



ARTÍCULOS

Ansiedad Escénica en estudiantes de Enseñanzas Profesionales de Música Scenic Anxiety in Professional Music Education studies learners'

Elvira Montiel-Guirado¹

Departamento de Expresión Plástica, Musical y Dinámica, Universidad de Murcia (España)

Esperanza Clares-Clares²

Departamento de Expresión Plástica, Musical y Dinámica, Universidad de Murcia (España)

doi:10.7203/LEEME.51.24337

Recepción: 28-04-2022 Revisión: 28-04-2022 Aceptación: 08-01-2023

Resumen

La Ansiedad Escénica Musical (AEM) es un constructo subjetivo de carácter desadaptativo creado por el propio músico. Este trastorno desencadena una serie de síntomas físicos, cognitivos y conductuales que suponen la disminución de la eficacia interpretativa en público y un riesgo para la salud integral de quien lo padece. Por tanto, se trata de un problema que afecta a músicos, tanto a estudiantes como a profesionales, y constituye un verdadero obstáculo para su carrera. En este trabajo se mide el nivel de AEM en estudiantes de la titulación de Enseñanzas Profesionales de Música de la Región de Murcia y se diseña una propuesta de intervención a través del Yoga para disminuir aquellos síntomas que resulten más significativos. Para ello, a una muestra de 403 alumnos se le administró la versión traducida al castellano del cuestionario K-MPAI (*Kenny-Music Performance Anxiety Inventory*) diseñado y validado por Kenny (2009). Los resultados indican que los factores de la AEM que alcanzan un nivel más alto son la aprehensión ansiosa, la ansiedad somática proximal y la preocupación/miedo. Se concluye que las mujeres, los instrumentistas de viento, los estudiantes que tienen padres músicos, así como quienes han cursado estudios musicales durante más años presentan niveles superiores de AEM frente a sus homólogos grupos de comparación.

Palabras clave: músicos; educación; estrés; conservatorio; AEM.

Abstract

Music Performance Anxiety (MPA) is a subjective construct of a maladaptive type created by the musician himself. This problem triggers a series of physical, cognitive, and behavioural symptoms that lead to a decreased interpretive effectiveness in public and a risk to the overall health of the sufferer. Therefore, this is a problem that affects musicians, both students and professionals, and constitutes a real obstacle to their careers. In this work, the level of MPA has been measured in learners of Professional Music Education Studies in Murcia (Southeast of Spain). For this purpose, the Spanish version of the K-MPAI (*Kenny-Music Performance Anxiety Inventory*) questionnaire was given to a sample of 403 students. The results indicate that the factors of MPA that reach higher levels are anxious apprehension, proximal somatic anxiety, and worry/dread. It is concluded that women, wind instrumentalists, students whose parents are musicians, as well as those who have studied music for more years present higher levels of AEM compared to their comparison group counterparts.

Key words: musicians; education; stress; conservatory; MPA.

¹ <https://orcid.org/0000-0003-0503-1714>

² Profesora Contratada Doctora, Facultad de Educación, <https://orcid.org/0000-0002-7534-0363>

*Contacto y correspondencia: Esperanza Clares-Clares, Departamento de Expresión Plástica, Musical y Dinámica, Facultad de Educación, Universidad de Murcia, eclares@um.es, Campus Universitario de Espinardo, 30100 Espinardo, Murcia. España.

1. Introducción

Según la Asociación Americana de Psiquiatría (APA), la ansiedad escénica (AE) es un subtipo específico de ansiedad social, referido al miedo que puede aparecer en situaciones específicas en las que la persona tiene que actuar frente a otras (Ballester-Martínez, 2015). Este problema está asociado a varias reacciones psicofísicas y conductuales y puede desencadenarse antes, durante o incluso después de la actuación. También, se puede encontrar en diferentes profesionales o estudiantes que deben enfrentarse a una audiencia para el desempeño de su labor, como actores, actrices, bailarines, oradores, deportistas y músicos (Rowland y Van Lankveld, 2019). Entre los estudios sobre AE específicos no relacionados con el ámbito musical, destaca la investigación de Toral-Madariaga *et al.* (2008). Estos autores sugieren que la AE es el principal obstáculo en estudiantes de Locución y comprueban que la autoconfianza, el refuerzo positivo y un ambiente agradable disminuyen las tasas de AE entre el alumnado. Respecto al contexto universitario, González (2013) estudió los efectos de la Programación Neurolingüística (PNL) en estudiantes con AE. La técnica permite al alumnado participante ser más consciente del aspecto físico, cognitivo y emocional. Esta autoconciencia se ve reflejada en un mejor desempeño de las actividades de la vida cotidiana por el hecho de controlar mejor las emociones, los síntomas físicos relacionados con la ansiedad, así como los pensamientos. Finalmente, se demuestra que estos beneficios alcanzados en el ámbito cotidiano se revierten en situaciones que puedan provocar AE, permitiendo una disminución de los síntomas al disponer de herramientas para ello. De igual forma, Rosa-Marín (2017) identificó la AE como una barrera para la comunicación efectiva en estudiantes universitarios y demostró que una buena preparación, la adquisición de habilidades comunicativas y la mejora de la autoconfianza pueden contribuir a la reducción de este problema.

Cabe señalar que la Ansiedad Escénica Musical (AEM) es una particularización de la AE, que se define como un constructo subjetivo creado inconscientemente por el músico y que provoca una reacción desproporcionada ante el estímulo presentado, en este caso, el escenario, en cualquiera de sus acepciones (Zarza-Alzugaray, 2016). Esta reacción desproporcionada será considerada desadaptativa, ya que imposibilita al músico en el desempeño de su labor de intérprete ante un público y, además, le proporciona una serie de perjuicios a nivel físico, cognitivo y conductual, con un impacto directo sobre su salud en general (Burin y Osório, 2017). Kenny (2010) ofrece otra definición de AEM, entendida como una experiencia de aprehensión ansiosa marcada, persistente y en relación con la interpretación musical. Según Williamson *et al.* (2013) y Shaw *et al.* (2020), para los músicos, poder realizar conciertos de alta calidad bajo situaciones de presión es crucial para lograr el éxito profesional y evitar dejar de interpretar música. La AEM, generalmente, ocurre en entornos de desempeño en los que hay una gran participación del ego, una amenaza evaluativa de una audiencia y miedo al fracaso (Kenny, 2011).

