

Universidad Autónoma de Ciudad Juárez

Instituto de Arquitectura, Diseño y Arte Departamento de  
Arte



Seminario de Titulación

Proyecto de Investigación

“Las cuerdas del cuerpo: los principales bloqueos  
emocionales de los músicos”

Alumno: Katia Mariele Jiménez Lastra

Director: Lizandro Valentín García Alvarado

Lector 1: Hiram Rodríguez

Lector 2: Dani Iglesias

Lector 3: Iliana Vasileva

Fecha: 26 de noviembre del 2019

## Índice

1. Introducción.....	2
2. Planteamiento del Problema, Marco teórico y Desarrollo.....	3
2.1 Interpretación musical.....	5
2.2 Principales bloqueos emocionales de los músicos.....	7
2.3 Causas y factores que influyen.....	8
2.4 ¿Qué ocurre en nuestro cerebro?.....	14
2.5 Problemas de salud en los músicos.....	16
2.6 Tecnoopatías musicales.....	17
2.7 Soluciones.....	23
2.8 La importancia de la preparación del profesor para sobrellevar estas problemáticas.....	24
3. Conclusiones.....	25
4. Bibliografías.....	27

## **1. Introducción**

El presente trabajo de tesis tiene como principal objetivo identificar los bloqueos emocionales que llega a enfrentar un músico al momento de la interpretación musical, así como las causas de estos problemas, la falta de preparación y formación ante estos retos y sus posibles soluciones.

La formación que un músico debe realizar en sus estudios para terminar la carrera es un largo camino lleno de obstáculos. Las exigencias de esta profesión son muchas: la cantidad de horas invertidas en la práctica, el enfrentarse a procesos de selección como lo es una audición, las exigencias técnicas del propio instrumento, los bloqueos emocionales, entre otros. El temor a poder lucir o demostrar el dominio desarrollado con tantas horas de estudio es un reto por el que siempre se tiene que pasar como músico, si la interpretación no sale tal como se desea puede convertirse en una frustración.

La importancia de este trabajo de investigación radica en la relación fundamental que tienen estas problemáticas con el crecimiento artístico del músico, pues esto puede llegar a ser un obstáculo que si no se soluciona puede minar la carrera artística, existen casos de abandono musical, explorados en entrevistas a especialistas en el presente trabajo, por el hecho de padecer este tipo de problemas.

Este trabajo tomará como base la búsqueda de información en materiales académicos y de investigación tales como artículos, entrevistas, estudios, entre otros.

## **2. Marco teórico**

Según Renny Yagosesky, podemos entender el miedo escénico como "La respuesta psicofísica del organismo, generalmente intensa, que surge como consecuencia de pensamientos anticipatorios catastróficos sobre la situación real o imaginaria de hablar o actuar en público" (Rodríguez, 2016, p.1). La ansiedad escénica es un tipo de fobia social específica, es decir, aquella en la que las personas sufren sólo en alguna situación social pero no en otras (Nagy, 2014, p.2).

Estas manifestaciones de fobias se manifiestan en el quehacer de un estudiante de música cuando el instrumentista participa en diversas situaciones que le pueden llegar a producir miedo escénico como lo son los conciertos de música de cámara y orquesta, exámenes, audiciones, presentaciones ante compañeros y profesores, actuar ante cámaras de televisión o radio, clases magistrales al ser escuchados por expertos.

El miedo, según el diccionario de la Real Academia Española (RAE), proviene del latín "metus" (temor) y puede definirse de dos formas: como perturbación angustiosa del ánimo por un riesgo o daño real o imaginario, o como recelo o aprensión que alguien tiene de que le suceda algo contrario a lo que desea.

La ansiedad, del latín "anxietas, -atis", es definida por la Real Academia Española (RAE) como un estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo que presenta tres componentes: componente cognitivo (temores, preocupaciones, anticipación, etc.), componente emocional (el

miedo ya mencionado, incluida su repercusión somática como palpitaciones, temblores, etc.) y componente conductual (huir, pelear, etc.).

Según Nagy, los síntomas que se llegan a manifestar en los músicos a nivel cognitivo serían el temor al ridículo, fracaso, rechazo, fallos en la memorización de la pieza, expectativa de fracaso, exageración de errores, fallo en la concentración, confusión de ideas, autoexigencia. A nivel fisiológico se manifiesta con manos heladas, sequedad en la boca, sudoración exagerada, respiración acelerada, dolor de cabeza, rubor facial, escalofríos, taquicardia. Y a nivel conductual: tocar con un bajo volumen, posponer el tocar en público, descontrol rítmico, de tempo, afinación, entre otras. (Nagy, 2014, p.3)

La ansiedad es una sensación que advierte a un nivel cognitivo la posibilidad de que algo positivo o negativo va a ocurrir. El problema se da debido a patrones de pensamiento irracionales o a una situación de estrés mantenido, considerando que siempre se está en peligro o bajo amenaza. De hecho, los trastornos de ansiedad no suelen estar causados por peligros físicos reales sino por la percepción de una amenaza psicológica, lo cual significa que la ansiedad es una respuesta aprendida de la que la persona no logra deshacerse.

Basada en la teoría de Dianna Kenny la ansiedad en los músicos es un proceso al que se le denomina “ansiedad escénica en la interpretación musical”, y que afecta negativamente su futura actividad profesional (Kenny, 2011, p.47)

Estas problemáticas tienen una relación fundamental en el crecimiento artístico, según Guillermo Dalia, los estudios de prevalencia indican que entre el 40% y el 70% de los estudiantes de música afirman que la ansiedad escénica les afecta negativamente disminuyendo su rendimiento y la calidad de su ejecución, de ellos, sobre un porcentaje que se sitúa en torno al 20% la ansiedad les

afecta de manera abrumadora: si estás en el escenario con taquicardia, boca seca, temblores, sensación de mareo, hiperventilando, entre otras, es muy probable que la concentración, memoria, emoción y la movilidad fina necesaria para la interpretación se vean deteriorados o anulados, entonces todo el estudio y preparación realizado parece infructuoso. (Dalia, 2004).

## **2.1 Interpretación musical**

El concepto de interpretación musical ha variado a lo largo de los siglos. “Al hablar de interpretación musical, nos referimos a un proceso que se ha afianzado en la cultura occidental en los últimos siglos. Consiste en que un músico especializado decodifica un texto musical de una partitura y lo hace audible en uno o varios instrumentos musicales” (Orlandini, 2012, p.77).

