



LA ANSIEDAD ESCÉNICA EN LOS MÚSICOS PROFESIONALES DE ALTO RENDIMIENTO. UN PROBLEMA DE ADICCIÓN Y SALUD PÚBLICA

SCENIC ANXIETY IN PROFESSIONAL MUSICIANS OF HIGH PERFORMANCE. A PROBLEM OF ADDICTION AND PUBLIC HEALTH

Amador Cernuda Lago

amador.cernuda@gmail.com

Ansiedad escénica, ansiedad rasgo, rendimiento, adicción, auto-administración fármacos

Scenic anxiety, trait anxiety, high performance, addiction, self-administration drugs

RESUMEN

En más de tres décadas trabajando con artistas, hemos encontrado que la Ansiedad Escénica es uno de los problemas más recurrentes, que no se tiene en cuenta en los períodos formativos y para combatirla se recurre a soluciones no adecuadas. Llama la atención la situación de la música que, tanto a nivel nacional como internacional, recurre a una solución que se hereda de maestros a discípulos, centrada en farmacología sin prescripción médica, que se llega a utilizar como un doping para poder actuar; y a la que recurren con asiduidad muchos profesionales, incluso de altísimo nivel. El fármaco se llama "sumial" y, aunque en realidad no es una solución adecuada porque apaga el brillo y limita el virtuosismo, evita temblar, y su abuso en el entorno musical está muy extendido. En este trabajo se han entrevistado y aplicado pruebas de ansiedad con el STAI de Spielberger a 717 músicos de diferentes niveles (170 profesionales de nivel internacional, 150 profesionales de diferentes orquestas oficiales, y 397 músicos en formación, en las primeras fases de desarrollo de la profesión). Conclusiones: hemos encontrado una relación directa entre un nivel alto de ansiedad rasgo y la presencia de ansiedad escénica y una importante auto-administración de fármacos sin prescripción para participar en concursos, acudir a audiciones de selección y para poder tocar en conciertos; por ello, es necesario dar a conocer a estos colectivos las eficaces soluciones que aporta la Psicología, desde la terapia cognitivo conductual a la terapia de realidad virtual (TRV).

ABSTRACT

After three decades working with artists, we have found that the Scenic Anxiety is one of the most recurrent problems and, it does not take into consideration in the training courses and to rectify it, they use inadequate solutions. It is noteworthy the situation of music that, both

LA ANSIEDAD ESCÉNICA EN LOS MÚSICOS PROFESIONALES DE ALTO RENDIMIENTO. UN PROBLEMA DE ADICCIÓN Y SALUD PÚBLICA

nationally and internationally, resorts to a solution that is inherited from teachers to disciples, focuses on pharmacology without a medical prescription that is used as a doping for being able to act; and to which many professionals, even at a very high level, regularly resort. The medicament is called "sumial" and, though it is not an appropriate solution, because it extinguishes the brightness and limit the virtuosity, avoids to tremble, and its abuse in the musical environment is very widespread. In this work a total of 717 musicians of different levels (170 professionals of international level, 150 professionals from different official orchestras, and 397 musicians in formation in the first phases of development of the profession) were interviewed and applied test anxiety with Spielberger's STAI. Conclusions: We have found a direct relationship between a high level of trait anxiety and the presence of scenic anxiety and an important self-administration of drugs without prescription to take part in competitions, to go to selection auditions and to be able to play in music concerts; and the need to make known to these groups the effective solutions provided by Psychology, from cognitive behavioral therapy to virtual reality therapy (VRT).

INTRODUCCIÓN

Revisando numerosos estudios de la incidencia de la problemática psicológica sobre la música descubrimos que aproximadamente el 20% de los alumnos/as que inician los estudios en los Conservatorios de Música abandonan dichos estudios por sufrir Ansiedad Escénica (AE). Según Marchant-Haycox et al. (1) de los que continúan, porcentajes que oscilan entre el 40% y el 60%, ven deteriorada su ejecución musical por motivo de los nervios que surgen ante un concierto, examen o audición y de entre ellos los hay, desde los que sufren de una preocupación molesta que no les permite disfrutar de la interpretación, hasta los casos más graves en los que la ansiedad la consideran insoportable y, de hecho, arruina totalmente su evolución musical. El panorama no es muy distinto entre profesionales (2-13).

El colectivo de músicos es el que muestra una mayor incidencia de este tipo de sufrimiento que interfiere doblemente en el individuo: por el malestar que experimenta al sufrir ansiedad y por ver cómo se va minando su futuro profesional. Muchos grandes intérpretes del siglo XX han sufrido este problema a lo largo de sus prestigiosas y aclamadas carreras profesionales, ejemplos impensables de ello son: Claudio Arrau, María Callas, Enrico Caruso, Pablo Casals, Vladimir Horowitz, Ignace Paderewski, Arthur Rubinstein y Sergei Rachmaninoff, entre otros.