En el ámbito internacional, se han desarrollado diversas investigaciones para determinar la prevalencia de la AEM. En este sentido, Butkovic *et al.* (2021) informaron recientemente que en su muestra (152 estudiantes de música y 87 músicos de orquesta, ambos de Croacia y cuyas edades oscilaban entre los 16 y los 64 años) un total del 28 % tenía un nivel de AEM clínicamente significativo. Otro estudio diferente analizó una muestra de 214 músicos brasileños (53,3% músicos con formación musical académica y vínculos profesionales con orquestas (46,7% músicos sin formación académica) y encontró un 40 % de músicos que sufrían AEM (Burin *et al.*, 2019). Con respecto a la prevalencia de AEM, dos revisiones sistemáticas reportaron que los valores de AEM se situaban entre 15 y 25 % en músicos profesionales de orquesta (Steptoe, 2001)

y, más recientemente, entre 16,5 y 60 % en estudiantes de escuelas de música, universidades y conservatorios, así como músicos profesionales y profesorado de música (Fernholz *et al.*, 2019). Sabino *et al.* (2018) afirmaron, con base en estos amplios rangos, que la prevalencia real de AEM aún es incierta. Con respecto al género, varias investigaciones coincidieron en concluir que los niveles de MPA son más altos en las mujeres en comparación con los hombres (Aisha y Shipley, 2022; Papageorgi, 2022). Así, según ellos, el sexo es una variable significativa a la hora de analizar la AEM.

Según Zarza-Alzugaray *et al.* (2016a) y Viejo-Llaneza y Laucirica-Larrinaga (2016), la AEM es un problema real y actual en los conservatorios de música en España. En su trabajo, los autores buscan comprender las causas y factores involucrados, así como las posibles soluciones. Señalan que se debe hacer una reforma del currículo actual de los estudios musicales para incorporar contenidos encaminados a brindar estrategias de afrontamiento escénico que prevengan y disminuyan los índices de AEM, asegurando una formación musical completa y, por tanto, estudiantes más competentes. Ejemplos de técnicas y estrategias para hacer frente a AEM son: aumento gradual a la exposición (comenzar tocando frente a muy pocas personas y en un pequeño escenario y, progresivamente, aumentar la cantidad de público y el tamaño del escenario), práctica imaginada (estando relajado, imaginarse actuando con tantos detalles como sea posible) y las técnicas de relajación Alexander.

Ballester-Martínez (2015) afirmó que el alumnado de educación musical superior sufre de AEM alta. En su obra, el autor expone las causas: 1) la alta demanda técnica necesaria para poder competir en un mundo cada vez más amplio de la música y 2) el alto grado de perfeccionismo requerido en exámenes frecuentes, pruebas de admisión y conciertos regulares. Estos factores hacen que el músico sea más vulnerable a sufrir cualquier problema o desequilibrio como AEM. Por su parte, Jarillo y Sebastià-Andreu (2012) señalan que existe un interés por parte del profesorado en resolver este problema; sin embargo, no se aborda debido a la escasez de tiempo, así como a la falta de conocimientos sobre las estrategias y técnicas apropiadas para controlar y superar la AEM.

Según Barlow (2000), la AEM resulta de la combinación de tres factores de vulnerabilidad: vulnerabilidad biológica generalizada (herencia genética), vulnerabilidad psicológica generalizada y vulnerabilidad psicológica específica. Dependiendo del grado de vulnerabilidad de cada uno de estos factores, el músico puede sufrir un problema de AEM mayor o menor, así como diferentes niveles de intensidad. Por lo tanto, es difícil definir una causa específica y única para cada músico, ya que es un problema que puede aparecer por razones variadas y heterogéneas que afectan, a su vez, a cada tema de manera diferente (Flores *et al.*, 2019). En cuanto a los principales síntomas que se manifiestan en la AEM, Dalia-Cirujeda (2004) establece una clasificación triple: fisiológica (por ejemplo, taquicardia, necesidad de orinar, hiperventilación...), cognitiva (por ejemplo, pensamientos irracionales, miedo al fracaso, disminución de las emociones...) y conductual (por ejemplo, consultar o revisar las puntuaciones de forma compulsiva antes del rendimiento). Todos ellos están conectados y a menudo influyen entre sí, causando un estado de malestar general en el individuo (Burin y Osório, 2017).

Considerando las implicaciones antes mencionadas, el objetivo principal de este trabajo es analizar los niveles de AEM en estudiantes de Enseñanza Profesionales de Música de la Región de Murcia (España), así como examinar las posibles diferencias según el sexo, la familia instrumental, la presencia de músicos entre los progenitores y los años de experiencia en la

práctica musical. Además, este estudio intenta proporcionar información suficiente para servir como base para plantear propuestas de intervención que controlen los síntomas de AEM.

2. Materiales y método

2.1 Participantes

Las Enseñanzas Profesionales de Música se estructuran en seis cursos con diferentes especialidades instrumentales (por ejemplo, acordeón, arpa, bajo eléctrico...) y vocales (por ejemplo, canto, flamenco...). Estos estudios tienen como objetivo proporcionar al alumnado una formación artística de calidad, así como garantizar la cualificación de cada profesional de la música (*Decreto nº 75/2008, de 2 de mayo, por el que se establece la ordenación y el currículo de las enseñanzas profesionales de música para la Región de Murcia*, p.14347). Para iniciar las Enseñanzas Profesionales de Música se debe aprobar una prueba de acceso, por lo que no hay edad mínima o máxima para estudiarlos. La muestra participante estaba compuesta por 436 estudiantes de Enseñanzas Profesionales de Música, aunque 33 sujetos fueron excluidos después de aplicar la prueba de eliminación de casos atípicos y el cálculo de la distancia de Mahalanobis, así como tras eliminar los sujetos que dejaron cualquier ítem sin completar. Así, la muestra final analizada constaba de un total de 403 estudiantes de música (165 hombres y 238 mujeres) de edades comprendidas entre los 12 y los 48 años (16.49 ± 2.93) matriculados en un instituto con programa de estudios musicales integrados y en dos conservatorios de música de la Región de Murcia (España). La experiencia de los sujetos tocando instrumentos de música varió de uno a once años (8.31 ± 2.44). El acceso a la muestra se realizó mediante muestreo aleatorio no probabilístico, "que se basa en la selección de sujetos a los que el investigador tiene acceso" (Latorre *et al.*, 2003, p.82).