Desde que la música entró como elemento claramente definido al servicio de la iglesia, siempre existió la música profana, interpretada para el pueblo y que tenía ya en cuenta los gustos de este. Podemos pues, a pesar de trazar una línea bien definida en la que acuñamos el nacimiento del público, afirmar que la música siempre ha estado interpretada para un público. Quizás sería más adecuado decir que la gran diferencia será el papel que juegue el oyente en la interpretación musical. Cada día es mayor la exigencia al intérprete en aras de la perfección musical. He aquí dos de los puntos esenciales sobre los cuales reflexionamos para comprender las razones de la ansiedad que sufrirán los músicos a lo largo de la historia de la interpretación: el público y el músico como profesional al que se exige (Arnáiz, 2015, p.39).

Debido a las implicaciones sociales y musicales del intérprete en la sociedad actual, es necesario analizar otros factores importantes, como son algunas de las características que deben cumplir los músicos que desarrollan esta labor. (Arnáiz, 2015, p.39).

- Un conocimiento profundo del arte que practican, tanto en la parte práctica de su actividad, como en las implicaciones estéticas.
- Un dominio de la técnica y del instrumento que utiliza, lo cual demandará una gran especialización. La técnica no solo hace referencia al componente físico sino también al mental, ya que implica un trabajo de memorización. En este sentido es evidente que “la fuerza de un recuerdo está vinculada al número de veces que se ha experimentado el estímulo original”. (Arnáiz, 2015, p.40).
- Un trabajo constante. Es necesario un constante trabajo muscular y mental.
- Un aumento de la propia sensibilidad artística y de empatía con la sociedad que le toque vivir.
- Sociabilidad y contacto con otros artistas de la época, ya que serán los propios compositores y otros artistas, los que nutrirán su actividad.

Según Montserrat Garriga, es de suponer que una persona que posea todas estas características será un buen intérprete. El gran debate que ha surgido y sigue sin resolver a lo largo de la historia de la interpretación musical, es la razón por la cual unos intérpretes son mejores que otros y, sobre todo, si esto se puede adquirir o es innato. (Garriga, 1990).

A medida que la figura del intérprete musical ha ido cobrando relevancia en la historia de la música, los bloqueos emocionales derivados de esta nueva concepción, también lo hacen, al punto de irse convirtiendo en sujeto de estudio y debate. Las exigencias, tanto físicas como psicológicas, para llevar a cabo la acción de la interpretación escénica son enormes y no se limitan al trabajo del instrumento como se creía hasta hace muy poco tiempo.

## **2.2 Principales bloqueos emocionales de los músicos**

Ansiedad, estrés, inseguridad, miedo, pánico escénico, son algunos de los bloqueos que enfrenta un músico. Según un estudio hecho por la Universidad de Westminster y la organización benéfica Help Musicians UK, los músicos tienen el triple de posibilidades de pasar por uno de estos bloqueos, ya que el 71.1% de los encuestados aseguró haber sufrido ataques de pánico o altos niveles de ansiedad en más de una ocasión, y el 68.5% confesó que sufría de depresión (Gross and Musgrave, 2016, p.1).

En el romanticismo el gran pianista y compositor Frederic Chopin (1810-1849) afirmaba no estar preparado para dar conciertos al sentirse intimidado por el público y los síntomas que ante esta situación se desarrollaban en su cuerpo (Kenny, 2011, p.1).

El refuerzo negativo de la conducta mediante el escape o la evitación producen un factor que mantiene este estado ansioso del instrumentista. Es común que se recurra a evitar tocar delante de un público, o a no realizar actuaciones por no pasar un mal momento produciendo una serie de comportamientos como no mirar al público, frotarse las manos, tensar los músculos voluntariamente o pensar que lo que se va a realizar no tiene importancia (Nagy, 2014, p.3).

Muchos músicos creen que esto es normal o que es fruto de la poca experiencia o de estudiar poco. Pero a medida que la figura del intérprete musical ha ido cobrando relevancia en la historia de la música, los problemas de índole psicológica derivados de esta nueva concepción, también lo hacen. (Rodríguez, 2015, p.44).

Kenny (2011), nos muestra como la visión de Sigmund Freud, otra de las grandes mentes en esta área del conocimiento, que el ego es primero y más importante que el cuerpo, se verá actualizada con el paso del tiempo para comprender que no existe separación posible entre el cuerpo y la mente. Son los sentimientos, es decir la expresión de estos y la exteriorización de los pensamientos lo que permite entender los procesos corporales, lo que nos permite saber que ocurre en el organismo. También mediante el análisis de los procesos que se presentan en nuestro cuerpo entenderemos lo que está ocurriendo en la mente.

## **2.3 Causas y factores que influyen**

### **2.3.1 La personalidad del músico**

Según Kenny en su libro “The Psychology of Music Performance Anxiety”, la relación entre un intérprete y su audiencia es una experiencia muy personal que surge a través de una compleja interacción entre el músico, su experiencia pasada, el contexto actual de la interpretación, y la naturaleza de la audiencia (Kenny, 2011, p.2).

Esta profesión puede hacer desarrollar rasgos propios de personalidad: la rutina y nuestro comportamiento profesional pueden repercutir en nuestra personalidad. Precisamente por esto en el músico ocurre algo especial, pues el inicio de esta relación/contacto con la profesión se da a edades tempranas, un músico empieza sus estudios en la niñez. Toda su infancia y juventud se desarrolla formándose en la música, cosa que no ocurre con otras profesiones.

Según Guillermo Dalia, lo que ocurre con los músicos es que se especializan en algunos aspectos negativos: el perfeccionismo, el dicotomismo o el catastrofismo, ideas irracionales que deben ser

cambiadas por el bien de su salud mental y de su desarrollo profesional. A continuación, se presenta una explicación de estas características. (Rodríguez Miriam, 2016, p.7)