Mi experiencia de colaboración con diferentes artistas y formaciones escénicas españolas e internacionales, me hace considerar las consecuencias que tiene la AE, más frecuentemente denominada "Miedo Escénico", en los resultados que los alumnos obtienen en sus actuaciones en público. He observado muchos alumnos, con un buen nivel técnico y artístico y una gran capacidad de comunicación, que se bloqueaban totalmente ante el público, desapareciendo un porcentaje bastante elevado de sus cualidades expresivas y técnicas.

LA ANSIEDAD ESCÉNICA EN LOS MÚSICOS PROFESIONALES DE ALTO RENDIMIENTO. UN PROBLEMA DE ADICCIÓN Y SALUD PÚBLICA

Resulta paradójico que la actuación en público se contemple como uno de los objetivos generales tanto de las enseñanzas elementales como profesionales de tipo artístico escénico, a la vez que en los conservatorios se desarrolla en forma de contenido y de criterio de evaluación, pero que no se haga ninguna alusión a la adquisición de técnicas de Neurociencia y Psicología Aplicada (relajación, concentración, control de la respiración, puesta en escena, técnicas para vencer la ansiedad escénica), existiendo un desinterés general en los sistemas de enseñanza por proponer una formación eficaz en este campo.

La Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre, de Ordenación General del Sistema Educativo (L.O.G.S.E.), a través del Real Decreto 756/1992 (14) por el que se establecen los aspectos básicos del currículo de los grados elemental y medio, establece como objetivo en el grado elemental "interpretar en público con la necesaria seguridad en sí mismos para vivir la música como medio de comunicación", y en el grado medio "actuar en público con autocontrol, dominio de la memoria y capacidad comunicativa".

En una investigación realizada en la Universidad de Chile por Marinovic (15) con el objetivo de detectar la prevalencia de AE en músicos chilenos que desarrollan su profesión en las principales agrupaciones musicales profesionales del país, se utilizó un cuestionario autoaplicado a 249 interpretes (122 instrumentistas, 26 directores y 101 cantantes). El estudio se completó con 36 entrevistas abiertas (13 instrumentistas, 6 directores y 11 cantantes). Los resultados obtenidos mostraron que el 78% admitía haber sufrido AE, más mujeres que varones. El 64% consideraba que se relacionaba con la tarea a ejecutar (preparación insuficiente o dificultad de la obra), mientras que el 32% lo atribuía a factores personales (ser nervioso, temor al fracaso), y solo el 4% a factores situacionales.

Una encuesta realizada por la International Conference of Symphony and Opera Musicians (ICSOM) sobre los problemas médicos del colectivo, respondida por 2.212 constató que el colectivo de músicos era el que había mostrado más problemáticas a nivel de ansiedad escénica y un peor manejo y control del estrés, recurriendo mayoritariamente a sustancias farmacológicas para resolverlo, en la mayoría de los casos auto administradas sin control médico, por consejo de compañeros, profesores o personas ajenas al mundo sanitario, con las consecuentes problemáticas derivadas de una gestión incorrecta del medicamento, dándose en algunos casos incluso problemas de adicción. En esta encuesta realizada por Fishbein et al. (16), reuniendo a las 48 orquestas más importantes de los Estados Unidos, también se concluyó que la ansiedad escénica es el problema médico más mencionado. Resultó ser más frecuente en las mujeres que en los hombres (19% frente al 14%), aunque la edad no influía en su frecuencia. Todas las categorías de músicos se encontraban en situación de igualdad frente a la ansiedad escénica, influyendo solo el tamaño de la orquesta; los miembros de orquestas pequeñas se veían más afectados (17%) que los de las orquestas más numerosas.

LA ANSIEDAD ESCÉNICA EN LOS MÚSICOS PROFESIONALES DE ALTO RENDIMIENTO. UN PROBLEMA DE ADICCIÓN Y SALUD PÚBLICA

Los fármacos son un problema muy frecuente entre los músicos que ingieren medicamentos con el objetivo de eliminar las conductas fisiológicas derivadas de la ansiedad escénica; además de los betabloqueantes, utilizados normalmente para las afecciones cardíacas y que, como su nombre indica, son sustancias inhibitoras de ciertos receptores del sistema simpático (receptores beta adrenérgicos) que tienen como efecto disminuir el ritmo cardíaco incluso en situaciones estresantes o ansiógenas.