2.2 Instrumentos

Para evaluar la ansiedad musical, se utilizó el cuestionario K-MPAI (*Kenny-Music Performance Anxiety Inventory*), diseñado y validado por Kenny (2009), en la versión traducida al español de la Tesis Doctoral de Ballester-Martínez (2015). Este cuestionario consta de 40 ítems, los cuales se agrupan en 8 factores con los siguientes valores de consistencia interna: 1) transmisión generacional de la ansiedad, consta de 3 ítems (por ejemplo, "Mi padre, mi madre o ambos estaban demasiado ansiosos; $\omega = .624$ "), 2) empatía de los progenitores, que consta de 4 ítems (por ejemplo, "Mis padres generalmente son sensibles a mis necesidades; $\omega = .602$ "), 3) depresión y/o desesperanza, que consta de 8 ítems (por ejemplo, "A menudo siento que hay no hay nada que me emocione; $\omega = .773$ "), 4) aprehensión ansiosa, que consta de 3 ítems (por ejemplo, "Debido a la ansiedad, dejé escapar valiosas oportunidades para actuar; $\omega = .647$ "), 5) vulnerabilidad biológica, que consta de 1 ítem (por ejemplo, "Desde el comienzo de mis estudios musicales, recuerdo sentir ansiedad al tocar"), 6) ansiedad somática proximal, que consta de 11 ítems (por ejemplo, "Mi preocupación y nerviosismo por mi interpretación interfieren con mi atención y concentración; $\omega = .883$ "), 7) preocupación/miedo, compuesto por 8 ítems (por ejemplo, "Me preocupa sentirme evaluado por otros; $\omega = .820$ ") y 8) confiabilidad de la memoria, que consta de 2 ítems (por ejemplo, "Confío en mi memoria; $\omega = .470$ ").

Ballester-Martínez (2015) agrupa estos factores en tres categorías: 1) el contexto de las relaciones tempranas (formado por la transmisión generacional de la ansiedad y la empatía parental), 2) la vulnerabilidad psicológica (formada por la depresión y/o desesperanza, la

aprehensión ansiosa y la vulnerabilidad) y 3) preocupaciones de actuación (formadas por ansiedad somática proximal, preocupación/miedo y confiabilidad de la memoria). De acuerdo con las recomendaciones estadísticas de Hair *et al.* (1998), la consistencia interna de algunos factores con valores inferiores a .70, cuando se componen de un pequeño número de ítems, como en el cuestionario K-MPAI, puede considerarse aceptable. El formato de respuesta corresponde a una escala tipo Likert de 7 opciones, que van desde (0) Totalmente en desacuerdo hasta (6) Totalmente de acuerdo.

2.3 Procedimiento

Este estudio es una investigación ex-post facto, cuantitativa, descriptiva y transversal (Thomas y Nelson, 2007). Para el desarrollo de la investigación, en primer lugar, se garantizaron las consideraciones éticas del estudio. Para ello, se obtuvo la aprobación del Comité de Ética de la Universidad de Murcia (DNI: 2684/2020). En segundo lugar, se solicitó permiso para participar a la dirección de los centros participantes; con su aprobación, se realizó la coordinación con el profesorado de cada grupo de estudiantes para realizar la administración de los cuestionarios en horario lectivo y sin condicionantes temporales en enero y febrero de 2020. La presencia de la investigadora principal permitió recordar al alumnado que la participación en el estudio era voluntaria y que el tratamiento de los datos sería anónimo, sin incidencia en la calificación de ningún sujeto. Además, la investigadora interactuó con el alumnado para resolver las dudas que pudieran surgir, aumentando así el rigor académico en la aplicación de los cuestionarios. El tiempo requerido para la cumplimentación de los cuestionarios no superó los 15 minutos.

2.4 Análisis de los datos

El tratamiento estadístico de los datos se realizó con SPSS v. 24.0 y JASP 0.14. Se utilizaron pruebas de eliminación de casos atípicos y cálculo de distancia de Mahalanobis para la depuración de la base de datos. La consistencia interna de los factores se determinó con los valores omega de McDonald. Aunque el alfa de Cronbach se usa más comúnmente cuando se analiza la consistencia interna, Gu *et al.* (2013) demostraron que alfa puede sobrestimar la confiabilidad con diferenciales de hasta .38, por lo que se cuestiona su precisión. Por el contrario, el omega de McDonald's es capaz de reducirla (Viladrich *et al.*, 2017). Se utilizaron las pruebas Kolmogorov-Smirnov de 1 muestra y χ^2 para conocer la normalidad de los datos, resultando, en ambos casos, distribuciones no paramétricas. Para las diferencias entre variables categóricas, se aplicaron pruebas de U de Mann Whitney, H de Kruskal Wallis y regresión logística multinomial. Esta última prueba se ha considerado una extensión multivariante de la regresión logística binaria clásica (Pando y San Martín, 2004) que puede agrupar a las personas participantes. Finalmente, el análisis de correlación se calculó con la r de Pearson.

3. Resultados

Los valores de los estadísticos descriptivos para el total de la muestra, así como las diferencias por sexo, se relacionan en la Tabla 1:

Tabla 1. Ansiedad Escénica Musical para el total de la muestra y diferencias por sexo (Estos valores son Media \pm Desviación estándar)

Variable	Total	Sexo		p
		Hombres	Mujeres	
Transmisión generacional de la ansiedad	2.15 \pm 1.42	1.94 \pm 1.26	2.30 \pm 1.51	.024
Empatía parental	4.75 \pm 1.00	4.63 \pm .98	4.83 \pm 1.01	.017
Depresión	2.32 \pm 1.03	2.10 \pm .98	2.47 \pm 1.04	.000
Aprehensión ansiosa	3.15 \pm 1.44	2.62 \pm 1.34	3.51 \pm 1.39	.000
Vulnerabilidad biológica	2.68 \pm 2.10	2.62 \pm 2.01	2.72 \pm 2.16	.706
Ansiedad somática proximal	2.99 \pm 1.33	2.47 \pm 1.22	3.35 \pm 1.28	.000
Preocupación/miedo	3.33 \pm 1.28	2.82 \pm 1.14	3.69 \pm 1.26	.000
Fiabilidad de la memoria	2.99 \pm 1.56	3.14 \pm 1.47	2.89 \pm 1.62	.108
Contexto de las relaciones tempranas	1.70 \pm 1.00	1.65 \pm 0.95	1.74 \pm 1.04	.384
Vulnerabilidad psicológica	2.71 \pm 1.06	2.44 \pm 1.00	2.90 \pm 1.06	.000
Preocupación por la actuación	3.11 \pm 1.02	2.72 \pm .93	3.38 \pm 1.00	.000

Como se observa en la Tabla 1, los valores más destacables para el total de la muestra se encuentran, en un sentido positivo, en los altos valores de empatía de los progenitores y la baja transmisión generacional de la ansiedad. Sin embargo, en sentido negativo, también se aprecian niveles altos de aprehensión ansiosa, ansiedad somática proximal, preocupación/miedo y, a nivel de categoría, en la preocupación por la actuación.

