

ESTUDIOS

La ansiedad escénica en intérpretes musicales chilenos¹

por

Mimí Marinovic

Facultad de Artes, Universidad de Chile, Chile

La ansiedad escénica (AE) es uno de los mayores problemas del ejercicio profesional de los intérpretes musicales. Encuestas realizadas en países desarrollados revelan cifras de prevalencia entre 24% - 70% y citan casos severos, causantes del abandono de la carrera. **Objetivos:** detectar la prevalencia de la AE en músicos chilenos que desempeñan su profesión en los principales conjuntos de música de concierto y determinar algunos de los factores que, a su juicio, influyen en su aparición. **Método:** 249 intérpretes (122 instrumentistas, 26 directores y 101 cantantes) respondieron un cuestionario autoaplicado, incluido en una investigación más amplia sobre los intérpretes de arte. Este instrumento fue complementado con 36 entrevistas abiertas (13 instrumentistas, 6 directores y 11 cantantes). **Resultados:** el 78% de los músicos estudiados admitió haber sufrido AE, más mujeres que varones. El 64% consideró que ella se relaciona principalmente con la tarea a ejecutar (preparación insuficiente, dificultad de la obra), mientras que el 32% lo atribuyó a factores personales (ser nervioso, temor al fracaso) y sólo el 4% a factores situacionales. Hubo diferencias significativas por género, especialidad y edad. Las entrevistas permitieron profundizar acerca del alcance de estos resultados. **Conclusiones:** se constató una alta prevalencia de AE, la cual debiera ser abordada interdisciplinariamente por especialistas de la salud mental y la música en beneficio de la educación general, la formación especializada y el desarrollo profesional de los intérpretes musicales.

Palabras clave: Ansiedad escénica, intérpretes musicales, instrumentistas, cantantes, directores.

Performance anxiety (PA) is one of the major problems that musicians face in their careers. Surveys carried out in developed countries show prevalence figures ranging 24% -70% and quote severe cases leading to abandonment of the profession. Objectives: detect the prevalence of PA in Chilean musicians working in the main groups of concert music and determine some of the factors that, according to their view, contribute to its appearance. Method: 249 musical performers (122 players, 26 directors, and 101 singers) completed a self-administered questionnaire, included in a wider research on performing artists. This instrument was complemented with 36 open interviews (13 players, 6 directors, and 11 singers). Results: 78% of the musicians reported having suffered PA, more commonly women. Sixty-four percent considered that the development of PA was mainly related to the performing mastery (inadequate preparation, difficult work), whereas 32% attributed it to personal factors (being nervous, fear of failure), and only 4% to situational factors. There were significant differences by gender, speciality, and age. The interviews allowed further in-depth considerations about these results. Conclusions: a high prevalence of PA was detected, finding which should be approached interdisciplinary by mental health professionals and music specialists, for the benefit of the general education, specialized training, and career development of musical performing artists.

Key words: Music performance anxiety, players, singers, conductors.

¹Proyecto FONDECYT 1980270.

INTRODUCCIÓN

Numerosos autores coinciden en señalar que la ansiedad escénica (AE) o *trac* es un trastorno que afecta a muchos intérpretes musicales, sean aficionados, profesionales, principiantes o artistas de gran prestigio. Claudio Arrau, Vladimir Horowitz, María Callas, Enrico Caruso, Pablo Casals, Ignace Paderewski, Arthur Rubinstein y Sergei Rachmaninoff son algunos de los más grandes intérpretes que la han experimentado². El gran pianista chileno la describió como "ese temor tan intenso en que se desvanecen las notas agudas de los cantantes y toda técnica y maestría parecen evaporarse"³. Si los psicólogos de la música la consideran como un problema común entre los intérpretes⁴, la llamada medicina de las artes se refiere a ella como uno de los trastornos más citados por los músicos⁵.

Definida como "el miedo o la angustia irracional que aparece antes o durante la presentación ante el público"⁶, se manifiesta mediante síntomas de diverso orden: fisiológicos, tales como cambios en el pulso y la respiración, sudoración en las manos, sequedad en la boca; emocionales, entre ellos, sentimientos de aprensión, temor al fracaso, irritabilidad, pánico; cognitivos, como falta de concentración y problemas de memorización; conductuales, como temblor, alzamiento de hombros, rigidez en cuellos y brazos. La sintomatología puede variar de acuerdo a las demandas de la especialidad, el tipo de instrumentos y el repertorio asociado⁷.

Su prevalencia en músicos profesionales de los países desarrollados varía entre un 24 y un 70%. La primera cifra corresponde a los resultados obtenidos a través de una encuesta de la International Conference of Symphony and Opera Musicians (ICSOM) acerca de problemas médicos, respondida por 2.212 músicos en 47 orquestas de EE.UU.⁸ La AE fue el problema más frecuentemente mencionado después de los trastornos músculo-esqueléticos. El 24% se refirió a ella como "problema" y el 16%, como "problema severo". La cifra más alta de AE (70%) corresponde a las respuestas obtenidas mediante un cuestionario autoadministrado por miembros de 56 orquestas de Europa, Australia, América del Norte y Japón, bajo el patrocinio de la Federación Internacional de Músicos⁹. En los japoneses, más jóvenes que sus colegas de otros países, se detectó el porcentaje más alto, 84%.

Respecto a los intérpretes de diferentes especialidades artísticas, un estudio¹⁰ con 162 de ellos muestra a los músicos instrumentistas con el porcentaje más alto de AE (47%) en comparación con el 33% de los actores, el 35% de los bailarines y el 38% de los cantantes.

²Gabrielsson 1999, Wilson 1997, LeBlanc 1997.

³Arrau 1983: 9.

⁴Gabrielsson 1999, 2003.

⁵Goode y Knight 1991.

⁶Van Son, Van Kemenade y Van Heesch 1999: 24.

⁷Brotos 1994, Wilson 1997, Gabrielsson 1999.

⁸Fishbein, Middlestadt, Ottati, Straus y Ellis 1988.

⁹James 1997.

¹⁰Marchant-Haycox y Wilson 1992.

Algunas investigaciones¹¹ exhiben una mayor incidencia en las mujeres quienes, en mayor grado que los varones, mencionaron las repercusiones negativas de la AE en el ejercicio profesional¹², junto con detectar diferencias por género al comparar mediciones fisiológicas de la AE con informes verbales obtenidos inmediatamente antes de una audición frente a un jurado: los hombres presentaron mayor presión arterial sistólica, mientras que las mujeres exhibieron mayor AE autorreportada.

Otros estudios¹³ difieren de estos hallazgos. Aproximadamente un 60% de los 155 músicos profesionales de orquestas sinfónicas de los Países Bajos que respondieron encuestas autoaplicadas admitió presentar AE. El 55% de estos intérpretes con AE señaló que su vida profesional se había visto afectada sensiblemente por ella, no existiendo diferencias significativas por género, edad y años de experiencia.