El fenómeno de la hiperutilización en el mundo de la música, tanto nacional como internacional, del propanolol -un betabloqueante conocido como SUMIAL- se explica porque está indicado para la hipertensión y la cardiopatía isquémica, aunque también tiene interés psiquiátrico por su efectividad en determinados cuadros que oscilan entre la neurología y la psiquiatría práctica. Es muy útil en el temblor, tanto en el parkinsoniano como en el idiopático o esencial. También se ha utilizado con relativo éxito en las molestas discinesias tardías, bien sean tras el uso continuado de neurolépticos o en las esenciales (no hay que olvidar que las discinesias ya existían antes de la era de los neurolépticos), en el rabbit syndrome (síndrome del conejo) y en la acatisia, todos ellos molestos síntomas (aunque no graves) de origen parkinsoniano de difícil tratamiento con los medios convencionales. El propanolol es también útil en el temor de exposición, ejecutivo, antes de un examen o antes de una exposición en público, muy conocido su uso en opositores, tiene una larga tradición de utilización en músicos mejorando aparentemente su ejecución, pero esta mejora es subjetiva y derivada de la ausencia de temblor, aunque en contrapartida se produce un enlentecimiento neuromuscular que puede afectar a la calidad sonora y a la técnica instrumental; sin embargo, sirve en situaciones que precisan de una enorme precisión y antes de un examen; no es el doping ideal ni el más útil, aunque sí el más utilizado. Al carecer de los efectos secundarios sobre la memoria que tienen las benzodiazepinas, son de elección ante este tipo de eventos, y cuando el sujeto siente un enorme temor con síntomas de pánico anticipatorio. Sus efectos secundarios son prácticamente inexistentes, pero tiene contraindicaciones absolutas como el asma o la hipotensión, sólo hay que recordar para eso algo de anatomofisiología: la distribución de receptores adrenérgicos beta en el organismo. El propanolol se comporta pues como un adrenolítico (simpaticolítico). Su efecto es muy parecido al espino blanco (espino albar) y a la celebre belladona, un fármaco ya desaparecido de los vademécums por su toxicidad. Se ha usado con éxito también en el trastorno explosivo intermitente y en el espectro de la impulsividad ligado a los síndromes post-contusionales cerebrales reduciendo de forma importante la agresividad y la impulsividad.

Se presenta en comprimidos de 10 y de 40 mg. La dosis debería individualizarse, pero como su toma suele ser al margen del control médico, se experimenta con las dosis, o se siguen pautas que a otros aparentemente les han ido bien.

LA ANSIEDAD ESCÉNICA EN LOS MÚSICOS PROFESIONALES DE ALTO RENDIMIENTO. UN PROBLEMA DE ADICCIÓN Y SALUD PÚBLICA

Básicamente, se trata de un medicamento que se receta para casos de arritmias, anginas de pecho, temblores varios, migraña, tratamiento post infarto, etc. El recurrir a este equivalente al doping del deporte, muestra la falta de conocimiento de los eficaces métodos de control de la conducta que la psicología y la psiquiatría moderna aportan.

Otro grupo de fármacos muy utilizados por los artistas son los ansiolíticos; fármacos con acción depresora del sistema nervioso central destinados a eliminar o disminuir los síntomas de la ansiedad: taquicardia, sensación de ahogo, insomnio, terrores nocturnos (pesadillas), sensación de pérdida del conocimiento, etc. Algunos de los trastornos de ansiedad para lo que más se utilizan estos fármacos son trastorno de ansiedad generalizada (TAG), fobias específicas, trastornos de pánico, fobia social y agorafobia.

Aunque en apariencia los medicamentos puedan representar una ayuda puntual de urgencia, nunca podrán constituir una solución duradera al problema de la AE, cuya causa es psicológica y no psíquica; además, los medicamentos producen una dependencia que es difícil de solucionar cuando se lleva mucho tiempo ingiriéndolos. Lamentablemente, un porcentaje muy elevado de músicos profesionales recurren a esta solución cuando únicamente un trabajo a nivel psicológico podría aportar un cambio permanente al modificar la manera en la que la ansiedad se estructura mentalmente. Es por ello que el concepto de Ansiedad Escénica (AE) es cada vez más utilizado y estudiado en aquellas disciplinas artísticas que enfrentan al artista a un público de manera directa, principalmente, actores y músicos.

El manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM V) (17) clasifica la Ansiedad Escénica (AE) como "el miedo persistente de una o varias situaciones de alto rendimiento durante las cuales el sujeto está expuesto a la eventual observación atenta del prójimo". Lo refiere como trastorno de ansiedad social o fobia social, miedo o ansiedad intensos que aparecen prácticamente siempre en relación a una o más situaciones sociales en las que la persona se expone al posible escrutinio por parte de otros. La persona teme actuar de una determinada manera o mostrar síntomas de ansiedad que puedan ser valorados negativamente por los observadores. El miedo, la ansiedad o la evitación deben estar presentes un mínimo de 6 meses. La característica esencial del trastorno de ansiedad social es un marcado o intenso miedo o ansiedad a las situaciones sociales en las que el individuo puede ser analizado por los demás.

La AE es en ocasiones denominada "miedo escénico". El miedo es la emoción o señal de alarma que sentimos cuando estamos o nos sentimos en peligro, cuando nuestra supervivencia está directa o indirectamente amenazada, física o psíquicamente. Cuando el miedo no tiene un objeto preciso se habla de "ansiedad". La AE es el miedo de una amenaza no identificada que surge cuando estamos expuestos al juicio de otras personas. En el caso de los músicos, el

LA ANSIEDAD ESCÉNICA EN LOS MÚSICOS PROFESIONALES DE ALTO RENDIMIENTO. UN PROBLEMA DE ADICCIÓN Y SALUD PÚBLICA

concierto se presenta como una situación temida, deseada y no deseada a la vez y, fundamentalmente, atemorizante.