En cuanto al sexo, se observan diferencias significativas en casi todos los factores, con valores superiores para las mujeres en la percepción de transmisión generacional de la ansiedad, empatía parental, depresión, aprehensión ansiosa, ansiedad somática proximal, preocupación/miedo, vulnerabilidad psicológica y preocupación por la actuación. Estas diferencias se ratifican en los resultados reportados de la regresión logística multinomial (Tabla 2).

Tabla 2. Diferencias según sexo en los niveles de vulnerabilidad psicológica, preocupación por la actuación y ansiedad escénica musical

Nivel de ansiedad	Sexo ⁴
	Mujer
Vulnerabilidad psicológica ¹	
Muy alta vulnerabilidad psicológica (3.44 - 5.17)	3.55 (1.97 - 6.41)***
Alta vulnerabilidad psicológica (2.69 - 3.43)	1.99 (1.14 - 3.50)*
Baja vulnerabilidad psicológica (1.93 - 2.68)	1.90 (1.08 - 3.32)*
Preocupación por la actuación ²	
Preocupación muy alta (3.89 - 5.78)	6.66 (3.52 - 12.61)**
Alta preocupación (3.12 - 3.88)	3.44 (1.93 - 6.16)**
Baja preocupación (2.32 - 3.11)	1.27 (.73 - 2.23)
Ansiedad Escénica Musical ³	
Muy alta ansiedad escénica musical (3.11 - 4.65)	3.65 (2.02 - 6.59)**
Alta ansiedad escénica musical (2.51 - 3.10)	2.78 (1.57 - 4.93)**
Baja ansiedad escénica musical (1.93 - 2.50)	1.58 (.91 - 2.76)

¹Grupo de referencia: Muy baja vulnerabilidad psicológica (.35 - 1.92). ²Grupo de referencia: Muy baja preocupación (.76 - 2.31). ³Grupo de referencia: Muy baja ansiedad escénica musical (.44 - 1.92). ⁴Grupo de referencia: Hombre. *p<.05 **p<.01. Los valores dentro de los paréntesis representan intervalos. Los valores fuera de los paréntesis representan medias.

Como se indica en la Tabla 2, las mujeres tienden a agruparse en conjuntos de vulnerabilidad psicológica muy alta, alta y baja (dejando el grupo de vulnerabilidad psicológica muy baja para los hombres), así como los de muy alta y alta preocupación, en comparación con los hombres. Respecto a la ansiedad escénica musical (considerada como un factor global), se

aprecia que las mujeres son más propensas a formar parte de grupos de muy alta y alta ansiedad escénica musical.

En cuanto a la familia del instrumento practicado, solo se han encontrado diferencias que alcanzan significación estadística en la fiabilidad de la memoria ($p = .034$; $\chi^2 = 6,78$), reportando el alumnado de viento una confianza en su memoria inferior ($2,83 \pm 1,54$) que la del alumnado de cuerda ($3,06 \pm 1,60$) y, especialmente, de percusión ($3,80 \pm 1,12$). En cuanto a tener padre y/o madre músico/s o no, también se han encontrado diferencias estadísticamente significativas solo en una categoría, la vulnerabilidad psicológica ($p = .011$; $Z = -2.53$), presentando aquellos estudiantes sin ningún progenitor músico mayor vulnerabilidad psicológica ($2,76 \pm 1,06$) en comparación con quienes sí los tienen ($2,24 \pm 0,93$).

Finalmente, la Tabla 3 muestra la matriz de correlaciones entre la ansiedad escénica musical y el número de años de estudios musicales.

Tabla 3. Correlaciones entre la ansiedad escénica musical y el número de años de estudios musicales

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Años de estudios musicales	1										
2. Transmisión generacional de la ansiedad	.174(**)	1									
3. Empatía parental	-.185(**)	-.348(**)	1								
4. Depresión	.128(*)	.498(**)	-.398(**)	1							
5. Aprehensión ansiosa	.161(**)	.369(**)	-.120(*)	.403(**)	1						
6. Vulnerabilidad biológica	-.037	.158(**)	-.096	.115(*)	.143(**)	1					
7. Ansiedad somática proximal	.127(*)	.465(**)	-.112(*)	.433(**)	.694(**)	.227(**)	1				
8. Preocupación /miedo	.099(*)	.457(**)	-.092	.438(**)	.563(**)	.182(**)	.744(**)	1			
9. Fiabilidad de la memoria	.035	-.045	.044	-.081	-.182(**)	-.108(*)	-.151(**)	-.097	1		
10. Contexto de las relaciones tempranas	.217(**)	.883(**)	-.747(**)	.553(**)	.321(**)	.160(**)	.386(**)	.370(**)	-.054	1	
11. Vulnerabilidad psicológica	.090	.434(**)	-.250(**)	.584(**)	.678(**)	.762(**)	.605(**)	.517(**)	-.181(**)	.433(**)	1
12. Preocupación por la actuación	.078	.415(**)	-.109(*)	.412(**)	.628(**)	.229(**)	.821(**)	.790(**)	-.616(**)	.349(**)	.570(**)

Se observa una correlación positiva entre los años de estudios musicales y la transmisión generacional de ansiedad, depresión, aprehensión ansiosa, ansiedad somática proximal, preocupación/miedo y el contexto de las relaciones tempranas. En el sentido contrario, más años de estudios musicales se correlacionan con una menor empatía parental percibida.

4. Discusión

El objetivo principal de este trabajo fue analizar el grado de Ansiedad Escénica en estudiantes de Enseñanzas Profesionales de Música de la Región de Murcia. En este sentido, podemos concluir que la AEM está presente entre estos estudiantes, siendo los factores aprehensión ansiosa, ansiedad somática proximal y preocupación/miedo los más significativos. Además, la influencia del género sobre la AEM fue el primer objetivo específico. A este respecto, los resultados reportaron una mayor condición de AEM en el género femenino. En cuanto al segundo objetivo específico (tipo de instrumento musical), se concluye que los y las instrumentistas de viento eran más propensos y propensas a sufrir AEM. Finalmente, en cuanto a la influencia de los progenitores músicos (tercer objetivo específico), se puede concluir que los mayores niveles de vulnerabilidad correspondieron al alumnado sin progenitores músicos.

