

Bienestar en tiempos de pandemia: consejos de un artista a otro



Mg. Emily D. Rodríguez-Quirós¹
Universidad Nacional de San Agustín
erodriguezqu@unsa.edu.pe

Licenciada en Interpretación de Violín por el Conservatorio de Música de Puerto Rico. Magister en Música con especialidad en Interpretación y Pedagogía del Violín por la Universidad de Akron, Ohio, EEUU. Cursó estudios de musicología en la Universidad Autónoma de Barcelona, lugar donde surgió su interés por la investigación musical. Fundadora del VerArte International Music Festival de Arequipa, festival con el que ha representado al Perú en Estados Unidos. Cuenta con certificación en Mindfulness Based Wellness Pedagogy para músicos, y es Coach Educativa certificada por la International Coach Federation-ICF. Actualmente se encuentra cursando estudios de doctorado en Educación en la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, donde trabaja como docente auxiliar en la Cátedra de Violín.

¹ Docente Auxiliar de la Cátedra de Violín. Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa, Perú.
<https://orcid.org/0000-0001-8118-6852>

Resumen

La ansiedad escénica es un problema serio al que los artistas y músicos se enfrentan. En la música este fenómeno es conocido como «ansiedad por la interpretación musical» (Music Performance Anxiety). El mundo ha cambiado debido a la inminente amenaza del covid-19; hoy más que nunca se necesita otorgar a los estudiantes de música herramientas que contribuyan a su bienestar. Esta investigación pretende estudiar y analizar el fenómeno de la MPA y cómo los participantes la manejan. Una de las recomendaciones más significativas fue el uso de la relajación, meditación u oración para manejar las manifestaciones involuntarias de MPA, lo que despierta un creciente interés sobre el Mindfulness.

La ansiedad ante la interpretación musical, en adelante MPA por sus siglas en inglés: Music Performance Anxiety, es una condición documentada que jóvenes y profesionales músicos podrían experimentar (Díaz, 2018). Las investigaciones reflejan que muchos músicos padecen de MPA (Fernholz, 2019). Es un tema bastante conocido, al que es posible que se le llame de otra manera entre los grupos de amigos, sin embargo, muchas instituciones educativas superiores que ofrecen una carrera en música o en artes escénicas no ofrecen cursos que ayuden a prevenir esto.

Tal como otras manifestaciones de ansiedad, la MPA es un fenómeno complejo con múltiples causas como factores genéticos y ambientales, pero también experiencias personales, pensamientos, emociones y comportamientos (Kenny, 2011). Se tiene documentación de grandes músicos que padecían de MPA. Auer (1921) menciona varios de ellos como Hans von Bülow, Anton Rubinstein, Joseph Joachim, Efrem Zimbalist. La biografía autorizada de Ivan Galamian sugiere que él también sufría MPA, y que fue este el motivo por el que dejó su carrera como solista para dedicarse a la pedagogía del instrumento (Rodríguez-Quirós, 2013). Estos son solo algunos ejemplos de grandes artistas que se han enfrentado a la MPA, mas no son los únicos.

A pesar de que los estudios que tratan sobre la MPA y el efecto del Mindfulness son limitados, se ha despertado un interés creciente en la meditación como herramienta para el bienestar (Díaz, 2018). Investigaciones han mostrado que la práctica de Mindfulness puede ayudar a disminuir la vulnerabilidad a los estados psicológicos angustiantes, incluida la ansiedad (Gu et al., 2015). También se cuenta con evidencia científica de que las prácticas espirituales tales como la oración reducen la ansiedad en grupos específicos (Díaz, 2018).

La MPA es uno de los problemas que los estudiantes de música deben aprender a afrontar como parte de su desarrollo y formación si quieren convertirse en profesionales de la música de éxito. Las investigaciones demuestran que las repercusiones del MPA son más graves cuando se trata de estudiantes que están estudiando para convertirse en músicos profesionales (Casanova, 2018). En su investigación, Díaz (2018) encontró que al mantener una disposición constante al Mindfulness los participantes con rasgos perfeccionistas tendían a informar menos MPA; no hubo distinción entre qué práctica de meditación utilizaron para poder obtener los beneficios.