Chneiweiss et al. (18) afirman que estudios realizados con estudiantes de música muestran que una quinta parte de ellos se ve afectado negativamente por la AE (imposibilidad más o menos completa de tocar en público, pudiendo llegar hasta el abandono de los estudios).

Siguiendo las investigaciones de Kemp (19), parece ser que los músicos tienen rasgos de personalidad que son comunes y particulares a ellos. Para este autor, los rasgos que mejor definen la personalidad de la música son:

- La introversión, y ligadas a ella, la autosuficiencia y una menor tolerancia o rendimiento en situaciones de elevado estrés o un mejor rendimiento en situaciones de bajo estrés.
- La independencia, sobre todo a medida que aumenta su madurez y experiencia musical. Los músicos suelen ser "independientes de campo" y tanto más a medida que aumenta su madurez, lo cual se relaciona directamente con capacidades musicales como: capacidad de análisis, organización, creatividad, etc. El factor "dependencia-independencia de campo" se refiere al grado en que una persona se basa o no en elementos externos a él para organizar su experiencia y percepción de las cosas.
- La sensibilidad, la cual abarca aspectos de carácter perceptivo como el ritmo, timbre, etc., pero también cualidades como la intuición, imaginación, etc.
- La ansiedad, en el sentido de lo que conocemos como "ansiedad rasgo", es decir, la tendencia que tienen las personas a experimentar episodios de ansiedad. Se suele manifestar en la AE como un elemento predisponente, pero también se manifiesta en forma de inestabilidad emocional, tensión, baja autoestima y autoeficacia. Sin embargo, a medida que aumenta la experiencia y la madurez musical esta ansiedad suele convertirse en un elemento facilitador.

LA PERSONALIDAD DEL MÚSICO

Perfeccionismo. Por una parte inherente y necesario para la interpretación musical, pero que en el caso de los músicos genera una presión excesiva cara a la interpretación, la sensación de que uno siempre se está jugando mucho y una baja tolerancia a los errores.

Individualismo. El músico suele ser individualista sea cual sea la labor que desempeñe. Ello no significa que sean seres solitarios y aislados o que tengan problemas sociales o de relaciones personales, sino que la relación que tienen con el instrumento es tal que se forma "un todo" entre los dos, se teje un pequeño caparazón aislante de todo lo demás.

LA ANSIEDAD ESCÉNICA EN LOS MÚSICOS PROFESIONALES DE ALTO RENDIMIENTO. UN PROBLEMA DE ADICCIÓN Y SALUD PÚBLICA

Competitividad. Existe un fuerte sentimiento de competitividad entre los músicos. Entre ellos se perciben simultáneamente como colegas y como rivales. Existe un afán de progresar, de avanzar (en principio muy positivo), pero que, en ocasiones, se ve perjudicado por la necesidad de "hacerlo ver" a todo el mundo, de dejar constancia de lo conseguido. Y no solo con otros colegas, el músico en ocasiones también compite consigo mismo, cultivando un nivel de exigencia por hacerlo bien que puede resultar excesivo.

Pensamiento dicotómico. Una de las ideas irracionales que generalmente aparece con prontitud en el estudio de la música, y que luego va a continuar existiendo en el músico, es el pensamiento dicotómico, es decir, el ver una parte de la realidad en dos extremos: la luz y la oscuridad, o el concierto ha sido virtuoso o un desastre, o soy un músico genial o nefasto. Este tipo de pensamiento provoca que la persona sea incapaz de relativizar, de apreciar el continuo que existe entre dos extremos. Es muy frecuente que este tipo de pensamientos aparezca cuando se evalúa un concierto o una audición ya concluidos, o ante el futuro profesional que se espera. La forma en que este pensamiento dicotómico se manifiesta suele ser: "el concierto ha sido un total desastre", "todo ha salido fatal" o "seguro que me equivocó", "todos verán que estoy nervioso", etc.

Autocrítica. Los músicos son muy críticos con todo lo relacionado con su quehacer. El músico tiene instaurado un mecanismo automático que le lleva a realizar una evaluación constante que se activa siempre ante cualquier interpretación. Este proceso se vuelve hacia ellos mismos a través de la autocrítica, que va más allá de la evaluación necesaria para progresar y mejorar.

Divismo. Siendo las características anteriores fácilmente detectables en uno mismo, esta característica concreta no lo es tanto. El divismo, que se caracteriza por conductas extravagantes, es el reflejo de una actitud de sentirse especial, de alguna manera superior, por interpretar o por tener un puesto de trabajo en esta o aquella orquesta.

Las características mencionadas confluyen en la que quizás sea la cualidad más llamativa del músico que aglutina todas ellas: el músico suele ser una persona perfeccionista, y en ocasiones este perfeccionismo sobrepasa el ámbito musical y se manifiesta en los ámbitos personales.

