



La ansiedad escénica en los procesos de creación del alumnado en formación en Ciencias de la Actividad Física y Deporte

Alba González-Palomares^{1*}, Inma Canales-Lacruz², Ana Rey-Cao³ y Glòria Rovira⁴

¹Facultad de Educación. Universidad de Salamanca; ²Facultad de Educación. Universidad de Zaragoza; ³Facultade de Ciencias da Educación e do Deporte. Universidade de Vigo; ⁴Escuela Universitaria de la Salud y el Deporte (EUSES). Universidad de Girona

*autora para correspondencia: albagonpa@usal.es

RESUMEN. El objetivo fue identificar la presencia de ansiedad escénica durante la escenificación de un proceso de creación artístico-expresivo. Participaron en el estudio 105 personas –85 hombres y 20 mujeres– con una media de edad de $19,99 \pm 2,78$ años, matriculados en la asignatura Danza y Expresión Corporal del grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte en EUSES, Universidad de Girona. Los datos se recogieron mediante un informe grupal escrito por el alumnado sobre el proceso de creación. Cada una de las referencias codificadas –N=131– se vinculó con la ansiedad escénica –ausencia y/o presencia– y el momento de la actuación –previo, durante y después–. La prueba chi-cuadrado ($p < .05$) reveló que existe una asociación entre la ansiedad escénica y diferentes momentos de la escenificación. Los testimonios que mencionan la ansiedad escénica se asocian a los momentos previos a la actuación –77,1%; residuo ajustado 7,9–; mientras que los testimonios de ausencia de ansiedad escénica se asocian con el momento después –37,5%; residuo ajustado 4,3–. El resultado más llamativo es que los testimonios de ausencia de ansiedad escénica durante la escenificación son menos de los que cabría esperar en caso de ausencia de asociación –54,9%; residuo ajustado 3,2–. La identificación del comportamiento de la ansiedad escénica en los diferentes momentos de la escenificación final permitirá analizar los factores que desencadenan (y desencadena) dicho fenómeno, así como el establecimiento de medidas didácticas para una regulación favorable.

Palabras clave: Ansiedad escénica; actividades físicas artístico-expresivas; creación colectiva; formación del profesorado; práctica reflexiva.

ABSTRACT. The aim was to identify the presence of stage anxiety during the staging of an artistic-expressive creation process. The study involved 105 participants -85 men and 20 women- with an average age of 19.99 ± 2.78 years, enrolled in the Dance and Body Expression course of the Physical Activity and Sport Sciences degree at EUSES, University of Girona. The data were collected through a group report written by the students on the creation process. Each of the coded references -N=131- was linked to stage anxiety -absence and/or presence- and the moment of the performance -before, during and after-. The chi-square test ($p < .05$) revealed that there is an association between stage anxiety and different moments of the performance. The testimonies mentioning stage anxiety are associated with the moments before the performance -77.1%;



adjusted residual 7.9-; whereas the testimonies of absence of stage anxiety are associated with the moment after -37.5%; adjusted residual 4.3-. The most striking result is that the testimonies of the absence of stage anxiety during the performance are less than would be expected in the absence of association -54.9%; adjusted residual 3.2. The identification of the behaviour of stage anxiety in the different moments of the final performance will allow us to analyse the factors that trigger (and trigger) this phenomenon, as well as the establishment of didactic measures for a favourable regulation.

Keywords: Stage anxiety; physical artistic-expressive activities; collective creation; teacher training; reflective practice.

INTRODUCCIÓN

Las actividades artístico-expresivas son un contenido de la Educación Física escolar en España y su principal rasgo es la intensidad emocional (Hanna, 2008; Romero-Martín et al., 2017). Este compromiso viene determinado porque este tipo de tareas se basan en la estimulación de la singularidad y creatividad motriz (Canales, 2011). Por lo tanto, no hay un modelo a imitar, lo que promueve la inseguridad en la praxis del alumnado (Sierra, 2002).

Además de la inexistencia de un modelo a imitar, en las tareas artístico-expresivas la mirada se convierte en una de las acciones sociales con mayor trascendencia comunicativa, puesto que la significativa interacción entre un observador –sujeto– y la persona observada –objeto– se multiplica por el componente escénico de las mismas (Canales-Lacruz et al., 2013). En este sentido, la mirada ejerce un juicio social (Bourdieu, 1986) sobre la persona observada. Este juicio puede provocar incomodidad o tensión por ser evaluada, y cuando esta evaluación es inducida en un escenario se le conoce como ansiedad escénica (Papageorgi, 2008).

