

# Niveles de ansiedad y percepción de rendimiento en intérpretes musicales

## *Levels of anxiety and perception of performance in musicians*

Goijman, Jennifer Judith<sup>1</sup>

---

### RESUMEN

Uno de los principales problemas que presentan los intérpretes musicales, tanto estudiantes como profesionales, es la ansiedad escénica. En la Argentina, no hay cifras precisas ni estudios recientes sobre la ansiedad en músicos. Por este motivo, el presente estudio se propone indagar los niveles de ansiedad de músicos de una banda sinfónica de Capital Federal y analizar la percepción de su influencia en el rendimiento. Objetivo: Investigar si los músicos experimentan ansiedad ante una presentación y de qué forma los niveles de ansiedad en los músicos influyen su rendimiento en la presentación. Método: Veinte músicos de una banda sinfónica completaron el Inventario K-MPAI y un cuestionario elaborado ad hoc. Resultados: Existen indicadores de ansiedad en los músicos aunque no hubo una correlación con el rendimiento percibido. Conclusiones: Se encontró que la preocupación relativa a la ejecución responde a un mayor nivel de ansiedad (en comparación a los factores hereditarios y ambientales y la vulnerabilidad psicológica). Para futuras investigaciones, se recomienda trabajar con una muestra más representativa.

**Palabras clave:** Psicología - Música - Ansiedad escénica - Rendimiento

### ABSTRACT

One of the main problems presented by musicians, both students and professionals, is music performance anxiety. In Argentina, there are no precise figures or recent studies about anxiety in musicians. For this reason, the present study aims to investigate the anxiety levels of musicians of a wind band located in Buenos Aires and analyse the perception of their influence on performance. Objective: Investigate if musicians experience anxiety before a presentation and how the levels of anxiety influence their performance. Method: Twenty musicians from a wind band completed the K-MPAI Inventory and a questionnaire prepared ad hoc. Results: There are indicators of anxiety in musicians although there was no correlation with the perceived performance level. Conclusions: Concern over performance was found to respond to a higher level of anxiety (compared to hereditary and environmental factors and psychological vulnerability). For future research, it is recommended to work with a more representative sample.

**Keywords:** Psychology - Music - Performance anxiety - Performance

---

<sup>1</sup>Universidad de Buenos Aires (UBA). Facultad de Psicología. Licenciada en Psicología. UBA. E-Mail: jgoijman@gmail.com

## Introducción

### Planteo del problema

Uno de los principales problemas que presentan los intérpretes musicales, tanto estudiantes como profesionales, es la ansiedad escénica.

En una encuesta reciente realizada en Reino Unido a 2211 músicos profesionales, el 71 % dijo haber experimentado ansiedad y ataques de pánico (Gross y Musgrave, 2016).

En la Argentina, no hay cifras precisas ni estudios recientes sobre la ansiedad en intérpretes musicales. Por este motivo, el presente estudio se propone indagar los niveles de ansiedad de intérpretes musicales de una banda sinfónica de Capital Federal y analizar la percepción de su influencia en el rendimiento.

### Objetivo general

Analizar los niveles de ansiedad que experimentan los intérpretes musicales.

### Objetivos específicos

Investigar si los intérpretes musicales experimentan ansiedad ante una presentación.

Investigar de qué forma los niveles de ansiedad en los intérpretes musicales influye en su rendimiento en la presentación.

### Estado del Arte

Algunos estudios revelan que los músicos y cantantes tienen mayores niveles de ansiedad que las muestras normativas de la población general. Esto los hace más vulnerables a factores de estrés ocupacional como la ansiedad por el desempeño (Kenny, Davis y Oates, 2004; Wills y Cooper, 1987; Kemp, 1981). Lederman (1999) explica que la prevalencia de la ansiedad de ejecución musical oscila entre el 16% y el 72%, lo que sugiere que la prevalencia observada varía dependiendo de la pregunta que se haga, tanto como quién está preguntado, quién está respondiendo y en qué contexto”.

El estudio más grande sobre la prevalencia de ansiedad de ejecución musical fue realizado por Fishbein, Middlestadt, Ottati, Strauss y Ellis (1988). Utilizaron una población de 2212 profesionales miembros orquestas en la Conferencia Internacional de Músicos Sinfónicos y de Ópera. Entre sus resultados encontraron que el 24% se refirió al miedo escénico como un problema y el 16% como un problema grave.

