

MÁSTER EN APRENDIZAJE A LO LARGO DE LA VIDA EN CONTEXTOS
MULTICULTURALES.

Curso 2011-12

Facultad de Educación

**LA ANSIEDAD ESCÉNICA EN MÚSICOS DE
GRADO SUPERIOR Y SU RELACIÓN CON EL
OPTIMISMO DISPOSICIONAL.**



ALUMNO:

F. JAVIER ZARZA ALZUGARAY

TUTOR:

SANTOS OREJUDO HERNÁNDEZ

Soy optimista. No parece muy útil ser otra cosa.

Winston Churchill (1874-1965)

INDICE

RESUMEN. ABSTRACT.	9
INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN	11
CAPÍTULO 1: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.	15
▪ La ansiedad en el contexto de las actuaciones.....	17
▪ La ansiedad escénica en el contexto de las t ^a de las ansiedad.....	22
▪ Optimismo y ansiedad.....	37
CAPÍTULO 2: ESTUDIO EMPÍRICO	43
▪ OBJETIVOS E HIPOTESIS.....	45
▪ MÉTODO.....	47
PARTICIPANTES	47
VARIABLES E INSTRUMENTOS.....	47
PROCEDIMIENTO	50
▪ RESULTADOS.....	53
▪ DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	70
CAPÍTULO 3: CONSIDERACIONES FINALES Y LÍNEAS ABIERTAS DE INVESTIGACIÓN.	73
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.	77
ANEXOS: CUESTIONARIOS UTILIZADOS EN LA INVESTIGACIÓN.	89

RESUMEN

El tema de la ansiedad escénica en músicos en formación es uno de los aspectos más relevantes en la práctica y el estudio musical, pudiendo llegar a convertirse en un auténtico problema, de cara a tener una carrera profesional con cierta garantía de éxito. En esta investigación, por una parte se ha adaptado un cuestionario, del inglés al español, que mide la ansiedad escénica. Dicho cuestionario, respondido por la población estudiante de música española, ha revelado una estructura factorial un poco diferente a la estructura original, por lo que se ha realizado un análisis factorial confirmatorio para un mejor conocimiento de la ansiedad escénica. Por otra parte, se ha estudiado el constructo del optimismo disposicional, por medio del LOT-R, como modo de afrontar los retos que surgen en la etapa formativa de los estudiantes, así como su correlación con el miedo escénico que éstos reportan. Ambos cuestionarios emplean escalas tipo Likert como método de medida. Se han encontrado diferencias de género, de niveles de ansiedad y variables pedagógicas así como correlaciones entre ansiedad y optimismo disposicional.

Palabras clave: ansiedad escénica, músicos, optimismo.

ABSTRACT

The performance Anxiety in music students is one of the aspects more relevant at the time of perform and practice music, and could even become, in a real problem, within succeed of the future student's career. In this research, in one hand, it's been adapted a questionnaire, from English to Spanish, that assess the performance anxiety. This questionnaire has been answered by the university music students and has revealed a little bit different structure than in origin, because of that a confirmatory analysis has been done for the sake of a better fit of the theoretical construct and for a better understanding of the performance anxiety. In the other hand, the optimism has been studied by LOT-R questionnaire, as a way to face the challenges that rises in the university period. Both questionnaires employ the Likert scale as a way of measure. Gender differences in performance anxiety, as well as, in the relation with both optimism and pedagogical variables with performance anxiety have been founded.

Key Words: Performance Anxiety, musicians, optimism.

INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN DEL TEMA

El propósito de esta investigación es analizar la ansiedad escénica en un grupo de estudiantes de grado superior de música de España, un tipo de ansiedad que padecen los músicos y especialmente aquellos para los que está destinada esta investigación, músicos, que por estar en los últimos estadios de su formación, se ven expuestos a un gran número de conciertos y situaciones musicales que no siempre son capaces resolver correctamente debido a la ansiedad que se produce por la actuación en los mismos. Por otra parte también se estudiará la relación que pueda existir entre el optimismo disposicional y la ansiedad escénica de los músicos en formación.

El desarrollo de este tipo de investigaciones, creemos, suscita gran interés dentro de la comunidad pedagógica musical española de la actualidad, pues es un campo que no ha recibido generalmente, especial atención en los últimos años, ni a nivel de currículo ni a nivel pedagógico ni tampoco a nivel investigador puesto que no se han encontrado investigaciones similares en la población estudiantil española.

Para ello, se adaptará al castellano un cuestionario denominado Kenny Music Performance Anxiety Inventory (2004), *K-MPAI en adelante*, con el mismo, se analizarán las relaciones con el optimismo a partir de la adaptación al castellano realizada por Otero et al. en 1998 del Life Orientatio Test- Revised, *LOT-R en adelante*.

Hay autores que sitúan en torno al 20% el porcentaje de alumnos que comienzan sus estudios en los Conservatorios de Música, y que los abandonan precisamente por sufrir ansiedad escénica, o dicho de otro modo, por la incapacidad de poder controlar los “nervios” que surgen ante un concierto o examen (Dalía, 2004). En 1995 Sternbach describió las condiciones de trabajo de los músicos profesionales como generadoras de un “cociente de estrés total” que excede por mucho al observado en otras profesiones A más a más, entre el 40% y el 60% de los estudiantes que continúan, ven deteriorada su interpretación musical a causa de los nervios (Marcahnt-Haycox, Wilson, 1992), no siendo muy diferente el panorama entre los profesionales de la música (Van Kemenade, Van Son, Van Heesch, 1995).

También se hace necesario comentar que se ha de decir que la ansiedad ante una actuación específica, es un grupo de desórdenes que afectan que está presente en áreas tan diversas como la resolución de test (Elliot y McGregor, 1999), resolución pública de problemas matemáticos (Ashcraft y Faust, 1994), hablar en público (Merrit, Richards y

Davis, 2001; Badós, 2001), deportes (Hall y Kerr, 1998; Hanton, Mellalieu y Hall, 2002), la danza (Wilson, 2002), y la música (Deen, 2000; Ryan, 2003). Pudiéndose extraer la definición del miedo a hablar en público que dan Fremouw y Beentier (1990) como una reacción no adaptativa ante sucesos ambientales cuyo resultado es un comportamiento ineficaz, que puede llegar a hacer que en torno al 30% de los músicos que piden ayuda psiquiátrica, ésta sea causada por la ansiedad escénica (Fenema, Julsing, Carlier, 2012).

El estudio de la ansiedad escénica tiene una importancia real ya que recogiendo la opinión de Taborsky de 2007, en ciertos círculos científicos se mantiene que la problemática de la ansiedad escénica es un hecho a tener muy en cuenta, pues los músicos presentan un mayor riesgo de padecer desórdenes mentales como la ansiedad escénica probablemente debido al estrés ocupacional al que se ven sometidos y a estrategias de afrontamiento y rasgos de personalidad particulares como el narcisismo que son más prevalentes en músicos que en la población general (Fenema et al. 2012).

La preocupación, o inquietud sobre acontecimientos futuros, no es obviamente problemática en sí misma, y es hasta cierto punto una muestra adaptativa del organismo, el problema viene creado si esta preocupación está guiada por la ansiedad, que hace que se vuelva más intensa e incontrolable, es desde este punto de vista cuando la preocupación se vuelve crónica y maladaptativa (Barlow, 2000).

Esta investigación enlaza directamente con el hecho de que los problemas de ansiedad de la comunidad universitaria son bastante frecuentes (Orejudo, Ramos, Nuño, Fernández y Herrero, 2006) tanto más en la comunidad que se encuentra en fase de formación superior de diferentes áreas artísticas, y por consiguiente la musical a la que concierne esta investigación.

Es aquí donde se muestra la importancia real y a la postre pedagógica de esta investigación ya que la etapa universitaria o de formación superior puede ser un punto de inflexión de estos problemas, pues es posible que el alumno adquiera nuevos recursos adaptativos a través de las oportunidades de aprendizaje que ofrece el entorno en el que se produce su enseñanza superior (Orejudo et al. 2006).

Y como sugiere Taborsky, (2007:23), es “necesario más estudio, bien para replicar las investigaciones existentes, bien para investigar temas adicionales, es

necesario también investigar las diferencias de la ansiedad entre los diferentes instrumentistas así como efectuar estudios a largo plazo”.

Por otro lado, el estudio del constructo del optimismo desde la psicología positiva presenta en esta investigación un papel fundamental, ya que el optimismo disposicional, entendido como la creencia, que cada uno tiene, de que se tenderá en su vida, a experimentar buenas experiencias, está demostrado que tiene efectos positivos a nivel fisiológico, además de generar un aumento de la motivación, y sin embargo, la relación del optimismo con las actuaciones públicas está sin demostrar (Siddique et al., 2006). Por otra parte la preocupación disposicional, que es la tendencia a tener pensamientos negativos incontrolables, concernientes a la posibilidad de que acontezcan futuros eventos negativos (Pruzinsky y Borkovec, 1990), está relacionada con los déficits en las actuaciones, déficits en la resolución de los problemas que acontecen durante las mismas, así como con una menor concentración para permanecer centrado durante la misma en un objetivo (Borkovec, Robinson, Pruzinsky, Depree, 1983; Tallis, Eysenck, Mathews, 1991).

En definitiva, el optimismo parece un papel importante en la creación y adopción de conductas de afrontamiento adaptativas (Scheier y Carver, 1985; Scheier, Wientraub y Carver, 1986), otorgando al estudio del optimismo como constructo psicológico, y a la creación de conductas de afrontamiento, y de su relación con la ansiedad escénica, un papel especialmente importante en una enseñanza, que tiene como uno de sus objetivos principales la preparación del alumnado para la exposición pública y recurrente a ambientes de evaluación de la actuación.

Debido a lo anteriormente expuesto creemos que se hace necesario estudiar la relación entre el optimismo y la ansiedad escénica para ayudar a crear teorías más completas sobre el problema de la ansiedad escénica en músicos.

Se debe mencionar para ahondar más si cabe en la justificación de esta investigación, que todos los estudios científicos encontrados sobre este tema, han sido realizados fuera de España, en diferentes Conservatorios y Universidades Americanas, Australianas, Europeas, Japonesas, Turcas, Coreanas, etc.

Desde esta investigación se considera una laguna importantísima, que no existan investigaciones españolas respecto de este tema pues es necesario conocer el comportamiento, de la población española de estudiantes de grado superior de música,

respecto de los constructos psicológicos que a modo de introducción se han planteado, para implementar progresivamente mejoras curriculares que reporten beneficios en los futuros profesionales de la música españoles.

Y es por todo lo anterior, por lo que encontramos justificación para la realización de esta investigación y para su posible continuación en forma de Tesis Doctoral.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.