En el ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, las investigaciones sobre ansiedad se aglutan bajo el concepto de ansiedad competitiva, entendiendo como escenario la competición que exige un rendimiento motor. Peng y Zhang (2021) revelaron que un alto nivel de orientación a la tarea y un bajo nivel de orientación al ego pueden amortiguar el deterioro de la ansiedad competitiva en el rendimiento motor en jugadores de baloncesto universitarios. En el ámbito artístico, más concretamente en investigaciones realizadas con bailarines, los hallazgos mostraron que la dimensión reguladora de la ansiedad escénica estaba vinculada con las dimensiones reguladoras del perfeccionismo –estándares personales–, diálogo interno y el enfoque positivo (Cheng y Hardy, 2016). Por lo tanto, estas bases reguladoras del potencial adaptativo son agentes que predicen la regulación de la ansiedad escénica.

La ansiedad escénica ha sido motivo de investigación también para el ámbito de la música, siendo Papageorgi una autora de referencia. Más concretamente, uno de sus estudios recientes (2021) reveló tres tipologías de intérpretes musicales: moderadamente ansiosos que evidencian bajos niveles de motivación y se sienten ineficaces; muy ansiosos que evidencian auto-percepciones negativas; y con poca ansiedad que evidencian altos niveles de motivación y auto-confianza.



Desde el punto de vista educativo, la escenificación se puede convertir en una pedagogía de la actuación. De hecho, Clark (2016) centró su investigación en entrevistas realizadas a bailarines amateur, los cuales, describieron cómo la diversión y la emoción de las actuaciones mensuales inspiraron el proceso de enseñanza-aprendizaje.

El objetivo de la presente investigación se centró en identificar la presencia de ansiedad escénica durante la escenificación de un proceso de creación artístico-expresivo.

MÉTODO

Participantes

La población objeto de estudio de la investigación estuvo constituida por 105 estudiantes universitarios –85 hombres y 20 mujeres– con una media de edad de $19,99 \pm 2,78$ años, matriculados en la asignatura Danza y Expresión Corporal del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte en EUSES, Universidad de Girona. Los y las participantes no tenían experiencias previas en actividades artístico expresivas. Se dejó total libertad al alumnado para configurar los grupos para realizar el proceso de creación.

Variables

La variable independiente fue la ansiedad escénica –presencia y/o ausencia–. Como variable dependiente se consideró el momento de la actuación –previo, durante y después– del proceso de creación grupal.

Instrumentos

La recogida de las experiencias del alumnado se realizó a través de un informe grupal pautado (Rovira, 2019), y que fue cumplimentado por el alumnado que formaba parte de los grupos de creación. Para analizar las percepciones registradas en el informe se utilizó el análisis de contenido. En la Tabla 1 se presenta el sistema de categorías construido para poder efectuar el análisis.

Tabla 1. *Sistema de categorías.*

Dimensión	Categorías	Indicadores
		1.1.1. Previo a la actuación
1.Ansiedad escénica	1.1.Presencia ansiedad escénica	1.1.2.Durante la actuación
		1.1.3.Después de la actuación
	1.2.Ausencia ansiedad escénica	1.2.1. Previo a la actuación
		1.2.2.Durante la actuación
		1.2.3.Después de la actuación



La dimensión es el objeto de estudio, esto es, la ansiedad escénica. Las categorías son la presencia o ausencia de ésta. Y los indicadores son los diferentes momentos –antes, durante y después– establecidos en la actuación. Para su elaboración se siguió un proceso inductivo y deductivo, ya que se parte de un modelo teórico sobre el objeto de estudio que es modelado *ad hoc* adaptándose a los testimonios de los y las informantes y a la coherencia de la intervención. El sistema de categorías elaborado cumple los requisitos planteados por Heinemann (2003). En primer lugar, se adecua al objeto de estudio, es decir, refleja las intenciones de la búsqueda. En segundo lugar, sus categorías e indicadores satisfacen los criterios de exhaustividad y de mutua exclusividad. Finalmente, la objetividad y fidelidad del sistema permite que los fragmentos de un mismo material puedan ser codificados de la misma manera por distintos analistas.

