

LA AUDICIÓN MUSICAL, COMO EXAMEN, ¿PUEDE PROVOCAR ANSIEDAD EN LOS ESTUDIANTES?

Elisabeth Conse Domarco

Estudiante de Doctorado de Psicodidáctica

Ermua (Bizkaia)

RESUMEN:

La actuación musical es para un músico lo que para un químico lo es el laboratorio, es decir, que dentro de la buena formación del músico el escenario es o debe ser el lugar de desarrollo habitual de su práctica profesional o académica, y la ansiedad es un elemento importante que forma parte de ella.

La ansiedad es una vivencia o estado subjetivo que se puede calificar de emoción. Aún pudiendo sufrir todo el mundo ansiedad, las mujeres la generan en mayor medida que los hombres.

Se añade a esto un estado de activación neurofisiológica que consecuentemente provoca un momento de alteración. Síntomas tales como el temblor de pies y manos, sensación de ahogo, pensamientos negativos, hacen que el rendimiento en la actuación musical y/o examen resulte negativamente influenciado.

1. MARCO TEÓRICO

1.1 La Ansiedad

La ansiedad es la más común y universal de las emociones y está presente a lo largo de toda la vida del individuo. Cuando se habla de nerviosismo, inquietud, inseguridad, angustia, tensión, miedo o temor, se está haciendo referencia a la experiencia de

ansiedad. Este fenómeno tanto si es suave como si es severo puede tener efectos significativos a nivel fisiológico.

Todo el mundo experimenta miedo y ansiedad. El miedo es una respuesta emocional, fisiológica y del comportamiento ante el reconocimiento de una amenaza externa, temor a algo, mientras que la ansiedad es un temor carente de objeto exterior.

Existen algunas actividades como hablar a un grupo, hablar con el jefe, un examen oral o tocar un instrumento ante un auditorio, que son situaciones que generan temor, y cuando ese temor es excesivo y persiste provoca ansiedad en las personas. Aunque en todas las situaciones temidas por cada individuo, al ser la ansiedad propia de nuestro yo interno, no es necesaria una presencia física para sentirla.

Las personas pueden reaccionar ante un mismo evento de diversas formas ya que cada situación, en este caso la del músico, es única. Los índices subjetivos, fisiológicos y de comportamiento de la ansiedad pueden variar. Todo ello depende del estilo de pensamiento que tenga la persona a la hora de clasificar e interpretar los sucesos de su entorno.

1.2 La Ansiedad Escénica

La actuación es un elemento indispensable en una buena formación musical, ya que si para un estudiante de química el laboratorio es el espacio más adecuado para realizar las experiencias prácticas de aprendizaje de su profesión, para un estudiante de música el escenario es o debe ser el lugar habitual de desarrollo de su actividad profesional.

La ansiedad escénica forma parte importante del conjunto de ingredientes que constituyen la práctica profesional de la música y por ello es necesario realizar un estudio acerca de ella. Seguramente son muy pocos los músicos que no experimentan en absoluto esa sensación de agitación o inquietud ante una actuación en público.

Según algunos estudios el 20% de los alumnos y alumnas que inician los estudios en los Conservatorios de Música abandonan dichos estudios por sufrir ansiedad escénica, es decir, por no poder controlar esos nervios que surgen ante un concierto, examen, audición, etc. De los estudiantes que continúan, también un porcentaje que oscila entre el 40% y el 60%, ven deteriorada su ejecución musical debido a los nervios. Entre ellos hay desde los que sufren una preocupación molesta que no les permite disfrutar de la interpretación, hasta los casos más graves en los que la ansiedad la consideran insostenible y de hecho arruina totalmente el trabajo realizado.

Estos datos resultan preocupantes. Muchos estudiantes y profesionales de la música ven limitada de manera importante sus cualidades interpretativas. El sufrimiento es doble, por una parte el malestar que se experimenta al sufrir ansiedad y por otra parte ver cómo se va minando el futuro profesional.

1.3 Causas de la Ansiedad Escénica

Los motivos por los que una persona tiene ansiedad escénica son variados:

- Promoción del miedo al ridículo desde la educación familiar.
- Introducción de ideas sobre el perfeccionismo por parte de la sociedad.
- Importancia de los resultados.

También es cierto que las condiciones que se dan en la mayoría de conservatorios y academias de música (las clases individuales, la presión sobre la perfección, la importancia de las opiniones de los demás, las escasas ocasiones de exponerse ante el público) ayudan a que muchos músicos ofrezcan una respuesta inadecuada ante un concierto, oposición, ensayo o examen.

