

# La ansiedad en la educación musical

---

*Elizabeth Conde Domarco*

El aprendizaje musical supone un enfrentamiento a situaciones conflictivas, como son los exámenes de instrumento o canto, porque la valoración positiva o negativa del mismo depende de ellos. Con lo cual los alumnos al ser evaluados se sienten amenazados, por lo que pueden llegar a padecer ansiedad. Aunque las personas ante un mismo evento pueden reaccionar de diversas formas, ya que la situación de cada músico es única. Por lo tanto, nos interesa saber cómo repercute tal situación en la autoconfianza de los alumnos y en los resultados de la prueba.

Palabras clave: *Ansiedad, Examen, Autoconfianza y Ejecución de la partitura*

Learning music supposes facing up to conflictive situations, like instrument or singing exams, because positive or negative valuation depends on them. So when pupils are evaluated, they feel threatened, so they can suffer from anxiety. Although people under the same event can react on different ways, as every musician's situation is unique. So as, we want to investigate how such situation reflects on pupil's self-confidence and on the score performance.

Key words: *Anxiety, Exam, Self-confidence and Score performance.*

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

Existen algunas actividades sociales como hablar a un grupo, hablar con el jefe o tocar un instrumento musical con auditorio, que son situaciones que generan temor, y cuando ese temor es excesivo y persiste provoca ansiedad en las personas (Hazen y Stein, 1995).

Las ansiedades de funcionamiento o de actuación (tocar un instrumento, practicar deporte...), han afectado a los músicos durante siglos. Mientras unos músicos sufren síntomas físicos (temblor de manos, visión velada...), otros sufren síntomas psicológicos (lapsos de memoria, imágenes negativas...), provocando en ellos resultados de nerviosismo, errores técnicos, malestar general. Todo esto conduce a un comportamiento ineficaz (Fremouw y Breitenstein, 1990).

Diferentes artículos afirman que la ansiedad es adaptativa, porque nos ayuda a enfrentarnos a ciertas exigencias de la vida (Rojas, 1989), aunque al tratarse de un músico, debe ser un intérprete bien-ensayado.

La ansiedad aparece como consecuencia de factores circunstanciales que el sujeto puede considerar amenazantes (Yagosesky, 2003). Las personas convierten dichos actos en la escuela, en el trabajo, los actos públicos, en situaciones incómodas para ellas mismas, y tienden a presentar sudoración, temblor e incluso taquicardia cuando se ven expuestas a algunos de los actos que temen.

Enrique Echeburua (1991) afirma que lo que ocurre en nuestro entorno es un estímulo que puede dar comienzo a la ansiedad. El estilo de pensamiento que tenemos para clasificar e interpretar los sucesos de nuestro entorno, y la respuesta física que ellos producen será lo que determine nuestras emociones.