1. LA ANSIEDAD ESCÉNICA EN EL CONTEXTO DE LAS ACTUACIONES

La práctica musical es una disciplina que requiere un gran nivel de habilidades en muy diversos campos como la coordinación física, la atención, la memoria, y habilidades estéticas e interpretativas, las cuales en la mayor parte de los casos son mejoradas día a día a lo largo de años de práctica solitaria bajo una constante e intensa auto-evaluación (Kenny, Davis, Oates, 2004). Y en la actualidad ha crecido notablemente el número de investigaciones que han centrado sus esfuerzos por estudiar el constructo de la ansiedad escénica en músicos de todos los niveles, desde estudiantes hasta reputados profesionales (Iusca, Dafinoiub 2012), y contemplando diversas variables influyentes de la ansiedad, así encontramos investigaciones centradas en las diferencias de género (Ryan, 2004, 2005; Rae y McCambridge, 2004; Osborne y Kenny, 2008; Yondem, 2007; Wilson y Roland, 2002), en la influencia del neuroticismo en la ansiedad escénica (Rae y McCambridge, 2004), en la necesidad de aprobación y actitudes disfuncionales, (Yondem, 2007), en la relación de la ansiedad rasgo y ansiedad escénica (Osborne, Kenny y Holsonbach, 2005; Kenny, et al, 2004; Ryan, 2005), en factores concernientes al contexto musical como ofrecer conciertos solo o en grupo o como miembro de un coro (Ryan & Andrews, 2009), factores temporales - medición de los niveles de ansiedad antes, durante y después de la actuación- (Papageorgi, Hallam & Welch, 2007), la ansiedad escénica y su relación con la ansiedad social (Gorges, Alpers y Pauli, 2007), ansiedad musical, género, nivel musical exhibido familia instrumental (Iusca, Dafinoiub 2012), entre otras.

Por lo general, ansiedad y miedo son dos constructos muy parecidos, si bien según Chan (2011), el miedo es un estado objetivo y la ansiedad un estado subjetivo. Desde la literatura y dependiendo del enfoque, se puede entender que el constructo de la ansiedad es más genérico, incluye más situaciones que pueden generar respuestas, estas situaciones son muy amplias y a menudo no identificadas con concreción, mientras que el miedo siempre está ligado a una situación muy concreta que se puede identificar. Por otro lado la ansiedad tiene una connotación negativa, mientras que el miedo no es así y sólo cuando se hace problemático lo llamamos fobia, que es un tipo de trastorno de ansiedad.

La definición de ansiedad escénica muchas veces no está clara y encontramos que los términos ansiedad escénica y miedo escénico se emplean indistintamente para describir un mismo problema, (Steptoe 1982, Steptoe y Fidler 1987, Fishbein, Middlestadt, Ottati, Straus, and Ellis 1988, Salmon 1990, Silva, 2007, Slawsky 2012) Van Kemenade, Van Son, Van Heesch, (1995), la definieron como el miedo o la angustia irracional que aparece antes o durante la presentación ante el público, encontramos que siempre está relacionada con el constructo psicológico de fobia social.

Como se puede extraer de los trabajos de Kenny et al (2004) y Osborne et al (2005, 2008), ambas definiciones—ansiedad escénica y miedo escénico- tienen mucho en común. Se puede contemplar la ansiedad como un “constructo hipotético”, como un concepto que sumariza un grupo de comportamientos y percepciones, en una estructura “cognitivo-afectiva”, bajo la cual subyace el circuito y la química cerebral. De este modo, el término ansiedad es utilizado para describir la reacción emocional evocada en una respuesta individual provocada por situación que de algún modo era percibida como amenazante para el individuo. Sin embargo, el término “miedo” es mucho más claro en su uso, pues está reservado para un evento concreto y bien definido, que denota peligro inmediato, en contraste con la ansiedad que denota el sentimiento de estar atribulado mentalmente por algún evento incierto.

Aún con todo lo anterior, hoy en día, la definición de la ansiedad escénica o miedo escénico (Studera, Danusera, Hildebrandt, Arial, Gomeza, 2010) sigue sin estar estandarizada y sin que exista un consenso claro de la misma, sí que existe un consenso bastante amplio en que está caracterizada por una evidente y perceptible aprensión a la actuación (Kenny, 2008; Salmon 1990; Wilson 1997; APA, 1994; Studera et al. 2010), así como parece ser, a tenor de los datos, que existen diferencias de género y que las mujeres presentan mayores niveles de ansiedad que los (Iusca, Dafinoiub, 2012).

Otros investigadores apuntan, que las respuestas de ansiedad ante un hecho concreto como una actuación o una serie de estímulos que son considerados como amenazantes, pueden originar una hiperactividad del sistema nervioso autónomo y somático (sensaciones corporales que preparan al cuerpo para afrontar el reto percibido) acarreando reacciones como el incremento de la tasa cardiaca, de la presión sanguínea, incremento de la tensión muscular, temblores, incremento de parpadeos de forma

refleja, dilatación de las pupilas o afectando al sistema cognitivo (preocupación, temor, falta de concentración, pérdidas de memoria...) y al sistema conductual (interrupción de la actuación, elusión de oportunidades de actuación... (Kenny, 2008, Sandín, 2008).

Habitualmente las personas afectadas de miedo escénico pueden sufrir problemas cognitivos, fisiológicos, o conductuales y dependiendo de la intensidad de estos síntomas y de cómo interfieran en la actuación, la línea continua que va desde el miedo escénico más leve podrá llegar a estados de ansiedad escénica más acusados, y tal vez, en el caso de que el miedo escénico haga, que en lo relativo a las actuaciones los aspectos negativos superen a los positivos, sea necesario algún tipo de tratamiento (Spahn, 2006).

Las ansiedad en ocasiones aparece anticipando la actuación en donde los pensamientos ansiosos afloran en la mente del músico, la conciencia de algún peligro provoca pensamientos que desencadenan palmas de manos sudorosas, boca seca, o manos temblorosas, terminan acarreando notas falsas y olvidos (Lee, 2002).

Algunas investigaciones epidemiológicas apuntan a que este tipo de desórdenes afectan en torno a un 4,9% de la población en hombres y un 9,5% en mujeres (Wittchen, Stein, & Kessler, 1999). Encontramos también una definición muy breve, pero no por ello desacertada ni alejada de la realidad palmaria que experimenta el músico en el escenario, que es la que dio el pianista chileno Claudio Arrau (1983:9) que la definió como "ese temor tan intenso en que se desvanecen las notas agudas de los cantantes y toda técnica y maestría parecen evaporarse".

También se ha definido la ansiedad escénica como la experiencia de sufrimiento persistente, aprensión y/o impedimento real de actuar en un contexto público, sin causa justificada dada la aptitud musical individual, el entrenamiento y el nivel de preparación (Salmon, 1990). La ansiedad escénica puede ocasionar la incapacidad de actuar públicamente (Nagel, Himle y Papsdorf, 1981; Wolfe, 1989; Lee, 2002) lo que puede desembocar en el abandono de prometedoras carreras musicales (Wesner, Noyes, & Davis, 1990) de modo que establecer las relaciones entre la actuación musical y la ansiedad escénica es útil para la prevención de estas situaciones.

La ansiedad escénica en los músicos es sufrida por estos no sólo interpretando en público sino también en conciertos con amigos, o interpretando ante los profesores o colegas de profesión, y aunque se puede afirmar que la mayoría de los músicos sufren

ansiedad escénica, no suelen sufrir ansiedad generalizada (Clarck y Agras, 1991), sin embargo, otros desórdenes co-mórbidos pueden aparecer en ocasiones, siendo el más común de todos ellos el trastorno de ansiedad generalizada (Sanderson, DiNardo, Rapee, y Barlow, 1990).

En lo referente a la parte evolutiva de la ansiedad se debe comentar que entre la infancia, la adolescencia y la edad adulta ocurren muchos cambios y en lo referente a la ansiedad escénica se puede decir que los niños jóvenes raramente experimentan ansiedad escénica, y en cierto modo ocurre al contrario, adoran actuar y exhibirse delante de un público, por lo tanto la transición ocurre cuando el “conocimiento social” está “totalmente” afianzado y el niño ya no es niño, sino que empieza a vislumbrar que ha de tomar decisiones que acarrearán consecuencias, diversos autores consideran que esta transición se produce entre los 14 y los 19 años (Osborne, Kenny, Holsonbach, 2005). La transición que venimos comentando se debe a factores como el temperamento innato, el incremento de la capacidad cognitiva y función reflexiva, el tipo de cuidados recibidos por los padres y otras experiencias interpersonales, la percepción e interpretación de lo que le rodea, las habilidades técnicas o las experiencias de actuación específica (Jackson y Lurie, 2006).

En lo concerniente a esta investigación el empleo de los términos que nos hemos esforzado por aclarar tales como miedo escénico y ansiedad escénica pueden ser empleados indistintamente pues ambos dos, presentan características psicológicas y respuestas muy similares y ambos dos son motivo de molestia cuando no de impedimento a la hora de interpretar públicamente un concierto, bien sea en el ámbito académico bien en el ámbito profesional.

Entendiéndose la ansiedad escénica como un subgrupo integrante del todo denominado fobia social, puesto que en ocasiones no se consideran sinónimos, sí que comparten, fobia social y ansiedad escénica en músicos, procesos cognitivos similares (Cox y Kenardy, 1993; Osborne y Franklin, 2002).

Osborne y Franklin, en (2002) compararon los procesos cognitivos de la fobia social, en músicos con grandes niveles de ansiedad escénica en conciertos públicos y encontraron que los sujetos con gran ansiedad escénica mostraron gran asociación con la mayoría de los procesos cognitivos de la fobia social aunque no hubieran sido

diagnosticados como fóbicos sociales, y que las mujeres presentaban mayor ansiedad escénica que los hombres y que los consejos de los profesores son importantes.

Es en el apartado siguiente donde nos detendremos para una mejor explicación del constructo, si bien se debe avanzar, que respecto del concepto de fobia social, se puede entender como tal, a las situaciones sociales que causan malestar, ansiedad (Dalía, 2004), o incluso un miedo irracional a la evaluación de los demás puesto que el verdadero estímulo en estas situaciones es habitualmente la evaluación de los demás (Rapee y Heimberg, 1997), o definida en términos de psicología clínica como un “miedo marcado y persistente de una o varias situaciones sociales o de situaciones de actuación pública en las que el individuo se encuentra expuesto ante personas poco o nada familiares o ante el escrutinio de los demás” (American Psychiatric Association [APA], 1994).