No obstante la variedad de cifras, hay que distinguir matices. En cualquier campo de la interpretación artística, se reconoce la existencia de formas positivas de AE, de rápida desaparición, diferentes al estrés situacional y perturbador en grado importante de la calidad artística, como de la condición psicológica del sujeto¹⁴. Un cierto nivel de tensión puede favorecer la ejecución, pero uno muy alto puede menoscabarla, provocarle al intérprete crisis de pánico y, en ciertos casos, llevarlo a abandonar la profesión¹⁵. Es así como algunos investigadores distinguen entre ansiedad escénica facilitadora y debilitante de la calidad de la interpretación¹⁶, mientras otros¹⁷ reconocen tres tipos: la ansiedad reactiva, producto de una preparación inadecuada; la adaptativa, que puede mejorar el rendimiento, y la inadaptativa, que lo perjudica.

Al respecto, Wilson (1994, 1997) se ha referido a un nivel óptimo de tensión con efectos positivos para el desempeño del artista. Por sobre ese nivel se produciría un menoscabo en el rendimiento, estableciéndose una relación en forma de U invertida (ley de Yerkes-Dodson) entre la tensión emocional y la calidad de la interpretación. Mientras un *arousal* (activación) bajo puede opacar o desvitalizar la tarea musical, uno excesivo puede deteriorarla, en particular, si la obra es difícil o ha sido poco estudiada. El nivel óptimo sería más alto en el músico profesional que en el estudiante, dependiendo también de ciertas características de personalidad como introversión, rasgos de ansiedad y el modo en que el sujeto se explique su estado tensional o *arousal* fisiológico, ya sea como precursor de una buena interpretación o de un fracaso en su empeño musical¹⁸. Ciertos músicos de mayor experiencia aprenden a controlar la ansiedad negativa y experimentan más ansiedad facilitadora¹⁹.

¹¹Fishbein y cols. 1988; Wesner, Noyes y Davis 1990; Widmer, Conway, Cohen y Davies 1997.

¹²Abel y Larkin 1990.

¹³Van Kemenade, Van Son y Van Heesch 1995.

¹⁴Arcier 1998.

¹⁵Brotons 1994.

¹⁶Fishbein y cols. 1988; Wesner y cols. 1990; Mor, Day y Gordon 1995; Kemp 1996.

¹⁷Sweeney y Horan 1982.

¹⁸Salmon 1990.

¹⁹Kemp 1996.

Widmer y colaboradores (1997) estudiaron el papel de la hiperventilación en la AE, frecuentemente asociada a los trastornos de ansiedad y pánico. Distinguieron tres grupos de músicos con AE en una muestra de 141 profesionales de orquesta y estudiantes de música: AE baja, media y alta. Encontraron que cualquier aumento en la AE se acompaña de un alza en la hiperventilación. Más de dos tercios de los altamente ansiosos hiperventilan intensamente con un potencial efecto debilitante en su rendimiento, existiendo diferencias por género y no por especialidad, como podría suponerse, en los cantantes y los profesionales de instrumentos de viento. La hiperventilación general fue identificada como un cofactor de AE severa en las mujeres. Los autores concluyeron que la gran susceptibilidad de las mujeres a hiperventilar podría explicar al menos, parcialmente, su mayor tendencia a la llamada AE debilitante.

La AE ha sido asociada a otras formas de ansiedad, las fobias sociales, el neuroticismo, la introversión, factores situacionales y el grado de dominio de la tarea a realizar. Para Wilson (1994, 1997), los principales factores que inciden en un alza de la tensión, más allá del nivel óptimo, serían los rasgos de ansiedad del sujeto, el grado de dominio de la tarea a realizar y el estrés situacional. Los primeros predisponen a experimentar ansiedad frente a situaciones sociales en las cuales la persona pasa a ser el centro de la atención de otros. Acerca de la segunda variable desencadenante de AE, el autor destaca la complejidad de la tarea y la insuficiente preparación para realizarla. La tercera se refiere a la participación en audiciones importantes, competitivas o en presencia de jueces y críticos. La calidad de solista y el menor tamaño del conjunto musical han sido mencionados, asimismo, como factores situacionales que influyen en la AE²⁰.

Respecto al momento de aparición de la AE, algunos autores²¹ sugieren que los músicos con menor experiencia y más ansiosos sufren de ansiedad anticipatoria, la que alcanza su nivel máximo durante la interpretación, a diferencia de los intérpretes de mayor trayectoria que aprenderían a manejar su tensión y la experimentarían en su nivel máximo inmediatamente antes de la ejecución.

Las investigaciones de médicos y psicólogos, algunos de ellos también músicos, se complementan con los aportes provenientes de intérpretes y educadores musicales, como la conocida publicación de Havas (1973) y los trabajos de LeBlanc (1994, 1997) sobre la AE. La primera, violinista y maestra, se ha centrado en las relaciones de la AE con la técnica, las características del instrumento (cuerdas) y el proceso de interpretación. Entre los aspectos físicos, mentales y sociales en juego, distingue algunos específicos, como el miedo de los violinistas a que se les caiga el instrumento; otros compartidos por grupos de intérpretes; y, por último, la competitividad y el temor de no ser suficientemente bueno. El gran número de las jóvenes promesas artísticas que se pierden —dice Havas— se debe a la prioridad que se le da al éxito y al virtuosismo en desmedro del logro artístico integral. El intérprete debe sentir que su principal misión es ser artista para hacer y comunicar creativamente la música. La estimulación temprana de la competitividad en

²⁰Brotans 1994, Fishbein y cols. 1988.

²¹Salmon, Schrodt y Wright 1989.

los intérpretes, afecta igualmente, de acuerdo a lo que observa en su medio, al público que va a juzgar y criticar más que a disfrutar de la música. Uno de los modos de superar las dificultades técnicas y los temores frente a la audiencia reside, a su juicio, en darle prioridad al proceso de comunicación artística de interpretación.

LeBlanc (1994) propone un modelo teórico de niveles jerárquicos orientado a explicar las variables que interactúan e influyen en el nivel individual de ansiedad considerando las etapas de preparación y presentación. En la primera, toma en cuenta las características personales del sujeto, incluida su historia de aprendizaje y experiencia, el grado de dificultad y propiedad de la música para la situación de la *performance*, el nivel de preparación, las características del instrumento o de la voz, la salud física y emocional, el estado afectivo y de ánimo. Entre las variables de la presentación le preocupa el ambiente en el cual ella se realiza como los procedimientos y sistemas de registro, las características de la audiencia, los requisitos de memorización, las distracciones, la importancia y la hora de la presentación. Asimismo, examina el autor la autopercepción del músico sobre la tarea a realizar, el grado de exposición personal y de memorización; su nivel de *arousal* psicológico y fisiológico; la importancia de la función, la percepción del apoyo de la audiencia, la crítica y la retroalimentación que recibe de la calidad del sonido a través de su propia escucha.

Más adelante LeBlanc, Jin, Obert y Siivola (1997) investigaron el efecto de la audiencia en la interpretación solista de 27 integrantes de una banda escolar de la enseñanza media. La audiencia produjo un incremento en la AE de los estudiantes, especialmente en las mujeres. Esta se expresó particularmente a través de la aceleración del pulso. Sin embargo, la calidad de la interpretación de las mujeres fue considerada mejor que la de los varones. Los autores destacaron la importancia de preparar a las niñas para las audiciones en situación más estresante.

De modo similar, la investigación realizada con alumnos de música vocal de la *Guildhall School of Music* de Londres²², reveló mayor AE en las mujeres. Evidenció, además, que ciertas condiciones de ansiedad pueden ser beneficiosas para los estudiantes.