En una investigación posterior de Wesner (1990), realizada a 302 estudiantes y miembros de la facultad de la Escuela de Música de la Universidad de Iowa, el 21% afirmó haber experimentado un malestar significativo durante el desempeño y el 16,5% experimentaron ansie-

dad de ejecución musical que afectó debilitando su calidad de desempeño.

En estudios más recientes (Arnáiz Rodríguez, 2015; Domingo Mateo, 2015; Zarza-Alzugaray, Casanova-López y Orejudo-Hernández, 2015-2016) se empieza a utilizar la adaptación en español del Inventario K-MPAI (Kenny Music Performance Anxiety Inventory) para indagar la ansiedad de ejecución musical.

### Marco teórico

El presente trabajo se encuadrará dentro de la Teoría Cognitiva Conductual (TCC). Siguiendo a Keegan y Holas (2009), la TCC se puede considerar una familia de modelos que comparten algunos o todos los supuestos teóricos. Toman los desarrollos de Dobson y Dozois (2001), quienes consideran que las tres proposiciones principales de la TCC son: que los procesos cognitivos afectan la conducta; que la actividad cognitiva puede ser monitoreada y modificada; y que los cambios en las cogniciones de las personas (en los pensamientos, las interpretaciones y los supuestos) pueden conducir a la modificación de sus conductas.

Si bien la TCC considera a las cogniciones como la clave de los trastornos psicológicos, también contribuyen a un patrón de psicopatología individual la interacción de los factores biológicos, ambientales, sociales, de personalidad y cognitivos.

### ¿Qué es la ansiedad?

Clark y Beck (2012) definen la ansiedad como “un sistema complejo de respuesta conductual, fisiológica, afectiva y cognitiva (es decir, a modo de amenaza) que se activa al anticipar sucesos o circunstancias que se juzgan como muy aversivas porque se perciben como acontecimientos imprevisibles, incontrolables que potencialmente podrían amenazar los intereses vitales de un individuo”. La ansiedad se diferencia del miedo, ya que éste es “un estado neurofisiológico automático primitivo de alarma que conlleva la valoración cognitiva de la amenaza o peligro inminente para la seguridad física o psíquica de un individuo”. (Clark y Beck, 2012)

A partir de estas definiciones se observa que el miedo, como valoración automática del peligro, constituye el proceso nuclear de todos los trastornos de ansiedad. Por otro lado, la ansiedad se describe como un estado más duradero de la amenaza, que además del miedo, incluye otros factores cognitivos como la aversidad percibida, la incontrolabilidad, la incertidumbre, la vulnerabilidad y la incapacidad para obtener resultados esperados. (Clark y Beck, 2012)

### Ansiedad estado y ansiedad rasgo

La ansiedad estado hace referencia al componente siempre variable del estado de ánimo, y se define como un estado emocional “caracterizado por sensaciones subjetivas, conscientemente percibidas, de recelo, tensión, acompañadas de la activación del sistema nervioso.”

(Spielberg, 1966)

La ansiedad tiene un componente de pensamiento llamado *ansiedad cognitiva* y un componente de *ansiedad somática*, que constituye el grado de activación física percibida. (Weinberg y Gould, 1996)

El estado cognitivo de ansiedad tiene que ver con el grado de preocupación o los pensamientos negativos de una persona. Por otro lado, el estado somático de ansiedad se ocupa de los cambios súbitos en la activación fisiológica percibida (que no proceden de un cambio en la actividad sino del estrés). (Weinberg y Gould, 1996)

La ansiedad rasgo es una parte de la personalidad: una tendencia o disposición conductual adquirida que influye en la conducta. (Weinberg y Gould, 1996). Es la disposición conductual adquirida que predispone a una persona a percibir circunstancias objetivamente no peligrosas como amenazadoras y a responder a éstas con reacciones de ansiedad estado de intensidad y magnitud desproporcionadas con respecto al peligro objetivo. (Spielberg, 1966)

#### Niveles de respuesta de la ansiedad

La ansiedad es multifacética y sus manifestaciones sintomatológicas se reflejan en tres niveles de respuesta: motora, fisiológica y cognitiva.