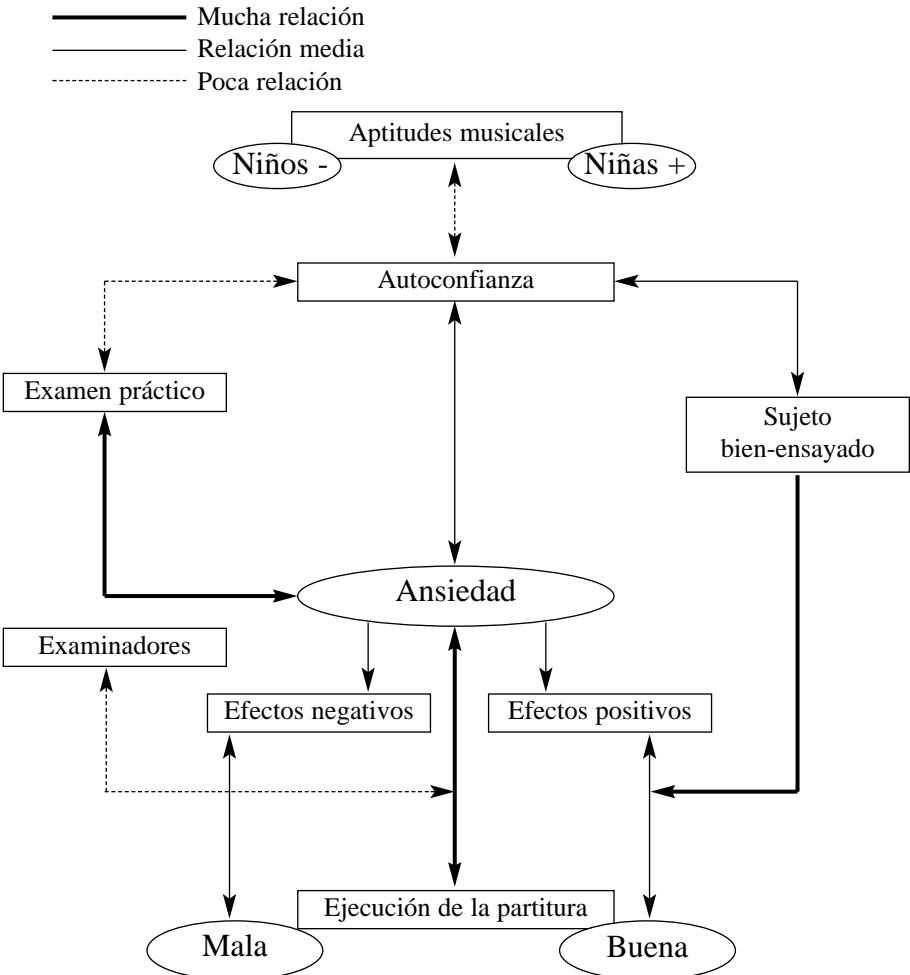
Por lo tanto, las personas pueden reaccionar ante un mismo evento de diversas formas. La situación de cada músico es única, es decir, que los índices subjetivos, fisiológicos y de comportamiento de ansiedad varían (Kendrick y col., 1982).

A su vez, Enrique Rojas (1989), dice que la ansiedad es una manifestación esencialmente afectiva. Que se trata de una vivencia, de un estado subjetivo o de una experiencia interior, que podemos calificar de emoción. Con lo cual, la ansiedad es propia de nuestro yo interno (Piers & Singer, 1971; Lewis, 1971), y no sería necesaria una presencia física para sentirla (Lazarus, 1991). Aunque Lazarus también afirma que la desaprobación por parte del progenitor o grupo de compañeros conllevaría una mayor auto-inculpación por haber fracasado en el acto.

Así pues, el aprendizaje musical supone tanto para niños como para adultos el enfrentamiento a esas situaciones conflictivas, ya que la valoración positiva o negativa del mismo depende de unos exámenes prácticos, en los cuales los alumnos se deben enfrentar a sus miedos.

Sin embargo no podemos olvidar que según Lucy Green (2001), las niñas tienden a ser más competentes que los niños en sus estudios musicales, con lo que

sus resultados serán mucho mejores que los de sus compañeros.



**Esquema 1. Modelo Conceptual de la Ansiedad en la Educación Musical (E. Conde).**

### 1. OBJETIVOS

- Analizar en qué medida la autoconfianza de los alumnos se ve afectada al enfrentarse a este tipo de pruebas.
- Verificar la existencia de una relación significativa entre autoconfianza y aptitudes musicales.
- Examinar la existencia de una posible relación entre los niveles de autoconfianza y la ansiedad.
- Verificar los resultados positivos de las niñas ante los resultados negativos

de los niños.

- Analizar la posible relación entre ansiedad y realizar un examen práctico.
- Analizar la existencia de una relación significativa entre ansiedad y resultados de la prueba.
- Examinar en qué medida la ansiedad es adaptativa o produce comportamientos ineficaces en la prueba del músico.
- Analizar cómo influye la presencia de algún sujeto en el nivel de ansiedad del alumno.