En relación a prevención y terapia, los métodos en uso más habituales consideran tanto los fármacos, como la relajación, la desensibilización sistemática, la reestructuración cognitiva, la técnica Alexander, la hipnoterapia y otros procedimientos. Widmer (1999) recomienda, además, medidas específicas para prevenir la AE perturbadora y tratar la respiración disfuncional, sobre todo en las mujeres.

OBJETIVOS

Los antecedentes expuestos indican la importancia de tener un mayor conocimiento acerca de la AE entre los intérpretes en Chile y tomar en cuenta los problemas que plantea en la formación, la carrera profesional y la salud ocupacional de los músicos. Como gran parte de la investigación médico-psicológica sobre el

²²Kokotsaki y Davidson 2003.

tema se encuentra en revistas especializadas de ese ámbito, la información no es fácilmente accesible a la mayoría de los músicos y a quienes tienen responsabilidad en su educación y desarrollo profesional. Al mismo tiempo es necesario que los especialistas de disciplinas ajenas a la música que tratan estos problemas conozcan las particularidades y exigencias artísticas de los aspectos técnicos y expresivos de la interpretación musical y de quienes la llevan a cabo.

El presente trabajo exploratorio de la AE en Chile aspira a fomentar un abordaje interdisciplinario de la AE, su prevención y tratamiento, de modo que contribuya a una mayor interacción entre los que se abocan a la investigación y tratamiento de este trastorno con el mundo de la música. Forma parte de un estudio más extenso sobre las características comunes y diferenciales de los intérpretes de arte que se desempeñan directamente ante el público, abarcando también a bailarines y actores teatrales²³. Surgió como una necesidad de formarse una visión preliminar acerca del tema en nuestro país, puesto que varios intérpretes se refirieron espontáneamente a la AE. Por ese motivo y porque gran parte de los trabajos realizados en el extranjero se ha efectuado con estudiantes de música y no con intérpretes profesionales, se estimó conveniente incorporar a los instrumentos de investigación, algunas preguntas referentes a la AE.

Los objetivos específicos fueron realizar una evaluación inicial de la prevalencia de la AE en los intérpretes musicales (instrumentistas, directores y cantantes) que ejercen profesionalmente en Chile en los principales conjuntos de la llamada música de concierto, arte, docta o clásica; y determinar algunos de los principales factores que, según su opinión, influyen en ella.

MATERIAL Y MÉTODO

Muestra

Se invitó a participar a intérpretes musicales profesionales (integrantes, solistas y profesores de las principales orquestas y coros sinfónicos, de cámara, música antigua y profesores de las universidades e institutos superiores de música) de Santiago y algunas regiones del norte y sur del país, seleccionados según su accesibilidad. Respecto al canto y la música coral, insuficientemente profesionalizada en Chile, se incluyó a solistas y miembros de coros reconocidos por su calidad y trayectoria, que exigen un alto nivel de rendimiento. A todos ellos se los contactó, ya sea a través de sus directivos, antes de un ensayo, por correo o por teléfono.

Con el objeto de estimar la representatividad de la muestra del estudio global sobre los intérpretes musicales, se solicitó a un representante del Consejo Chileno de la Música un catastro aproximado de los instrumentistas, directores de conjuntos orquestales y corales, como de cantantes de las principales instituciones musicales.

Doscientos cuarenta y nueve músicos respondieron los cuestionarios que incluían las preguntas acerca de la AE. La distribución por especialidad

²³Marinovic 2000.

(instrumentistas, directores de conjuntos orquestales y corales, cantantes), género y grupo etario (mayores y menores de 35 años) se aprecia en la tabla 1, siendo mayoritarios los instrumentistas. Entre estos últimos, 75% fueron varones, a diferencia de los cantantes, de los cuales un 60% fueron mujeres. Asimismo, fueron mayoritarios los varones entre los directores de conjuntos instrumentales y corales (81%). El factor edad se distribuyó en una proporción de alrededor del 50% entre mayores y menores de 35 años.

Para las entrevistas se recurrió a un pequeño subgrupo de la muestra anterior constituido por 30 intérpretes, de acuerdo a su disponibilidad de tiempo y reconocimiento musical (ver tabla 2). El promedio de edad de esta muestra fue superior a la primera en todas las especialidades.

TABLA 1
MUESTRA DE INTÉRPRETES MUSICALES QUE RESPONDIERON
CUESTIONARIOS AUTOAPLICADOS

Especialidades	Género						Edad*					
			Varones		Mujeres		rango	prom	≤ 35		≥ 36	
	n	%	n	%	n	%			n	%	n	%
Instrumentistas	122	49	91	75	31	25	17 - 71	41,7	60	51	58	49
Directores	26	10	21	81	5	19	23 - 65	39,1	11	42	15	58
Cantantes	101	41	42	42	59	58	18 - 68	26,2	46	49	47	51
Total	249	100	154	62	95	38	17 - 71	33,5	117	49	120	51

* Doce músicos no indicaron su edad (4 instrumentistas y 8 cantantes)

TABLA 2
MUESTRA DE INTÉRPRETES MUSICALES ENTREVISTADOS
CON PREGUNTAS ABIERTAS

Especialidades	Género						Edad					
			Varones		Mujeres		rango	prom	≤ 35		≥ 36	
	n	%	n	%	n	%			n	%	n	%
Instrumentistas	13	43	8	62	5	39	19-78	48,9	5	39	8	62
Directores	6	20	4	67	2	33	34-63	46,3	1	17	5	83
Cantantes	11	37	4	36	7	64	21-72	42,6	5	46	6	55
Total	30	100	16	53	14	47	19-78	46,1	11	37	19	63

Método

La obtención de datos se efectuó por medio de dos procedimientos: un cuestionario para su autoadministración por los músicos que, además de las preguntas sociodemográficas y relativas a las características comunes y diferenciales de los intérpretes de arte, incluyó preguntas específicas sobre la AE. Se realizó una entrevista personal con preguntas abiertas a los músicos de la segunda muestra, efectuada por la investigadora o ayudantes de investigación.

El primero fue enviado a los músicos por correo, entregado personalmente o por intermedio de sus directivos. Contení las instrucciones necesarias para responder las preguntas de selección múltiple, alternativas fijas y completación de frases. Se les consultó si habían experimentado "ansiedad escénica, *trac* o pánico escénico" y su frecuencia, expresada como "muchas veces", "de vez en cuando", "rara vez" y "nunca". Las dos primeras alternativas fueron estimadas como indicadoras de AE. La respuesta "muchas veces" fue considerada como AE persistente y "de vez en cuando" como AE esporádica.

Respecto a los factores que influyen en ella, se propusieron dos alternativas por cada una de las tres siguientes categorías que parecen favorecer su aparición, de acuerdo a la literatura revisada, principalmente Wilson (1994, 1997), más la experiencia personal de la autora en interpretación musical: las relacionadas con la tarea (preparación insuficiente, obra difícil), las características personales (ser nervioso, temor al fracaso) y la situación (público exigente, presencia de críticos u otros). Los datos obtenidos del cuestionario se analizaron estadísticamente, efectuándose comparaciones por especialidad, género y grupo etario mediante el test de chi-cuadrado. Se consideró que había significación estadística cuando $p < 0.05$ ²⁴.