Otros investigadores definen la fobia social o trastorno de ansiedad social como un miedo intenso y persistente en respuesta a ciertas situaciones sociales o actuaciones en público en las cuales la persona se ve expuesta a gente desconocida o al posible escrutinio por parte de los demás. Es común la ansiedad anticipatoria incluso días y semanas antes de afrontar la situación social o actuación en público temidas (Badós, 2005).

Es necesario que el lector conozca que desde esta investigación se va a tratar de explicar la ansiedad escénica como un tipo muy específico de fobia social, la cual no puede encontrar otra explicación que la proveniente de las explicaciones de la ansiedad al menos en un primer estadio.

2. LA ANSIEDAD ESCÉNICA EN EL CONTEXTO DE LAS T^a DE LAS ANSIEDAD.

Visto lo anterior, se hace necesario conocer la problemática real de la ansiedad, su etiología y sus diferentes manifestaciones o consecuencias, de modo que a continuación se van a presentar una serie de teorías sobre las cuales se asientan el conocimiento y los estudios científicos que se llevan a cabo en la actualidad.

Es necesario aclarar en primer lugar, lo que en términos de la psicología clínica se entiende por ansiedad. La ansiedad es un constructo psicológico que presenta en una primera impronta dos grandes factores, la ansiedad estado y ansiedad rasgo. La ansiedad estado es una respuesta concreta en un momento determinado, es un estado emocional transitorio caracterizado por un incremento de tensión y aprensión (Kenny, 2008), mientras que la ansiedad rasgo, ha sido asociada a factores individuales relativamente estables en el tiempo como pueden ser el neuroticismo o la afectividad negativa (Manber, Sullivan, Flagan, Hitchcock, Simmons, Paulus, Stein, 2012) en las que se tiene tendencia determinada y estable a responder a las situaciones percibidas como amenaza con un incremento en el estado de ansiedad, teniendo en cuenta que la ansiedad es un continuo desde leve a severa, puede tener diferentes formas (Kenny, 2008):

- *Adaptativa*: en la cual el cuerpo se adapta a un reto o amenaza incrementando el nivel de arousal; este tipo de ansiedad puede ser experimentada como emocionante y motivadora, y puede ayudar a una mejor actuación.
- *Reactiva*: es el resultado de una real o percibida incapacidad para enfrentarse a las demandas de la situación
- *Mal-adaptativa*: la cual impide pensar o solventar problemas y tiene efectos negativos en el comportamiento y las actuaciones
- *Ansiedad Patológica*: es la que ocurre en situaciones en las que el individuo o no puede identificar la causa de la ansiedad. Este caso suele identificarse como *Desorden de Ansiedad General* (Kenny, 2008), las personas con este tipo de desorden, presentan una preocupación general y aprensión no sólo en situaciones de escenario, de estas personas, algunas presentan fobia social y demuestran problemas más severos en la interacción con personas y no únicamente en el escenario (Kessler, Stong, Wittchen, Stein y Walters, 1999).

Siguiendo a Sandín (1995, 2008) y una vez que han sido explicadas estos tipos generales de ansiedad, podemos esbozar las teorías principales de la adquisición de la misma. Se puede decir que se catalogan a grandes rasgos en teorías que observan la ansiedad como un constructo que implica procesos de condicionamiento clásico y operante. Desde la perspectiva anteriormente planteada encontramos teorías de aprendizaje, en donde el individuo adquiere comportamientos ansiosos a partir de estímulos que son equipotencialmente capaces de provocar respuestas de ansiedad debido a asociaciones con estímulos traumáticos; teorías de la preparación en donde el individuo presenta un grado de preparación de respuesta ansiosa ante determinados estímulos, de modo que no todos ellos son equipotenciales; teoría de la incubación de Eysenck, en donde a partir de un condicionamiento clásico tipo B, en donde existen respuestas emocionales incondicionadas, normalmente aversivas, debido a una estrecha relación de semejanza entre los estímulos incondicionados e incondicionados, se producen respuestas de ansiedad.

Partiendo de la base del condicionamiento clásico pavloviano se desarrollaron, entre las décadas de los 70 y 80, dichas teorías asumen los procesos de aprendizaje pero atribuyen mayor importancia a las representaciones mentales. Estos modelos se inclinaban hacia la existencia de un procesamiento de la información y desde esta perspectiva, se han llegado a enunciar varios modelos de ansiedad que presentan constructos conductuales a la hora de explicar los trastornos de ansiedad como pueden ser los de expectativa, expectativas de resultado, autoeficacia (Rescorla, 1988; Rescorla y Wagner, 1972; Reiss, 1980, 1991, Bandura 1977b).

A continuación y siguiendo a Sandín (1995, 2008) se detallarán más explícitamente las características de las teorías enunciadas anteriormente.

- **Teorías de aprendizaje**

En 1920 Watson y Rayner establecen los principios del condicionamiento Pavloviano de las fobias, y formulan una teoría de la ansiedad en la que proponen que cualquier situación o estímulo (principio de equipotencialidad), que inicialmente es neutro, puede adquirir la propiedad de provocar respuestas de miedo debido a su asociación con estímulos nocivos o traumáticos (provocadores naturales de miedo o

dolor; estímulos incondicionados, EI), o dicho de otro modo, un estímulo neutro puede convertirse en un estímulo condicionado de miedo, EC, de modo que su sola presencia evocará en el individuo respuestas condicionadas de temor, RC.

Es por esto que en este modelo la ansiedad es vista como una respuesta emocional condicionada que presenta las siguientes características:

- una repetición de los procesos asociativos entre los Estímulos Condicionados (EC) y los Estímulos Incondicionados (EI), aumentará la intensidad de la Respuesta Condicionada de Miedo (RC) ante la presencia del estímulo condicionado

- las respuestas de ansiedad ante un estímulo se ven favorecidas cuando la intensidad del EI es muy elevada, EI traumáticos.

- existen estímulos neutros que presentan características de semejanza a los EC, dichos estímulos neutros pueden provocar reacciones de miedo, siendo éstas mayores cuanto más semejantes sean los estímulos entre sí.

Este modelo presupone la neutralidad del estímulo y la capacidad de modular hasta convertirse en condicionada a una respuesta de ansiedad específica, la cual podrá aparecer ante estímulos parecidos al original.

Poco tiempo después surgió uno de los modelos de ansiedad más valorados por la comunidad científica, el modelo bifactorial de Mowrer (1939, 1960).

El modelo de Mowrer está basado en el paradigma de la evitación activa, en el cual, el sujeto aprende a escapar del estímulo provocador del miedo y a evitar el estímulo incondicionado, estímulo ante el que el sujeto reacciona con una respuesta refleja innata, y que siendo inicialmente neutro, puede adquirir la capacidad de provocar respuestas de algún tipo, y en este caso nocivas por asociación con estímulos nocivos traumáticos (Sandín, 2008). Este modelo explica el fenómeno de no-extinción de la respuesta condicionada de miedo típica de los trastornos de ansiedad, el cual no era aclarado por el modelo de condicionamiento clásico expuesto anteriormente; se crea pues una teoría bifactorial ya que implica al condicionamiento clásico como al condicionamiento operante.

De este modelo se puede decir que se desarrolla en dos fases, en una primera fase y gracias a un condicionamiento clásico, “se crea una respuesta de miedo la cual,

adquiere propiedades de impulso secundario con capacidad para mediar y motivar el inicio de una conducta instrumental de escape/evitación". (Sandín, 2008:93). Una vez finalizada esta primera fase, llegamos a la segunda, "la cual implica un proceso de evitación activa y en donde el sujeto no aprende a evitar un castigo (Estímulo Incondicionado), sino más bien a escapar de la exposición del estímulo (Estímulo Condicionado) que le advierte de la proximidad de un evento aversivo" (Sandín, 2008:94), es decir, es el miedo provocado por un condicionamiento el que es el motor de la conducta, el que provoca la existencia de un condicionamiento que opera en el ambiente en el que se produce el estímulo. Este modelo explica el desarrollo del miedo partiendo del condicionamiento clásico y el reforzamiento del mismo a través de la conducta de escape que constituye un reforzamiento negativo.

La teoría expuesta anteriormente aportó el establecimiento de la ansiedad como un componente motivacional, pues el miedo es la causa de la aparición en el sujeto de conductas de escape o evitación.

■ **Teorías de la preparación**

Bajo los parámetros esbozados anteriormente todos los estímulos partían de ser neutros y tenían como propiedad la equipotencialidad pues todos ellos eran igual de potencialmente, ser susceptibles de cambio de percepción y convertirse en condicionados.

Sin embargo, desde esta nueva teoría, se contempla la posibilidad de que no todos los estímulos sean potencialmente capaces de provocar respuestas de ansiedad, sino que existe cierta preparación "biológica" fruto de los años y de la evolución, que hace que las personas diferencien estímulos a la hora de asociarlos con peligros potenciales o con reacciones de ansiedad.

Seligman (1971), aplicó esta teoría a los trastornos fóbicos y estableció cuatro propiedades.

- Selectividad: esta propiedad hace referencia a la no arbitrariedad de las fobias, es decir, están limitadas a unos estímulos definidos.

- Fácil adquisición: en condiciones de laboratorio las fobias pueden adquirirse únicamente con un solo ensayo y sin necesidad de que en dicho ensayo haya habido ningún evento o estímulo traumático.
- Resistencia a la extinción: en los modelos planteados anteriormente, no se podía explicar fácilmente el por qué cuando se eliminaban las condiciones de condicionamiento clásico que provocaban la conducta de ansiedad o de evitación ésta no se eliminaba, pero asumiendo que existe preparación ante ciertos estímulos resulta comprensible esta resistencia a la extinción.
- Irracionalidad: a menudo en las respuestas de ansiedad ante el estímulo correspondiente se observa que dicha respuesta está desproporcionada en relación al peligro real que puede provenir del estímulo.

Desde esta teoría no se asume que el individuo nazca con las fobias, es decir, las fobias no son innatas, sino que se posee una capacidad innata o congénita para aprender las reacciones fóbicas mediante condicionamiento (Sandín, 1995).

Desde este modelo y siguiendo la línea de Öhman et al. (1995), la ansiedad y el miedo pueden ser activados por mecanismos inconscientes de análisis de estímulos, que a la postre consiguen condicionar las respuestas a estímulos que permanecen enmascarados detrás de una faceta biológica y que son interpretados como relevantes y causantes de temor (Díaz, García, 2000).

- **Teoría de la incubación**

Siguiendo a Sandín (1995, 2008), el modelo de la incubación de la ansiedad es el tercer gran modelo que trata de explicar la génesis de la ansiedad, y fue sugerido por Eysenck (1979, 1985).