En cuanto a las variables personales que pueden estar relacionadas con el nivel de AEM, se obtuvieron diferencias significativas según el sexo en los factores aprehensión ansiosa, ansiedad somática proximal y preocupación/miedo, estos dos últimos incluidos en la categoría denominada “preocupación por la actuación” establecido por Ballester-Martínez (2015). La aprehensión ansiosa es el proceso que se desencadena en los músicos por la forma en que interpretan una situación como peligrosa, en este caso, relacionada con la interpretación musical en público (Velázquez-Díaz *et al.*, 2016). La preocupación por la actuación puede manifestarse a través de síntomas afectivos, cognitivos, somáticos y conductuales combinados (Ballester-Martínez, 2015). Así, la ansiedad somática proximal (referida a síntomas físicos) y la preocupación/miedo (referida a síntomas cognitivos y conductuales) están directamente relacionadas con la aprehensión ansiosa, siendo muy difícil separarlos unos de otros. Debido a esta conexión entre el cuerpo, la mente y las emociones, así como la influencia que cada parte tiene sobre las demás, algunos estudios abordan el problema de la AEM proponiendo tratamientos holísticos. Estos tratamientos holísticos engloban las diferentes dimensiones del ser humano y, por extensión, la dimensión del músico. Al respecto, Kenny y Ackermann (2012) presentan una lista de las terapias más utilizadas y efectivas para el tratamiento de la AEM, abordando aspectos físicos, cognitivos y conductuales. En la misma línea, Rowland y Van Lankveld (2019) encontraron una conexión directa entre los diferentes síntomas que experimenta un músico con AEM y la necesidad de ser tratado simultáneamente para lograr una disminución de los niveles de ansiedad.

En cuanto al tratamiento potencial, Ferreira y Teixeira (2019) recomiendan cuatro estrategias: conductas a adaptar antes de la actuación (mayor descanso, mayor dedicación a la prueba y calentamiento vocal y momentos de relajación); pensamientos positivos para reflexionar antes de la actuación (automensajes de confianza), evitar preocupaciones y tratar de mantener el equilibrio. En la misma línea, Puigbó *et al.* (2019) remarcaron que el desarrollo de los tres componentes de la inteligencia emocional (atención, comprensión y regulación) representan un factor clave, además de la búsqueda de apoyo social. Tradicionalmente, muchos tratamientos de AEM solían intervenir con medicamentos (Shawn *et al.*, 2020). Si bien existen algunos fármacos para el tratamiento o prevención de la ansiedad -Kenny *et al.* (2012) indicaron propranolol y nadolol-, las tendencias más actualizadas apoyan el uso de terapias psicológicas, las cuales han demostrado ser tan potentes como los medicamentos (Godoy *et al.*, 2019; Pérez-Saussol y Iniesta, 2020). Los programas de atención plena también se consideran una buena estrategia para reducir los niveles de ansiedad y estrés (Ritvo *et al.*, 2021).

En referencia a la variable sexo, se han encontrado diferencias significativas en casi todos los factores, siendo las mujeres las más propensas a desarrollar AEM, en línea con los resultados de Onuray-Egilmez (2012). Kenny y Osborne (2006) también corroboraron esta afirmación y señalaron que las mujeres tienen entre dos y tres veces más probabilidades de sufrir AEM que los hombres. Estos resultados podrían estar asociados con el estudio de Widmer *et al.* (1997), quienes encontraron que las mujeres eran más propensas que los hombres a sufrir un problema de hiperventilación tanto en situaciones cotidianas como en actuaciones públicas.

Esta tendencia también está determinada por los niveles de ansiedad rasgo (características biológicas) existentes en cada individuo, siendo mayores entre la población femenina, según demostraron Kokotsaki y Davidson (2003). Por tanto, se podría establecer una conexión entre el grado de AMP y el género. Sin embargo, Rodríguez-Mora y López-Díaz (2020) afirman que es difícil determinar cuáles son las características específicas que hacen que las mujeres sientan más AEM en comparación con los hombres. Cuartero-Oliveros (2019) señaló que, en esta diferencia con respecto al género, quizás el menor apoyo que sienten las mujeres por parte de sus docentes comparado con los hombres podría actuar como predictor de AEM. Según Rodríguez-Mora y López-Díaz (2020), la literatura científica sobre esta diferencia es aún escasa y podría considerarse como una futura línea de investigación.

En cuanto a la familia instrumental, se ha comprobado en este estudio que los instrumentistas de viento tienden a confiar menos en su memoria, en comparación con los estudiantes de cuerda y percusión. Según Burin y Osório (2017), esto podría estar relacionado con la conexión que existe entre la alteración del proceso respiratorio y la pérdida de memoria temporal en cuadros de AEM. Por tanto, es imprescindible el aprendizaje de una correcta respiración, tanto para el dominio técnico instrumental, como para el control del nerviosismo, la ansiedad y el estrés en situaciones que impliquen la interpretación musical frente a un público (Sellés-Navarro, 2019). Este hallazgo es consistente con el obtenido por Fishbein *et al.* (1988), que concluyó que el AEM era mayor entre los músicos que tocan instrumentos de viento. Sin embargo, estos datos contradicen los obtenidos por Wolfe (1989). Este autor encontró que los niveles más altos de AEM se presentan entre los instrumentistas de cuerda en comparación con otras familias instrumentales; asimismo, este resultado es coincidente con el aportado en una investigación más reciente de Zarza-Alzugaray (2012), quien obtuvo diferencias significativas tanto en instrumentistas de cuerda como en estudiantes de canto en comparación con otras familias instrumentales. Según estos estudios, una de las variables que podría estar relacionada con estos resultados podría ser el tipo de repertorio que los estudiantes deben interpretar, así como el nivel de exigencia técnica que conlleva la ejecución de dichas obras musicales. En este punto, es importante señalar que, en el presente estudio, no hubo participantes cuyo instrumento fuera la voz. Ferreira y Teixeira (2019) analizaron los niveles de ansiedad entre los cantantes líricos y afirmaron que las malas experiencias de actuación en este grupo conducen a alteraciones de la ansiedad en las rutinas diarias con respecto a los hábitos personales y sociales. Torrano *et al.* (2020) observaron que 1181 universitarios murcianos afirmaban que su mayor fuente de estrés eran aquellos exámenes o pruebas que implicaban el uso de la voz, en lugar de la típica prueba escrita.