Procedimiento

El informe grupal se cumplió al final del proceso de creación, más concretamente, después de la puesta en escena. Posteriormente se aplicaron las tres fases propuestas por Bardin (2002): preanálisis, explotación del material y tratamiento e interpretación de datos. a) En la fase preanálisis se confeccionó el sistema de categorías. Para ello, se realizó una lectura superficial de los informes grupales y se propuso un borrador. A continuación, se llevó a cabo una prueba piloto sobre una submuestra seleccionada al azar (30% de la muestra). Seguida de la prueba piloto se llevó a cabo un pretest de fiabilidad en un cálculo de acuerdo entre dos codificadoras independientes, siendo codificados el 20% de los informes. Las dos codificadoras tenían amplia experiencia en el análisis de contenido. Se utilizó el coeficiente de *kappa* de Cohen como medida de concordancia, teniendo buena concordancia ($k=.780$). b) En la explotación del material se codificaron todos los informes de forma consensuada por el equipo de investigación. En primer lugar, se seleccionaron los fragmentos a codificar y posteriormente se procedió uno a uno. Se dejó un tiempo de reflexión individual y luego se exponía la selección del indicador y el argumento de dicha decisión. En caso de no existir coincidencia se iniciaba un debate basado en las definiciones del sistema de categorías. Tras la codificación se realizó una base de datos con sus referencias, situando en el eje vertical cada una de las referencias y en eje horizontal se añadió la ausencia o presencia de la ansiedad escénica; y el momento de la actuación –antes, durante o después. Una vez diseñada se analizaron las asociaciones entre presencia/ausencia de ansiedad escénica según el momento de la actuación. c) Para el tratamiento e interpretación de datos se utilizó el SPSS versión 26 de IBM para realizar las asociaciones, más concretamente, se aplicó la prueba chi-cuadrado.

RESULTADOS

Los resultados muestran que 96 de los 131 testimonios –73,3 0%– manifiestan no haber experimentado ansiedad escénica durante el proceso de escenificación. Sólo 35 testimonios mencionan haberla experimentado –26,7%–. Entre los 35 testimonios que refieren haber experimentado ansiedad escénica, 27 de ellos –77,1%– narra haberlos experimentado antes del momento escénico, ocho durante el momento escénico –22,9%– y ninguno después del momento escénico –0,0%–. Entre los 96 testimonios que narran no haber experimentado



ansiedad escénica, 52 de ellos –54,2%– relatan no haberla experimentado durante el momento escénico; 36 registros –37,5%– mencionan no haberla experimentada finalizada la puesta en escena, y ocho testimonios –8,3%– inciden en no haber experimentado ansiedad escénica previa a la muestra. La prueba chi-cuadrado ($p < .05$) reveló que existe una asociación entre la presencia o ausencia de ansiedad escénica y los diferentes momentos de la escenificación. Los testimonios que mencionan su presencia se asocian a los momentos previos a la actuación –77,1%; residuo ajustado 7,9–; mientras que los testimonios de ausencia de ansiedad escénica se asocian con el momento después –37,5%; residuo ajustado 4,3– y durante la escenificación –54,2%; residuo ajustado 3,2–. El resultado más llamativo es que los testimonios que se contextualizan en el momento de la escenificación se vinculan más a estados en calma –86,7%, residuo ajustado 3,2– que a estados vinculados con la ansiedad escénica –13,3%, residuo ajustado –3,2– de lo que cabría esperar en caso de ausencia de asociación.

Tabla 2. Tabla de contingencia para las variables ansiedad escénica y momento escénico.