El segundo instrumento utilizado fue la entrevista personal con preguntas abiertas efectuadas con el subgrupo de músicos de las mismas tres especialidades. Tuvo por finalidad complementar cualitativamente la información obtenida a través del cuestionario. Fueron realizadas de manera individual, grabadas y transcritas posteriormente. Se analizó la información obtenida de acuerdo a lo indicado en los objetivos específicos, las respuestas de los entrevistados, su comparación e integración.

A todos los encuestados y entrevistados se les informó acerca de los objetivos del estudio y se les solicitó su consentimiento por escrito.

RESULTADOS

Prevalencia de AE

El 78% de los músicos admitió presentar AE (ver tabla 3). En todas las especialidades fue más alta en las mujeres, particularmente en las directoras (100%). Por edad fue ligeramente superior en los mayores de 35 años, especialmente en los

²⁴La prueba estadística de Chi-cuadrado evalúa en términos probabilísticos si las diferencias entre determinadas variables son significativas. Adoptar un nivel de significación estadística (p) inferior a 0.05 es lo habitual en los estudios estadísticos. Significa que la probabilidad de que los resultados sean debidos al azar es menor a un 5%.

TABLA 3
ANSIEDAD ESCÉNICA REPORTADA POR INTÉRPRETES MUSICALES.
VALORES TOTALES, POR ESPECIALIDAD, GÉNERO Y GRUPO ETARIO

Totales por especialidad	Ansiedad Escénica	Intérp. Mus. N = 249		Género (N = 249)				Edad (N = 237)			
		N = 249		Varones N = 154		Mujeres N = 95		≤ 35 N = 117		≥ 36 N = 120	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Total Músicos (N = 249)	Con AE	194	78	115	75	79	83	88	75	97	81
	AE persistente	96	49	57	50	39	49	41	47	48	50
	AE esporádica	98	51	58	50	40	51	47	53	49	50
Instrumentistas (N = 122)	Con AE	97	80	71	78	26	84	45	75	50	86
	AE persistente	48	49	37	52	11	42	18	40	29	58
	AE esporádica	49	51	34	48	15	58	27	60	21	42
Directores (N = 26)	Con AE	20	77	15	71	5	100	9	82	11	73
	AE persistente	7	35	4	27	4	80	3	33	4	36
	AE esporádica	13	65	11	73	1	20	6	67	7	64
Cantantes (N = 101)	Con AE	77	76	29	69	48	81	34	74	36	77
	AE persistente	40	52	16	55	24	50	20	59	15	42
	AE esporádica	37	48	13	45	24	50	14	41	21	58

instrumentistas, a diferencia de los directores más jóvenes, que exhibieron mayor AE que sus colegas de mayor edad.

Respecto a la AE persistente y esporádica, ambas se repartieron en alrededor del 50% en el total de músicos, aunque por especialidad los directores presentaron menos AE persistente que el resto de los intérpretes.

Por especialidad y género, las directoras reportaron la mayor tasa de AE persistente de toda la muestra (80%) y los directores varones, las cifras más bajas (27%) del total de la muestra. Los varones instrumentistas y cantantes exhibieron más AE persistente que sus colegas mujeres.

Por edad, los instrumentistas mayores de 35 años tendieron a reconocer más AE persistente, a diferencia del predominio de la AE esporádica en los menores. Los cantantes jóvenes obtuvieron un porcentaje mayor de AE persistente que los mayores de ese grupo etario. Nuevamente se detectó diferencia entre los directores y el resto de los intérpretes musicales: los mayores exhibieron la menor tasa de AE y los menores la mayor.

Percepción de los intérpretes acerca de la AE

En las entrevistas abiertas, los músicos, en especial los instrumentistas, reconocieron en forma mayoritaria la presencia de la AE, la que sería más intensa en los solistas por su responsabilidad individual frente al público. Los cantantes solistas lo

confirmaron, mientras que los directores señalaron que la AE no era muy habitual en ellos. Estos últimos pusieron el énfasis en la buena preparación y en la diferencia con el resto de los músicos al desarrollar su actividad de espaldas al público.

Los instrumentistas distinguieron un nivel de ansiedad adecuado o favorecedor de la calidad interpretativa, y otro perturbador para el artista y desagradable para la persona, que asociaron más frecuentemente a la palabra pánico y *trac*. Señalaron que la ansiedad escénica es compatible con la profesión y puede ser altamente beneficiosa, siempre y cuando se la aprenda a manejar, moldear y transformar en energía que vivifique y dinamice la interpretación. Uno de ellos lo ilustró, diciendo que si está bien preparado, si hay dominio, esa ansiedad se transforma en “esa concentración extra que uno necesita para salir airoso, como en un estado de flujo, en que a uno se le olvida la técnica y todo fluye con gran facilidad”.

Varios intérpretes coincidieron en precisar que los momentos de mayor tensión son los previos, antes de salir de escena o, a veces, puede suceder semanas antes. Cuando alcanza grados extremos impide una ejecución clara, favorece equivocaciones y lagunas en la memoria. Agregaron que el pánico o *trac* es nefasto, ya que provoca espacios en blanco en la memoria visual, auditiva y táctil, y produce pérdida de control, sin el cual no existe posibilidad interpretativa. En ciertos casos puede deberse –indicó uno de los sujetos– a falta de talento que lleva a bloqueos mentales y físicos que le impiden conseguir algo con el instrumento.

Aunque algunos dijeron que la AE ocurría con mayor frecuencia en las etapas iniciales de la carrera, otros, de larga trayectoria, señalaron que la AE, entendida como un nerviosismo natural de la profesión, es permanente, persiste con la edad y la experiencia. Ayuda cuando hay seguridad respecto a la tarea a ejecutar, pero cuando ella falta perjudica e incluso puede hacer que el músico desista de su carrera.

Casi todos los cantantes entrevistados dijeron experimentar AE y la relacionaron en parte con su preocupación por la voz: el instrumento que utilizan. Señalaron la importancia de someterse a la escucha de otros, ya sea familiares, compañeros, profesores o público en general, desde el comienzo de sus estudios. Esto ayuda a superarla, porque se aminora con la experiencia y la buena preparación. Para uno de los directores subirse al escenario siempre implica tensión, mientras que una directora mostró interés por los modos de prevenirla y tratarla.

Factores que influyen en la ansiedad escénica

La tabla 4 muestra las preferencias de los músicos acerca de los posibles factores que contribuyen a la AE. Considerados en conjunto, todos los intérpretes otorgaron el primer lugar a los factores de tarea (64%), seguido por los personales (32%). Los situacionales fueron muy poco considerados.

Hubo diferencias significativas por especialidad entre los factores de tarea ($p < 0.025$) y entre los personales ($p < 0.050$). Los directores e instrumentistas dieron gran importancia a la “preparación insuficiente”, contrastando con la selección más simétrica de los cantantes por la “preparación” y la “dificultad de la obra”. Respecto a los factores personales, los directores concedieron mucho mayor importancia al “temor al fracaso” que el resto de los intérpretes.