- Individualismo: el músico suele ser individualista, aunque esto no quiere decir que sean personas antisociales, sino, que la relación más profunda de su carrera es con su instrumento, ya que se crea un vínculo entre ambos. (Rodríguez Miriam, 2016, p.7)
- Competitividad: en los músicos, competitividad y amistad conviven simultáneamente todo el tiempo, ya que se compete con compañeros para ganar una plaza, oposición, etc. Además, la competitividad no es solo con los demás, también es con uno mismo, obligándose a progresar y alcanzar, metas cada vez más altas. (Rodríguez Miriam, 2016, p.8)
- El pensamiento dicotómico: es un tipo de pensamiento irracional que consiste en ver una parte de la realidad en dos extremos, o bien o mal. Esto provoca que la persona no sea capaz de relativizar cualquier situación y frecuentemente aparece cuando se evalúa un concierto. La forma en la que se puede manifestar es: “el concierto ha sido un desastre”, “todo ha salido mal”, entre otros comentarios. (Rodríguez Miriam, 2016, p.8)
- Crítica y autocrítica: según Dalia, los músicos son muy críticos con ellos mismos. Nace la autocrítica, llegando a obsesionarse con el no cometer ningún fallo en la actuación individual o colectiva. (Rodríguez Miriam, 2016, p.8)
- Divismo: esta característica refleja una actitud de sentirse superior a los demás. Esta característica normalmente es detectada por otras personas antes que por la propia que lo padece. (Rodríguez Miriam, 2016, p.8)

Las características anteriores reflejan la personalidad, que, según Dalia, va desarrollando el músico durante su carrera. Otra característica importante a considerar es el perfeccionismo, ya

que es un constructo multidimensional que va más allá del mero esfuerzo por la impecabilidad (Flett, Hewitt, Oliver y MacDonald, 2002, pp. 89-132). Se relaciona con la lucha auto-impuesta idealista, una mentalidad fija, altos niveles de auto-crítica y altos estándares hacia los demás. Cuando el nivel de perfeccionamiento es sobrepasado puede llegar a influir en su ámbito personal. Además, de provocar pensamientos irracionales ante una actuación, llegando poco a poco a culminar en nervios.

### **2.3.2 ¿Cómo influye la personalidad en nuestra interpretación?**

Según Jordi Jauset, la personalidad es un factor muy importante pues de ella se desprenderá el comportamiento y las actitudes, reflejándose también en la interpretación del instrumento. Cuando alguien es impulsivo, flexible, poco o muy organizado, todo ello repercute en la manera cómo se afronta los periodos de estudio y la interpretación. Si se tiene poca paciencia, se desearán resultados a corto plazo e impedirá posiblemente una ejecución más perfecta que si se es paciente y se ensaya todo el tiempo posible para conseguirlo. A veces se exagera por querer alcanzar la perfección y hay que ser realista con los objetivos alcanzables para que no generen frustración. El informe “Extroversión-Introversión y rendimiento en músicos profesionales”, de la Universidad Internacional de Valencia, elaborado por la experta musical Elena Alarcón, desvela que los músicos extrovertidos tienen un mayor rendimiento que aquellos que son introvertidos, y es que el entrenamiento mental juega un papel fundamental en la interpretación música (Alarcón, 2018, p.21). El estudio, realizado con músicos hombres y mujeres de entre 25 y 45 años, refleja que el 22% de estos profesionales considera que la ansiedad es una de sus debilidades para el desarrollo de sus carreras. De acuerdo con el informe, las condiciones psicológicas, y la extroversión-introversión, tienen influencia en el rendimiento interpretativo del músico. Lo cierto es que las personas más extrovertidas no manejan igual la ansiedad que las que

tienden hacia la introversión. Los resultados del análisis indican que los músicos extrovertidos controlan la ansiedad un 23% más que los introvertidos.

Así mismo, el estudio señala que el rendimiento potencial de los músicos es de un 82%. ¿Cómo llegar al 100%? En la investigación se concluye que lo importante es encontrar las claves que ayuden al desarrollo del potencial musical, porque si algo es cierto es que el rendimiento no es resultado únicamente de las horas de dedicación. Según Guillermo Dalía, a pesar de que la personalidad es un aspecto importante, las problemáticas pueden llegar a ser tan fuertes que no hay características de personalidad que te defiendan de estos problemas, al momento de subirnos al escenario todo cambia.

### **2.3.3 El miedo a la evaluación negativa.**

Arnáiz considera que esto se puede definir como uno de los elementos centrales de cualquier tipo de desorden ansioso relacionado con lo social. La “supervivencia social” del individuo, implica un estado de miedo constante basado en que una mala evaluación pueda provocar un problema para el futuro. La aparición de este elemento está asociada con la etapa de la adolescencia, al ser en este momento en el que el ser humano sobrepasa la capacidad de comprender el mundo material presente y desarrolla la capacidad de abstraer y proyectarse en el imaginario hasta el futuro. Como afirma Kenny (2011), el adolescente aborda estos nuevos retos intelectuales con el concepto del ego centrando todas sus operaciones formales del pensamiento creando un público o audiencia imaginaria: la creencia de que siempre hay alguien pensando o hablando de él.

La visión que uno tiene de sí mismo (concepto personal), la aprobación propia (autoestima) y la visión de las capacidades del individuo para superar los desafíos (autoeficacia), son básicos en las teorías psicológicas que se han ido desarrollando a lo largo del tiempo, para tratar de explicar

los fenómenos que se producen en el ser humano relacionados con la ansiedad y la capacidad de gestionar la ansiedad.

Este concepto de autoeficacia y la capacidad de gestionar la ansiedad que desarrollan algunos individuos se fundamenta principalmente en el aprendizaje a través de experiencias de éxito y fracaso que se producen en la vida de cada individuo y el grado de activación sensorial que se produce en dichas situaciones. De esta manera, aquellos individuos que consiguen relacionar esfuerzos personales con buenos resultados desarrollan un alto grado de control, mientras que la sensación de pérdida de control está claramente relacionada con emociones negativas debidas a experiencias negativas, que se plasman en una vulnerabilidad psicológica. (Arnáiz, 2015)

#### **2.3.4 El perfeccionismo**

Arnáiz (2015) refiere que el perfeccionismo es una de las características humanas multidimensionales que está intrínsecamente relacionada con aquellas actividades que requieren un alto grado de especialización. Como vimos anteriormente, la interpretación musical y sobre todo la de alto nivel, necesita la adquisición de una amplia gama de habilidades relacionadas con aspectos tanto físicos como mentales del ser humano. Lo curioso de esta característica humana es que, aquellos individuos centrados en el perfeccionismo y la consecución de este en sus actividades están más expuestos a la ansiedad, ya que gastan mucha energía en la evaluación de sus actuaciones y suelen estar acompañados por una gran insatisfacción debido a esta constante evaluación (Flett y Hewitt, 2005).

Podemos ver como todos estos conceptos se van relacionando ya que muchos individuos con ansiedad social al ser altamente perfeccionistas y conscientes de sus errores acentúan su angustia social y autocrítica generando otros bloqueos o dolencias física.