En cuanto a la familia, se ha comprobado que tener uno o dos padres músicos influye en la vulnerabilidad psicológica del alumno; en otras palabras, el estudiante es más vulnerable psicológicamente cuando no proviene de una familia cuyos miembros son músicos. Según Ballester-Martínez (2015), esto podría deberse a que una mayor afinidad musical y apoyo familiar favorece el desarrollo de habilidades musicales, así como una mayor confianza, reduciendo los

niveles de AEM. Además, un ambiente optimista y lúdico respecto a la actuación en público proporciona motivación y actitudes positivas, previniendo el posible padecimiento de AEM (Zarza-Alzugaray *et al.*, 2016b). En este sentido, es importante señalar que la familia ha sido tradicionalmente considerada como un ámbito de bienestar (Cerezo *et al.*, 2011). Sin embargo, Flores-Bravo *et al.* (2018) también señalaron que aquellos progenitores que perciben que no han desarrollado las capacidades requeridas para desarrollar una crianza adecuada tienden a sufrir ansiedad. También existe una correlación positiva entre síntomas psicopatológicos en los progenitores y problemas psicológicos en sus hijos (Leijdesdorff *et al.*, 2017)

En cuanto al número de años de estudios musicales, se ha encontrado una correlación positiva entre el número de años y los niveles de AEM; cuantos más años de estudio musical, mayor es el nivel de ansiedad. Según Kenny *et al.* (2004), esto podría deberse a que, en los cursos avanzados, existen mayores aspiraciones por parte del intérprete y un deseo superior de lograr buenos resultados que, a su vez, generan más presión en el alumnado y, por tanto, mayor tendencia a sufrir AEM. Por el contrario, Domingo-Mateo (2015) advirtió que con más años de estudio musical se experimenta menos ansiedad por las actuaciones públicas. Sin embargo, Zarza-Alzugaray *et al.* (2015) concluyeron que no existe relación entre el número de años de estudios musicales y los niveles de AEM.

Según lo expuesto anteriormente, las variables personales tienen un gran peso en el estado de AEM y, al respecto, Zarza-Alzugaray *et al.* (2016a) señalaron que parte del problema se ha atribuido a la ausencia de planes de formación adecuados y debidamente integrados en el currículo de los estudios musicales, así como a la falta de preparación docente que incluya, a su vez, la enseñanza de habilidades para tocar en público.

En conclusión, este trabajo aporta resultados que podrían servir de guía para el desarrollo de estrategias de intervención escénica. Las características aportadas que se correlacionan con AEM (mujeres, estudiantes de viento y sin músicos en su contexto familiar) deben ser consideradas para diseñar tratamientos más adecuados. Sin embargo, se deben reconocer algunas limitaciones a tener en cuenta en futuras investigaciones. En primer lugar, para facilitar la extrapolación de los resultados al resto de la población objeto de estudio, sería recomendable aumentar el tamaño de la muestra, así como utilizar técnicas de muestreo no probabilísticas. Esto podría mitigar la posible influencia de las peculiaridades socioculturales de Murcia en los resultados; una posible influencia cuyos detalles no han sido analizados en este estudio.

En segundo lugar, la información obtenida se recopiló a través de un único instrumento, que podría complementarse con la implementación de otros métodos de recolección de datos, no solo cuantitativos como se ha hecho en esta investigación, sino también con técnicas cualitativas como entrevistas o grupos de discusión. Todo ello permitiría que los investigadores pudiesen triangular la información.

5. Alcance, limitaciones y futuras investigaciones

En esta investigación, se ha contado con una elevada muestra de participantes de dos centros de enseñanza musical de la Región de Murcia (403 estudiantes). No obstante, en futuras investigaciones se pretende ampliar el radio de trabajo, diversificando la selección de la muestra a un número más significativo de centros. Además, para enriquecer la nueva recopilación de datos, también se sugiere el uso de cuestionarios y otras técnicas como entrevistas y grupos de discusión. Si bien es cierto que el alumnado de los Estudios Profesionales de Educación Musical ha sido

objeto de estudio, desplazar el foco hacia sus docentes podría ser determinante para la prevención y/o disminución de la AEM. Por ello, se proponen las siguientes líneas de investigación: a) estudiar aquellas estrategias personales que ayudan a reducir la AEM, b) analizar si la AEM está mediada por rasgos específicos de personalidad o por la influencia de experiencias musicales previas (como las relaciones entre discentes y docentes) y c) explorar la perspectiva del profesorado de interpretación musical, analizando su conocimiento de habilidades de afrontamiento escénico, así como su nivel de implicación a la hora de enseñar dichas habilidades. Además, y como última propuesta, se podría incluir un análisis sobre la presencia de contenidos acerca de la ansiedad escénica en los currículos de los estudios musicales que podría, en última instancia, contribuir a reducir el abandono de dichos estudios por un problema de AEM.

Referencias

- Aisha, J. y Shipley, M. (2022). Music Performance Anxiety in Musical Theatre Performers: A Pilot Study. *Journal of Dance Medicine and Science*, 26(4), 226-231. <https://doi.org/10.12678/1089-313X.121522c>
- Ballester-Martínez, J. (2015). *Un estudio de la ansiedad escénica en los músicos de los conservatorios de la Región de Murcia* [Tesis Doctoral, Universidad de Murcia]. <http://hdl.handle.net/10201/45626>
- Barlow, D.H. (2000). Unraveling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory. *American Psychologist*, 55(11), 1247-1263. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.11.1247>
- Burin, A.B., Barbar, A.E., Nirenberg, I.S. y Osório, F.L. (2019). Music performance anxiety: perceived causes, coping strategies and clinical profiles of Brazilian musicians. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 41(4), 348-357. <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2018-0104>
- Burin, A.B. y Osório, F.L. (2017). Music performance anxiety: A critical review of etiological aspects, perceived causes, coping strategies and treatment. *Archives of Clinical Psychiatry*, 44(5), 127-133. <https://doi.org/10.1590/0101-60830000000136>
- Butkovic, A., Vukojevic, N. y Carevic, S. (2021). Music performance anxiety and perfectionism in Croatian musicians. *Psychology of Music*, 50(1), 1-11. <https://doi.org/10.1177/0305735620978692>
- Cerezo, M.T., Casanova, P.F., De la Torre, M.J. y Carpio, M.V. (2011). Estilos educativos paternos y estrategias de aprendizaje en alumnos de Educación Secundaria. *European Journal of Psychology and Education*, 4(1), 51-61. <https://doi.org/10.1989/ejep.v4i1.76>
- Comunidad Autónoma de la Región de Murcia (2008). *Decreto n.º 75/2008, de 2 de mayo, por el que se establece la ordenación y el currículo de las enseñanzas profesionales de música para la Región de Murcia*. BORM (07/05/2008), núm.105, 5790, pp.14347-14398. <https://www.carm.es/web/pagina?IDCONTENIDO=21240&IDTIPO=100&RASTRO>
- Cuartero-Oliveros, L.M. (2019). *Autoeficacia musical y variables relacionadas en estudiantes de conservatorio: adaptación de dos cuestionarios y estudio correlacional* [Tesis Doctoral, Universidad de Zaragoza]. <https://zagan.unizar.es/record/77061>