TABLA 4
FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ANSIEDAD ESCÉNICA DE
LOS INTÉRPRETES MUSICALES. VALORES TOTALES,
POR ESPECIALIDAD, GÉNERO Y GRUPO ETARIO

Factores	Total Intér.		Especialidad (N = 230)						Género (N = 230)				Edad (N = 219)					
	N = 230		Instrume.		Directores		Cantantes		Varones		Mujeres		≤ 35		≥ 36			
	n	%	N = 112		N = 25		N = 93		N = 144		N = 86		N = 106		N = 113			
				n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%			
Preparac. insuficiente	94	41	54	48	13	52	27	29		71	49	23	27	48	45	49	43	
Obra difícil	54	23	21	19	4	16	29	31		25	17	29	33	13	12	28	25	
Total f. de tarea	148	64	75	67	17	68	56	60	p < .025	96	66	52	60	p < .001	61	57	77	68
Ser nervioso	39	17	20	18	1	4	18	19		17	12	22	26	23	22	16	14	
Temor al fracaso	34	15	12	11	7	28	15	16		26	18	8	9	17	16	17	15	
Total f. personales	73	32	32	29	8	32	33	35	p < .050	43	30	30	35	p < .010	40	38	33	29
Total f. situacionales	9	4	5	4	-	-	4	4		5	3	4	5	5	5	3	3	

Una alta significación estadística se detectó al comparar por género la selección de los factores de tarea ($p < 0.001$) y personales ($p < 0.010$). Los varones se inclinaron mucho más por la "preparación insuficiente" que por la "dificultad de la obra" y las mujeres lo hicieron en forma más equitativa entre esas dos variables. En los factores personales ellas dieron prioridad, a la inversa que los varones, a "ser nervioso" por sobre "temor al fracaso". Los hombres eligieron como segunda opción entre todas las variables el "temor al fracaso", mientras que las mujeres le otorgaron el cuarto lugar.

Según grupo etario, los mayores y menores apreciaron similarmente la importancia de la "preparación insuficiente" en los factores de tarea; los de más edad tendieron claramente a valorar más que los jóvenes la "dificultad de la obra". En los factores personales, los menores se inclinaron más que los mayores por la variable "ser nervioso".

En la comparación por especialidades musicales y género, la tabla 5 revela alta significación estadística ($p < 0.010$) entre los y las cantantes respecto a "factores de tarea". Ellas subrayaron la importancia de la "tarea difícil" (41%) mientras que ellos dieron prioridad a la "preparación insuficiente" (43%).

Aun cuando no es posible calcular la significación estadística entre los directores de conjuntos, es interesante constatar que el 100% de las directoras se inclinó por la "preparación insuficiente" como factor desencadenante de la AE, a diferencia del 43% que le asignaron los directores. Inversamente, las mujeres instrumentistas y directoras dieron prioridad a la "dificultad de la obra".

En los factores personales, las instrumentistas y las cantantes se inclinaron por "ser nervioso", mientras que los directores fueron de todos lo músicos, los

TABLA 5
FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ANSIEDAD ESCÉNICA DE
INSTRUMENTISTAS, DIRECTORES Y CANTANTES SEGÚN GÉNERO

Factores y sus componentes	Instrument. (N = 112)				Directores (N = 25)				Cantantes (N = 93)				
	Varones		Mujeres		Varones		Mujeres		Varones		Mujeres		
	N = 84	N = 28	N = 21	N = 4	N = 39	N = 54							
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Preparación insuficiente	45	53	9	32	9	43	4	100	17	43	10	18	
Obra difícil	14	17	7	44	4	19	-	-	7	18	22	41	
Total f. de tarea	59	70	16	57	13	62	4	100	24	61	32	59	$p < 0.10$
Ser nervioso	11	13	9	32	1	5	-	-	5	13	13	24	
Temor al fracaso	10	12	2	7	7	33	-	-	9	23	6	11	
Total f. personales	21	25	11	39	8	38	-	-	14	36	19	35	
Total f. situacionales	4	5	1	4	-	-	-	-	1	3	3	6	

TABLA 6
FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ANSIEDAD ESCÉNICA
DE INSTRUMENTISTAS, DIRECTORES Y CANTANTES
SEGÚN GRUPO ETARIO

Factores	Instrument. (N=108)				Directores (N=24)				Cantantes (N=87)				
	≤ 35		≥ 36		≤ 35		≥ 36		≤ 35		≥ 36		
	N=54	N=54	N=54	N=54	N=10	N=14	N=14	N=10	N=42	N=45	N=45	N=42	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Preparación insuficiente	27	50	25	46	5	50	7	50	16	38	17	38	
Obra difícil	5	9	16	30	1	10	3	21	7	17	9	20	
Total f. de tarea	32	59	41	76	6	60	10	71	23	55	26	58	p < .010
Ser nervioso	12	22	6	11	-	-	1	7	11	26	9	20	
Temor al fracaso	7	13	5	9	4	40	3	21	6	14	9	20	
Total f. personales	19	35	11	20	p < .025	4	40	4	29	17	40	18	40
Total f. Situacionales	3	6	2	4	-	-	-	-	2	5	1	2	

que se pronunciaron en mayor medida por el "temor al fracaso", la segunda de sus prioridades entre todas las variables propuestas.

Los dos grupos etarios coincidieron en darle el primer lugar a los factores de tarea, especialmente a la "preparación insuficiente". Los instrumentistas mayores muestran clara tendencia a asignarle mayor preferencia a las dos variables que los componen por sobre los factores personales, triplicando el porcentaje alcanzado por los jóvenes en "obra difícil".

En los factores personales hubo diferencias significativas entre los instrumentistas jóvenes y los mayores ($p < 0.025$). Los primeros duplicaron el porcentaje de los mayores en "ser nervioso". Por otra parte, los directores jóvenes le asignaron la más alta evaluación al "temor al fracaso", duplicando a los mayores en "temor al fracaso".

Percepción de los intérpretes acerca de los factores que influyen en la AE

En las entrevistas abiertas, los músicos coincidieron en mencionar espontáneamente las mismas categorías de factores que se propusieron como alternativas que influyen en la AE que este estudio planteó en los objetivos.

Acerca de los factores relacionados con la tarea por efectuar, aludieron, especialmente los directores e instrumentistas, a la insuficiente preparación, la falta de oficio, como también de dominio de los aspectos técnicos y de comprensión del tema a interpretar, los que producirían inseguridad. Le dieron gran relevancia a la experiencia no sólo en la práctica musical, sino igualmente ante el público. Los

cantantes expusieron, además, la importancia de factores de personalidad y situacionales, presentando, comparativamente, una mayor conciencia de público.

Dos directores, un varón y una mujer, manifestaron que su postura de espaldas al público favorece una mayor concentración en su tarea, en la que es fundamental la buena preparación. Una directora que empezó como instrumentista dejó esa actividad por el sufrimiento que le producía la AE y se dedicó a la dirección, porque le permitía un grado de tensión bastante más bajo que facilitaba su concentración.

Entre los factores personales, los intérpretes señalaron los problemas de personalidad, la timidez y el perfeccionismo de los músicos. Este último ligado, a veces, a una búsqueda prioritaria del éxito y el virtuosismo, en desmedro del logro artístico global. Sus temores se refieren a olvidos y a pérdida de la concentración. Ciertos músicos manifestaron que una personalidad y un "ego fuerte" son características que ayudan a enfrentar la ansiedad.