También es importante destacar, la relación que existe entre el perfeccionismo y la necesidad de los intérpretes de adquirir habilidades muy concretas para la actuación en público.

### **2.3.5 La vergüenza**

En lo que respecta a la vergüenza "...es una emoción focalizada en lo defectuoso de la persona, lo que significa un sentimiento de exposición, inutilidad, y deseo de encogerse y esconderse."

(Kenny, 2011, p.75)

Como afirma Kenny (2011), el problema de los músicos y la vergüenza se fundamenta en el hecho de que una actuación musical es instantánea y no puede corregirse. La imposibilidad de corregir ese instante hace que los músicos tengan que vivir con la exposición continuada a los errores que cometieron en experiencias anteriores, lo cual es una de las bases de la ansiedad escénica en la interpretación musical.

En este punto veremos la relación que existe entre dos emociones básicas en el ser humano, la culpa y la vergüenza. La culpa es una emoción asociada a un comportamiento y cuya consecuencia provoca la necesidad de una reacción (como pedir perdón), mientras que la vergüenza se focaliza en el propio individuo y su exposición a los otros. Esta segunda tiene una gran relación con la ansiedad social, ya que implica una respuesta a relaciones con la sociedad, imposiciones de esta y sensaciones de pérdida de control, es decir con el origen de la ansiedad. Su origen no tiene que estar relacionado pues con una acción realizada, sino con las expectativas de evaluación. (Arnáiz, 2015)

### **2.3.6 Crisis de angustia**

La crisis de angustia es quizás uno de los procesos que más se ha empleado para describir la ansiedad escénica, pero según el DSM-IV (American Psychiatric Association, 1995) es un

trastorno que puede acompañar a cualquiera de los otros, sin por ello ser el trastorno principal. Su característica principal es la aparición súbita de síntomas de aprensión, miedo o terror. Es importante señalar algunos criterios característicos para el diagnóstico de las crisis de angustia que nos permiten analizar la relación con la ansiedad escénica en la interpretación musical:

- Elevación de la frecuencia cardíaca.
- Sudoración.
- Temblores o sacudidas.
- Sensación de ahogo o falta de aliento.
- Sensación de atragantarse.
- Opresión o malestar torácico.
- Náuseas o molestias abdominales.
- Inestabilidad, mareo o desmayo.
- Desrealización o despersonalización.
- Miedo a perder el control o volverse loco.
- Miedo a morir.
- Parestesias.
- Escalofríos o sofocaciones.

Se puede establecer que esta crisis implica un pico muy elevado de ansiedad, teniendo en cuenta que se trata de una reacción muy intensa.

#### **2.4 ¿Qué ocurre en nuestro cerebro?**

Según Jordi Jauset, los cambios en el estado emocional o actitud mental están relacionados con la modificación de segregación de los niveles de neurotransmisores (dopamina, serotonina, oxitocina, etc.) ya que su exceso o déficit está correlacionado con el estado emocional afectando a nuestro estado mental y, por tanto, actos conductuales.

En la interpretación musical intervienen una gran cantidad de áreas cerebrales, entre ellas las relacionadas con el aprendizaje motor implícito (ganglios basales, cerebelo, córtex premotor y motor), las emocionales (sistema límbico) y las relativas a las funciones ejecutivas (frontal). Los movimientos, durante la interpretación, son generados por una programación “aprendida” a la que se añaden las emociones suscitadas.

Según Jordi Jauset, en el cerebro de los músicos, a comparación con el de un no-músico, intervienen más ambos hemisferios. En un no músico, la melodía y la tonalidad es percibido prioritariamente por el hemisferio derecho y los patrones temporales de ritmo, por el izquierdo. En un músico, para la melodía y tonalidad, también interviene el hemisferio izquierdo. En general, la melodía, la localización de los tonos y el análisis armónico son funciones prioritarias del hemisferio derecho. Pero, los músicos profesionales utilizan más en la percepción de las melodías el hemisferio izquierdo y se ha comprobado que con el entrenamiento en música, la dominancia cerebral para la percepción de la melodía se desplaza del hemisferio derecho al hemisferio izquierdo. Este es, también, el prioritario para la percepción del ritmo.

Según Jauset, cuando se sufre de ansiedad y pánico escénico, la amígdala se activa y envía señales nerviosas de alerta al resto del cerebro para que active una respuesta, a la vez que el hipocampo almacena dicha experiencia en forma de recuerdo. La respuesta viene dada por la liberación de una serie de neurotransmisores, como la norepinefrina, la adrenalina y el cortisol, que son en última instancia los responsables de los cambios fisiológicos que experimentamos (sequedad de boca, aceleración del pulso, etc.). Por eso aumenta la frecuencia cardíaca, llega más sangre a los músculos, entra más aire en los pulmones y la vista se agudiza.

La ansiedad provoca un deterioro del funcionamiento del hipocampo y de la corteza prefrontal, lo cual puede explicar por qué las personas con un trastorno de ansiedad tienen un riesgo mayor de desarrollar trastornos neuropsiquiátricos, incluyendo depresión y demencia.

El beneficio de la práctica musical en el ser humano es fascinante, las ventajas son múltiples. Los jóvenes que estudian música mejoran el rendimiento académico en general, así como mejoran el desarrollo de la inteligencia espacial. Los procesos mentales asociados al aprendizaje musical posterior a los primeros años servirán para estimular distintas habilidades cognitivas útiles en áreas no musicales.

La capacidad de ejercitar y desarrollar el oído tiene repercusiones en campos musicales y extra-musicales como pueden ser la atención, la concentración y la memoria.

## **2.5 Problemas de salud en los músicos**

Según Jaume Rosset, la incorporación de programas de acondicionamiento físico y trabajo corporal-mental, son la herramienta adecuada para mejorar la calidad de vida del músico. Sería importante adquirir mínimos conocimientos anatómicos, fisiológicos, ergonómicos, posturales y psicológicos. Estos conocimientos deberían enseñarse durante la fase de formación del músico y crear una cultura de prevención durante la vida profesional del intérprete y del maestro.

