C.; González, P.; Ferradás, M. (2013). Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres. *European Journal of Education and Psychology*, 6(1), 19-32. <https://doi.org/10.1989/ejep.v6i1.100>
- Cox, W. J.; Kenardy, J. (1993). Performance anxiety, social phobia, and setting effects in instrumental music students. *Journal of anxiety disorders*, 7(1), 49-60.
- Dalia, G. (2004). Como superar la ansiedad escénica en músicos. Madrid (España): Mundimúsica Ediciones.
- Dalia G.; Pozo, A. (2006). Introducción a la psicología de la interpretación musical. Madrid (España): Mundimúsica Ediciones.
- Fernholz, I.; Mumm, J. L.; Plag, J.; Noeres, K.; Rotter, G.; Willich, S. N.; Ströhle, A.; Berghöfer, A.; Schmidt, A. (2019). Performance anxiety in professional musicians: a systematic review on prevalence, risk factors and clinical treatment effects. *Psychological medicine*, 49(14), 2287-2306.
- Flett, G. L.; Hewitt, P. L.; Oliver, J. M.; MacDonald, S. (2002). Perfectionism in children and their parents: A developmental analysis. En Flett, G. L.; Hewitt, P. L. (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 89–132). Washington, D.C. (USA): APA. <https://doi.org/10.1017/S0033291719001910>
- Gallagher, H. M.; Rabian, B. A.; McCloskey, M. S. (2004). A brief group cognitive-behavioral intervention for social phobia in childhood. *Journal of Anxiety Disorders*, 18, 459-79. [https://doi.org/10.1016/S0887-6185\(03\)00027-6](https://doi.org/10.1016/S0887-6185(03)00027-6)

Mendoza Pérez, Karmele; González Díez, Beatriz (2023). Programa de intervención piloto para trabajar la ansiedad escénica en el alumnado de enseñanzas elementales y profesionales. *DEDiCA. REVISTA DE EDUCAÇÃO E HUMANIDADES*, N.º 21, 2023, 493-512. ISSN: 2182-018X. DOI: <http://doi.org/10.30827/dreh.221.2023.28939>

Herrera Torres, L.; Jorge Manjon, G. (2013). Ansiedad escénica musical en estudiantes de flauta travesera. *Eufonía: Didáctica de la música*, 57, 43-55. <http://hdl.handle.net/11162/193944>

Herrera Torres, L.; Jorge Manjón, G.; Lorenzo 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/comocitar.oa?id=243045364007>

LeBlanc, A. (2021). A theory of music performance anxiety. *Visions of Research in Music Education*, 16(5), 34. <https://opencommons.uconn.edu/vrme/vol16/iss5/34>

Lusca, D.; Dafi Noiú, I. (2012). Performance anxiety and musical level of undergraduate students in exam situations: The role of gender and musical instrument. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 33, 448-452. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.01.161>

Kenny, D. T. (2005). A Systematic Review of Treatments for Music Performance Anxiety. *Anxiety, Stress and Coping*, 18(3), 183-208. <https://doi.org/10.1080/10615800500167258>

Kenny, D. T.; Ackermann, B. (2009). Optimizing physical and psychological health in performing musicians. En Hallam, S.; Cross, I.; Thaut, M. (Eds.), *Oxford handbook of music psychology* (pp. 390–400). Oxford (UK): Oxford University Press.

Kenny, D. T.; Osborne, M. S. (2006). Music performance anxiety: New insights from young musicians. *Advances in Cognitive Psychology*, 2(2/3), 103-112. <http://dx.doi.org/10.2478/v10053-008-0049-5>

Kokotsaki, D.; Davidson, J. W. (2003). Investigating musical performance anxiety among music college singing students: a quantitative analysis. *Music Education Research*, 5, 45–59. <https://doi.org/10.1080/14613800307103>

Lledó Valor, R. (2021). Desarrollo de las habilidades personales orientadas a la mejora de la interpretación saxofonística en público: revisión de distintas fuentes. *Artseduca*, 31, 95-104. <https://doi.org/10.6035/artseduca.6085>