A medida que la investigación sobre la meditación se vuelve cada vez más sofisticada y disponible, los músicos deben considerar cómo los hallazgos de estos estudios pueden contribuir positivamente a su bienestar general y a la calidad de su trabajo como maestros e intérpretes (Diaz,2018). Guyon (2020) sustenta la importancia del desarrollo e implementación de programas que permitan manejar la ansiedad de los músicos y mejorar la calidad de la interpretación. La Universidad de Queensland en Australia, en la búsqueda de llevar a su máximo potencial el talento de sus estudiantes, ha llevado este aspecto a otro nivel teniendo un departamento de ayuda a la disposición de los mismos, llamado Salud y Bienestar para Músicos, en el cual se distingue el Departamento de Psicología para la Interpretación (Health and Wellbeing for Musicians, n. d.).

Con esto en mente, y considerando que los estudios confirman que existen cambios neurológicos, mentales y emocionales en personas que realizan ejercicios de Mindfulness en tan solo cinco días, obteniendo mejores resultados aquellos que lo practican con mayor frecuencia (McGreevey, 2012), se propone el uso del Mindfulness para ofrecerle a los jóvenes aprendices de músicos herramientas que les ayuden positivamente a manejar su ansiedad.

Método

Para lograr los resultados se ha administrado una encuesta cibernética a 180 violinistas, con 28 preguntas en el formato de opción múltiple con respuestas específicas, a través de la página www.qualtrics.com.

En esta investigación el grosor está en 80 violinistas profesionales y 50 estudiantes avanzados a nivel de licenciatura. Las edades de los sujetos fluctúan entre los 18 y 65 años, de los cuales 99 son mujeres y 81 son hombres. Entre los países en los que se completó la encuesta se encuentran: España, Puerto Rico, Venezuela, Estados Unidos, México, Colombia, Brasil, Perú, Reino Unido, Canadá, Serbia, Argentina, Corea del Sur, Cuba, Bolivia, Ecuador, República Dominicana y Chile. La encuesta se desarrolló, primeramente, en castellano y luego fue traducida al inglés con la intención de obtener respuesta de una mayor cantidad de violinistas. Un promedio de 25 encuestas eran llenadas diariamente.

Para desarrollar los datos estadísticos de la encuesta se han plasmado los resultados en tablas para fines de una visualización e interpretación práctica. La importancia de estos resultados radica en el resumen de los datos recolectados por medio de la encuesta. Estos resultados son reflejados en porcentajes, con respecto a un total de 130 violinistas encuestados, quienes cumplían los requisitos de la investigación, siendo finalmente este número el que forma el 100%, y el que refleja al grupo que se ha pretendido estudiar. Se descartaron 50 encuestados que no completaron los requisitos de este estudio, y que al comprender a cabalidad su propósito se retiraron sin proseguir el cuestionario.

Resultados

La MPA podría manifestarse de diversas formas: fisiológica, cognitiva o emocional. La manifestación fisiológica podría ocasionar cambios en el cuerpo. Entre las más documentadas tenemos: incremento del ritmo cardíaco, tensión en los músculos e hiperventilación (Zhukov, 2019).

La manifestación cognitiva es aquella en la que se ve afectada la habilidad de mantenerse concentrado o que afecta la memoria. Investigaciones han demostrado que algunas de estas manifestaciones en músicos han sido los pensamientos negativos, acompañados de ansiedad (Zhukov, 2019).

En nuestro estudio, los participantes también mostraron manifestaciones emocionales como mal humor, deseo de soledad, temor a fracasar, irritabilidad, entre otros estados que se manifiestan a través de las emociones. El ejecutante podría sufrir uno o más de estos síntomas antes, durante o luego de su presentación (Zhukov, 2019). Y, en algunos casos, los ejecutantes no sufren ningún síntoma de ansiedad escénica.

Algunos de estos síntomas están relacionados a la naturaleza del instrumento ejecutado, el nivel que exige el repertorio y la experiencia del ejecutante. Como podemos ver en la Tabla 1, el 34% de los violinistas manifestó que incrementó su ritmo cardíaco, mientras que hubo un empate del 19% entre manos temblorosas y manos sudorosas. El 91% de los encuestados reconoció sentir alguna expresión de ansiedad en su cuerpo. Todas fueron manifestaciones fisiológicas que incluso podrían ser percibidas por la audiencia. Esto recalca la importancia de otorgar herramientas que permitan al artista superar estas limitaciones.