Ely (20), profesor asistente en el Departamento de Música de la Universidad de Utah en Salt Lake City (EEUU), ha analizado las estrategias que los docentes pueden utilizar para ayudar a los estudiantes de música a superar la AE; para ello, la descompone en cuatro componentes principales: fisiológico, cognitivo, conductual y psicológico. Basándose en la creencia de que la AE es una reacción aprendida, propone varias técnicas para combatirla (técnicas de relajación, visualizaciones, pensamiento positivo y una preparación adecuada) a la vez que desaconseja la utilización de betabloqueantes.

LA ANSIEDAD ESCÉNICA EN LOS MÚSICOS PROFESIONALES DE ALTO RENDIMIENTO. UN PROBLEMA DE ADICCIÓN Y SALUD PÚBLICA

Leher et al. (21-29) es un psiquiatra australiano que ha dedicado más de 20 años al estudio de la AE en músicos. En sus múltiples artículos y libros habla del aspecto multifacético de la AE. Además de las manifestaciones somáticas, cognitivas y de conducta, el miedo escénico parece incluir miedo al miedo, miedo a la desaprobación social, problemas de concentración y una actitud de juicio. Su idea es que cada forma de AE tiene que ser tratada de manera específica para poder mejorarla. Las terapias de relajación y las drogas son eficaces a la hora de mejorar los síntomas somáticos, pero en el caso de los tratamientos farmacológicos podrían tener gran cantidad de efectos secundarios, incluyendo algunos que son perjudiciales para el rendimiento.

Leher menciona algunos estudios sobre estos efectos, pero hay poco conocimiento de los efectos a largo plazo de la medicación, o de las interacciones entre medicamentos y diversos enfoques psicológicos sobre la gestión de las manifestaciones somáticas de la AE. Por otra parte, en sus trabajos insiste en la necesidad de enseñar algunas estrategias para prevenir la AE como parte de la formación de músicos profesionales. Por otra parte, también destaca la importancia de distinguir entre tensión y ansiedad. Una cierta cantidad de tensión es necesaria para llevar a cabo la actividad musical. La "ley de Yerkes-Dodson", afirma que las tareas moderadamente difíciles se realizan mejor en condiciones de tensión emocional o fisiológica moderada. Demasiada excitación o una excitación insuficiente impiden el desempeño de la tarea. Esta ley es aplicable a la interpretación musical.

El tratamiento más eficaz para la AE parece ser aquel que trata de manera más directa los síntomas particulares del individuo; tratamiento fisiológicos para los síntomas fisiológicos, terapias cognitivas para los síntomas cognitivos y los enfoques de comportamiento para los síntomas conductuales.

Para los músicos en formación, los siguientes métodos pueden ser utilizados en la etapa de prevención de miedo: (a) estrategias en el manejo del estrés, (b) oportunidades para que los estudiantes puedan tocar varias veces a la semana ante otros estudiantes; (c) cursos que les ayuden a reconocer los problemas de tensión y ansiedad, y (d) la enseñanza de la relajación. Cernuda (30,31), pionero en las aplicaciones de la realidad virtual en Psicología Aplicada y Psicoterapia, recomienda la utilización de esta tecnología para afrontar la ansiedad escénica.

En un estudio realizado por Van Kemenade et al. (32) con tres grupos de músicos de Holanda: experimentados profesionales orquestales (n=65), estudiantes de música (n=41) y los miembros de una orquesta aficionada (n=40), la ansiedad de funcionamiento musical fue evaluada junto con neuroticismo, miedos diarios, auto declaraciones y estrategias conductuales y encontró que la ansiedad de funcionamiento era más baja en el grupo profesional y más alta entre estudiantes. En los tres grupos, la ansiedad fue relacionada con neuroticismo y miedo al público.

LA ANSIEDAD ESCÉNICA EN LOS MÚSICOS PROFESIONALES DE ALTO RENDIMIENTO. UN PROBLEMA DE ADICCIÓN Y SALUD PÚBLICA

METODOLOGÍA

Sujetos. El estudio experimental se realizó con una muestra de 717 músicos (413 hombres y 304 mujeres) 170 músicos profesionales de ámbito internacional, 150 de diferentes orquestas profesionales y 397 músicos en primeras fases de desarrollo profesional de 31 años (Sd=10,121).

Instrumentos. Para llevar a cabo la investigación, se realizó una entrevista personal y el cuestionario STAI. Escala de Ansiedad Estado/Rasgo.

Su nombre original es: State-Trait Anxiety Inventory. Sus autores son: Spielberger et al. (33). La adaptación española de 1982 (34) fue llevada a cabo por la Sección de Estudios TEA Ediciones.