López Ruiz, I. (2021). Musicoterapia y ansiedad escénica en estudiantes de piano: propuesta de intervención. *MiSostenido*, 2, 38-42 <https://reunir.unir.net/handle/123456789/12063>

MacAfee, E.; Comeau, G. (2020). Exploring music performance anxiety, self-efficacy, performance quality, and behavioural anxiety within a self-modelling intervention for young musicians. *Music Education Research*, 22(4), 457-477. <https://doi.org/10.1080/14613808.2020.1781074>

Mendoza Pérez, K.; González-Díez, B.; Pérez-Gordillo, F. (2022). Trabajando la ansiedad escénica en la música en el Conservatorio Juan

Mendoza Pérez, Karmele; González Díez, Beatriz (2023). Programa de intervención piloto para trabajar la ansiedad escénica en el alumnado de enseñanzas elementales y profesionales. DEDIKA. REVISTA DE EDUCAÇÃO E HUMANIDADES, N.º 21, 2023, 493-512. ISSN: 2182-018X. DOI: <http://doi.org/10.30827/dreh.221.2023.28939>

Vázquez. En *Educación musical: miramos al futuro en las aulas: I Foro por la Educación Musical en España*. I Congreso Internacional de Educación e Investigación Musical, Facultad de Educación y Psicología, Badajoz, Universidad de Extremadura, 24 al 26 de marzo 2022 (pp. 115-118). Servicio de Publicaciones.

Osborne, M. S. (2016). Building performance confidence. En McPherson, G. E. (Ed.), *The child as musician: A handbook of musical development* (pp. 422-440). Oxford (UK): Oxford University Press.

Osborne, M. S.; Franklin, J. (2002). Cognitive processes in music performance anxiety. *Australian Journal of Psychology*, 54, 86–93. <https://doi.org/10.1080/00049530210001706543>

Osborne, M. S.; Kenny, D. T. (2008). The role of sensitizing experiences in music performance anxiety in adolescent musicians. *Psychology of Music*, 36(4), 447-462. <https://doi.org/10.1177/0305735607086051>

Osborne, M. S.; Kenny, D. T.; Cooksey, J. (2007). Impact of a cognitive-behavioural treatment program on music performance anxiety in secondary school music students: A pilot study. *Musicae Scientiae*, [Special edition], 53–84. <https://doi.org/10.1177/10298649070110S204>

Papageorgi, I. (2022). Prevalence and predictors of music performance anxiety in adolescent learners: Contributions of individual, task-related and environmental factors. *Musicae Scientiae*, 26(1), 101-122. <https://doi.org/10.1177/1029864920923128>

Patston, T. (2014). Teaching stage fright? – Implications for music educators. *British Journal of Music Education*, 31(1), 85-98. <https://doi.org/10.1017/S0265051713000144>

Patston, T.; Loughlan, T. (2014). Playing with performance: The use and abuse of beta-blockers in the performing arts. *Victorian Journal of Music Education*, 1, 3-10. <https://search.informit.org/doi/10.3316/ielapa.006954228695040>

Patston, T.; Osborne, M. S. (2016). The developmental features of music performance anxiety and perfectionism in school age music students. *Performance Enhancement & Health*, 4(1-2), 42-49. <http://dx.doi.org/10.1016/j.peh.2015.09.003>

Rodebaugh, T. L.; Chambless, D. L. (2004). Cognitive therapy for performance anxiety. *Journal of Clinical Psychology*, 60(8), 809–820. <https://doi.org/10.1002/jclp.20039>

Ryan, C. (1998). Exploring musical performance anxiety in children. *Medical Problems of Performing Artists*, 13, 83–88.

Slaney, R. B.; Rice, K. G.; Ashby, J. S. (2002). A programmatic approach to measuring perfectionism: The almost perfect scales. En Flett, G.