En primer lugar, en las conductas motoras ubicamos: la evitación de las señales o situaciones de amenaza; obtención de seguridad; inquietud; hiperventilación; quedarse paralizado; dificultad para hablar.

Las conductas fisiológicas pueden ser: aumento de ritmo cardíaco; aumento de la frecuencia respiratoria; dolor o presión en el pecho; aturdimiento, mareo; sudores, escalofríos; náuseas, dolor de estómago; temblores; adormecimientos de brazos o piernas; sequedad de boca.

Por último, dentro de las conductas cognitivas se encuentran: miedo a perder el control; miedo a la evaluación negativa de los demás; pensamientos o imágenes atemorizantes; escasa concentración; poca memoria.

#### Modelo cognitivo de la ansiedad

La perspectiva de la ansiedad se centra en el concepto de vulnerabilidad. Clark y Beck (2012) toman las conceptualizaciones de Beck, Emery y Greenberg (1985), quienes definían a la vulnerabilidad como “la percepción que tiene una persona de sí misma como objeto de peligros internos y externos sobre los que carece de control o éste es insuficiente para proporcionarle una sensación de seguridad”.

De acuerdo a Clark y Beck (2012), en la ansiedad, el aumento de la sensación de vulnerabilidad es indiscutible en las valoraciones sesgadas y exageradas que hacen los individuos sobre la amenaza. Esta valoración primaria de la amenaza tiene la perspectiva errónea que sobrestima enormemente la probabilidad que se produzca el daño y la gravedad percibida del mismo. Asimismo, los individuos ansiosos no logran percibir las señales de seguridad de las situaciones de amenaza evaluada y tienden a subestimar su capacidad para afrontar el daño o peligro anticipado. Esta es la revaloración elaborativa secundaria. Por lo tanto, la intensidad de un estado de ansiedad

depende del equilibrio entre la propia valoración inicial de la amenaza y la valoración secundaria de la capacidad de afrontamiento y de la seguridad.

#### ¿Ansiedad en músicos?

La ansiedad que sufren los músicos es un proceso que Kenny (2011) denomina “ansiedad escénica en la interpretación musical” (*Music Performance Anxiety*) y afecta negativamente a la interpretación. La autora se basa en la teoría de la ansiedad sobre el modelo de triple vulnerabilidad de Barlow (2002), donde el desarrollo de la ansiedad es a través de tres tipos de vulnerabilidades diferentes: la vulnerabilidad biológica generalizada (heredada); la vulnerabilidad psicológica generalizada (basada en experiencias tempranas de autocontrol); y la vulnerabilidad psicológica específica (determinada por experiencias particulares).

Kenny (2011) define y aporta tres nuevas categorías determinantes en la ansiedad de ejecución musical: la vulnerabilidad psicológica, la preocupación por la proximidad del concierto o presentación y el contexto de relaciones e interacciones tempranas.

La primera categoría, la vulnerabilidad psicológica, abarca aspectos como la falta de autocontrol, desaliento, impotencia, imprevisibilidad, aprensión, desánimo, desesperanza y poca confianza, que los intérpretes podrían sentir interiormente cuando se aproxima la fecha de una presentación, así como durante y después de la misma.

La segunda categoría es la preocupación específica relativa a la ejecución/presentación y está conformado por la ansiedad somática (aspectos fisiológicos), ansiedad cognitiva (la rumiación de pensamientos negativos antes y después del concierto), la autoevaluación y valoración de otros, preocupaciones relativas a los resultados del concierto, capacidad de memoria y compromiso con la presentación.

La tercera categoría, el contexto de relaciones tempranas, comprende el tipo de relación empática y de apoyo recibido por el músico de sus padres durante sus estudios musicales y la tendencia a tener ansiedad, heredada o transmitida por generaciones de padres a hijos. En esta categoría, predominan indicadores de tipo biológico (herencia) y ambiental (estímulos externos) como la empatía con los padres y el apoyo recibido de ellos.

### **Metodología**

#### Tipo de estudio

El estudio que se llevó a cabo es de tipo exploratorio y descriptivo con el objetivo de realizar una investigación cualitativa.