Algunos cantantes explicaron que la presencia de AE en algunos intérpretes mayores puede ser el producto de una inadecuada preparación o técnica que, con los años, produce efectos negativos. La voz –dijeron– es un instrumento muy delicado y trabaja con las emociones. "El intérprete puede alterar la concentración o la técnica por un perfeccionismo que lleva a una lucha consigo mismo, porque en el arte lo bello o el logro artístico es más que lo perfecto". Hicieron referencia a las tensiones derivadas de la situación escénica, relacionadas con la presencia de críticos y pares que emiten juicios especializados, principalmente en audiciones, presencia de jurados, *master classes* y conciertos con obras de mayor dificultad. Algunos cantantes aludieron a la preparación recibida por sus maestros acostumbrándolos a audicionar con frecuencia. Uno de los instrumentistas, con gran experiencia internacional, mencionó también el ruido en la sala como elemento perturbador de la compenetración con la obra, especialmente en los solistas que trabajan de memoria y cuando interpretan música de mayor complejidad, como la contemporánea.

Otros músicos ($n = 16$) expresaron su preocupación e interés por las formas de reducir, tratar y prevenir la AE, estimando que debe abordarse en la formación de los intérpretes. Una instrumentista hizo referencia a la forma de preparar una obra y la reacción ante el escenario: adoptar una actitud positiva, amar lo que hace, apoyarse en conceptos y palabras positivos, visualizando la obra y las situaciones a vivir. "La anticipación me permite llegar preparada al escenario, un lugar donde la mente debe estar libre; si uno se pone a pensar, comete errores, debe dejar que la música pase por el alma".

Se aludió al proceso de preparación y re-creación de la obra: "El compositor escribe la música, el intérprete la ve con los ojos y tiene que hacerse la imagen auditiva interna. Después de superada la técnica, la acerca a la imagen, luego escucha lo que tocó y ajusta". Por último, unos pocos hicieron mención a medios de tratamiento de la AE, como las técnicas de reeducación kinestésica de Alexander, la relajación y el uso del propanolol.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Los resultados de esta primera aproximación a un área no investigada aún en Chile confirman lo señalado por los músicos de mayor trayectoria y lo conocido en la literatura científica extranjera: que la AE es un problema común en esta actividad. Se constata una alta prevalencia de AE, 78%, superior a las cifras conocidas, a la encuesta de la Federación Internacional de Músicos de 1997 y ligeramente mayor al 74% obtenido tanto por los bailarines como por los actores en la encuesta realizada en Chile con intérpretes de las artes musicales y escénicas²⁵. Independientemente de la diversa metodología utilizada en los estudios, recoge una realidad tal como es percibida por los músicos. Se aproxima más a los resultados obtenidos en la encuesta de James, especialmente al 84% de AE de los jóvenes músicos de Japón, cultura con altas características de exigencia y rendimiento profesional.

Llama la atención que, sin excepción, las directoras de conjuntos reconozcan la presencia de AE en una muestra en que las mujeres, en el total y por especialidad, exhiba un mayor porcentaje de AE, del que no se puede prescindir en la discusión de los resultados. Aparte de las variables psicológicas y de personalidad que pueden incidir en una mayor AE de las intérpretes, como las que miden ciertas pruebas en exámenes de práctica musical²⁶, es necesario considerar las carencias en la igualdad de oportunidades que tienen las mujeres, especialmente en ciertos campos de la carrera musical en las cuales están muy poco representadas.

El caso de las directoras es ilustrativo, puesto que, aunque son pocas, fueron las únicas mujeres que reportaron una tasa de AE persistente superior al 50%, mientras los directores obtuvieron el más pequeño porcentaje de toda la muestra. El 80% de AE persistente de las directoras puede revelar un alto grado de estrés en el desempeño artístico.

La dirección orquestal es reconocida internacionalmente como un dominio masculino, en particular, en los conjuntos de mayor prestigio. El podio de la dirección, "el lugar más prominente en toda la música clásica", es considerado uno de los últimos bastiones de la discriminación por género en las artes musicales y de la representación²⁷. Marin Alsop, la primera mujer en dirigir la *Royal Concertgebouw Orchestra* de Amsterdam —designada para asumir la dirección musical de la *Baltimore Symphony* en 2007/8— ha manifestado que las diversas medidas para eliminar la influencia de las variables étnicas, de sexo y edad en las audiciones de orquesta no se aplican cuando se trata de la dirección, puesto que no es posible prescindir de la visibilidad de su tarea específica. Por ese motivo, la directora estadounidense solicitaba a su maestro, Leonard Bernstein, a quien le costaba aceptar a las mujeres en la dirección de orquesta, que intentara escucharla con los ojos cerrados. Pese a estar consciente de la situación de la mujer en la música,

²⁵Marinovic 2000*.

²⁶Rae y McCambridge 2004.

²⁷Bargreen 2005.

ella ha tratado de entender positivamente las dificultades en su tarea, aunque estas hubieran tenido su origen en la discriminación por género²⁸.

Refuerza esta hipótesis la selección hecha por el total de directoras del componente "tarea a ejecutar", expresado en la variable "preparación insuficiente", cuando se trató de los factores coadyuvantes de la AE. Ante una actividad tan competitiva como ésta, pareciera producir buenos resultados la disposición a enfrentar con tesón los problemas, transformándolos en una nueva oportunidad de avance, perseverando en el trabajo –tal como lo está haciendo Alsop– sin asumir el papel de víctima, con el que se corre el riesgo –tal como ella lo ha señalado– de caer en una "profecía autocumplida".

Es sabido que a las mujeres les cuesta más llegar a cargos de poder y que los niveles de exigencia y de autoexigencia son mayores en muchos casos. Subsiste la necesidad de promover un cambio de actitudes ante el papel de la mujer en diversos planos de la sociedad, incluyendo el ejercicio de la música en todas sus disciplinas, en particular, en la dirección orquestal²⁹.

Tal como se observó en la AE de las directoras, la AE persistente incide, mucho más que la ocasional, en el bienestar del músico y la calidad de la interpretación. En el resto de las especialidades, los dos tipos de AE se distribuyeron en torno al 50%. Esta característica de los músicos varía en los artistas de la danza, porque presentan una mayor AE persistente, y en los actores, por el predominio de la AE ocasional³⁰.

Como en el presente trabajo no se evaluó la intensidad de AE, y algunos de los entrevistados con preguntas abiertas distinguieron entre un nivel de tensión favorable para alcanzar un rendimiento óptimo y otro dañino para la ejecución, equivalentes a la AE facilitadora y a la ansiedad debilitadora, sería necesario precisar a futuro el impacto de la AE perturbadora en el rendimiento del intérprete y su calidad de vida.

Asimismo, hay que considerar otras diferencias entre los directores y el resto de los intérpretes musicales asociadas a lo que es específico de su actividad artístico-musical, como las que resultaron de la comparación de AE por edad (los directores mayores exhibieron la menor tasa de AE y los menores la mayor) y cómo unos y otros obtuvieron el porcentaje más bajo de AE persistente de toda la muestra. Es posible que influyan las exigencias del proceso formativo y los tipos de liderazgo requeridos para asumir las responsabilidades de la dirección musical, junto a la capacidad de favorecer la interacción y retroalimentación con la orquesta o coro. Lamentablemente, la dirección de conjuntos es una de las actividades musicales menos examinadas por los investigadores³¹.