El STAI es un auto informe compuesto por 40 ítems diseñado para evaluar dos conceptos independientes de la ansiedad: la ansiedad como estado (condición emocional transitoria) y la ansiedad como rasgo (propensión ansiosa relativamente estable). El marco de referencia temporal en el caso de la ansiedad como estado es «ahora mismo, en este momento» (20 ítems) y en la ansiedad como rasgo es «en general, en la mayoría de las ocasiones» (20 ítems). Cada subescala se conforma por un total de 20 ítems en un sistema de respuesta Likert de 4 puntos según la intensidad (0=casi nunca/nada, 1=algo/a veces, 2=bastante/a menudo, 3=mucho/casi siempre). La puntuación total en cada uno de las subescalas oscila entre 0 y 60 puntos. En muestras de la población española se han encontrado niveles de consistencia interna que oscilan, tanto para la puntuación total como para cada una de las subescalas, entre 0,84 y 0,93.

Asimismo, se han obtenido diferentes pruebas de validez respecto a la estructura interna (Solución tetra dimensional: ansiedad estado afirmativo, ansiedad estado negativo, ansiedad rasgo afirmativo y ansiedad rasgo negativo) Guillén-Riquelme et al. (35) Spielberger et al. (34). Entre los distintos instrumentos disponibles para evaluar la ansiedad general se encuentra el Cuestionario State-Trait Anxiety Inventory (STAI) que evalúa dos facetas de la ansiedad. En primer lugar, la ansiedad rasgo, entendida como los factores personales que influyen en la percepción del nivel de ansiedad de los estímulos que se presentan. Es decir, una persona con alta ansiedad rasgo percibirá un estímulo como más amenazante y ansiógeno que una persona con baja ansiedad rasgo. Por el contrario, la ansiedad estado se corresponde con los estímulos desencadenantes de ansiedad que hay en el entorno cercano del sujeto. La ansiedad rasgo y estado son teóricamente independientes. Tras su creación se modificaron algunas preguntas y la escala de respuesta del STAI original, llamando a la nueva versión forma Y nombrando desde entonces a la versión original como forma X. En lo que respecta a su consistencia interna, el alfa de Cronbach medio para 52 estudios incluidos en un

LA ANSIEDAD ESCÉNICA EN LOS MÚSICOS PROFESIONALES DE ALTO RENDIMIENTO. UN PROBLEMA DE ADICCIÓN Y SALUD PÚBLICA

metaanálisis fue de 0,91 en ansiedad estado y para un metaanálisis con 51 artículos fue de 0,89 para la ansiedad rasgo. Barnes et al. (36).

RESULTADOS

De las entrevistas realizadas el 87% de los músicos entrevistados afirmaron conocer lo que era el SUMIAL, un 94% declararon ser conocedores de que en el mundo de la música se consumen determinados fármacos para afrontar diferentes situaciones, un 61% reconocieron haber recurrido en alguna ocasión a ayudas farmacológicas para afrontar situaciones de ansiedad, en audiciones, exámenes y conciertos.

De los 717 músicos analizados, 233 (32,49%) expresaron haber tenido problemas con la AE en el pasado, y 113 (15,76%) tener problemas en la actualidad.

De los 113 músicos que afirman padecer AE, el 71% tiene una ansiedad rasgo con puntuación alta.

El 58,12% de la población estudiada tiene una puntuación de ansiedad rasgo baja, con una puntuación media de 14 (Sd: 5,2).

Las mujeres músico muestran un mayor porcentaje de ansiedad rasgo elevado, y presencia de AE un 38% de la muestra, respecto a un 27% de los varones.

DISCUSIÓN

Los datos obtenidos son coherentes con los conocimientos que se tienen derivados de otros estudios sobre rendimiento y música. Los grandes músicos, como los deportistas de alto nivel, suelen tener una ansiedad rasgo baja, lo que garantiza un funcionamiento de la ansiedad estado equilibrado, necesario para disfrutar la actividad y alcanzar el máximo nivel artístico. Hemos podido observar y constatar que los músicos con problemas de ansiedad escénica tienen, en un porcentaje elevado, una ansiedad rasgo alta, factor muy relacionado con la problemática estudiada y descubierto en otras poblaciones relacionadas como son bailarines y deportistas.

También hemos podido constatar la familiaridad que tiene este colectivo con los fármacos específicos estudiados y ampliamente utilizados en el medio para resolver el problema, con el agravante de que se hace sin prescripción médica, siguiendo consejos de otros usuarios a los que han favorecido aparentemente determinadas dosis.

Los datos recolectados nos muestran la necesidad de que a este colectivo, en los periodos de formación, se les incluya conocimiento al respecto de esta problemática y se les enseñen

LA ANSIEDAD ESCÉNICA EN LOS MÚSICOS PROFESIONALES DE ALTO RENDIMIENTO. UN PROBLEMA DE ADICCIÓN Y SALUD PÚBLICA

técnicas de Psicología Aplicada de utilidad para regular estos procesos de una forma efectiva y sin efectos secundarios, y al mismo tiempo se les informe de las consecuencias negativas de la utilización indiscriminada y sin prescripción médica de fármacos que pueden tener efectos contradictorios para el fin que se busca. Es necesario establecer sistemas de prevención basados en la educación sanitaria del colectivo.