Normalmente existen diversos factores que desencadenan problemas de salud en los músicos: cambios en la rutina de ensayo, cambios en el repertorio o técnica, el instrumento, el profesor, factores personales, familiares o laborales estresantes. Debido a la falta de capacidad para atender estos problemas, los músicos optan por dejar de tocar. Gran parte de estos problemas podrían ser evitados o tratados con una formación que dé hincapié a los aspectos físicos y al desarrollo psíquico de la interpretación musical. Existe un gran debate acerca de la formación que un músico necesita tener, el problema es que el profesor o incluso el propio intérprete

rechaza las injerencias de médicos y terapeutas, limitando la posibilidad de una formación preventiva completa y equilibrada. Estos conocimientos preventivos deberían de poder ser transmitidos por sus propios profesores, y a su vez estos deberían recibir una formación continua por parte de profesionales de distintas ramas de la salud; no se trata de dotar a los músicos de amplios conocimientos en el área de la medicina o de la psicología, pero si se debería tener la capacidad de conocer de forma muy elemental estos temas de salud para poder comprender sus limitaciones y al mismo tiempo saber bajo qué condiciones su organismo trabaja con una máxima eficacia y en que situaciones se coloca bajo estrés u otros problemas emocionales, permitiéndole entender la necesidad de cambiar hábitos de estudio relacionados con el condicionamiento físico y psíquico de su cuerpo. (Rosset, 2004)

## **2.6 Tecnopatías musicales**

Se entiende como tecnopatías los trastornos derivados de la actividad laboral que afectan tanto al ámbito físico como psíquico (Carretero, 2010). La música es una actividad que compromete a la persona en su totalidad, es por esto por lo que debemos aprender a controlar, preparar y a trabajar correctamente nuestro cuerpo. Es importante entender que muchas de las lesiones físicas de los músicos pueden ser consecuencias de bloqueos emocionales (pánico escénico, estrés, ansiedad, etc.) al momento de la interpretación.

La variedad de movimientos empleados, la fuerza, la coordinación y motricidad fina requerida para tocar un instrumento musical dan lugar a la técnica individual del músico, que desarrollada a través de los años y una vez fijada en la memoria sensorial-motora hace posible la interpretación virtuosa del músico (Betancor, 2011, p.27). Para obtener el máximo rendimiento instrumental y artístico, el músico necesita de una preparación específica con la que logrará una

asimilación y automatización coordinada de esos movimientos rápidos, controlados y repetitivos requeridos para tocar. (Betancor, 2011, p.31)

Todos los músicos profesionales esfuerzan al límite una o varias regiones de su cuerpo, pero no sólo de forma dinámica, sino también de forma estática. La posición sentada de la mayoría de los músicos de las orquestas sinfónicas profesionales durante prolongados períodos de tiempo favorece la aparición de patologías, como puede ser las propias de la región lumbar (Betancor, 2011, p.31). La vida como músico está cargada de demandas físicas, mentales y emocionales. Cuando una lesión o enfermedad afecta al músico, el espectáculo debe continuar, frecuentemente en detrimento de la salud futura del músico. Debido a las similitudes entre las demandas físicas de la interpretación musical y el deporte, los músicos deberían considerarse como atletas y ser tratado como tales, ya que, al igual que en los deportes, para tocar un instrumento musical se requiere de fuerza, flexibilidad, resistencia, coordinación y talento o habilidad. No sólo debe considerarse importante la estructura de los movimientos y la posición adquirida por el músico durante su interpretación, sino también los esfuerzos y exigencias perceptivas, especialmente las auditivas y visuales (Betancor, 2011, p.32).

Las características son diferentes en cada instrumento musical y se requiere de variadas demandas físicas para su interpretación. Según Ismael Betancor, a sección de cuerda frotada es el grupo de instrumentistas de una orquesta sinfónica profesional que tocan con mayor continuidad durante las interpretaciones musicales. La siguiente cita de Sataloff y Brandfonbrener (1991) nos revela de forma precisa los movimientos que demanda la interpretación de los instrumentos de cuerda: (Betancor, 2011, p.33).

“Hay (...) muy poca relación en cuanto a la actividad física entre las manos y brazos de la derecha y la izquierda de los instrumentistas de cuerda. Los dedos de la mano izquierda están relativamente en constante movimiento, flexionando y extendiendo, abduciendo y



(Garde Badillo, A., J. Gustems Carnicer, 2017, p.64)

aduciendo, mientras los dedos de la mano derecha están en continua flexión, pero relativamente estáticos guiando el arco del instrumento transversalmente sobre las cuerdas del violín. Los brazos no se mueven a través de los mismos planos, no se mueven a la misma velocidad, ni se requiere la misma cantidad de tensión y de gestos”

Las áreas corporales más problemáticas de los violinistas y violistas son los hombros, brazos y cuello, ya que se emplea una posición asimétrica, es decir, se inclina la cabeza hacia el hombro izquierdo para sostener el violín entre la clavícula izquierda y la mandíbula, generando una curvatura de la columna. Además, el hombro izquierdo está ligeramente elevado en relación con el derecho, lo que automáticamente induce a una curvatura en la columna. A esto hay que añadir la torsión del brazo izquierdo, que, según Jaume Rosset, nos alerta que mantener flexionado el codo durante la ejecución puede desencadenar a medio o largo plazo un atrapamiento del nervio cubital (el cual va desde el hombro hasta la mano y permite el movimiento o la sensibilidad en la muñeca y la mano). (Darias, 2016, p.249).



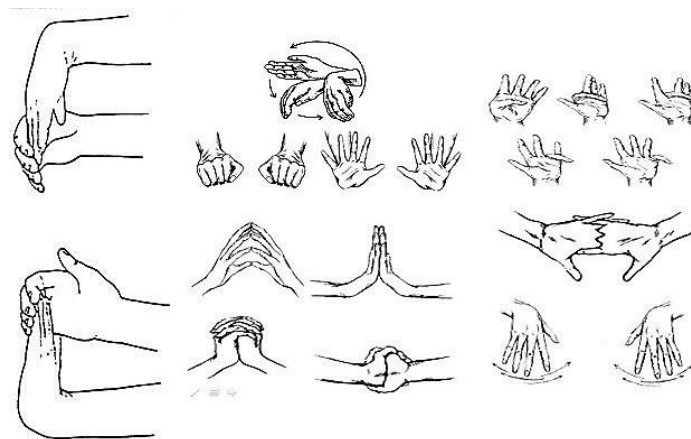
Columna vertebral en un violinista de pie (Kapandji, 2000).

La carrera de un violinista comienza a temprana edad, aproximadamente entre los 6 y 13 años, por lo que se empieza mucho antes de que haya finalizado el crecimiento de su sistema musculoesquelético (Darias, 2016, p.246).