## **2. HIPÓTESIS METODOLÓGICA Y PLAN DE TRABAJO**

### **Hipótesis.**

- Los exámenes provocan en los alumnos un cierto grado de desconfianza, por lo que su nivel de autoconfianza desciende ante los mismos.
- El nivel de autoconfianza será menor en los alumnos que tienen unas aptitudes musicales más bajas.
- Los sujetos con una mayor autoconfianza sufrirán menos ansiedad que los que no tienen confianza en ellos mismos.
- Las chicas sufrirán un grado menor de ansiedad, ya que la autoconfianza en ellas mismas será mayor que la de los chicos, porque sus aptitudes musicales deberían ser mayores.
- La desconfianza en los exámenes prácticos provocará en los alumnos un nivel de ansiedad mayor que en situaciones que no conllevan ser el centro de atención.
- A más nivel de ansiedad los resultados de la prueba serán peores.
- La ansiedad por lo general provoca en los alumnos resultados ineficaces.
- El actuar ante alguna persona provoca ansiedad en los músicos.

### **Sujetos.**

Intentaremos trabajar con una muestra compuesta por estudiantes universitarios de ambos sexos (muestra equitativa), estudiantes todos ellos de la especialidad de Educación Musical de la Escuela Universitaria de Magisterio de la UPV y de Begoñako Andra Mari (ambas en Bilbao).

### **Diseño.**

La metodología que se utilizará en la investigación será tanto cualitativa como cuantitativa, ya que las variables que intentaremos medir, corresponden tanto a datos cuantificables como a aspectos personales de las personas.

Por lo tanto, para asegurar la fiabilidad y la validez de nuestra investigación, los datos se recogerán y analizarán desde distintos ángulos para contrastarlos e interpretarlos.

### **Definición de Variables.**

- *Ansiedad*: Estado de ansia; preocupación o impaciencia por algo que va a ocurrir (Moliner, 1971). El “miedo” que se siente antes de que llegue el momento de realizar el acto de tocar; la timidez en presencia de otros (Gagey, 1978).
- *Ejecución de la partitura*: Notación correcta, realización de matices...
- *Autoconfianza*: Seguridad en uno mismo.
- *Aptitud musical*: Capacidad y disposición para el buen desempeño de la música.
- *Género*: Especie, conjunto de cosas, animales o plantas que tienen caracteres comunes; de género masculino o femenino.
- *Examinador*: Persona que juzga la suficiencia, aptitud o conocimiento de una persona.
- *Examen*: Prueba a la que se somete el candidato a un grado o empleo.
- *Ensayar*: Probar o hacer una cosa para ejecutarla después con perfección.

### **Recogida de Datos.**

Antes del examen, así como durante la prueba mediremos el nivel de ansiedad de los alumnos y su autoconfianza con el Cuestionario CSAI-II.

La autoconfianza de una persona la mediremos según sus aptitudes musicales, convirtiendo dicha condición personal en variable cuantitativa a través del Test de Aptitudes.

La influencia que pueda causar en el alumno la presencia del examinador la mediremos de forma cualitativa a partir de una observación, mientras que la ejecución de la partitura conllevará una medición cuantitativa (tabla de errores cometidos).

Se utilizará también la entrevista para evaluar las variables de ansiedad y autoconfianza analizando la relación profesor-alumno.

### **Análisis de Datos.**

Los análisis de datos serán tanto cualitativos como estadísticos.

Se realizará el análisis de las entrevistas, observaciones y cuestionarios, y la medición de los tests. Con lo que procuraremos realizar una triangulación de los datos obtenidos.

### **Limitaciones del estudio.**

- Representatividad de la muestra.
- Generalización de los resultados.
- Que los sujetos estén sometidos a otras presiones que no tenemos en cuenta (padres, estado de ánimo...)
- La información recogida pueda estar sesgada debido a la subjetividad, intereses de los alumnos, presión...

### **3. EXPERIENCIA DEL INVESTIGADOR RELACIONADA CON EL ÁREA DE INVESTIGACIÓN**

Los alumnos del Doctorado tras haber realizado el curso de formación correspondiente al año de docencia, adquirimos ciertas competencias para realizar nuestras investigaciones.

Una vez superado ese año, nuestra experiencia y conocimientos en diferentes áreas se suponen incrementados, por lo que decidimos analizar diferentes situaciones académicas y comenzar nuestro futuro Proyecto de Investigación.