Por todo ello insistimos en la necesidad de que en los procesos formativos de músicos, en los diferentes grados educativos de conservatorio y profesional, exista en su formación principios de la ciencia psicológica general para la comprensión de estos procesos, y aplicada para el adiestramiento de técnicas con validación científica, de comprobados efectos en la regulación de los procesos de ansiedad. Igualmente las nuevas tecnologías aparecidas en el avance de los tratamientos psicológicos y en el entrenamiento de capacidades y habilidades psicológicas serían competencias muy deseables a desarrollar en este colectivo para prevenir este tipo de problemáticas y evitar la pérdida de un buen número de profesionales que se ven obligados a abandonar la práctica profesional y de otro buen número que complican su salud intentando superar por vías inadecuadas estos problemas, añadido a los sufrimientos y pérdida de calidad de vida que padecen.

Los números que aporta esta investigación, nos obligan a tener en el ámbito sanitario una especial sensibilidad, cuidado y formación en este aspecto cada vez más demandado por este sector profesional que necesita una respuesta eficaz de tipo preventivo e intervenido.

CONCLUSIONES

Hemos podido comprobar que en los diferentes niveles, formativo y profesional, de la música existe una importante problemática relacionada con la ansiedad que no se atiende adecuadamente y, en vez de utilizar los eficaces métodos que nos ofrece la Psicología Aplicada y la Neurociencia, se recurre a fármacos auto-administrados sin prescripción médica de dudosa eficacia y con consecuencias para la salud del músico.

Existe una clarísima relación entre el nivel de Ansiedad Rasgo y la existencia de Ansiedad Escénica (AE). Se observa más incidencia de AE en mujeres que en hombres, aunque ningún género y nivel profesional es ajeno a la posibilidad de sufrir AE.

Es necesario sensibilizar a la población sanitaria y educativa para establecer medios preventivos que eviten este problemático trastorno tan común en este colectivo profesional.

LA ANSIEDAD ESCÉNICA EN LOS MÚSICOS PROFESIONALES DE ALTO RENDIMIENTO. UN PROBLEMA DE ADICCIÓN Y SALUD PÚBLICA

BIBLIOGRAFÍA

1. Marchant-Haycox SE, Wilson GD. Personality and stress in performing artists. *Personality and Individual Differences*. 1992; 13: 1061–1068.
2. Arseneault L, Cannon M, Witton J, Murray RM. Causal association between cannabis and psychosis: Examination of the evidence. *NCBI US National Library of Medicine National Institutes of Health*. 2004;184:110-7.
3. Cano A. El pánico escénico puede durar toda la vida sino se trata con ayuda de psicólogos. 20 minutos. 2014. Disponible en: <http://www.20minutos.es/noticia/2318137/0/panico-escenico/ayuda-psicologos/sintomas-tratamiento/>.
4. Clark DB, Agras WS. The assessment and treatment of performance anxiety in musicians. *American Journal of Psychiatry*, 1991;148:598-605.
5. Dannon PN, Lowengrub K, Amiaz R, Grunhaus L, Kotler M. Comorbid cannabis use and panic disorder: short term and long term follow-up study. *Human Psychopharmacology: Clinical and Experimental Journal*. 2004;(19)2:97-101.
6. Dobson MC. Insecurity, professional sociability, and alcohol: Young freelance. Musicians perspectives on work and life in the music profession. *Psychology of Music*. 2011;39(2):240-260. Disponible en: <http://pom.sagepub.com/content/39/2/240.full.pdf+html>.
7. James I, Savage I. Beneficial effects of nadolol on anxiety-induced disturbances of musical performance in musicians. A comparison with diazepam and placebo. *American Heart Journal*. 1984;108:1150-1155.
8. Kerr JH, Kawaguchi CM, Oiwa M, Terayama Y, Zukawa A. Stress, anxiety and other emotions in Japanese modern dance performance. *South Pacific Journal of Psychology*. 1999;11(1). Disponible en: http://spjp.massey.ac.nz/issues/1999-v11/v11-1_kerr.pdf.
9. Papageorgi I, Hallam S, Welch G. A conceptual framework for understanding musical performance anxiety. *Research Studies in Music Education*. 2007;28:83-107.
10. Stephoe A, Fidler H. Stage fright in orchestral musicians: a study of cognitive and behavioural strategies in performance anxiety. *British Journal of Psychology*. 1987;8(2):241-9.
11. Steptoe A, Malik F, Pay C, Pearson P, Price C, Win Z. The impact of stage fright on student actors. *British Journal of Psychology*. 1995;86, 27-39.
12. Wesner RB, Noyes JrR, Davis TL. The occurrence of performance anxiety among musicians. *Journal of Affective Disorders*. 1990;18:177-185 [PubMed].
13. Willis GD, Cooper CL. Popular musicians under stress. London: Sage. 1988.
14. Real Decreto 756/1992, de 26 de junio, por el que se establecen los aspectos básicos del currículo de los grados elemental y medio de las enseñanzas de música. (Ref. BOE-A-1992-20358). Disponible en: <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-1992-20358>.