Tabla 1

Señales de ansiedad.

Qué señales presenta de estrés/ansiedad	Porcentaje
Malestar estomacal	11
Manos temblorosas	19
Manos sudorosas	19
Rodillas temblorosas	08
Incrementación de velocidad en el ritmo cardiaco	34
No presento ningún síntoma de estrés/ansiedad	03
Otro	06

Fuente: elaboración propia en base a los resultados.

En la Tabla 2 se obtuvo que el 37% de los encuestados se siente intimidado por alguien del público. Esto refleja la necesidad de que en nuestro campo, es decir las artes, nuestros educandos necesitan disponer de cursos que fomenten una sana relación con el público al que todos nos debemos.

Tabla 2

Nivel de ansiedad.

Si fuera a describir con una frase su nivel de ansiedad ante un concierto, se debe a que	Porcentaje
no está lo suficientemente preparado	17
no estudió detallada y tranquilamente	08
se siente intimidado por alguien del público	37
el repertorio es muy difícil	12
no siento ningún tipo de ansiedad	08
Otro	18

Fuente: elaboración propia en base a los resultados.

Se les solicitó a los participantes del estudio que dieran sus recomendaciones para manejar la ansiedad escénica. El 36% sugirió recurrir a la relajación, meditación u oración, siendo la opción con mayor votación. El siguiente porcentaje más alto, 22%, ha sido practicar más horas. Mientras que hubo un empate del 12% entre tomar fármacos, utilizar remedios naturales y hacer ejercicios. Un 6% de los encuestados sugirió realizar otro tipo de actividades. Estas sugerencias fueron: entrenar la mente para separar la realidad de los pensamientos para así poder dar el máximo al momento de ejecutar, practicar lentamente, ejecutar constantemente para diferentes personas y así poder combatir la MPA, mantenerse en calma, mantenerse relajado y hacer bromas, controlar la respiración, escuchar grabaciones de la pieza a ejecutar, mantener un buen calentamiento violinístico y confiar en lo estudiado.

Tabla 3

Para mejorar los síntomas de ansiedad.

Para mejorar los síntomas de ansiedad	Porcentaje
Practica más horas	22
Toma fármacos para mejorar la ansiedad	12
Toma productos naturales para mejorar la ansiedad	12
Toma tiempo de reflexión y meditación (u oración)	36
Hace ejercicios	18
Otro	06

Fuente: elaboración propia en base a los resultados.

Conclusión

La encuesta realizada a violinistas en este estudio refleja que en el 79% de ellos el nivel de ansiedad ha disminuido conforme pasan los años y van obteniendo más experiencia. Sin embargo, el 21%, un número significativo, refleja que a pesar de los años y la experiencia la ansiedad persiste. En muchos casos, a los músicos profesionales nos toma demasiado tiempo

encontrar los recursos necesarios para manejar nuestro MPA. Tanto los músicos experimentados como los estudiantes podrían beneficiarse de conferencias, talleres, cursos que trabajen el tema, o de asistencia profesional para otorgar herramientas para el manejo de la MPA. El 65% de estos ejecutantes entienden que a mayor horas de práctica mejorará su ejecución, aunque para el 28% de estos continúan las expresiones de ansiedad.

A pesar de que en nuestra encuesta se refleja que los síntomas de MPA se vieron significativamente reducidos a través de los años, por norma general, no desaparecen por sí solos. El 36% de los encuestados manifestó que para mejorar la ansiedad utilizan la reflexión, meditación u oración. Este estudio refleja que, en su mayoría, el violinista canaliza sus pensamientos por medio de la reflexión, meditación u oración para combatir la MPA. El bienestar de los músicos y los artistas es sumamente importante, ya que de este dependerá su desarrollo profesional.

Sería beneficioso para esta línea de investigación realizar un estudio multidisciplinario donde se integren especialistas en psicología, neurología y conductistas con el fin de comprender este fenómeno a profundidad.