Este nuevo modelo asume la existencia de factores de vulnerabilidad individual, y pretende mejorar los mecanismos explicativos sobre el condicionamiento de la ansiedad, basándose en el concepto de la ley de incubación (Eysenck, 1979, 1985).

La teoría de Eysenck (1987), postula que las respuestas emocionales no se pueden considerar un condicionamiento pavloviano tipo A -un estímulo neutro resulta

asociado con una respuesta condicionada (RC) por emparejamiento con un EI-, sino que se entienden mejor mediante un condicionamiento tipo B -el EC se relaciona estrechamente con el EI que provoca una respuesta incondicionada (RI), e intensifica el EC original. La ansiedad es generada, mantenida e incrementada gracias a las propiedades del condicionamiento pavloviano de tipo B, debido a esto, la simple presentación del Estímulo Condicionado puede producir un aumento o aparición de la Respuesta Condicionada. Eso sí, es preciso que interactúen ambos parámetros, la intensidad de la Respuesta Condicionada y el tiempo de presentación del Estímulo Condicionado.

Se debe explicar también que para este modelo de ansiedad y con lo explicado anteriormente como base, para que se dé una resistencia a la extinción o incluso el incremento (incubación) de la Respuesta Condicionada, ésta debe actuar como agente reforzador (de la conexión Estímulo Condicionado-Respuesta Condicionada). El mismo autor explica que desde el prisma de este modelo, “este tipo de reforzamiento sólo se produce si la Respuesta Condicionada es suficientemente fuerte, y si la duración del Estímulo Condicionado es corta...ya que la fuerza de la Respuesta Condicionada declina con el tiempo y con la presentación prolongada del Estímulo Condicionado” (Sandín, 2008:101).

Este modelo contempla la existencia de un punto crítico que establece la intensidad crítica de la respuesta condicionada y la duración crítica del tiempo de exposición del estímulo condicionado, que no es otra cosa que la comprensión de que cuando el Estímulo Condicionado es presentado en una duración de tiempo prolongada la Respuesta Condicionada puede llegar a extinguirse, mientras que una presencia en cortos y repetidos períodos de tiempo del Estímulo Condicionado puede producir un incremento de la Respuesta Condicionada, o dicho en otras palabras, ante la existencia de una determinada Respuesta Condicionada de carácter fuerte, el Estímulo Condicionado es presentado durante un periodo largo de tiempo, este modelo prevé un descenso en los niveles de ansiedad, pudiendo llegar incluso a alcanzar niveles de extinción de la Respuesta Condicionada al correspondiente Estímulo Condicionado (Sandín, 1995).

- **Ansiedad y procesos cognitivos.**

Las teorías expuestas anteriormente han obviado en mayor o menor medida los procesos cognitivos que aparecen durante los procesos de génesis, mantenimiento y extinción de la ansiedad.

Hoy en día existe un consenso bastante afianzado entre la comunidad científica de que los diferentes miedos y fobias se pueden adquirir de forma directa, a través de experiencias de condicionamiento, o bien de forma indirecta, a través de experiencias de aprendizaje vicario y transmisión de información (Sandín y Chorot, 1986b).

En los años 80, Reiss, (1980) introduce un modelo que otorga un papel fundamental a la expectativa de lo que pueda acontecer, pues aduce que no es necesaria una asociación por contigüidad entre el estímulo condicionado y el estímulo incondicionado pues lo que realmente “se aprende en el condicionamiento pavloviano, son expectativas sobre ocurrencia o no ocurrencia...” (Sandín 1995:106). Partiendo de esta base, encontramos diferentes tipos de expectativas, las de peligro y las de ansiedad, que se manifiestan en diferentes tipos de miedos motivados total o parcialmente por la sensibilidad a la ansiedad. Se debe comprender que desde este modelo la sensibilidad a la ansiedad es tipo de variable que presenta diferencias individuales que hace referencia a creencias sobre consecuencias personales de experimentar ansiedad. En general desde el punto de vista de este modelo, los miedos pueden ser estudiados desde tres categorías diferentes dependiendo de las expectativas que generen, expectativas de peligro o daño, expectativas de ansiedad y expectativas de evaluación social negativa (Reiss, 1991, Sandín 2008).

Otro de los modelos principales de la ansiedad es el que Davey presenta en 1989 y en el cual emplea como concepto principal del modelo la reevaluación del Estímulo Incondicionado (EI) para explicar el mantenimiento y la incubación de la ansiedad. Según el modelo de reevaluación del EI, la potencia con la que se presenta la Respuesta Condicionada (RC), no depende única y exclusivamente de procesos cognitivos de asociación que relacionan el Estímulo Condicionado (EC), con el EI, sino que también existen en los sujetos, procesos cognitivos que reevalúan el EI.

Se puede decir por lo tanto que existe una evaluación cognitiva del condicionamiento en la cual, el “EC mediante su asociación con el EI, elicitá (provoca),

una representación cognitiva del EI”, (Sandín, 2008:109) es decir, el EI puede adquirir la categoría de producto de elaboración mnésica y que posteriormente puede desencadenar la aparición de la respuesta de ansiedad.

En este modelo, Davey, plantea, tras la aparición del EC, la influencia que tienen las expectativas de resultado en la génesis o representación cognitiva del EI. Estas expectativas de resultado son fruto de la elaboración cognitiva de la información recibida en la coyuntura concreta de la situación, del procesamiento de la información que ha sido aprendida de forma vicaria y que ha podido ser transmitida de forma social o verbal, así como de los pensamientos previos existentes sobre el hecho o contingencia acaecida.

Cogiendo como punto de partida las teorías cognitivas del procesamiento y reevaluaciones de la información, existen otra serie de modelos cognitivos de la ansiedad, que contemplan la génesis de la misma como productos de elaboración mental a partir de la adquisición, elaboración y reelaboración, de información proveniente de múltiples fuentes, que pueden terminar acarreando la creación de sesgos cognitivos. Desde el punto de vista son dos los enfoques principales a los que la comunidad científica les otorga mayor importancia.

En primer lugar, la teoría bioinformacional de Lang (1979) sobre la emoción, en la cual se propone que las imágenes mentales emocionales son un producto que se crea ante un estímulo, con elementos de la historia de aprendizaje del individuo y de su capacidad de conocimiento del medio, son imágenes que provocan algún tipo de emoción –respuesta ante los estímulos, a priori adaptativa, que presenta componentes cognitivos, conductuales de evitación o acercamiento (Sandín, 2008). Es decir, que el individuo, al mismo tiempo que almacena una imagen, anejo a dicha imagen está almacenando información que la valora en diferentes términos como por ejemplo, peligro, no peligro, (se almacena la imagen de un cocodrilo con la de peligro), para así en el momento de estar frente a ese estímulo y rescatar la imagen almacenada previamente, obtener inmediatamente un procesamiento cognitivo del mismo de peligro, manifestando probablemente una conducta operante de evitación del mismo.

En este encuadre, otra de las que merece especial atención es la de Beck (1967) y Beck y Emery (1985), y en donde se propone que la ansiedad está relacionada a un

sesgo congruente a los estados de ánimo, y que existe un esquema, idea o concepto previo que condiciona el procesamiento de la información y el comportamiento, si bien, este esquema es disfuncional y juega un papel fundamental en el mantenimiento de la ansiedad.

El esquema anteriormente mencionado ha debido ser aprendido mediante un proceso de aprendizaje basado en procesos cognitivos y conductuales, bien de forma consciente bien de forma inconsciente y ha debido ser almacenado en la memoria a largo plazo de manera consistente, para su posterior recuperación en las situaciones en las que los estímulos lo provoquen. Según este modelo, existe un procesamiento sesgado y selectivo de la información que está relacionada con la ansiedad, que habitualmente es información relacionada con la amenaza o situación de peligro, este sesgo selectivo es el resultado de una activación selectiva del esquema asociado a la información que se está recibiendo y que está almacenado en la memoria a largo plazo.

Desde el punto de vista de los modelos de sesgos cognitivos y de investigaciones que se han llevado a cabo en los últimos 30 años, se puede esbozar una línea de funcionamiento de la ansiedad. Se podría decir que existen personas con una tendencia mayor que otras a interpretar según qué estímulos como amenazantes, personas con mayores niveles de ansiedad rasgo, o incluso a tener estímulos amenazantes diferentes, en esta fase es de destacar que *a priori* las personas con un nivel elevado de ansiedad rasgo, son inducidas con un sesgo preatencional y conllevando esto, la asignación de recursos cognitivos hacia el procesamiento de los estímulos amenazantes.

La existencia de sesgos cognitivos que hacen referencia a la codificación de la información recibida pueden llegar a constituir por lo tanto una base cognitiva para argumentar que existe una posible vulnerabilidad psicológica o más concretamente una vulnerabilidad cognitiva predisponente al desarrollo de trastornos de ansiedad debido tal vez a la previa existencia de unos niveles de ansiedad rasgo elevados y precursores de la génesis de los sesgos cognitivos.

■ Procesos biológicos de la ansiedad

Más allá de aproximaciones cognitivas o conductuales, de que la ansiedad se aprenda o se adquiera, de la existencia de sesgos cognitivos, encontramos que una parte

importante en la génesis y desarrollo de la misma, son los procesos biológicos que intervienen en ella, estos procesos son, actualmente, foco de interés y de investigación, y aunque no sea materia sustancial de este estudio, si creemos que se deben apuntar algunos conceptos básicos.

Los procesos de ansiedad, a pesar de que se puedan adquirir de diferentes formas y que pueden implicar alteraciones a nivel psicológico, presentan una importante relación con la base biológica de cada individuo (Sandín, 2008).

Hemos visto que las respuestas de ansiedad y los posibles trastornos se pueden adquirir de forma desadaptativa a partir de la existencia de eventos traumáticos provenientes de situaciones más o menos estresantes, pero, no es menos cierto, como también se ha visto, que no todos los individuos presentan los mismos tipos de condicionamiento ni sesgos, lo que puede llevarnos a pensar que existe una base biológica que hace que unas personas sean más vulnerables biológicamente que otras ante los estímulos que pueden provocar respuestas de ansiedad.

Lo más probable, como señalan MacDonald y Murray (1994), es que debido a la frecuencia de aparición de problemas de ansiedad en familias enteras, se deba a una combinación de múltiples factores genéticos y ambientales. Se puede apuntar tal vez, que lo que es hereditario no es el trastorno en sí mismo, sino la capacidad o vulnerabilidad para desarrollarlo. O dicho de otro modo, lo más probable es que existan una serie de genes, todavía sin localizar, responsables o con capacidad para predisponer al organismo de manera natural al desarrollo de trastornos de ansiedad, y sea debido a los diferentes modos de condicionamiento, de aprendizaje, de estímulos ambientales y entornos, etc. por lo que se terminen de desarrollar diferentes grados de miedos y ansiedades, desde sus formas adaptativas y fruto de la evolución, hasta las formas más impeditivas consideradas hoy en día como patológicas.