1.4. Conductas de Respuesta de la Ansiedad Escénica

La ansiedad de actuación o de funcionamiento (tocar un instrumento) ha afectado a los músicos durante siglos. Mientras unos músicos sufren síntomas físicos (temblor de manos, visión velada, dolores de estómago, náuseas...), otros sufren síntomas psicológicos (lapsos de memoria, imágenes negativas, infravaloración personal...), provocando en ellos resultados de nerviosismo, errores técnicos y malestar general, lo cual conduce a un comportamiento ineficaz.

La ansiedad escénica se puede manifestar de forma física o somática, a nivel de comportamiento y en lo que se refiere al pensamiento.

A nivel cognitivo la ansiedad comienza anticipadamente, ya que empieza una vez que el alumno siente preocupación por la actuación. La preocupación en los estudiantes con altos niveles de ansiedad va relacionada con las expectativas negativas que ellos mismos se crean frente a la evaluación, como por ejemplo “si me quedo en blanco, voy a fallar”. Este tipo de preocupaciones pueden aparecer antes o durante la audición provocando un rendimiento por debajo de lo esperado o la evitación (síntoma comportamental).

1.5. Rendimiento en la Actuación

Los estudios sobre estudiantes de música muestran que los músicos sufren ansiedad durante las actuaciones y que los músicos con ansiedad escénica realizan una actua-

ción defectuosa debido a la misma. Aunque un cierto nivel de activación se debe considerar positiva e incluso imprescindible para la audición, ya que mejora los reflejos y la sensibilidad.

La ansiedad de actuación o del funcionamiento surge en situaciones de evaluación (prueba, concierto, examen...) porque los alumnos son observados y evaluados, y dependiendo de la intensidad de respuesta que se genere, ésta puede interferir en la interpretación.

Es algo consensado entre muchos estudiantes y profesionales de la música que ante una actuación importante se reduce el rendimiento un porcentaje importante, entre un 20% y 40%. Pudiéndose dar a su vez una diferencia entre sexos, ya que se ha observado que las mujeres muestran mayores niveles de ansiedad que los hombres.

2. INVESTIGACIÓN

2.1. Objetivos

En función del marco teórico planteado nuestros objetivos fueron los siguientes:

- Analizar qué tipo de ansiedad afecta más a los estudiantes de música durante su actuación.
- Verificar que el sexo femenino sufre mayores niveles de ansiedad que el sexo masculino.
- Examinar que con una mejor calificación el nivel de ansiedad es menor.

2.2. Hipótesis

En correlación con los objetivos propuestos las hipótesis fueron las siguientes:

- Los síntomas que más afectarán a los estudiantes de música serán de tipo cognitivo.
- Las chicas ante la actuación sufrirán un mayor nivel de ansiedad frente a las puntuaciones bajas, en comparación con la que sufren sus compañeros.
- Cuanto peor sea el rendimiento, será menor la ansiedad en el/la alumno/a.

2.3. Metodología

Para medir la ansiedad tanto a nivel cognitivo como a nivel somático de los alumnos de música se utilizó el cuestionario CSAI-II (*Cuestionario de Estado de Ansiedad Competitiva – 2*).

La muestra elegida fue de 44 estudiantes de música (N = 44), todos ellos instrumentistas de flauta dulce soprano.

2.3.1. Definición de Variables

Ansiedad: Estado de ansia; preocupación o impaciencia por algo que va a ocurrir. El “miedo” que se siente antes de que llegue el momento de realizar el acto de tocar en público; la timidez en presencia de otros.

Ansiedad Cognitiva: Relativa a los procesos que se relacionan con la conciencia y el conocimiento (tensión, inseguridad, falta de concentración, etc.).

Ansiedad Somática: Relativa a las funciones orgánicas (palpitaciones, tensión muscular, sequedad de boca, temblores, sudoración, etc.).

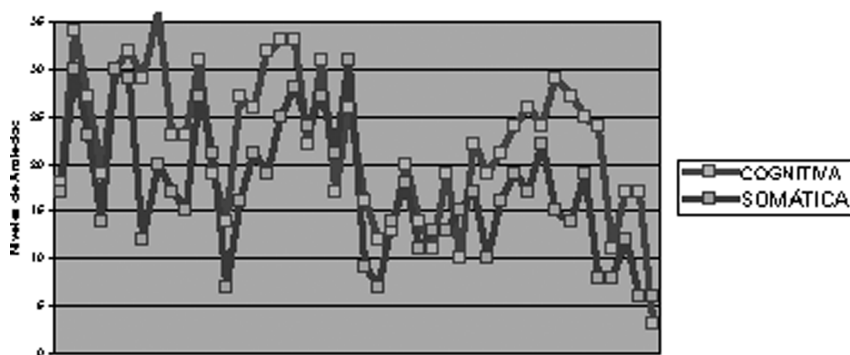
Rendimiento: Notación correcta, realización de matices...