LA ANSIEDAD ESCÉNICA EN LOS MÚSICOS PROFESIONALES DE ALTO RENDIMIENTO. UN PROBLEMA DE ADICCIÓN Y SALUD PÚBLICA

15. Marinovic M. La ansiedad escénica en intérpretes musicales chilenos. *Revista Musical Chilena*. 2006;205:5-25.
16. Fishbein M, Middlestadt SE, Ottati V, Straus S, Ellis A. Medical Problems Among ICSOM musicians: Overview of a national survey. *Medical Problems of Performing Artists*. 1988;3:1-8.3.
17. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition Edited by American Psychiatric Association. 2017 Disponible en; <https://dsm.psychiatryonline.org/doi/book/10.1176/appi.books.9780890425596>.
18. Chneiweiss L, Tanneau E. *Maîtriser son trac*. París, Francia: Ed. Odile Jacob. 2003
19. Kemp AE. *The musical temperament: Psychology and personality of musicians*. New York: Oxford University Press, 1996.
20. Ely MC. Stop Performance Anxiety. *Music Educators Journal*. 1991;78(2),35-39. Disponible en: <http://www.jstor.org/stable/3398258>.
21. Leher PM. Finding a way to manage performance anxiety. The problems and promises of science". *Journal of the International Society for the Study of Tension in Performance*. 1984; 1, 29-41.
22. Leher PM. A review of the approaches to the management of tension and stage fright in music performance. *Journal of Research in Music Education*. 1987;35:143-152.
23. Leher PM. Performance anxiety and how to control it: A psychologist's perspective. En C. Grindea (Ed), *Tension in the Performance of Music*. New York: Alexander Broude 1982:134-154.
24. Leher PM. Finding a way to manage performance anxiety. The problems and promises of science. *Journal of the International Society for the Study of Tension in Performance*. 1984;1:29-41.
25. Leher PM. Psychological approaches to the management of tension in performance. En *Proceedings of the 61st Annual Meeting*. Reston, VA.: National Association of Schools of Music, 1986:91-108.
26. Leher PM. A review of the approaches to the management of tension and stage fright in music performance. *Journal of Research in Music Education*. 1987;35, 143-152.
27. Leher PM. The causes and cures of performance anxiety: A review of the psychological literature. En F. L. Roehmann y F. R. Wilson (Eds). *The biology of music making*. St Louis: MMB Music, Inc., 1989.
28. Leher PM, Goldman NS, Strommen EF. A principal components assessment of performance anxiety among musicians. *Medical Problems of Performing Artists*. 1990: 5, 12-18.
29. Leher PM, Rosen RC, Kostis JB, Greenfield D. The use of beta blockers to treat stage fright in musicians. *New Jersey Medicine*. 1987;84(1), 27-32.

LA ANSIEDAD ESCÉNICA EN LOS MÚSICOS PROFESIONALES DE ALTO RENDIMIENTO. UN PROBLEMA DE ADICCIÓN Y SALUD PÚBLICA

30. Cernuda A. Necesidades Psiquiátricas y Psicológicas de Artistas Escénicos. En XVI Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría. INTERPSIQUIS 2015. Disponible en: <https://psiquiatria.com/bibliopsiquis/necesidades-psiquiatricas-y-psicologicas-de-los-artistas-escenicos-de-alto-nivel>.
31. Cernuda A. La Utilidad de la Realidad Virtual en el Entrenamiento de las Capacidades Artísticas. En Libro del XIII Foro Internacional sobre Evaluación de la Calidad de la Educación Superior y de la Investigación. 2016;194.
32. Van Kemenade JF, Van Son MJ, Van Heesch NC. Performance anxiety among professional musicians in symphonic orchestras: a self-report study. *Psychol Rep.* 1995;77(2):555-62.
33. Spielberger CD, Gorsuch RL y Lushene RE. STAI. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. (Self-Evaluation Questionnaire). Palo Alto California: Consulting Psychologists Press. 1970.
34. Spielberger CD, Gorsuch RL y Lushene RE (2008). STAI. Cuestionario de ansiedad estado-rasgo (7a ed. rev.). Madrid: TEA. 2008
35. Guillén-Riquelme A, Buela-Casal G, Seisdedos Cubero N. Actualización psicométrica y funcionamiento diferencial del ítem en el State Trait Anxiety Inventory (STAI). *Psicothema.* 2011; 23, 510-515.
36. Barnes LLB, Harp D, Jung WS. Reliability generalization of scores on the Spielberger State-Trait Anxiety Inventory. *Educ Psychol Meas.* 2002; 62:603-

**LA ANSIEDAD ESCÉNICA EN LOS MÚSICOS PROFESIONALES DE ALTO RENDIMIENTO.
UN PROBLEMA DE ADICCIÓN Y SALUD PÚBLICA**