La opinión de uno de los directores entrevistados contribuye a iluminar algunos aspectos de lo singular de su trabajo en comparación con las otras especialida-

²⁸Alsop 2005.

²⁹Dibujos realizados por los intérpretes en respuesta a la solicitud de representar a un músico de su especialidad en el ejercicio de sus funciones ilustran estas diferencias por género.

³⁰Marinovic 2000a.

³¹Price 1983; Gabrielsson 1999.

des. Afirma que la etapa preparatoria de la dirección de una obra es un trabajo de decodificación muy solitario y complejo. A diferencia del instrumentista que puede descifrar tocando, al director no le es posible estudiar con la orquesta; debe esforzarse por lograr una gestualidad muy clara para producir una concentración con la orquesta y trabajar sin conflictos en el sentido del *tempo*, los planos dinámicos de fuerza y otros aspectos, porque todo tiene que funcionar bien. En el plano netamente interpretativo, el director se pone a la par de cualquier ejecutante que está solo frente a su instrumento. El instrumento del director es la orquesta, "uno debería ser capaz de trabajar con la orquesta como si fuera un instrumento. El problema es que ese instrumento no está compuesto por crines, madera, sino que por personas; entonces, si tú trabajas con un coro, tienes un grupo de personas y ahí se produce un misterio (...) el director en ese momento, frente al coro o la orquesta, es un verdadero dictador, porque no se concibe que en un ensayo haya deliberaciones (...) porque en el fondo lo básico es que esas personas que aceptan tener un dictador delante se den cuenta desde el primer momento que el director ha estudiado y lo ha hecho bien, en profundidad, y no llega a improvisar en el ensayo. Si el grupo intuye que la persona llega con conceptos claros a los ensayos acepta esa dictadura".

Acerca de los factores que inciden en la AE, los más reportados fueron los relativos a la tarea en un porcentaje que duplicó la cifra de los personales. El proceso de aprendizaje musical es largo, complejo y se inicia tempranamente en la vida, en especial el desarrollo de las destrezas de ejecución e interpretación instrumental. Abarca distintos aspectos, entre ellos algunos señalados por los entrevistados, como el entrenamiento motor y mental del instrumentista, el segundo como una ampliación de las destrezas físicas. Es sabido que la práctica motora es importante cuanto menor es la experiencia del músico y mayor la dificultad de la obra. Sólo cuando las destrezas están desarrolladas es factible recurrir de preferencia a la imaginación mental, como lo hacía Walter Giesecking, puesto que la dinámica interna produce actividad en los movimientos que se utilizan realmente.

La distinta distribución de los porcentajes de los componentes del factor tarea en los cantantes respecto a los otros músicos (ver tabla 4) está determinada por las cifras de las cantantes en la tabla 5 y la importancia que ellas conceden (a diferencia de los demás intérpretes, mujeres y hombres) a la "dificultad de la obra" por sobre la "preparación insuficiente". ¿Tendrá relación con las exigencias de cierta música vocal y las características de las voces femeninas?

Algunas de las disquisiciones anteriores sobre la situación de las directoras musicales pueden aplicarse, en parte, a las diferentes respuestas de hombres y mujeres respecto a los factores personales, en especial, el alto predominio que alcanzó el componente "ser nervioso" en ellas. Dejando de lado la preferencia absoluta de las directoras por la variable "preparación insuficiente", la selección hecha por las instrumentistas y cantantes contrasta con la tendencia de los varones, especialmente directores y cantantes, a seleccionar principalmente el "temor al fracaso". Esta última variable, más ligada a la frustración de aspiraciones de éxito y de alcanzar las metas propuestas, pareciera acentuarse también en quie-

nes enfrentan, como los directores o los solistas, un alto sentido de responsabilidad individual en el logro artístico.

Han pasado más de treinta años desde los estudios sobre motivaciones de éxito en las mujeres y los hombres en EE.UU. y la angustia que el logro puede generar en ellas³²; no obstante, la situación no ha variado suficientemente en sociedades como la nuestra. Al analizar estas diferencias que afectan el desarrollo profesional de las intérpretes musicales, es necesario tomar en cuenta la mayor incidencia de problemas de salud mental en las mujeres de nuestro país y su importancia en las políticas públicas, especialmente sociales, de salud, educación general y formación especializada.

Por especialidad y edad, los cantantes tienden a exhibir un perfil distinto a los instrumentistas y los directores. Tendieron a distribuir los factores de tarea y personales sin grandes variaciones de porcentaje, las que fueron menores en los mayores que en los jóvenes. Los cantantes mayores dieron primera prioridad a la preparación insuficiente y el resto ocupó el segundo lugar. Los cantantes menores asignaron la misma cifra que los mayores a "preparación insuficiente" y alternaron "ser nervioso" (factor personal) con "obra difícil" (factor de tarea) y temor al fracaso (factor personal).

Este y varios otros aspectos, como la preocupación por los rasgos de personalidad y una mayor conciencia de público y de la comunicación artística exhibida en las entrevistas, muestran a los cantantes compartiendo ciertas características con los actores, las que han sido descritas en la literatura³³. El estudio en profundidad de los rasgos que caracterizan la experiencia y el comportamiento de las diversas especialidades podría aportar al estudio de la AE y los factores específicos que la desencadenan.

Se echó de menos un mayor reconocimiento del factor situacional en las respuestas al cuestionario autoadministrado. Este surgió espontáneamente en las entrevistas abiertas y fue más destacado por los cantantes, instrumentistas solistas y algunos directores. La música profesional implica un alto nivel de competitividad y situaciones creadoras de estrés que el intérprete debe aprender a enfrentar desde sus etapas iniciales de formación. Investigar el contexto de la vida musical en orquestas y coros en Chile de 1998 y 1999, cuando se aplicaron estas encuestas, ayudaría a comprender la escasa atención prestada en los cuestionarios a este factor que ocupa un lugar importante en la investigación efectuada en otras partes y que fue mencionada en las entrevistas personales.

Por último, hay que tener en cuenta que, aunque la AE y las fobias sociales comparten elementos comunes³⁴, la actividad artística implica disparidades específicas en la experiencia y en los factores que contribuyen a la AE, tal como lo sugiere el presente estudio. Sería conveniente promover visiones interdisciplinarias e integradoras de los puntos de vista de los expertos de la conducta humana con los especialistas de la música y de la educación musical, en un esfuerzo conjunto

³²Horner 1970, Maccoby 1966.

³³Marchant-Haycox y Wilson 1992; Marinovic 2000b.

³⁴Widmer y cols. 1997.

de provecho para la formación y el trabajo profesional de los artistas. Con esa finalidad se ha tratado de estimular en Chile el desarrollo de la medicina de las artes, disciplina que se preocupa de la salud integral de los artistas, a través de actividades de difusión y la presentación de una versión resumida de este estudio en el 55° Congreso de la Sociedad Chilena de Neurología, Psiquiatría y Neurocirugía.