- Dalia-Cirujeda, G. (2004). *Cómo superar la ansiedad escénica en músicos*. Mundimúsica ediciones.
- 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* [Tesis Doctoral, Universidad de Valencia]. <https://roderic.uv.es/handle/10550/50860>
- Ferreira, M. y Teixeira, Z. (2019). Cantores líricos: duetos com a ansiedade. *Millenium*, 2(9), 69-77. <https://doi.org/10.29352/mill0209.06.00228>
- Fernholz, I., Mumm, J.L., Plag, J., Noeres, K., Rotter, G., Willich, S.N., Ströhle, A., Berghöfer, A. y Schmidt, A. (2019). Performance anxiety in professional musicians: a systematic review on prevalence, risk factors and clinical treatment effects. *Psychological Medicine*, 49(14), 2287-2307. <https://doi.org/10.1017/S0033291719001910>
- Fishbein, M., Middlestadt, S., Ottati, V., Straus, S. y Ellis, A. (1988). Medical problems among ICSOM musicians. Overview of a national survey. *Medical Problems of Performing Artists*, 3(1), 1-8. www.icsom.org/senza/issues/senza256.pdf
- Flores, A.M., Ballester, J. y Olivares, P.J. (2019). Ansiedad escénica en músicos. Una revisión sobre las herramientas de evaluación. En *Proceedings of IV Jornadas doctorales de la Universidad de Murcia* (pp.885-889). Universidad de Murcia.
- Flores-Bravo, J.F., Valadez-Sierra, M.D., Borges, A. y Betancourt-Morejón, J. (2018). Principales preocupaciones de padres de hijos con altas capacidades (. *Revista de Educación y Desarrollo*, 47, 115-122. https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo
- Godoy, J.F., Ruiz-Castilla, M., Fresneda, M.D. y Puertas, J.A. (2019). Eficacia de un programa de entrenamiento para padres destinado a mejorar la comunicación oral y la conducta de sus hijos: un estudio preliminar. *Revista de Investigación en Logopedia*, 9(2), 107-127. <https://doi.org/10.5209/rlog.52544>
- González, C. (2013). Efectos de la PNL sobre el miedo escénico de estudiantes universitarios. *Opción*, 29(71), 90-106. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=31030401006>
- Gu, F., Little, T.D. y Kingston, N.M. (2013). Misestimating of reliability using coefficient alpha and structural equation modelling when assumptions of tau-equivalence and uncorrelated errors are violated. *Methodology European Journal of Research Methods for the Behavioural and Social Sciences*, 9(1), 30-40. <https://doi.org/10.1027/1614-2241/a000052>
- Hair, J.F., Anderson, R.E., Tatham, R.L. y Black, W.C. (1998). *Multivariate data analysis*. Prentice-Hall.
- Jarillo, M. y Sebastià-Andreu, M. (2012). El miedo escénico. Proyecto de innovación educativa. *Fòrum de Recerca*, 17, 939-962. <https://doi.org/10.6035/ForumRecerca.2012.17.60>
- Kenny, D.T. (2009). The factor structure of the revised Kenny Music Performance Anxiety Inventory. En A. Williamson, S. Pretty y R. Buck (Eds.), *Proceedings of International Symposium on Performance Science* (pp.37-41). Association Europeen des Conservatoires.

- Kenny, D.T. (2010). The role of negative emotions in performance anxiety. En P.N. Juslin, y J. Sloboda (Eds.), *Handbook of Music and Emotion: Theory, research and applications* (pp. 425-451). Oxford University Press
<https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199230143.003.0016>
- Kenny, D.T. (2011). *The psychology of music performance anxiety*. Oxford University Press.
- Kenny, D.T. y Ackermann, B. (2012). Optimizing physical and psychological health in performing musicians. En S. Hallam, I. Cross, y M. Thaut (Eds.), *Handbook of Music Psychology* (pp.390-400). Oxford University Press.
<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199298457.013.0036>
- Kenny, D.T., Davis, P. y Oates, J. (2004). Music performance anxiety and occupational stress amongst opera chorus artists and their relationship with state and trait anxiety and perfectionism. *Journal of Anxiety Disorders*, 18(6), 757-777.
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2003.09.004>
- Kenny, D.T., Driscoll, T. y Ackermann, B. (2012). Psychological well-being in professional orchestral musicians in Australia: a descriptive population study. *Psychology of Music*, 42, 210-232. <https://doi.org/10.1177/0305735612463950>
- Kenny, D.T. y Osborne, M.S. (2006). Music performance anxiety: New insights from young musicians. *Advances in Cognitive Psychology*, 2(2), 103-112.
<https://doi.org/10.2478/v10053-008-0049-5>
- Kokotsaki, D. y Davidson, J.W. (2003). Investigating Musical Performance Anxiety among Music College Singing Students: A quantitative analysis. *Music Education Research*, 5(1), 45-59. <https://doi.org/10.1080/14613800307103>
- Latorre, A., Del Rincón, D. y Arnal, J. (2003). *Bases metodológicas de la investigación educativa*. Experiencia.
- Leijdesdorff, S., Van Doesum, K., Popma, A., Klaassen, R. y Van Amelsvoort, T. (2017). Prevalence of psychopathology in children of parents with mental illness and/or addiction: an up to date narrative review. *Current Opinion in Psychiatry*, 30(4), 312-317.
<https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000341>
- Onuray-Egilmez, H. (2012). Music Education Students' Views Related to the Piano Examination Anxieties and Suggestions for Coping with Students' Performance Anxiety. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 46, 2088-2093.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.05.433>
- Pando, V. y San Martín, R. (2004). Regresión logística multinomial. *Cuadernos de la Sociedad Española de Ciencias Forestales*, 18, 323-327. <https://doi.org/10.31167/csef.v0i18.9478>
- Papageorgi, I. (2022). Prevalence and Predictors of Music Performance Anxiety in Adolescent Learners: Contributions of Individual, Task-Related and Environmental Factors. *Musicae Scientiae*, 26(1), 101-122. <https://doi.org/10.1177/1029864920923128>
- Pérez-Saussol, C. y Iniesta, M. (2020). Effectiveness of a parent training program aiming to improve the psychological wellbeing and the family satisfaction: parenting with a smile. *European Journal of Education and Psychology*, 13(2), 201-218.