Sea como fuere, de las fobias específicas se ha encontrado que están asociadas a fuertes respuestas del sistema nervioso autónomo, con respuestas como las señaladas anteriormente, presentes cuando el individuo se expone al estímulo fóbico (Sandín, 2008).

Hasta ahora hemos descrito una serie de teorías generales de la ansiedad que han servido para definir el constructo, para establecer hipótesis sobre el origen y el comportamiento exhibido y para, en el campo de la psicología clínica, orientar y mejorar la intervención.

Así, aparecen nuevas teorías que explican más específicamente qué personas se encuentran en riesgo de desarrollar los problemas que se han venido planteando, así pues encontramos modelos teóricos como el de Olivares y Caballo (2003) que plantean que problemas específicos como el miedo a hablar en público son fruto de los factores contextuales, o modelos como el de Barlow (1988, 1998, 2000) quién aúna las teorías anteriormente descritas en un modelo que contempla factores como el contexto específico, los factores biológicos o factores ambientales generales.

Es gracias a la interacción de los elementos señalados anteriormente, con los niveles individuales de ansiedad rasgo, neuroticismo, con la génesis de la preocupación a causa del estrés diario y con cierta sensibilidad biológica ante la ansiedad que hace que se tienda en mayor o menor medida a desarrollar interpretaciones catastróficas, por lo que se pueden interpretar los estímulos provenientes del exterior como estímulos peligrosos o amenazantes (alarmas exteroceptivas), o bien que a partir de una serie de estímulos internos fisiológicos como taquicardia, sudoración, sean interpretados como estímulos peligrosos o amenazantes (alarmas interoceptivas), y que se terminen constituyendo en la psique o en la memoria –declarativa o emocional- como alarmas aprendidas que poseerán una serie de características diferentes dependiendo del modo en el que se hayan aprendido, conductualmente, cognitivamente, por medio de sesgos interpretativos, cognitivo-conductualmente, por medio de expectativas de ocurrencia de una serie de respuestas ante unos determinados estímulos etc. y que a la postre puedan generar los trastornos de fobia social o algún otro tipo de trastorno fóbico específico (Sandín, 2008).

Para esta investigación posee especial importancia el estudio de la ansiedad en toda su extensión, y no únicamente los casos que puedan ser impedimentos para la realización de la tarea. El constructo de la ansiedad escénica, ante una actuación presenta una serie de matices y puntos intermedios que varían en cada actuación y en cada persona, pero se cabe decir que en términos generales la ansiedad generada en este tipo de situaciones

presenta matices “cuasi-impeditivos” que indudablemente estorban más que ayudan a realizar la actuación con éxito.

Actualmente, en lo relativo al estudio de la ansiedad escénica son diversos los autores que siguen la línea del modelo integrador de ansiedad esbozado por Barlow en los 80, y que ha sido mejorado por las investigaciones llevadas a cabo hasta la actualidad.

Desde esta investigación se asume dicho modelo como punto sólido de partida para el estudio de la ansiedad escénica en los músicos españoles. Este modelo mejorado con el transcurso de los años y de las investigaciones arguye que para entender los desordenes emocionales en general y los desordenes de la ansiedad en particular, era necesario valorar en mayor medida la naturaleza de la emoción (Barlow, 1998).

La premisa subyacente de esta aproximación es que las emociones contemplan una pauta innata tanto de reacción como de respuesta, que evolucionan de diferentes formas, y aunque son modificables mediante el aprendizaje y la maduración, una de las funciones principales del comportamiento emocional es la preparación para la acción (Barlow, 2000).

Desde este enfoque de la ansiedad, se aporta una apreciación más exacta de la complejidad de los patrones cognitivos y de comportamiento asociados con las emociones defensivas (Barlow, 2000). Desde estas premisas, es necesario entender, que más allá de las diferencias y matizaciones que existan entre ansiedad y miedo. El miedo está asociado a la percepción de un peligro inminente y está caracterizado por la evitación o el afrontamiento, mientras que la ansiedad se asocia peligros inciertos en el tiempo y se caracteriza por presentar estados de hipervigilancia en el sujeto (Grillon, 2008), ambas conforman parte de un todo relacionado que Lang, Cuthbert, y Bradley (1998) denominan sistema de defensa motivacional y que nos habilita para responder ante un peligro presente lo más rápido posible.

Continuando con la teoría de la ansiedad de Barlow, es importante señalar, que la describe como una única y coherente estructura cognitivo-afectiva dentro de nuestro sistema motivacional. En el centro de esta estructura sitúa el sentido de “incontrolabilidad” o indefensión centrado en gran parte en las posibles amenazas, peligros u otros eventos potencialmente peligrosos o negativos, entrando en contraste

con lo antedicho del miedo donde el peligro está presente de forma inminente (Barlow, 2000). Hasta ahora, se ha de notar que, se ha estado hablando de la ansiedad anticipatoria, pues en lo que concierne a la mayor parte de esta investigación, el tipo de ansiedad asociada a la misma, se relaciona con un modo de orientación futura, hacia lo que ciertamente va a ocurrir, que son los conciertos, audiciones o exámenes y lo que puede ocurrir en los mismos. Otra de las características de este tipo de ansiedad es la vigilancia, constructo que sugiere disposición y preparación para tratar con el problema al que nos tenemos que enfrentar en un futuro más o menos lejano. (Barlow, 2000).

Respecto del proceso de ansiedad en general Barlow (2000:1250,1251) refiere que:

Es necesario conocer que en una primera instancia, el proceso de ansiedad incluso cuando es muy intenso, raras veces es de naturaleza patológica y es el transcurso del tiempo, lo que hace que se cronifique y adquiera la categoría de patológico, y cuando esto ocurre, una o dos consecuencias del proceso de ansiedad terminan desarrollándose en un intento de resistir o sobrellevar las consecuencias negativas y sus desencadenantes. Primero, siempre está presente una tendencia a evitar entrar en un estado de ansiedad, esta tendencia se vuelve más pronunciada y observable, dependiendo de la severidad o intensidad del estado y de las especificidades del contexto en donde se producen los acontecimientos para originar una respuesta ansiosa. Segundo, la preocupación existente durante todo el proceso ansioso, la cual en niveles altos es muy difícil de controlar.

En su modelo, Barlow considera que existe un conjunto compuesto de tres elementos, “triple vulnerabilidad”, “vulnerabilidad biológica”, “vulnerabilidad psicológica general”, y “vulnerabilidad psicológica específica” ante la ansiedad y sus trastornos. Este modelo, divide el estado de indefensión que describe la psicología clínica en dos vulnerabilidades, la biológica y la psicológica general. Este conjunto está formado pues, en primer lugar por factores biológicos, una contribución genética para el desarrollo de desórdenes de ansiedad y de la afectividad negativa, que constituye la denominada “vulnerabilidad biológica generalizada” (Barlow, 2000) o simplemente

“vulnerabilidad biológica”, pues existen estudios que muestran que rasgos de ansiedad, neuroticismo, afecto negativo o la inhibición de comportamientos evidencian que tienen un componente genético muy importante (Clark, Watson, y Mineka, 1994). A más a más, existen evidencias de contribuciones genéticas en algunos desórdenes, y en particular de la fobia social, (Fyer, Mannuzza, Chapman, Martin, y Klein, 1995). Y en segundo lugar no hemos de olvidar el hecho de que las experiencias en edades tempranas, bajo determinadas condiciones contribuyen a la denominada “vulnerabilidad psicológica”, a experimentar ansiedad y afectividad negativa como estado general, una “vulnerabilidad psicológica general” (Barlow, 2000). Ambas vulnerabilidades explicadas anteriormente, la biológica y la psicológica constituyen el punto de partida de la indefensión a partir del cual Barlow construye su modelo.

Si bien la existencia al mismo tiempo y en la misma persona, de ambas vulnerabilidades, la biológica y la psicológica, pueden ser suficientes para ocasionar trastornos de la ansiedad y del estado de ánimo generales, y particularmente trastorno de ansiedad generalizada y depresión, parece necesario una tercera herramienta de vulnerabilidades para el desarrollo de al menos, trastornos de ansiedad más específicos. Dicha tercera herramienta es la que viene desarrollada por la interacción de las dos anteriores, en donde a partir de aprendizajes tempranos realizados en circunstancias de evaluación social o sufriendo algún tipo de sensación somática son influenciados y asimilados con un gran sentido de amenaza y peligro, siendo esta especificidad de vulneración, la que unida y coordinada con las anteriores contribuye al desarrollo de desórdenes más específicos de la ansiedad como la fobia social (Barlow, 2000).

En definitiva, el aprendizaje vicario de las amenazas potenciales surgidas de objetos o situaciones le sirve a Barlow (2000) para explicar la vulnerabilidad psicológica específica para el posterior desarrollo de trastornos de ansiedad, si bien aclara esta teoría que una vez más, por si sola, la vulnerabilidad psicológica específica no es suficiente para el desarrollo de desórdenes clínicos, como ejemplo le sirve la fobia social, a menudo caracterizada por la ocurrencia de falsas o verdaderas alarmas tras eventos estresantes en un ambiente de situaciones de evaluación, en donde los individuos concentran la ansiedad en eventos sociales cercanos y situaciones evaluativas sobre la base aprendida de que esos contextos son potencialmente amenazadores, y que puede desembocar en una ansiedad injustificada y posibles ataques de pánico y la percepción del ridículo dentro de un contexto determinado (Barlow, 2000).

En un contexto más relacionado con la ansiedad escénica en músicos, Kenny (2009) reajustó el modelo de Barlow (2000), y sitúa la explicación de la ansiedad en tres factores, primero, contexto de las relaciones tempranas, segundo, vulnerabilidad psicológica, y tercero, preocupaciones de actuación, como posteriormente se verá como mayor exactitud.

Introduciendo el otro modelo comentado anteriormente de Olivares y Caballo (2003), es obligado decir que la ansiedad debida a la interacción social, muestra más relación con miedos generalizados hacia la evaluación negativa así como con la evitación social y timidez que lo que lo hace la ansiedad debida a la observación que muestra mayor relación con las conductas de evitación de las actuaciones públicas; se puede decir por lo tanto que para Kashdan, el componente cognitivo del miedo a la evaluación negativa es el centro de ambas dimensiones de la ansiedad social, y se puede conceptualizar como una escala continua que parte desde la desinhibición y el comportamiento asertivo hasta los niveles patológicos de ansiedad social (Kashdan, 2002).