		Momento escénico			Total	
		Antes	Durante	Después		
Ansiedad escénica	Con nervios	Recuento	27	8	0	35
		% dentro de Ansiedad escénica	77,1%	22,9%	0,0%	100,0%
		% dentro de Momento escénico	77,1%	13,3%	0,0%	26,7%
	Sin nervios	Residuos corregidos	7,9	-3,2	-4,3	
		Recuento	8	52	36	96
		% dentro de Ansiedad escénica	8,3%	54,2%	37,5%	100,0%
	Total	% dentro de Momento escénico	22,9%	86,7%	100,0%	73,3%
		Residuos corregidos	-7,9	3,2	4,3	
		Recuento	35	60	36	131
		% dentro de Ansiedad escénica	26,7%	45,8%	27,5%	100,0%

DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN

Uno de los principales resultados de la presente investigación ha confirmado que las actividades físicas artístico-expresivas requieren un alto grado en intensidad emocional (Hanna, 2008; Romero-Martín et al., 2017). Además, la



interacción visual se presenta como uno de los principales inhibidores de los procesos expresivos (Canales-Lacruz et al., 2013), ejerciendo un juicio social sobre la persona observada (Bourdieu, 1986). En este sentido, la incomodidad por sentirse observado, lo que se denomina como ansiedad escénica cuando el juicio social se produce en un escenario (Papageorgi, 2008), ha sido constatado por los testimonios del alumnado participante en la presente investigación. Los resultados expuestos procedentes de otros estudios centrados en la ansiedad escénica vinculados con la orientación a la tarea, orientación al ego y las dimensiones reguladoras del perfeccionismo (Cheng y Hardy, 2016; Peng y Zhang, 2021) no han podido confirmarse, ya que, el presente estudio no incluyó ese tipo de instrumentos para la recogida de datos. De igual manera, el estudio de Papageorgi (2021) que evidenció tres tipologías de intérpretes musicales según su regulación de la ansiedad escénica tampoco ha podido ser contrastado. En consecuencia, los resultados de la presente investigación confirman la existencia de la ansiedad escénica del alumnado en tareas artístico-expresivas, y deben de servir para promover la investigación centrada en el ámbito educativo de este contenido de la Educación Física, y así, poder ahondar en los factores que dificultan la regulación emocional de estos procesos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bardin, L. (2002). *Análisis de contenido*. Madrid: Akal.
- Bourdieu, P. (1986). Notas provisionales para la percepción social del cuerpo. En M. Álvarez-Uría (ed.), *Materiales de Sociología Crítica* (pp. 37-56). Madrid: La piqueta.
- Canales, I. (2011). *La mirada y el tacto en la expresión corporal: consecuencias pedagógicas y propuesta de intervención*. Saarbrücken: Editorial Académica Española.
- Canales-Lacruz, I., Táboas-Pais, M^a. I., y Rey-Cao, A. (2013). Deshibición, espontaneidad y codificación percibida por el alumnado de expresión corporal. *Movimento*, 19(4), 119-140.
- Cheng, W., y Hardy, L. (2016). Three-dimensional model of performance anxiety: Tests of the adaptive potential of the regulatory dimension of anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 255-263. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.07.006>
- Clark, C. S. (2016). “We Learned to Perform by Performing”: Ballet Dancers in a Beer Hall. *Journal of Dance Education*, 16(4), 139-143. <https://doi.org/10.1080/15290824.2016.1163931>
- Hanna, J. L. (2008). A nonverbal language for imagining and learning: dance education in K-12 curriculum. *Educational Researcher*, 37(8), 491-506.
- Heinemann, K. (2003). *Introducción a la metodología de la investigación empírica*. Barcelona: Paidotribo.
- Papageorgi, I. (2021). Typologies of Adolescent Musicians and Experiences of Performance Anxiety Among Instrumental Learners. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-18. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.645993>
- Papageorgi, I. (2008). *Investigating Musical Performance. Performance anxiety across musical genres*. London: University of London.



- Peng, F., y Zhang, L. (2021). The relationship of competitive cognitive anxiety and motor performance: testing the moderating effects of goal orientations and self-efficacy among Chinese collegiate basketball players. *Frontier psychology*, 12, 1-12. 10.3389/fpsyg.2021.685649
- Romero-Martín, M. R., Gelpi, P., Mateu, M., y Lavega, P. (2017). Influencia de las prácticas motrices sobre el estado emocional de estudiantes universitarios. *Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad y el deporte*, 17(67), 449-466. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2017.67.004>
- Rovira, G. (2019). *Danza y expresión corporal*. Barcelona: Bradu.
- Sierra, M. A. (2002). *La expresión corporal desde la perspectiva del alumnado de educación física*. (Tesis doctoral). Universidad Complutense de Madrid. Madrid.