#### Participantes

La muestra fue compuesta por 20 intérpretes musicales de una Banda Sinfónica de Capital Federal, quienes estaban distribuidos entre 11 hombres (55%) y 9 mujeres (45%). El rango de edad fue de 18-35 años, con una media de 25 años y un desvío estándar de 5,12. La distribución

del instrumento principal de los participantes es: Clarinete (4), Contrabajo (1), Flauta travesera (2), Fliscorno barítono (1), Percusión (2), Saxo (3), Trombón (1), Trompeta (3), Violoncelo (3). En relación a los años de estudio, el rango fue de 4-20 años, con una media fue de 8,4 y la desviación estándar de 4,5. Respecto a los años en la Banda Sinfónica, el rango fue de dos semanas a 10 años, con una media de 3,79 y una desviación estándar de 3,51.

#### Instrumentos

Para el cumplimiento de los objetivos formulados se utilizaron dos instrumentos:

- *Kenny Music Performance Anxiety Inventory (KMPAI-E)*

El KMPAI-E, una adaptación al español del K-MPAI realizada por Zarza et al. (2015), es una herramienta de 40 ítems construida por Kenny y Osborne (2004) para valorar el miedo escénico en músicos de acuerdo a los parámetros de la teoría de ansiedad de Barlow. Las preguntas son respondidas de acuerdo a 7 puntajes dentro de la escala Likert, con un rango que va desde 0 (totalmente en desacuerdo) a 6 (totalmente de acuerdo), por lo tanto, el rango de puntuaciones totales será de 0-240. Puntuaciones altas indican mayores niveles de ansiedad.

Hay 8 factores subyacentes que se incluyen en las categorías determinantes en la ansiedad de ejecución musical propuestas por Kenny (2011):

Categorías	Factores/subescalas	Ítems
<b>Contexto de relaciones tempranas</b>	Transmisión generacional de la ansiedad (Subescala 6)	5, 19, 29
	Empatía parental (Subescala 4)	9, 23, 27, 33
<b>Vulnerabilidad psicológica</b>	Depresión y/o desesperanza (Subescala 3)	1, 2, 3, 4, 6, 8, 13, 31
	Aprensión ansiosa (Subescala 7)	11, 17, 24
	Vulnerabilidad biológica (Subescala 8)	20
<b>Preocupaciones de actuación</b>	Ansiedad somática proximal y preocupación por la actuación (Subescala 1)	10, 12, 14, 16, 22, 26, 28, 30, 34, 36, 40
	Preocupación/miedo (cogniciones o rumiaciones negativas centradas en uno mismo o en la evaluación de los demás) (Subescala 2)	7, 15, 18, 21, 25, 32, 38, 39
	Fiabilidad de la memoria (Subescala 5)	35, 37

Tiene una alta fiabilidad por la consistencia interna encontrada (Alfa de Cronbach = 0,94). Aún no está adaptado en la Argentina, pero presentó correlaciones positivas y significativas con las subescalas de estado y de rasgo del STAI (State-Trait Anxiety Inventory), que es un instrumento general de evaluación de la ansiedad, adaptado y validado en el país.

- *Cuestionario de Percepción de Rendimiento*

Es un cuestionario de elaboración propia de 10 ítems, a partir del cual se propone evaluar la percepción de rendimiento de los participantes. Las preguntas son respondidas de acuerdo a 5 puntuaciones, con un rango que va desde 1 (muy mal) a 5 (muy bien).

Definiendo "rendimiento" como la ejecución de habilidades, para la elaboración del cuestionario se tomaron las principales habilidades consideradas "clave" por músicos de orquesta: 1) Interpretación, 2) Mecánicas ("pericia" instrumental), 3) Concertación y participación en ejecuciones de conjunto, 4) Competencias de discriminación auditiva y precisión rítmica (Sebastiani y Malbrán, 2003).

#### Procedimiento

Se acordó con el director de orquesta de asistir a una presentación de la Banda Sinfónica. Una hora antes del comienzo, los integrantes completaron el consentimiento informado, datos personales y el Inventario K-MPAI. Al finalizar, completaron el Cuestionario de Percepción de

Rendimiento. Las pruebas fueron autoadministradas en presencia de la tesista para responder las dudas de los participantes. El tiempo aproximado de duración fue de 20 minutos para la primera parte y 5 minutos para la segunda.