Limitaciones

Como todo estudio científico este trabajo puede beneficiarse de futuras consideraciones. Una de estas sería el hecho de que esta investigación ha sido realizada a través de una plataforma en línea, lo que podría modificar o no la respuesta de los encuestados. En segundo lugar, este trabajo podría beneficiarse grandemente de un número mayor de participantes y de diversas especialidades musicales, para identificar cómo viven el MPA distintos instrumentistas. En tercer lugar, se podría implementar un curso de Mindfulness y estudiar las respuestas previas y posteriores a este. En cuarto lugar, es imperativo estudiar cuál será la reacción de los músicos al retornar a los escenarios luego de esta pausa artística debido a la pandemia por el covid-19; si bien es cierto las presentaciones musicales se han seguido llevando a cabo, es necesario identificar las emociones de los músicos al retornar, sobre todo de los estudiantes en formación. En quinto lugar, se podría tener una muestra mayor. Esta investigación, de momento, se ha quedado en una base inicial, sin adentrarse en las implicaciones psicológicas que podrían influir en la MPA. No se han realizado estudios funcionales ni de tipo biológico, con los cuales se podrían detectar otros parámetros.

Agradecimientos

Dra. Sonia Quirós, por las aportaciones sobre psicología que permitieron realizar el estudio. Dr. Francesc D Assi Cortes, por sus contribuciones para la realización de este estudio.

Dr. Frank Diaz por sus aportes al bienestar musical a través del Mindfulness Based Wellness Pedagogy.

Mag. Milagros Cáceres Chávez, por su ayuda en la elaboración de las tablas.

Comité del CINED 2020, por la selección de la ponencia sobre este estudio.

Referencias bibliográficas

- Auer, L. (1921). *Violin Playing as I Teach It*. Philadelphia: J. B. Lippincott Company.
- Casanova, O., Zarza, F. J., & Orejudo, S. (2018). Differences in performance anxiety levels among advanced conservatory students in Spain, according to type of instrument and academic year of enrolment. *Music Education Research*, 20(3), 377–389. doi:10.1080/14613808.2018.1433145
- Diaz, F. M. (2018). Relationships Among Meditation, Perfectionism, Mindfulness, and Performance Anxiety Among Collegiate Music Students. *Journal of Research in Music Education*, 66(2), 150–167. <https://doi.org/10.1177/0022429418765447>
- Fernholz I., Mumm J., Plag J., Noeres K., Rotter G., Willich S., Ströhle A., Berghöfer A., Schmidt A. (2019). Performance anxiety in professional musicians: a systematic review on prevalence, risk factors and clinical treatment effects. *Psychological Medicine* 49, 2287–2306. <https://doi.org/10.1017/S0033291719001910>
- Gu, J., Strauss, C., Bond, R., & Cavanagh, K. (2015). How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? A systematic review and meta-analysis of mediation studies. *Clinical Psychology Review* 37, 1–12 doi:10.1016/j.cpr.2015.01.006
- Guyon, A., Studer, R., Hildebrandt, H., Horsch, A, Nater, U & Gomez, P. (2020). Music performance anxiety from the challenge and threat perspective: psychophysiological and performance outcomes. *BMC Psychol* 8, 87. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00448-8>
- Health and Wellbeing for Musicians (n.d.). The University of Queensland. Recuperado el 14 de septiembre de 2020 de <https://music.uq.edu.au/student-support/health-and-wellbeing-musicians>.
- Kenny, D.T. (2011). *The psychology of music performance anxiety*. Oxford: Oxford University Press.
- McGreevey, S. (2012). *Meditation's positive residual effects*. Harvard Gazette. Recuperado el 10 de septiembre de 2020 de <https://news.harvard.edu/gazette/story/2012/11/meditations-positive-residual-effects/>
- Nielsen, C., Studer, R. K., Hildebrandt, H., Nater, U. M., Wild, P., Danuser, B., & Gomez, P. (2018). The relationship between music performance anxiety, subjective performance quality and post-event rumination among music students. *Psychology of Music*, 46(1), 136–152. <https://doi.org/10.1177/0305735617706539>
- Rodríguez-Quirós, E. (2013). *Las emociones del violinista ante la ansiedad escénica* [Tesis de Doctorado no publicada]. Universitat Autònoma de Barcelona.
- Zhukov, K. (2019). Current Approaches for Management of Music Performance Anxiety: An Introductory Overview. *Med Probl Perform Art*, 2019 Mar; 34(1): 53-60. doi: 10.21091/mppa.2019.1008. PMID: 30826822.