El modelo de fobia social de Olivares y Caballo, en 2003, postula la existencia de una asociación entre un contexto social negativo y un conjunto de variables propias del sujeto que propicia la génesis del trastorno bien de forma directa bien de forma insidiosa, siendo estas variables las que se han visto con mayor profusión en páginas anteriores.

El antedicho modelo, presupone que la alteración de las repuestas de sujeto, generada por la asociación producida de forma abrupta o insidiosa entre un contexto social negativo y un conjunto de variables organísmicas, da lugar a un patrón desadaptativo de respuestas motoras, cognitivas y fisiológicas. (Olivares, Caballo 2003). Se admite en consecuencia, que la fobia social es el resultado de la intervención de una o más modalidades de aprendizaje que pueden intervenir de forma aislada o combinada, mediando la interacción entre un contexto social negativo y un conjunto de variables organísmicas cuya implicación generaría un alto potencial de vulnerabilidad (Turner, Beidel y Epstein, 1991).

Esta interacción mediada tiene como consecuencia la aparición de un patrón de respuestas de ansiedad que en su inicio surgen como una reacción puntual y adaptativa

ante una situación social vivida como una amenaza y que posteriormente puede llegar a consolidarse como consecuencia del número o intensidad de los ensayos realizados pudiendo incluso generalizarse y extrapolar estas conductas ansiosas a otros contextos y situaciones sociales transformando la función adaptativa original en desadaptativa (Olivares y Caballo, 2003).

Se han expuesto hasta ahora en mayor o menor medida teorías de la ansiedad y su relación con la música pero es necesario detenerse en las investigaciones más recientes que relacionan o estudian los procesos de fobia social y ansiedad en músicos o en la actuación musical o propiamente dicha la ansiedad escénica.

3. OPTIMISMO Y ANSIEDAD

El optimismo se define como un constructo psicológico que plantea que los individuos difieren en lo relativo a las expectativas futuras. El optimismo disposicional, relaciona las expectativas positivas de acontecimientos futuros con la confianza de que los individuos optimistas lograrán su meta. (Carver, Reynolds, y Scheier, 1994; Peterson, 2000; Scheier y Carver, 1993, Carver, y Scheier, 2000).

La teoría del optimismo de Scheier y Carver de 1985, está basada en modelos de motivación que conlleva la expectativa de un hecho, de la consecución de algo, etc. (Carver y Scheier, 1999), son los denominados modelos de expectativa-valor, los cuales asumen que el ser humano se guía por un conjunto de metas y que la elección de estas metas, la puesta en marcha de conductas de acercamiento, depende del valor que le atribuye a la expectativa de alcanzar la meta (para qué me vale y cuánto es de probable que la alcance). Dichos modelos autorregulatorios, se construyen sobre la base de que el comportamiento se organiza alrededor de la persecución de objetivos, los cuales pueden variar en importancia y pueden ser más o menos valorados por la persona que intenta alcanzarlos, si bien las personas están más motivadas a conseguir los objetivos que más valoran o que consideran más importantes, dichos objetivos pueden variar también en el grado de expectativa que generan en la persona que pretende lograrlos (Rand, 2009).

Aunque las expectativas varían dependiendo de los objetivos, una de las hipótesis que mantiene el modelo de Scheier y Carver (1985) es que las personas tienen un sentido muy amplio y difuso de la confianza en lo concerniente a los objetivos que se encuentran a lo largo de su vida; el optimismo, supuestamente, afecta a los

pensamientos de situaciones específicas que las personas tienen cuando intentan lograr o persiguen sus objetivos (Rand, 2009). Y en general se puede decir que las expectativas positivas ayudan a generar un conjunto de emociones positivas mientras que las expectativas negativas tienden a generar un conjunto de emociones negativas. (Carver y Scheier, 1998, 1999; Scheier y Carver, 1992). En este modelo, la percepción del posible logro de la meta mediante una serie de actuaciones, está condicionada por los procesos de aprendizaje que se han tenido hasta ese momento.

Desde este punto de vista, es esperable por lo tanto que los optimistas continúen esforzándose y trabajando duro con los problemas que se encuentren puesto que cuando se hacen frente a nuevos retos, nuevas metas y a situaciones potencialmente difíciles, las personas optimistas tienen más probabilidades de persistir en sus esfuerzos orientados a la consecución de dicha metas, porque utilizan estrategias de enfrentamiento y resistencia mejores, que reducen los potenciales efectos negativos de dicha actuación, repercutiendo también en una mejor salud física y emocional (Scheier y Carver, 1986, 1987, 1993, 1994, 2001).

Desde que en 1985 Scheier y Carver introdujeron la idea del optimismo como constructo a tener en cuenta en los comportamientos humanos, ha ido ganando popularidad entre los psicólogos, quienes han estudiado su impacto en varias áreas diferentes, abarcando desde actuaciones académicas hasta la salud o el envejecimiento (Ruthig et al. 2004). Es por lo tanto que parece congruente que se expanda un poco más el ámbito de estudio del constructo del optimismo en lo referente a las actuaciones musicales públicas, como se hace en esta investigación.

El optimismo disposicional, está asociado con la creación de estrategias de resistencia activa ante los problemas para su resolución efectiva, y con la resistencia a los acontecimientos estresantes de la vida así como con el éxito académico (Aspinwall, Richter, y Hoffmann, 2000; Floyd, 1997; Kao y Tienda, 1995; Peterson, 2000; Scheier y Carver, 1987), y está caracterizado también por tender a atribuir los problemas, al momento temporal en que acontecen o a causas externas específicas, en lugar de a causas internas estables y globales (Reivich y Seligman, 2000).

Visto lo anterior, el optimismo como constructo presenta dos vertientes interrelacionadas, una vertiente autorregulatoria y una vertiente atributiva, las cuales son complementarias entre sí, de las atribuciones a factores externos realizadas a éxitos o

fracasos pasados sentarán la base de comportamientos y conductas autorregulatorias futuras.

Investigaciones llevadas a cabo sobre la cuestión sugieren que el miedo o preocupación ante algo y el optimismo tienen consiguientes efectos sobre las actuaciones públicas de diversas áreas profesionales (Siddique, LaSalle-Ricci, Glass, Arnkoff, Díaz, 2006). También se ha demostrado que el optimismo actúa como predictor de comportamientos de aguante y ajuste en multitud de circunstancias (Carver y Scheier, 2001; Chang, 2001; Nes y Segerstrom, 2006). Así como el optimismo predice mejores actuaciones académicas (Chemers, Hu, y Garcia, 2001), y mejores percepciones subjetivas de bienestar, especialmente durante los momentos adversos (Carver y Gaines, 1987; Carver et al., 1993; Cozzarelli, 1993; Long, 1993; Scheier et al., 1989; Zeidner y Hammer, 1992).

Las emociones positivas generadas por las expectativas positivas permiten a las personas a permanecer activos a la hora de perseguir los objetivos, incluso cuando estos son difíciles y estresantes (Rand, 2009).

Por otra parte, y casi de forma contraria, aunque no por ello ilógica, según la línea planteada por Rand (2009), los pensamientos pesimistas están más ligados a comportamientos que evitan el enfrentamiento ante los problemas o el abandono del intento de consecución de los objetivos como solución a las emociones negativas generadas por las expectativas negativas que se tienen sobre la consecución o no de los objetivos (Rand, 2009).

Aunando con lo anterior, y enlazando de manera natural con esta investigación, Bryant y Cvengros (2004), encontraron que niveles altos de optimismo son buenos predictores de un buen empleo de mecanismos de reevaluación positiva del problema, o de la situación que acontece, así como de conductas que favorecen la creación de mecanismos de enfrentamiento, a más a más en Rand (2009) haciendo referencia a Carver y White, (1994), se relaciona el optimismo con la sensibilidad al premio mientras que las expectativas negativas es más probable que estén relacionadas con la sensibilidad al castigo y la ansiedad, hilando en parte esto último, con la investigación aquí realizada con los datos que se muestran más adelante.

Para autores como Sweeny, Carroll y Shepperd (2006) el optimismo y el pesimismo están referidos a determinadas expectativas sobre el futuro en un determinado momento y no una tendencia disposicional a mirar el futuro de una forma determinada y es posible que la necesidad de preparación gobierne las posibles fluctuaciones que se puedan dar en los pronósticos.

El optimismo fomenta una mentalidad positiva para emprender retos con la confianza de que se pueden lograr (Sweeny, Carroll, Shepperd, 2006). En otras circunstancias sin embargo, el optimismo ayuda a re-direccionalizar los pensamientos y acciones de enfrentamiento hacia valoraciones y respuestas rápidas y efectivas ante cambios en el entorno local donde se desarrollan las acciones, mientras que conductas pesimistas orientan estas respuestas hacia respuestas de evitación y escape del entorno donde ocurren los hechos (Sweeny, Carroll, Shepperd, 2006).

La ansiedad puede hacer que las personas se conviertan en individuos donde la preocupación sea una de sus características, y en quienes los pensamientos sobre la ocurrencia de malas noticias puedan llevarlos a ser incapaces de manejar otros aspectos de sus vidas (Sweeny, Carroll y Shepperd, 2006).

Se puede deducir de todo lo anterior que cuando los resultados se ven como deseables y consegibles, los sujetos se esfuerzan en alcanzarlos, aunque el proceso sea lento y plantee dificultades. Sin embargo, si los resultados parecen inalcanzables, los sujetos tienden a abandonar y no se comprometen con las conductas que les llevan a alcanzar sus metas (del Valle y Mateos, 2007).

Hasta la fecha, se ha investigado con profusión las posibles diferencias entre pesimistas y optimistas y se han obtenido conclusiones como que los optimistas no valoran de manera estresante las tareas que realizan, y muestran un relativo control moderado de la situación en la que se ven envueltos mientras que los pesimistas disposicionales presentan como característica importante la anticipación de resultados negativos y un menor control percibido, lo que implica que no emprenden los comportamientos ni estrategias necesarias para la consecución de los objetivos, creando una sensación de indefensión, que hace que estas personas focalicen sus pensamientos en las limitaciones que tienen para realizar la tarea, y provocando así una espiral desbordante de ansiedad y que aumenta a lo largo del tiempo (del Valle y Mateos, 2007; Hammontree y Ronan, 1992; Norem y Chang, 2002; Shower y Rubens, 1990).