Derivado de la carga emocional y de la preocupación del músico, se generan problemas musculoesqueléticos por sobreesfuerzo. Los músicos someten a sus cuerpos a unos niveles de exigencia terribles, repeticiones de movimientos, tensiones musculares, posturas forzadas, entre otros. Hasta 30 horas semanales tienen que tocar los músicos entre ensayos y conciertos, a las que hay que añadir las horas para su estudio personal. (Darias, 2016, p.246)

Más, si a esto le sumamos el continuo estrés y los otros bloqueos anteriormente mencionados, además de cambios en el tiempo dedicado a la práctica del instrumento, e incluso modificaciones en la técnica por cambio de profesor o de instrumento. Una lesión supone un riesgo de despido, que repercute en la economía, y con la consecuencia de una posible depresión (Darias, 2016, p.246).

La preparación al estudio es fundamental. Si al comenzar a tocar no preparamos y calentamos la musculatura, ésta se puede forzar innecesariamente al exigirle movimientos y contracciones violentas. Para evitar las lesiones hay que tener en cuenta diversas cuestiones: el volumen de ensayo (frecuencia, duración e intensidad), los descansos o recuperaciones, el número de ensayos al día y a la semana; y además el horario habitual. (Rosset Llobet, J.y Odam, G 2010).



Recuperado de: <https://lacarnemagazine.com/evitar-lesiones-en-el-musico/>

Según Itahisa Darias, existen análisis realizados a violinistas profesionales que demuestran que después de una actuación de varias horas, los músculos y tendones se hinchan hasta un 10% del tamaño natural y que puede durar hasta dos días para que regresen otra vez a su estado normal.

Los trastornos músculo-esqueléticos de los músicos también han sido asociados con el estrés psicológico causado por el ambiente de trabajo (Betancor, 2011, p.185). Esta manifestación concuerda con las estimaciones del estudio, que nos indica que cuanto más autopercepción tiene el músico de que su profesión en una orquesta profesional es propensa a crear situaciones de estrés y ansiedad, más probabilidad tiene de padecer problemas músculo-esqueléticos. Sin embargo, también se considera el efecto inverso, es decir, que el hecho de verse afectado por una lesión física y no poder cumplir las exigencias artísticas podría incrementar el estrés del músico de una orquesta sinfónica profesional.

Considerando que una adecuada preparación mental del músico mejora significativamente la ejecución musical (Feltz y Landers, 1983, p.51), y que, además, según el grupo de expertos del Instituto Nacional de Salud Mental, el ejercicio físico está relacionado con la reducción de emociones vinculadas al estrés, se debería fomentar la práctica de actividad física como una forma más saludable de tratar eficazmente un estilo de vida altamente estresante como es la profesión del músico.

Aquellos músicos que consideran menos estresante su profesión van a tener menos probabilidad de tener mayores niveles de cansancio tras un concierto. A la hora de interpretar, es evidente que la ansiedad y el estrés merman el máximo rendimiento de las capacidades físicas que conllevan tocar un instrumento musical, por lo que el desgaste será mucho mayor (Betancor, 2011, p.187).

## 2.7 Soluciones

El tocar un instrumento es una actividad física-mental muy exigente, por lo tanto, necesita de un calentamiento previo y una recuperación muscular. El violinista debe tomar conciencia de este factor y aplicarlo siempre. (Darias, 2016, p.251)

La gestión emocional, mediante técnicas de relajación y respiración, ayuda a que el cerebro se desaprenda de la ansiedad y disminuya el nivel de activación fisiológica y el estrés. Las soluciones que Dalia nos indica como más efectivas son la relajación muscular, la terapia cognitiva conductual, la exposición, hábitos de estudios sanos, entre otros.

La reducción de todos estos bloqueos emocionales es particular de cada persona, es por esto por lo que existen diferentes formas para combatirlos, pero hay algunos métodos que son los más conocidos en el mundo musical. Entre ellos se encuentran: la visualización, las autoinstrucciones, la Técnica Alexander, la relajación muscular progresiva, entre otras.

(Rodríguez, p. 27)

La visualización es una técnica que se utiliza para atraer lo que uno quiere a través de la mente y la imaginación consciente. Para visualizar se debe crear una experiencia positiva en tu mente, e imaginarla de la manera más exitosa que se pueda para así junto con el subconsciente formar una gran fuerza y sacar el mayor rendimiento posible. (Rodríguez, p. 28).

La técnica de autoinstrucciones es un tipo de técnica que juega con los pensamientos y tiene distintos propósitos: (Rodríguez, p.33)

- Tranquilizar: estoy bien, sé controlarme, controlo la situación, no pasa nada...
- Activar a realizar ejercicios de relajación: voy a respirar profundamente...
- Evaluar de un modo racional: ha salido bien el concierto, he cometido errores, pero no es para tanto...

- Reforzar: estoy contento con mi trabajo, me merezco un descanso, las cosas me han salido bien...
- Controlar conducta impulsiva: Ahora haré esto... después haré con tranquilidad lo otro, me estoy dando cuenta de lo que hago...

La técnica Alexander es una de las más utilizadas en estos últimos años en el ámbito musical.

Consiste en aprender una serie de estrategias para reducir las áreas del cuerpo haciendo que los movimientos al momento de tocar un instrumento sean más naturales y requieran menos esfuerzo. (Rodríguez, pp. 37).

La relajación muscular progresiva “se utiliza para bajar el nivel de ansiedad percibida, ya que la tensión muscular es una respuesta que favorece esta percepción, es decir, cuando más músculos estén en tensión, mayor es el nerviosismo, en el caso contrario, cuando mayor relajación muscular menos estado de ansiedad. Por otra parte, también se utiliza para poder disfrutar de la interpretación, ya que es muy difícil disfrutar de ella si el cuerpo se encuentra alterado y con la musculatura tensa”. (Rodríguez, pp. 40).

## **2.8 La importancia de la preparación del profesor para sobrellevar estas problemáticas**

Es fundamental que el profesorado se actualice y se forme continuamente en temas como la psicología de la actividad musical. Es importante un aprendizaje de gestión de las emociones que debería incluirse, si no se contempla, como materia en el currículum del estudiante de música.

No hay que centrarse exclusivamente en adquirir una gran técnica del instrumento y olvidarse de que somos humanos, con emociones, y que el entorno influye en nuestro estado de ánimo. El músico y, por tanto, el profesor de música debe conocer métodos y técnicas de gestión de las emociones que ayuden a superar los estados de ansiedad y pánico escénico.

### **3. Conclusiones.**

La interpretación musical y la figura del músico como tal han adquirido una gran importancia actualmente. Como toda profesión, en la carrera de un músico, se desarrollan ciertas características que son las que permiten alcanzar el “éxito”, pero durante este proceso pueden llegar a surgir bloqueos que impiden realizar un buen trabajo.