Si bien la AE es un problema que afecta en gran escala a los intérpretes musicales, este encuentro con músicos chilenos ha permitido percibir una capacidad de transformar la tensión potencialmente perturbadora de la ansiedad escénica en enriquecimiento de la comunicación artística y el desarrollo personal. Tomar conciencia de lo que sucede en la experiencia y conducta de los intérpretes, preocuparse por darle solución a los problemas que afectan el objetivo musical que los anima, es hacer realidad lo que Arrau describiera como la síntesis entre el aporte del compositor y el del intérprete.

BIBLIOGRAFÍA

ABEL, JENNIFER Y KEVIN T. LARKIN

1990 "Anticipation of Performance among Musicians: Physiological Arousal, Confidence, and State-Anxiety", *Psychology of Music*, 18, pp. 171-182.

ALSOP, MARIN

2005 *Updated September*. Disponible en URL: <http://www.marinalso.com>.

ARCIER, ANDRÉ-FRANÇOIS

1998 *Le trac, le comprendre pour mieux l'appivoisier*. Montauban, Francia: Editions Alexitere.

ARRAU, CLAUDIO

1983 "Mirando hacia el psicoanálisis", *Revista Universitaria*, 10, pp. 9-13.

BARGREEN, MELINDA

2005 "Conductor foresees more Women taking Podium", *The Seattle Times*, 14 de abril. Disponible en URL: <http://seattletimes.newsourc.com/html/artsentertainment>

BROTONS, MELISSA

1994 "Effects of Performing Conditions on Music Performance Anxiety and Performance Quality", *Journal of Music Therapy*, XXXI, pp. 63-81.

FISHBEIN, MARTIN; SUSAN E. MIDLESTADT; VICTOR OTTATI; SUSAN STRAUS Y ALAN ELIJS

1988 "Medical Problems among ICSOM Musicians: Overview of a National Survey", *Medical Problems of Performing Artists*, 3, pp. 1-8.

GABRIELSSON, ALF

1999 "The Performance of Music", en Diana Deutsch (editor) *The Psychology of Music*. San Diego, California: Academic Press, pp. 501-602.

2003 "Performance Research at the Millennium", *Psychology of Music*, 3, pp. 221-272.

GOODE, DAVID J. Y SARAH-PATSY KNIGHT

1991 "Identification, Retrieval and Analysis of Arts Medicine Literature", *Medical Problems of Performing Artists*, 6, pp. 3-7.

HAVAS, KATO

1973 *Stage Fright: Its Causes and Cures, with Special Reference to String Playing*. Londres: Bosworth & Co.

HORNER, MATINA

1970 "Femininity and Successful Achievement. A Basic Inconsistency", en J. Bardwick, E., Douvan, M. Horner y D. Gutman (editores), *Feminine Personality and Conflict*. Belmont, California: Brooks/Cole Publishing Co, pp. 44-75.

JAMES, IAN

1997 *1997 Survey of 56 Orchestras Worldwide*. Fédération Internationale des Musiciens.

KEMP, ANTHONY E.

1996 *The Musical Temperament*. Oxford: Oxford University Press.

KOKOTSAKI, DIMITRA Y JANE W. DAVIDSON

2003 "Investigating Musical Performance Anxiety among Music College Singing Students: a Quantitative Analysis", *Music Education Research*, 6, pp. 45-59.

LEBLANC, ALBERT

1994 "A Theory of Music Performance Anxiety", *The Quarterly Journal of Music Teaching and Learning*, V, pp. 60-68.

LEBLANC, ALBERT; YOUNG CHANG JIN; MARY OBERT Y CAROLYN SIVOLA

1997 "Effect of Audience on Music Performance Anxiety", *Journal of Research in Music Education*, 45, pp. 480-496.

MACCOBY, ELEANOR E.

1966 *The Development of Sex Differences*. Stanford: Stanford University Press.

MARCHANT-HAYCOX, SUSAN E. Y GLENN WILSON

1992 "Personality and Stress in Performing Artists", *Personality Individual Differences*, 13, pp. 1061-1068.

MARINOVIC, MIMI

2000a Informe final proyecto *El intérprete de arte: características comunes y diferenciales en la música y las artes escénicas*. Santiago, Chile. Fondo de Investigación Científica y Tecnológica: FONDECYT.

2000b "A Psychological Study of Chilean Actors' Views of their Art", *The Arts in Psychotherapy*, 27, pp. 245-261.

MOR, SHULAMIT DAY; FLETT G.L. HY I Y PAUL L. HEWITT

1995 "Perfectionism, Control and Components of Performance Anxiety in Professional Artists", *Cognitive Therapy and Research*, 19, pp. 207-225.

PRICE, HARRY E.

1983 "The Effect of Conductor Academic Task Presentation, Conductor Reinforcement, and Ensemble Practice on Performers' Musical Achievement, Attentiveness, and Attitude", *Journal of Research in Music Education*, 24, pp. 119-128.

RAE, GORDON Y KAREN McCAMBRIDGE

2004 "Correlates of Performance Anxiety in Practical Music Exams", *Psychology of Music*, 32, pp. 432-439.

SALMON, PAUL G.; G. RANDOLPH SCHRODT Y JESSE WRIGHT

1989 "A Temporal Gradient of Anxiety: A Review of the Literature", *Medical Problems of Performing Artists*, pp. 77-80.

SALMON, PAUL G.

1990 "A Psychological Perspective on Musical Performance Anxiety: A Review of the Literature", *Medical Problems of Performing Artists*, 5, pp. 2-11.

SWEENEY, GLADYS Y JOHN J. HORAN

1982 "Separate and Combined Effects of Cue-Controlled Relaxation and Cognitive Restructuring in the Treatment of Musical Performance Anxiety", *Journal of Counseling Psychology*, 29, pp. 486-497.

VAN KEMENADE, JOHANNES; MAARTEN VAN SON Y NICOLETTE VAN HEESCH

1995 "Performance Anxiety among Professional Musicians in Symphonic Orchestras: a Self Report Study", *Psychological Reports*, 77, pp. 555-562.

VAN SON, MAARTEN; JOHANNES VAN KEMENADE Y NICOLETTE VAN HEESCH

1999 "Le trac chez les musiciens d'orchestre professionnels: prevalence et relation avec le bien-être et la problematique psychique", *Médecine des Arts*, Número especial, *Psychologie du musicien*, 28, pp. 24-26.

WESNER, ROBERT B.; RUSSELL JR. NOYES Y THOMAS L. DAVIS

1990 "The Occurrence of Performance Anxiety among Musicians", *Journal of Affective Disorders*, 18, pp. 177-185.

WIDMER, SUZANNA; ASHLEY CONWAY; STANLEY COHEN Y PETER DAVIES

1997 "Hyperventilation: a Correlate and Predictor of Debilitating Anxiety in Musicians", *Medical Problems of Performing Artists*, 12, pp. 97-106.

WIDMER, SUZANNA

1999 "Hyperventilation: an Unrecognised Risk in Stage Fright", *International Journal for the Study of Tension in Performance*, 9, pp. 23-25.

WILSON, GLENN

1994 *Psychology for Performing Artists*. Londres: Jessica Kingsley Pub.

1997 "Performance Anxiety", D. J., Hargreaves, A.C., North, *The Social Psychology of Music*. Oxford: Oxford University Press (tercera reimpression, 1999), pp. 229-248.