Por consiguiente los optimistas se diferencian de los pesimistas en que los primeros, evitan la anticipación de resultados no deseados que pongan en peligro la percepción positiva y control de la situación (Spencer y Norem, 1996). Ya desde los primeros estudios que se preocuparon de analizar el optimismo y el pesimismo, Scheier and Carver (1985), los pesimistas disposicionales aparecen vinculados con consecuencias o resultados negativos así como con un estado de indefensión ya que estos sujetos, al anticipar resultados negativos exhiben dificultades para planificar los eventos venideros, y una vez ocurridos estos, analizan y piensan en lo que podrían haber hecho, cuando ya no existen posibilidades de modificar el resultado (del Valle y Mateos, 2007). Esto último es especialmente relevante en lo concerniente a las actuaciones públicas, especialmente las musicales, en donde el sujeto no tiene la más mínima opción de remediar el error cometido y en donde, probablemente la opinión que se cree en la audiencia del intérprete se vea modificada debido a ese error irremediable.

En la actualidad, también se están llevando a cabo investigaciones que estudian las posibles relaciones entre la actuación y los niveles de optimismo, y así, parece ser que tanto el optimismo como el pesimismo están relacionados con diferencias en la actuación y en la respuesta al estrés (Szalma, 2009), y por ejemplo, las personas pesimistas presentan un descenso de los índices de vigilancia y mayores niveles de estrés después de la realización de la tarea que los individuos optimistas (Szalma, 2009).

Mientras que los optimistas tienden a estar seguros y ser persistentes a la hora de hacer frente a diversos retos, incluso cuando estos son difíciles o de mejora lenta, las personas pesimistas son dubitativas e inseguras en las mismas situaciones, y ambos modos de afrontar los problemas tiene implicaciones en el modo en que las personas afrontan el estrés (Scheier, Carver, 2010).

Una gran cantidad de literatura indica que el optimismo es un rasgo de la personalidad relativamente estable en el tiempo, y que las personas que disposicionalmente mantienen expectativas positivas acerca del futuro, responden ante la adversidad de manera más adaptativa que las personas que presentan una disposición negativa y así el optimismo es relacionado con la presencia de más y mejores estrategias de afrontamiento ante la resolución de una determinada tarea que desde el punto de vista de la psicología de la personalidad, es una parte de la realidad psicológica que marca diferencias personales (Scheier y Carver, 2010).

Llegados a este punto es lógico plantear si existirá algún tipo de relación y de qué tipo será ésta, entre los niveles de ansiedad escénica reportados en el cuestionario K-MPAI y los niveles de optimismo, pues de todo lo anterior, lo esperable sería que las personas que reportan mayores niveles de optimismo hayan desarrollado estrategias de afrontamiento de los conciertos, recitales, exámenes, etc. mejores que los que presentan menores índices de optimismo, logrando de este modo una respuesta adaptativa ante lo que pudiera ser un entorno de evaluación social como es el de un recital público y el padecimiento de ansiedad o miedo escénico, que aunque no llegue a presentar niveles patológicos o impedidivos en términos de evitación de la situación –en este caso el recital, concierto, clase etc.- no por ello deja de ser molesto y en cierto modo presentar características impedidivas en términos de interpretación pública, o bien si ocurre al contrario.

Es en este momento donde se abre una nueva puerta ante la investigación científica, que debería examinar si como es esperable, niveles de optimismo más elevados presentan mejores niveles de interpretación pública, o bien si ocurre al contrario.

ESTUDIO EMPÍRICO

OBJETIVOS E HIPÓTESIS.

OBJETIVOS

En esta investigación se pretenden alcanzar los siguientes objetivos:

1. Adaptar al castellano el cuestionario K-MPAI en su versión inglesa.
2. Analizar los niveles de ansiedad específica de los músicos en formación superior.
3. Analizar las relaciones entre variables socio-demográficas y pedagógicas y la ansiedad escénica.
4. Relacionar el optimismo y la indefensión con la ansiedad escénica en músicos en formación superior.

HIPÓTESIS

- El proceso de adaptación del KMPAI nos proporcionará un instrumento fiable para la población española.
- Respecto a la ansiedad escénica existen diferencias de género y edad, así como del número de conciertos y del tipo de instrumento.
- Acorde con el modelo del Barlow, esperamos encontrar relación entre la indefensión y la ansiedad escénica.
- En relación a la literatura revisada, esperamos encontrar relaciones entre los niveles de optimismo y pesimismo y los niveles de ansiedad general y ansiedad específica.

MÉTODO

PARTICIPANTES

La muestra está compuesta por 490 estudiantes de Grado Superior de Música de los cuales un 54.0% son hombres y un 46.0% mujeres. Dicha muestra representa si la comparamos con los datos ofrecidos por el INE del curso 2010/2011 el 6,4% del total. Se debe decir que no ha sido posible el acceso a datos de matriculados posteriores a la fecha de redacción de esta investigación.

Por conservatorios, la muestra está dividida del siguiente modo, el 37.3% de la muestra corresponde al Conservatorio Superior del Principado de Asturias, el 31.8% al Conservatorio Superior de Murcia, el 11,4% al Conservatorio Superior de Música de las Islas Canarias, el 9,4% de la muestra pertenece al Centro Superior de Música del País Vasco, el 8.4% al Conservatorio Superior de Salamanca y un 1.6% a la Escuela Superior de Música Reina Sofía.

La población presenta una media de edad de 22,62 años, siendo la edad mínima de alguno de ellos de 16 años y la máxima de 51, y con una desviación típica de 4,73 años.

Se ha optado por una distribución por familias de los mismos y así se puede decir de los participantes que el 29.2% pertenecía a la familia de cuerda frotada, 27.2% a la de viento madera, el 14.8% a la de viento metal, el 13.4% a instrumentos de tecla, el 6.4% a instrumentos de cuerda pulsada, el 4.3% a la de canto, el 2.7% a la de percusión y un 2% a otras especialidades o a personas que hacían dos especialidades conjuntamente.

VARIABLES E INSTRUMENTOS

El instrumento empleado para la recogida de datos es un dossier de cuestionarios entre los que encontramos la adaptación al K-MPAI, que posteriormente se comenta, y la adaptación al castellano que en 1998 realizaron Otero, Luengo, Romero, Gómez y Castro del LOT-R, Life Orientation Test-Revised, de Scheier, Carver y Bridges de 1994. Además de estos dos cuestionarios, se introdujeron para su respuesta variables socieodemográficas y pedagógicas como género, la edad, la edad de comienzo, o el número de conciertos ofrecidos en el último año.

El K-MPAI es un instrumento que fue construido por Kenny y Osborne (2004) para valorar el miedo escénico en músicos de acuerdo a los parámetros de la teoría de ansiedad de Barlow de 2000. Un modelo que como se ha explicado antes y como propone Kenny en 2004, presenta un conjunto integrador de tres tipos de vulnerabilidad que pueden tener importancia en los procesos de ansiedad. En dicho modelo y a modo de recordatorio para la comprensión de la escala se presentan una vulnerabilidad biológica la cual es heredable, una vulnerabilidad psicológica general, basada en experiencias tempranas y en el desarrollo del control o no control de elementos importantes y una vulnerabilidad psicológica más específica en donde las experiencias de ansiedad vienen determinadas por estímulos ambientales concretos y diferentes tipos de aprendizaje, condicionado o vicario, siendo este último tipo de vulnerabilidad la más influyente, acompañada de las otras dos, en la génesis de desórdenes específicos de ansiedad como las fobias específicas o la fobia social (Kenny, 2004).

Los ítems del K-MPAI han sido construidos o redactados en su versión original a partir de otras escalas de medida para incluir enunciados que contemplen cada uno de los tres factores que Barlow (2000) describe en su teoría, partiendo de esto, el análisis factorial de Kenny (2009) distribuye los enunciados del siguiente modo:

- Factor 1, contexto de relaciones tempranas ítems: 5, 9, 19, 21 ,24.
- Factor 2: vulnerabilidad psicológica, ítems: 1, 2,3, 4, 6,8, 10, 11, 15, 16,17, 18, 23.
- Factor 3: Preocupaciones de actuación: 7, 12, 13, 14, 20, 22, 25, 26.

La traducción de los ítems fue realizada por un traductor jurado y el propio equipo investigador , asegurándonos de este modo una interpretación fiable de los mismos al castellano, así mismo, para una confirmación de la adecuación, de la validez y de la comprensibilidad del instrumento al objeto de estudio se procedió a realizar una valoración por parte de expertos de los campos de la didáctica musical, didáctica de la lengua y de la psicología, quienes vertieron opiniones muy favorables acerca del instrumento, asegurándonos de este modo la pertinencia del empleo de dicho cuestionario en su versión española para el estudio de la ansiedad escénica en músicos en formación. Tras esto se hizo una primera aplicación a un grupo piloto N=46 fruto de la cual se modificaron algunas variables de tipo sociodemográfico pero no de los ítems del KMPAI, que en todo momento eran comprensibles y parecían adecuados para

los participantes. En el apartado de resultados exponemos los resultados de la muestra final con el procedimiento final.

Es de reseñar que en la actualidad, apenas existen instrumentos de evaluación de la ansiedad escénica en músicos, y se ha elegido este por ser uno de los más actualizados y que mejor se ajustan al menos *apriorísticamente* marco teórico descrito en los capítulos anteriores.

El LOT, y el LOT-R, Life Orientation Test, de Scheier, M., Carver, C.S. y Bridges, M.W. (1994), es un cuestionario para medir el optimismo y el pesimismo disposicional, y constituye un instrumento válido y muy utilizado por la comunidad científica, para valorar el papel del optimismo en diferentes áreas de conocimiento (Ruthig et al. 2004) como la salud, el deporte o valoraciones académicas (Chang, 1998; Hellandsig, 1998; Stoecker, 1999), y en esta investigación se ha empleado la adaptación al castellano que hicieron Otero, Luengo, Romero, Gómez y Castro, en 1998.

Es un instrumento que está constituido por diez enunciados, en donde tres de ellos, miden los niveles de optimismo disposicional, ítems 1, 4, 10 (En tiempos difíciles, suelo esperar lo mejor; Siempre soy optimista en cuanto al futuro; En general, espero que me ocurran cosas buenas), y otros tres miden los niveles de pesimismo disposicional, ítems 3, 7, 9, (Si algo malo me tiene que pasar, estoy seguro de que me pasará; Rara vez espero que las cosas salgan a mi manera; Casi nunca cuento con que me sucedan cosas buenas) y cuatro frases que sirven de relleno que no miden ni niveles de optimismo ni de pesimismo, (Me resulta fácil relajarme; Disfruto un montón de mis amistades; Para mí es importante estar siempre ocupado; No me disgusta fácilmente). Dichos enunciados están medidos en una escala Likert de cinco puntos que van desde la puntuación 1, muy en desacuerdo, hasta el 5, muy de acuerdo.