El creciente interés por estos temas ha llevado a distintos profesionistas, entre ellos pedagogos, a un intento por transmitir a sus alumnos las habilidades necesarias para realizar una buena interpretación por medio de una formación adecuada que debe llevarse a cabo durante la etapa formativa del músico.

Es importante no ignorar el impacto de los bloqueos emocionales, ya que la cantidad de músicos que han sido “víctimas” son elevadas, y generan la necesidad de plantear medidas tanto pedagógicas como psicológicas, en casos más graves.

El intérprete actual se enfrenta a un mundo muy diferente al del concertista del S. XIX, ya que hoy las demandas técnicas y la competencia para ganarse un futuro profesional en el mundo de la música son mayores. Los jóvenes estudiantes se exponen periódicamente a un proceso de selección para acceder a los distintos centros de enseñanza o de trabajo.

Todo esto surge tras la idea de que la interpretación debe ser “perfecta”, según distintos criterios previamente estudiados y analizados, pero este es un ideal delicado por el hecho de que la presentación musical en vivo es incierta y por lo tanto conlleva un elemento de riesgo. Esta idea del perfeccionismo podría estar alimentado por el ambiente competitivo que existe entre los músicos.

Los músicos reconocen mayoritariamente que su rendimiento interpretativo se ve afectado al sentirse evaluados por los demás, a esto se añade la presión que soportan los estudiantes de música, quienes invierten gran cantidad de tiempo y energía para dar el máximo de su potencial interpretativo y de esta manera exponerse a una importante decepción si fracasan.

Es importante remarcar que la práctica de ciertas técnicas y métodos para reducir los bloqueos emocionales deberían de ser parte fundamental de nuestra preparación como músicos. Cabe destacar, que no todas las personas padecen estos bloqueos de la misma manera o en el mismo nivel, pero todos deberían aplicar algunos de los métodos mencionados anteriormente para mejorar su interpretación. En mi caso, fue interesante la manera en la que invertí horas de practica para aprender a adoptar un tipo de actitud correcta: la visualización, las autoinstrucciones y la relajación muscular progresiva, fueron pieza clave en la preparación de mi recital de titulación. Por ejemplo, cuando practicaba la Giga de la Partita No. 2 de Johann Sebastian Bach, existía mucha tensión muscular y eso me frenaba al momento de querer hacer una correcta interpretación; la relajación muscular progresiva y el cambiar mi dinámica de estudio en esta pieza fue lo que me ayudó a mejorar. Lo mismo sucedió con el tercer movimiento del Concierto No. 3 para violín de Wolfgang Amadeus Mozart, ya que es un rondó alegre y me fue difícil mantener una postura relajada. En el caso de la Romanza no. 2 de Ludwig van Beethoven y del Cantabile para violín y piano de Niccolò Paganini, la visualización fue lo que me ayudó, ya que tenía que mentalizar mis entradas junto con el acompañamiento de piano.

#### 4. Bibliografías

- ALARCÓN, Elena. (2018) “Extroversión – introversión y rendimiento en músicos profesionales”. *Estudio realizado en la Universidad Internacional de Valencia*.  
*Recuperado de:* <https://www.universidadviu.es/extroversion-introversion-y-rendimiento-en-musicos-profesionales/> *Acceso:* 24 de octubre de 2019.
- ARNÁIZ RODRÍGUEZ, Mateo (2015). “La interpretación musical y la ansiedad escénica: validación de un instrumento de diagnóstico y su aplicación en los estudiantes españoles de Conservatorio Superior de Música”. (*Tesis Doctoral, Universidade Da Coruña*).  
*Recuperado de:*  
[https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/15869/ArnaizRodriguez\\_Mateo\\_TD\\_2015.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/15869/ArnaizRodriguez_Mateo_TD_2015.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
- BALLESTER MARTÍNEZ, José. (2018) “Un estudio de la ansiedad escénica en los músicos de los conservatorios de la Región de Murcia”. *Universidad de Murcia. Departamento de Arte*. *Recuperado de:* <https://www.tdx.cat/handle/10803/307540#page=1>
- BETANCOR, I. (2011). “Hábitos de actividad física en músicos de orquestas sinfónicas profesionales: un análisis empírico de ámbitos internacionales”. (*Tesis doctoral, Universidad de Las Palmas de Gran Canaria*). *Recuperado de:*  
<https://accedacris.ulpgc.es/handle/10553/6293>
- BOUCHER, H., & Ryan, C. (2011). “Performance Stress and the Very Young Musician”. *Journal of Research in Music Education*, *Recuperado de:*  
[https://www.jstor.org/stable/40961658?seq=1#metadata\\_info\\_tab\\_contents](https://www.jstor.org/stable/40961658?seq=1#metadata_info_tab_contents) *Acceso:* 28 de octubre del 2019

CARRETERO, A. (2010). “Las enfermedades laborales de los músicos”. *Temas para la educación, No. 6*. Recuperado de: <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd6741.pdf>  
Acceso: 28 de octubre del 2019

DALIA, G. (2004). “Cómo superar la ansiedad escénica en músicos: un método eficaz para dominar los "nervios" ante las actuaciones musicales”. Recuperado de:  
<https://www.elargonauta.com/libros/como-superar-la-ansiedad-escenica-en-musicos-un-metodo-eficaz-para-dominar-los-nervios-ante-las-actuaciones-musicales/978-84-88038-96-8/> Acceso: octubre del 2019

DALIA, G. (2008). “Cómo ser feliz si eres músico o vives con uno cerca”. Recuperado de:  
<http://www.guillermotalia.com/como-ser-feliz-si-eres-musico-o-tenes-uno-cerca>  
Acceso: octubre del 2019

DARIAS SÁNCHEZ, Itahisa. (2016). “Tecnopatías traumatológicas derivadas del estudio del violín”. *Publicaciones didácticas, No. 77*. Recupero de: <https://docplayer.es/74553358-Tecnopatias-traumatologicas-derivadas-del-estudio-del-violin.html> Acceso: octubre 28 del 2019

FELTZ, D. L. y LANDERS, D. M. (1983). “The effects of mental practice on motor skill learning and performance: A meta-analysis”. *Journal of Sport Psychology*. Recuperado de:  
[https://www.researchgate.net/publication/228118028\\_The\\_effects\\_of\\_mental\\_practice\\_on\\_motor\\_skill\\_learning\\_and\\_performance\\_A\\_Meta-analysis](https://www.researchgate.net/publication/228118028_The_effects_of_mental_practice_on_motor_skill_learning_and_performance_A_Meta-analysis) Acceso: octubre 28 del 2019