<https://doi.org/10.30552/ejep.v13i2.361>

- Puigbó, J., Edo, S., Rovira, T., Limonero, J. T. y Fernández, J. (2019). Influence of the perceived emotional intelligence on the coping of the daily stress. *Ansiedad y Estrés*, 25(1), 1-6. <https://10.1016/j.anyes.2019.01.003>
- Ritvo, P., Ahmad, F., El Morr, C., Pirbaglou, M. y Moineddin, R. (2021). A mindfulness-based intervention for student depression, anxiety and stress: randomized controlled trial. *JMIR Mental Health*, 8(1), e27160. <https://doi.org/10.2196/27160>
- Rodríguez-Mora A. y López-Díaz, R. (2020). Rasgos de personalidad y variables asociadas a la ansiedad escénica musical. *Ansiedad y Estrés*, 26, 33-38. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2020.01.002>
- Rosa-Marín, A. (2017). *El miedo escénico como barrera comunicativa en el aula* [Tesis Doctoral, Universidad Complutense de Madrid]. <https://eprints.ucm.es/id/eprint/47940/>
- Rowland, D. y Van Lankveld, J. (2019). Anxiety and performance in sex, sport, and stage: Identifying common ground. *Frontiers in Psychology*, 10(1615), 1-21. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01615>
- Sabino, A.D., Camargo, C.M., Chagas, M.H. y Osório, F.L. (2018). Facial recognition of happiness is impaired in musicians with high performance music anxiety. *Frontiers in Psychiatry*, 9(5). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00005>
- Sellés-Navarro, E. (2019). Estudio exploratorio de la ansiedad escénica y la respiración diafragmática en el aula de saxofón. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 12(24), 12-17. <https://doi.org/10.25115/ecp.v12i24.2175>
- Shawn, T.A., Juncos, D.G. y Winter, D. (2020). Piloting a new model for treating music performance anxiety: training a singing teacher to use acceptance and commitment coaching with a student. *Frontiers in Psychology*, 11, 882. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00882>
- Stephoe, A. (2001). Negative emotions in music making: the problem of performance anxiety. En P.N. Juslin y J.A. Sloboda (Eds.), *Music and emotion: Theory and research* (pp.291-307). Oxford University Press.
- Thomas, J.R. y Nelson, J.K. (2007). *Métodos de investigación en actividad física*. Paidotribo.
- Toral-Madariaga, G., Murélagu, J. y López-Vidales, N. (2008). Comunicación emocional y miedo escénico en radio y televisión. *Signo y Pensamiento*, 27(52), 134-144. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=86005210>
- Torrano, R., Ortigosa, J.M., Riquelme, A., Méndez, F.J. y López-Pina, J.A. (2020). Test anxiety in adolescent students: different responses according to the components of anxiety as a function of sociodemographic and academic variables. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.612270>
- Velázquez-Díaz, M., Martínez-Medina, M.P., Martínez-Pérez, M. y Padrós-Blázquez, F. (2016). Modelos explicativos del trastorno por ansiedad generalizada y de la preocupación patológica. *Revista de Psicología GEPU*, 7(2), 156-168.

<https://revistadepsicologiagepu.es/tl/Modelos>

- Viejo-Llaneza, C. y Laucirica-Larrinaga, A. (2016). Entrenamiento mental, relajación e intervención educativa para la reducción del miedo escénico en estudiantes de flauta travesera. *Revista Electrónica de LEEME*, 37, 63-80. <https://ojs.uv.es/index.php/LEEME>
- Viladrich, C., Angulo-Brunet, A. y Doval, E.A. (2017). Journey around alpha and omega to estimate internal consistency reliability. *Anales de Psicología*, 33(3), 755-782. [Http://dx.doi.org/10.6018/analesps.33.3.268401](http://dx.doi.org/10.6018/analesps.33.3.268401)
- Widmer, S., Conway, A., Cohen, S. y Davies, P. (1997). Hyperventilation: A Correlate and Predictor of Debilitating Performance Anxiety in Musicians. *Medical Problems of Performing Artists*, 12(4), 97-106. <https://www.infona.pl/resource/>
- Williamson, A., Aufegger, L., Wasley, D., Looney, D. y Mandic, D.P. (2013). Complexity of physiological responses decreases in high-stress musical performance. *Journal of the Royal Society Interface*, 10(89), 7-19. <https://doi.org/10.1098/rsif.2013.0719>
- Wolfe, M.L. (1989). Correlates of adaptive and maladaptive musical performance anxiety. *Medical Problems of Performing Artists*, 4(1), 49-56. <https://doi.org/10.1177/87551233070260010103>
- Zarza-Alzugaray, F.J. (2012). *La ansiedad escénica en músicos de grado superior y su relación con el optimismo disposicional* [Trabajo de Fin de Máster, Universidad de Zaragoza]. <https://zaguan.unizar.es/record/9286?ln=es>
- Zarza-Alzugaray, F.J. (2016). *Variables psicológicas y pedagógicas como predictoras de la ansiedad escénica en estudiantes de grado superior de música de España* [Tesis Doctoral, Universidad de Zaragoza]. <https://zaguan.unizar.es/record/47413?ln=es>
- Zarza-Alzugaray, F.J., Casanova-López, O. y Orejudo-Hernández, S. (2015). Ansiedad escénica en estudiantes de instrumentos de cuerda en España: variables de afrontamiento y pedagógicas explicativas. *Revista Internacional de Investigación e Innovación en Didáctica de las Humanidades y las Ciencias*, 2, 57-72. <http://www.didacticahumanidadesyciencias.com/>
- Zarza-Alzugaray, F.J., Casanova-López, O. y Orejudo-Hernández, S. (2016a). Music studies in the upper conservatories and stage anxiety in Spain. *Revista Electrónica Complutense de Investigación en Educación Musical*, 13, 50-63. <https://doi.org/10.5209/RECIEM.49442>
- Zarza-Alzugaray, F.J., Casanova-López, O. y Orejudo-Hernández, S. (2016b). Ansiedad escénica y constructos psicológicos relacionados. Estudiantes de cinco conservatorios de música españoles. *Revista Internacional de Educación Musical*, 4, 13-24. <https://doi.org/10.12967/RIEM-2016-4- p013-024>