Sexo: Diferencia entre masculino y femenino.

2.4. Resultados

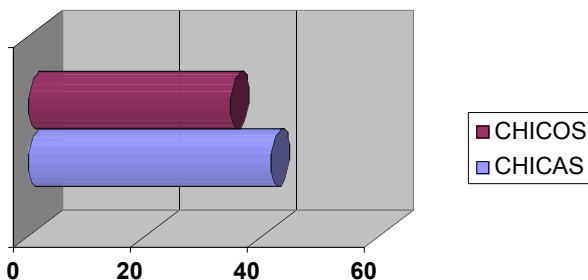
Sobre la primera hipótesis indicar que al observar el dibujo de la gráfica 1, se puede ver como en la mayoría de los estudiantes su nivel de ansiedad cognitiva es más alto que el nivel de ansiedad somática, por lo que tienen más miedo a hacer el ridículo y a las críticas que a temblar o a la taquicardia.

GRÁFICO 1: Representación gráfica de los niveles de Ansiedad Cognitiva y Ansiedad Somática



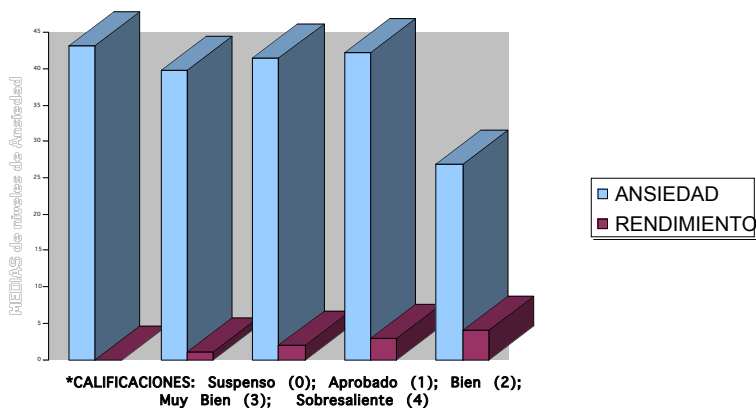
Si se observan las puntuaciones del gráfico 2, se puede confirmar que la primera hipótesis se cumple ya que las chicas obtienen en ansiedad un mayor nivel que los chicos.

GRÁFICO 2: Representación gráfica de la Ansiedad en función del Sexo de los Estudiantes



En cuanto a la tercera hipótesis manifestar que no se cumple porque no se hallado una correlación entre la variable ansiedad y rendimiento, es decir que el gráfico 3 muestra que los resultados académicos no están condicionados por el nivel de ansiedad generada.

GRÁFICO 3: Representación gráfica de la Media de Ansiedad y su respectiva Calificación



3. CONCLUSIONES

Las conclusiones de esta investigación se puede decir que confirman los hallazgos de otros estudios en lo referente a sufrir ansiedad durante una actuación.

Se confirma la diferencia de puntuaciones en ansiedad entre el sexo femenino y el masculino. Ello puede ser debido al rol de la mujer en la sociedad o a factores genéticos.

Los síntomas que en mayor medida sufren los estudiantes de música son de tipo mental o psicológico, como son los pensamientos negativos o el infravalorarse, frente a unos síntomas corporales o físicos, como pueden ser el sudor o la respiración entrecortada, que puntúan en menor medida.

Sin embargo, no se ha podido demostrar a través de la investigación llevada a cabo, que los alumnos de música que presentan los niveles de ansiedad más acentuados sean los que peor calificación obtienen.

4. BIBLIOGRAFÍA

- Dalia, G.** (2002). *Cómo superar la ansiedad escénica en músicos*. Xàtiva: MATÉU.
- Echeburúa, E.** (1991). *La ansiedad y las fobias en la vida cotidiana*. Bilbao: UPV.
- Hernández, J.M., Polo, A. y Pozo, C.** (1996). Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. *Ansiedad y Estrés*, 2 (2-3), 159-172.
- Kaspersen, M. y Gøtestam, K. G.** (2002). Estudio de la ansiedad producida por la actuación entre los estudiantes de música noruegos. *European Journal Psychiatry*, 16 (2), 73-86.
- Lazarus, R.S.** (2000). *Estrés y emoción: Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: Desclée.
- Miguel-Tobal, J.J.** (1996). *La ansiedad*. Madrid: Aguilar.
- Parncutt, R. et McPherson, G.E.** (2002). *The science and psychology of music performance*. New York: Oxford University Press.
- Rojas, E.** (1998). *La ansiedad: Cómo diagnosticar y superar el estrés, las fobias y las obsesiones*. Madrid: Temas de Hoy