#### Resultados

A continuación, se pueden observar los resultados obtenidos del Inventario K-MPAI. El rango de puntajes fue de 45-158 sobre un total de 240 puntos posibles. Se obtuvo una media de 91,65 y un desvío estándar de 28,78.

Mínimo	Máximo	Media	Desvío
45	158	91,65	28,78

Al analizar las puntuaciones de acuerdo al sexo, se puede observar una tendencia de las mujeres a puntuar más alto que los hombres. El 80% de los individuos que puntuaron dentro del cuartil superior son mujeres.

	Masculino	Femenino
<b>Media</b>	84,82	100
<b>Desvío</b>	28,24	28,78

En cuanto a las tres categorías propuestas por Kenny (2011), se puede observar que el “Contexto de relaciones tempranas” muestra el valor más bajo de la media, con una alta dispersión. A continuación, se ubica la “Vulnerabilidad psicológica” un valor medio, con una dispersión menor que los otros. Por último, la “Preocupación relativa a la ejecución” presenta el valor medio más elevado, con bastante dispersión.

De acuerdo a estos resultados, se sugiere que los factores hereditarios y ambientales y la vulnerabilidad psicológica afectan poco, mientras que la preocupación relativa a la ejecución responde a un mayor nivel de ansiedad.

	Contexto de relaciones tempranas	Vulnerabilidad psicológica	Preocupación relativa a la ejecución
Media	2,01	2,16	2,49
Desvío	1,85	1,78	2,06

En la siguiente tabla, se ilustran los valores obtenidos de los tres factores dentro de la categoría “Preocupación relativa a la ejecución”.

Los resultados de la ansiedad somática proximal y preocupación por la actuación (subescala 1) dan una media de 2,12 y un desvío estándar de 2,05. Este factor tiene el

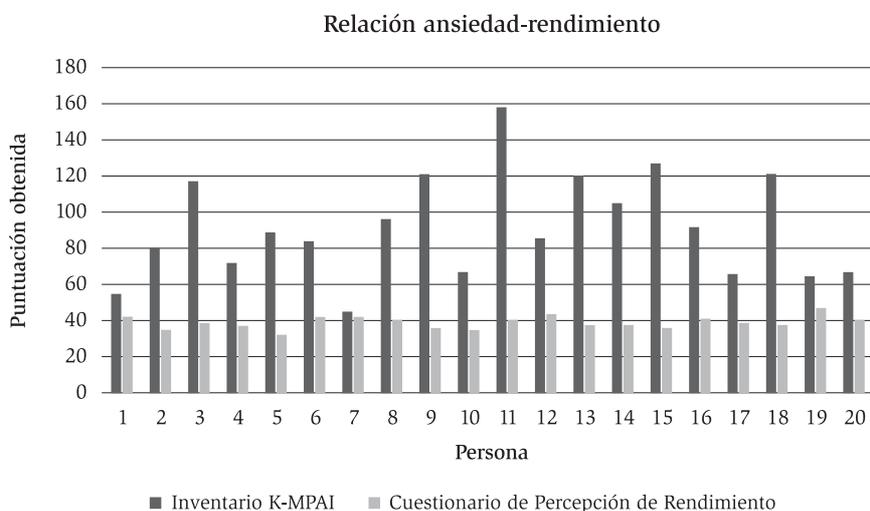
factor medio más bajo en comparación a los otros dos.

Los factores que presentaron la media más elevada son la preocupación/miedo (cogniciones/rumiaciones negativas centradas en uno mismo o en la evaluación de los demás) (subescala 2) con una media de 2,79 y un desvío estándar de 2; y el factor de la fiabilidad de la memoria (subescala 5), el cual alcanzó una media de 3,32 y un desvío estándar de 2.

	Subescala 1: ansiedad somática proximal y preocupación	Subescala 2: preocupación/miedo (cogniciones/rumiaciones negativas centradas en uno mismo o en la evaluación de los demás)	Subescala 5: fiabilidad de la memoria
Media	2,12	2,79	3,32
Desvío	2,05	2,00	2,00

En consecuencia, se seleccionaron los siguientes ítems de las subescalas 2 y 5 que han obtenido un puntaje mayor a un desvío estándar sobre la media. Es importante aclarar que los ítems 35 y 37 tienen un puntaje invertido, por lo tanto un mayor puntaje implica un desacuerdo con el ítem.