- FLETT, G. L. y HEWITT, P. L. (2005). "The perils of perfectionism in sport and exercise". *Current Directions in Psychological Science*. Recuperado de: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.502.2929&rep=rep1&type=pdf>  
Acceso: octubre 28 del 2019
- FLETT, G.L., HEWITT, P.L., OLIVER, J.M. Y MACDONALD, S. (2002). Perfectionism in children and their parents: A developmental analysis. En Flett, G.L.y Hewitt, P.L. (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. Washington, DC: APA.
- GARDE BADILLO, A., J. GUSTEMS CARNICER. (2017). "Métodos y tratados de iniciación al estudio del Violín en el siglo XIX". *Revista Electrónica de LEEME No. 39*.  
Recuperado de: <http://roderic.uv.es/handle/10550/63746> Acceso: octubre 28 del 2019
- JIMÉNEZ, Katia. (2018). "Las cuerdas del cuerpo". *Entrevista realizada a Guillermo Dalia a través de correo electrónico*.
- JIMÉNEZ, Katia. (2018). "Las cuerdas del cuerpo". *Entrevista realizada a Jordi Jauset a través de correo electrónico*.
- KAPANDJI. (2000). "Medical Problems of the Instrumentalist Musician". London: Dunitz.  
Recuperado de: <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/193478> Acceso: octubre 28 del 2019
- KENNY, Dianna. (2011). "The Psychology of Music Performance Anxiety". *University of Oxford. Faculty of Arts*. Recuperado de: [https://www.academia.edu/24452238/The\\_Psychology\\_of\\_Music\\_Performance\\_Anxiety\\_-\\_Phenomenology\\_of\\_music\\_performance\\_anxiety](https://www.academia.edu/24452238/The_Psychology_of_Music_Performance_Anxiety_-_Phenomenology_of_music_performance_anxiety) Acceso: octubre 28 del 2019

LACÁRCEL MORENO, Josefa. (2003). “Psicología de la música y emoción musical”.

*Universidad de Murcia. Educatio, n. 20-21. Recuperado de:*

<http://revistas.um.es/educatio/article/viewFile/138/122> Acceso: octubre 2019

LACARNE MAGAZINE. (Enero 9, 2017). “Cómo evitar lesiones en el músico”. (*Entrada de*

*Blog*). *Recuperado de:* <https://lacarnemagazine.com/evitar-lesiones-en-el-musico/>

Acceso: octubre 2019

MUSGRAVE, George; Sally Anne, GROSS. (2016). “Help Musicians UK”. *University of*

*Westminster. Recuperado de:*

[https://www.helpmusicians.org.uk/assets/publications/files/can\\_music\\_make\\_you\\_sick\\_p art\\_1- pilot\\_survey\\_report\\_2019.pdf](https://www.helpmusicians.org.uk/assets/publications/files/can_music_make_you_sick_p art_1- pilot_survey_report_2019.pdf) Acceso: octubre 2019

NAGY, J. (2014). “El miedo escénico”. *Temas para la educación, revista digital para*

*profesionales de la enseñanza No. 26. Recuperado de:*

<https://www.feandalucia.ccoo.es/docuipdf.aspx?d=10781&s=> Acceso: octubre 2019

REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. (2019). “Ansiedad”. *Recuperado de:*

<https://dle.rae.es/?id=2l0oQtn> Acceso: octubre 2019

REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. (2019). “Miedo”. *Recuperado de:*

<https://dle.rae.es/?id=PDGS53g> Acceso: octubre 2019

RODRÍGUEZ MARCO, Miriam. (2016). “¿Los conservatorios preparan psicológicamente al alumnado frente a una actuación? Ansiedad escénica en la profesión musical.”

*Universitat Jaume*. Recuperado de: <https://core.ac.uk/reader/80522965> Acceso: octubre 2019

RODRÍGUEZ, M. (2015). “La interpretación musical y la ansiedad escénica: validación de un instrumento de diagnóstico y su aplicación en los estudiantes españoles de Conservatorio Superior de Música”. *Tesis Doctoral. Universidad Da Coruña*. Recuperado de: [https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/15869/ArnaizRodriguez\\_Mateo\\_TD\\_2015.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/15869/ArnaizRodriguez_Mateo_TD_2015.pdf?sequence=4&isAllowed=y) Acceso: octubre 2019

ROSSET LLOBET, J.Y ODAM G. (2010). “El cuerpo del músico. Manual de mantenimiento para un máximo rendimiento”. *Badalona: Editorial Paidotribo*. Recuperado de: <https://es.scribd.com/document/368950024/ROSSET-LLOBET-J-ODAM-G-El-cuerpo-del-musico-Manual-de-mantenimiento-para-un-maximo-rendimiento-OCR-pdf> Acceso: octubre 2019

ROSSET, J., (2004). “Problemas de salud de los músicos y su relación con la educación”. *Institut de Fisiologia i Medicina de l'Art, Barcelona, Spain*. Recuperado de: <https://promocionmusical.es/problemas-salud-musicos/> Acceso: octubre 2019

STAIRS, A. (2009). “Examining the construct of perfectionism: A factor-analytic study”. *Tesis doctoral sin publicar. Kentucky: University of Kentucky*. Recuperado de: [https://uknowledge.uky.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1736&context=gradschool\\_diss](https://uknowledge.uky.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1736&context=gradschool_diss) Acceso: octubre 2019

ZARZA-ALZUGARAY, Francisco Javier, Oscar CASANOVA-LÓPEZ, José Elías ROBLES-RUBIO. (2016). “Relación entre ansiedad escénica, perfeccionismo y calificaciones en estudiantes del Título Superior de Música”. *ReiDoCrea: Revista electrónica de*

*investigación y docencia creativa No. 5. Recuperado de:*

[https://www.researchgate.net/publication/292988988\\_Relacion\\_entre\\_ansiedad\\_escenica\\_perfeccionismo\\_y\\_calificaciones\\_en\\_estudiantes\\_del\\_Titulo\\_Superior\\_de\\_Musica](https://www.researchgate.net/publication/292988988_Relacion_entre_ansiedad_escenica_perfeccionismo_y_calificaciones_en_estudiantes_del_Titulo_Superior_de_Musica)

Acceso: octubre 2019