Mendoza Pérez, Karmele; González Díez, Beatriz (2023). Programa de intervención piloto para trabajar la ansiedad escénica en el alumnado de enseñanzas elementales y profesionales. DEDiCA. REVISTA DE EDUCAÇÃO E HUMANIDADES, N.º 21, 2023, 493-512. ISSN: 2182-018X. DOI: <http://doi.org/10.30827/dreh.221.2023.28939>

L; Hewitt, P. L. (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 63-88). Washington D.C.: (USA): American Psychological Association.

Smith, A. J.; Rickard, N. S. (2004). Prediction of music performance anxiety via personality and trait anxiety in young musicians. *Australian Journal of Music Education*, 1, 3–12.

<https://search.informit.org/doi/10.3316/informit.674028509507292>

Velting, O. N.; Setzer, N. J.; Albano, A. M. (2004). Update on and advances in assessment and cognitive-behavioral treatment of anxiety disorders in children and adolescents. *Professional Psychology: Research and Practice*, 35(1), 42-54. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.35.1.42>

Zarza-Alzugaray, F. J.; Casanova López, O.; Orejudo Hernández, S. (2016a). Ansiedad escénica en estudiantes de piano. *Revista científica sobre la imaginación*, 1, 28-35. <http://hdl.handle.net/10481/39915>

Zarza-Alzugaray, F. J.; Casanova López, O.; Orejudo Hernández, S. (2016b). Estudios de música en los conservatorios superiores y ansiedad escénica en España, *Revista Electrónica Complutense de Investigación Musical*, 13, 50-63. <https://doi.org/10.5209/RECIEM.49442>

Para saber más sobre las autoras...

Karmele Mendoza Pérez

Profesora Contratada Doctora en la Universidad de Extremadura.

Las líneas de investigación en las que centra su investigación giran en torno al estudio de las prácticas y procesos de socialización de adolescentes y jóvenes en diversos contextos socioeducativos, con mayor énfasis en las prácticas literarias, musicales y artísticas en general.

Beatriz González Díez

Profesora en el Conservatorio Profesional “Juan Vázquez” de Badajoz.

Miembro del Ensemble Sonido Extremo, que desarrolla una intensa actividad en el campo de la música actual.

Recientemente, ha colaborado con la Orquesta Nacional de España y con la Orquesta de la Comunidad de Madrid.

Desde 2015 lo hace regularmente con la Orquesta de Extremadura.

Mendoza Pérez, Karmele; González Díez, Beatriz (2023). Programa de intervención piloto para trabajar la ansiedad escénica en el alumnado de enseñanzas elementales y profesionales. DEDIcA. REVISTA DE EDUCAÇÃO E HUMANIDADES, N.º 21, 2023, 493-512. ISSN: 2182-018X. DOI: <http://doi.org/10.30827/dreh.221.2023.28939>

Como citar este artículo

Mendoza Pérez, Karmele; González Díez, Beatriz (2023). Programa de intervención piloto para trabajar la ansiedad escénica en el alumnado de enseñanzas elementales y profesionales. *DEDICA. REVISTA DE EDUCAÇÃO E HUMANIDADES*, 21, 493-512.

DOI: <http://doi.org/10.30827/dreh.21.2023.28939>

¹ El cuestionario mide la ansiedad autopercebida en tres situaciones diferentes: a) en el ensayo; b) actuando ante público en grupo y c) Actuando con público sólo. Está formado, para cada situación, por 20 ítems asociadas a distintos los componentes (fisiológico, cognitivo y motor) de la ansiedad y que son valorados en una escala Likert donde el 1 es *rara* vez y el 5 es *siempre*. No existen estudios de validación de este instrumento con muestra española.

Mendoza Pérez, Karmele; González Díez, Beatriz (2023). Programa de intervención piloto para trabajar la ansiedad escénica en el alumnado de enseñanzas elementales y profesionales. DEDICA. REVISTA DE EDUCAÇÃO E HUMANIDADES, N.º 21, 2023, 493-512. ISSN: 2182-018X. DOI: <http://doi.org/10.30827/dreh.221.2023.28939>