	Ítem	Total	Media	Desvío
<b>Subescala 2</b>	7 Incluso si trabajo mucho en la preparación para la actuación, es probable que cometa errores	78	3,90	1,55
	25 Después de una actuación me preocupo sobre si he tocado suficientemente bien	72	3,60	1,79
	38 Me siento preocupado de ser examinado por los otros	65	3,25	1,97
	39 Me siento preocupado por mi propio juicio sobre cómo voy a actuar	64	3,20	1,81
<b>Subescala 5</b>	35 Cuando actúo sin música mi memoria es fiable	59	3,28	1,82
	37 Me siento seguro tocando de memoria	67	3,35	2,06



Al analizar las puntuaciones de acuerdo al tiempo en la Banda Sinfónica, el 83% de los individuos que puntuaron en el cuartil superior tienen menos de un año participando en la misma.

Para finalizar, se encuentra un gráfico donde se comparan los puntajes obtenidos en el Inventario K-MPAI y el Cuestionario de Percepción de Rendimiento por persona. En el mismo no se puede observar una relación entre la ansiedad y el rendimiento, ya que los resultados del Cuestionario de Percepción de Rendimiento son relativamente estables, mientras los resultados del Inventario K-MPAI son heterogéneos.

### Conclusiones

Al comenzar el trabajo, se ha planteado el objetivo de analizar los niveles de ansiedad que experimentan los intérpretes musicales. Para eso, se tomaron dos instrumentos de evaluación: el Inventario K-MPAI y el Cuestionario de Percepción de Rendimiento. Luego, se analizaron sus resultados.

Como principales limitaciones se señalan: en primer término, el tamaño de la muestra, ya que la cantidad de sujetos evaluados es pequeña ( $n = 20$ ) y no supone una muestra representativa de la población estudiada. Por otro lado, la ausencia de un instrumento científico para medir el rendimiento en la interpretación musical.

En función de los objetivos definidos inicialmente y a partir de la administración del Inventario K-MPAI se puede observar que existen indicadores de ansiedad en los intérpretes musicales. Al analizar las puntuaciones de acuerdo al sexo, se puede observar una tendencia de las mujeres a puntuar más alto que los hombres. No se ha encontrado altos o bajos niveles de ansiedad relacionados directamente a la edad.

En relación al tiempo en la Banda Sinfónica, se puede observar una tendencia de los participantes con menos de un año en la misma a puntuar altos niveles de ansiedad. Esto se puede deber a que fue la primera presentación de la Banda Sinfónica en el año, y por lo tanto, la primera vez que éstos músicos tocaron con la Banda Sinfónica en una presentación.

Se encontró que la preocupación relativa a la ejecución responde a un mayor nivel de ansiedad, en comparación a que los factores hereditarios y ambientales y la vulnerabilidad psicológica. Esto se puede relacionar con los conceptos de ansiedad estado y ansiedad rasgo definidos anteriormente. Mientras la ansiedad rasgo es una parte de la personalidad y un aspecto estable, la ansiedad estado es un estado de ánimo y más situacional. Por lo tanto, se puede determinar que la preocupación relativa a la ejecución es determinada por la situación particular, lo que se infiere es que hubo mayores niveles de ansiedad estado que de ansiedad rasgo.

Para finalizar, si bien se encontraron ciertos niveles de ansiedad en los intérpretes musicales, a partir de los resultados obtenidos por las técnicas utilizadas, no se puede observar una relación directa entre la ansiedad y

el rendimiento.

En investigaciones futuras sobre la temática, se recomienda trabajar con una muestra más representativa que la seleccionada. Además, sería interesante realizar un seguimiento a la misma muestra para encontrar fluctuaciones en los niveles de ansiedad.

El próximo paso a seguir debe ser el de validar el Inventario K-MPAI en nuestro país para poder utilizarlo como una herramienta diagnóstica y no meramente de carácter exploratorio.