En este caso lo que se va a intentar evaluar o analizar es una emoción, como es la ansiedad, ya que dicho sentimiento de tensión se puede ver aumentado en épocas de examen.

Surge así, un cierto interés hacia dicha situación porque tanto en nuestra vida académica como profesional vamos a ser sometidos a diferentes pruebas que nos señalarán como aptos o no aptos para un estudio o trabajo.

Por lo tanto, consideramos que el poder controlar la ansiedad en las situaciones que nos pueden generar miedo sería algo positivo, tanto para sentirnos bien con nosotros mismos, como cara a los resultados de los exámenes.

### **4. BIBLIOGRAFÍA**

- Diccionario Enciclopédico Éxito (1990). Barcelona: Ediciones Océano.
- Echeburua, E. (1991). *La ansiedad y las fobias en la vida cotidiana*. Bilbao: UPV.
- Fremouw y Breitenstei (1990). Análisis psicométrico del Cuestionario de confianza para hablar en público, usando la teoría de respuesta al ítem: *Anales de Psicología*, vol. 18, nº2 (2002), pp. 333.
- Green, L. (2001). *Música, género y educación*. Madrid: Morata.
- Hazen y Stein (1995). *El miedo a las relaciones con los demás: fobia social*. <http://www.amejor.com/psico/Informaciones/fobiasocial.htm> (última consulta: Junio de 2003).

- Kendrick et AL. (1982). *Investigación sobre ansiedad del funcionamiento*. <http://coe.sdsu.edu/EDTEC640/POPsamples/sglithero/sglithero.htm> (última consulta: Septiembre de 2003).
- Lazarus, R.S. (2000). *Estrés y emoción: Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: Desclée.
- Lewis (1971). El problema de la angustia, en Nathan, F. (ed.): *Enciclopedia de la Psicología*, vol. 1, pp. 248-251, (1978). Barcelona: Plaza & Janés.
- Miguel-Tobal, J.J. (1996). *La ansiedad*. Madrid: Aguilar.
- Moliner, M. (1971). *Diccionario de uso del español*. Madrid: Ed. Gredos.
- Piers & Singer (1971). El problema de la angustia, en Nathan, F. (ed.): *Enciclopedia de la Psicología*, vol. 1, pp. 248-251, (1978). Barcelona: Plaza & Janés.
- Rojas, E. (1989). *La ansiedad: Cómo diagnosticar y superar el estrés, las fobias y las obsesiones*. Madrid: Temas de Hoy.
- Yagosesky, R. *Como superar los miedos*. [www.rennyyagosesky.com/html/articulos/art17.htm](http://www.rennyyagosesky.com/html/articulos/art17.htm) (última consulta, Junio de 2003).

### **Enlaces de Interés.**

- Análisis psicométrico del *Cuestionario de confianza para hablar en público*. [www.um.es/analesps/v18/v18\\_2/10-18\\_2.pdf](http://www.um.es/analesps/v18/v18_2/10-18_2.pdf)
- Cómo superar los miedos. [www.laexcelencia.com](http://www.laexcelencia.com)
- El miedo a las relaciones con los demás: fobia social. <http://www.amejor.com/psico/Informaciones/fobiasocial.htm>
- Improvisación y educación musical en España. <http://musica.rediris.es/leeme/revista/molinaimprov.html>
- La preparación del guitarrista ante el concierto. <http://guitarra.artelinkado.com/guitarra/conciertodeguitarra.htm>
- Six Golden Rules for Conquering Performance Anxiety. [www.davidleisner.com/noname.html](http://www.davidleisner.com/noname.html)
- Trastorno de ansiedad social: actualización clínica y terapéutica. <http://www.grupo-aulamedica.com/aula/SALUDMENTAL6-2003.pdf>

### **LUGARES DE INTERÉS.**

- Página de la Sociedad para la Educación Musical del Estado Español: <http://www.creando.net/sem-ee/quea.html>
- Bases de Datos de Tesis Doctorales (TESEO): <http://www.mcu.es/cgi-bin/TESEO/BRSCGI?CMD=VERDOC&BASE=TSEO&DOCN>