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arnáiz 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, España.
- Clark, D.A., & Beck, A.T. (2012). Ansiedad: una condición común pero multifacética. En *Terapia Cognitiva para Trastornos de Ansiedad. Ciencia y Práctica* (cap. 1, pp. 19-66). Bilbao: DESCLÉE DE BROWER.
- Clark, D.A., & Beck, A.T. (2012). El modelo cognitivo de ansiedad. En *Terapia Cognitiva para Trastornos de Ansiedad. Ciencia y Práctica* (cap. 2, pp. 67-108). Bilbao: DESCLÉE DE BROWER.
- Domingo Mateo, M.P. (2015). Ansiedad de Ejecución, Atención Plena, Autocompasión, Rendimiento y Satisfacción Académica en estudiantes de Música de la Universidad Autónoma de Santo Domingo. UASD, España.
- Fishbein, M., Middlestadt, S.E., Ottati, V., Straus, S., & Ellis, A. (1988). Medical problems among ICSOM musicians: Overview of a national survey. *Medical Problems of Performing Artists*, 3, 1-8.
- Keegan, E., & Holas, P. (2009). Terapia cognitivo conductual: teoría y práctica. En R. Carlstedt (Ed.), *Handbook of Integrative Clinical Psychology and Psychiatry* (pp. 605-629). New York: Springer. Traducción: Ariel Dalla Valle.
- Kemp, A.E. (1981). The personality structure of the musician. Identifying a profile of traits for the performer. *Psychology of Music*, 9(1), 3-14.
- Kenny, D.T. (2011). *The Psychology of Music Performance Anxiety*. New York: Oxford University Press.
- Sebastiani, A. y Malbrán, S. (2003). Las Habilidades Musicales "Clave": Un estudio con músicos de orquesta. En I. C. Martínez y C. Mauleón (Eds.), *Música y Ciencia. El rol de la Cultura y la Educación en el Desarrollo de la Cognición Musical*. La Plata.
- Spielberg, C.D. (1966). Theory and research on anxiety, en C.D. Spielberg (ed.), *Anxiety and Behavior* (pp. 3-22). New York: Academic.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Ariel Psicología. Barcelona. Cap. 6: "Arousal, estrés y ansiedad".
- Wesner, R.B., Noyes, R., & Davis, T.L. (1990). The occurrence of performance anxiety among musicians. *Journal of Affective Disorders*, 18, 177-185.
- Zarza-Alzugaray, F.J., Casanova-López, O. y Orejudo-Hernández, S. (2016). *Ansiedad escénica en estudiantes de piano*. *ulu*, 1, 28-35.
- Zarza Alzugaray, F.J., Orejudo Hernández, S., Casanova López, Ó., y Mazas Gil, B. (2015). Kenny Music Performance Anxiety Inventory: *Confirmatory Factor Analysis of the Spanish version*. *Psychology of Music*, 43(1), 1-13.

## ANEXO

### Cuestionario de Percepción de Rendimiento

A continuación te presentaremos unas preguntas para hacer una autoevaluación de tu desarrollo en la presentación de hoy. Encerrá con un círculo un número para indicar el puntaje en cada pregunta.

	Muy malo	Malo	Regular	Bueno	Muy Bueno
1) ¿Cómo evalúas tu interpretación del discurso musical en la presentación?	1	2	3	4	5
2) ¿Cómo evalúas tu interpretación del discurso musical a partir de tus habilidades?	1	2	3	4	5
3) ¿Cómo evalúas tu fraseo y expresividad en la presentación?	1	2	3	4	5
4) ¿Cómo evalúas tu capacidad de concentración a lo largo de la presentación?	1	2	3	4	5
5) ¿Cómo evalúas tu comodidad a lo largo de la presentación?	1	2	3	4	5
6) ¿Cómo evalúas tu desempeño técnico en relación a lo rítmico?	1	2	3	4	5
7) ¿Cómo evalúas tu desempeño técnico en relación al porcentaje de las notas acertadas?	1	2	3	4	5
8) ¿Cómo evalúas tu desempeño técnico en relación a la afinación?	1	2	3	4	5
9) ¿Cómo evalúas el resultado colectivo de hoy? (Empaste: coordinación, intensidades, velocidades, etc.)	1	2	3	4	5
10) ¿Cómo evalúas tu flexibilidad y capacidad de reacción/corrección, si hubo cambios "inesperados" (ej.: indicaciones previas a la presentación, errores durante la presentación)?	1	2	3	4	5