El estudio de Chico (2002), se señala que el optimismo disposicional medido mediante el cuestionario LOT-R, en su versión española de Otero et al. (1998), tiene una “aceptable validez predictiva sobre los distintos estilos de afrontamiento”, además de sugerir que el optimismo está relacionado positivamente con el empleo de estrategias que señalan directamente a “disminuir la fuente del estrés”. De dicho estudio, que fue realizado con una muestra relativamente grande, más de 400 personas, el autor deduce de sus resultados que “el optimismo disposicional parece ser un constructo teórica y relativamente independiente de los otros dos predictores”, neuroticismo y afectividad negativa (Chico, 2002:549).

Por otra parte, y en estudios más recientes, el análisis de las estructuras de los ítems del LOT-R en su versión inglesa, han concluido que la estructura tradicional que se tenía del optimismo y del pesimismo como dos estructuras separadas, debería considerarse como una gran estructura, o dicho en términos psicométricos, el optimismo disposicional total es una estructura unidimensional (Segerstrom, Evans y Eisenlohr-Moul, 2011); hecho éste avalado por estudios como los de Rauch, Schweizer, y Moosbrugger, H. de 2007, en donde se comprobó la existencia de cierta tendencia a responder las frases que miden el optimismo de acuerdo con un grado de deseabilidad social, o estudios como el de McPherson y Mohr de 2005 en donde variando levemente algunos adverbios como “a menudo” por “siempre” se incrementaban las correlaciones de forma sustancial entre los diferentes ítems y se confirmaba la unidimensionalidad del constructo (Segerstrom, Evans y Eisenlohr-Moul, 2011). Más allá de discutir si el constructo del optimismo es o no unidimensional, parece ser que actualmente está considerado como un constructo que presenta una “esencial” o básica unidimensionalidad (Hopwood y Donnellan, 2010) que se subdivide en diferentes escalas como son las de optimismo y pesimismo disposicional, las cuales correlacionan con diferentes factores de la personalidad como la extraversion y el neuroticismo (Segerstrom, Evans y Eisenlohr-Moul, 2011).

En cualquier caso, y puesto que no es motivo de esta investigación el estudio de la posible unidimensionalidad del constructo, el LOT-R es un instrumento que presenta, como se comentó anteriormente, buenas propiedades psicométricas, que debe ser estudiado más a fondo en las relaciones que presenta con la medición de otro tipo de variables criterio (“dependientes”) como el comportamiento u otros constructos psicológicos (Segerstrom, Evans y Eisenlohr-Moul, 2011).



PROCEDIMIENTO

Previamente al acceso al campo de recogida de datos, se envió a todos y cada uno de los Conservatorios Superiores de España, excepto al del País Vasco que sirvió para el estudio piloto, una carta remitida desde la Universidad de Zaragoza, en dicha carta, se les comentaba brevemente la investigación que estábamos llevando a cabo y si estarían dispuestos a participar en la misma.

Únicamente respondieron afirmativamente seis conservatorios y no obtuvimos ninguna respuesta, ni afirmativa ni negativa, de los otros dieciséis centros que imparten enseñanzas superiores de música en España.

De modo que se ha empleado un criterio de disponibilidad de la muestra, pero gracias al porcentaje tan elevado de cuestionarios recogidos y de instrumentos representados, creemos que sí se garantiza una muestra representativa de la población de músicos española en formación superior. No en todos los conservatorios se recogieron los datos del mismo modo, como ejemplos, en el Conservatorio Superior del Principado de Asturias, al investigador se le facilitó el acceso a una orquesta sinfónica al completo, además del acceso en diferentes días a las clases que gozan de mayor asistencia, por el contrario, en la Escuela Superior de Música Reina Sofía, se le asignó una persona encargada de repartir los cuestionarios y hacerlos llegar posteriormente por correo a la Universidad de Zaragoza

Los conservatorios que accedieron a colaborar en esta investigación son: Conservatorio Superior del Principado de Asturias, el Centro Superior de Música del País Vasco (MUSIKENE), el Conservatorio Superior de Salamanca, la Escuela Superior de Música Reina Sofía, el Conservatorio Superior de Murcia, y el Conservatorio Superior de las Islas Canarias.

Los datos fueron recogidos durante el año 2011 entre septiembre y diciembre, de forma directa en la mayor parte de los casos –salvo la Escuela Superior de Música Reina Sofía-, es decir el investigador se desplazó a diferentes Conservatorios Superiores de Música de España, Centro Superior de Música del País Vasco, MUSIKENE, Conservatorio Superior de Música de Salamanca, Conservatorio Superior de Música de Murcia, Conservatorio Superior de las Islas Canarias y al Conservatorio Superior del Principado de Asturias, para trabajar *in situ* con la población de estudiantes.

Se debe recalcar en este apartado la buena predisposición en términos generales de los centros anteriormente mencionados, pues desde la dirección de los mismos se permitió al investigador paralizar las clases para que el alumnado respondiese a la serie de cuestionarios planteados, y de este modo solucionar las dudas que se suscitaran en el momento de su respuesta, asegurándose así una mejor y más fiable respuesta y por consiguiente unos datos más fiables.

Para proceder a la adaptación del KMPAI se han seguido los procedimientos habituales para validación de instrumentos, en primer lugar el análisis descriptivo de los ítems. Seguido de un análisis factorial exploratorio y un análisis factorial confirmatorio. El análisis factorial es una técnica de reducción de datos que permite encontrar agrupaciones homogéneas de variables a partir de un gran número de variables. Dichos grupos se forman a partir de variables que correlacionan mucho entre sí.

Siguiendo en este caso como procedimiento, la división aleatoria de la muestra en dos partes para validar en submuestras independientes la estructura resultante, tal y como recomiendan algunos autores como Morales (2003) y Brown (2006).

RESULTADOS

1. Adaptación del K-MPAI

En este apartado al fin de mantener el tamaño de la muestra se han completado los escasos valores perdidos por la media del ítem dado que de esta manera podemos utilizar las aplicaciones de AMOS sobre análisis de normalidad e índices de modificación necesarios para poner a prueba el modelo teórico.

1.1 Análisis descriptivo de los ítems.

La tabla 1 muestra los valores descriptivos de los 26 ítems del KMPAI, esta escala en su conjunto presenta un α de Cronbach de 0.866, siendo por lo tanto un instrumento con una buena consistencia interna.

La media teórica del los ítems del cuestionario es 4, y la respuesta media general es de 3,418 con una media de desviación típica de 1,698, sin embargo, no los ítems presentan valores cercanos a la media, así los ítems nº 6, 7, 11, 21,23, presentan puntuaciones más de 1,5 puntos menores que la media teórica, y desviaciones típicas menores que la media de las desviaciones típicas.

Entre los diferentes ítems que integran el K-MPAI se dan, de forma general buenas correlaciones ítem-total, pues excepto los ítems 2, 8, 9, 19, 24 y 26, las correlaciones son mayores de 0.30, indicando por lo tanto que existe una relación sólida y fiable entre el ítem determinado y el resto de los ítems del cuestionario.

Tabla 1. Análisis descriptivo K-MPAI

	Media	Desviación típica	N	Correlación elemento-total corregida	Correlación múltiple al cuadrado	α de Cronbach si se elimina el elemento
KMPAI_1	4,2720	1,69495	490	0,520	0,404	0,858
KMPAI_2	3,5389	1,53704	490	0,102	0,082	0,869
KMPAI_3	3,1537	1,59977	490	0,451	0,294	0,860
KMPAI_4	3,9938	1,71304	490	0,443	0,296	0,860
KMPAI_5	4,3532	1,79254	490	0,317	0,196	0,864
KMPAI_6	2,4107	1,53611	490	0,461	0,451	0,860
KMPAI_7	2,4029	1,53516	490	0,429	0,251	0,861
KMPAI_8	4,0310	1,56948	490	-0,032	0,077	0,873
KMPAI_9	2,5897	1,48017	490	0,180	0,282	0,867
KMPAI_10	4,4271	1,75443	490	0,568	0,419	0,857
KMPAI_11	2,3984	1,62591	490	0,555	0,475	0,857
KMPAI_12	2,8955	1,80641	490	0,509	0,356	0,858
KMPAI_13	4,6955	1,87161	490	0,499	0,365	0,859
KMPAI_14	4,1148	1,60238	490	0,523	0,402	0,858
KMPAI_15	4,6605	1,77672	490	0,476	0,347	0,859
KMPAI_16	3,9918	1,69805	490	0,528	0,413	0,858
KMPAI_17	4,2402	1,92863	490	0,523	0,439	0,858
KMPAI_18	3,6907	1,81991	490	0,582	0,442	0,856
KMPAI_19	2,9199	1,86227	490	0,136	0,204	0,870
KMPAI_20	2,6276	1,71102	490	0,514	0,378	0,858
KMPAI_21	2,4333	1,66988	490	0,411	0,260	0,861
KMPAI_22	3,0268	1,80697	490	0,695	0,613	0,853
KMPAI_23	1,7541	1,39858	490	0,470	0,503	0,860
KMPAI_24	3,2848	1,73465	490	0,150	0,249	0,869
KMPAI_25	3,4529	1,86064	490	0,499	0,404	0,859
KMPAI_26	3,5195	1,78471	490	0,269	0,172	0,866

1.2 Análisis factorial exploratorio de los ítems

Una de las pruebas para estudiar la fiabilidad de los cuestionarios que se suele emplear es la prueba de esfericidad de Bartlett que en nuestro caso, con el total de la muestra presenta, un valor de $\chi^2 = 3669,22$ con un grado de significatividad de 0.000; por otra parte, la prueba de Kaiser-Meyer-Olkin, KMO en adelante, presenta un valor de 0,902, los resultados de estas dos pruebas conjuntas indican que el análisis factorial exploratorio de la muestra es pertinente.

Para hacer el análisis factorial de los ítems se dividió aleatoriamente la muestra en dos muestras diferenciadas de $N_1=215$ y $N_2=275$, empleándose la muestra $N_1=215$ para el mismo.

A esta sub-muestra se le sometió nuevamente a la prueba de esfericidad de Bartlett y a un KMO obteniendo como resultados un χ^2 de 1672,910 para una significatividad de 0.000 y un KMO de 0.870, confirmándose de este modo la pertinencia de una reducción factorial de los ítems.

Se ha llevado a cabo una reducción de datos empleando una rotación Oblimin debido a que obliga a un análisis no ortogonal de los datos, puesto que las variables estudiadas en el cuestionario no son independientes entre sí. Los siete factores emergentes explican el 58.386% de la varianza. (Ver tabla 2).

Tabla 2a. Varianza total explicada

Componente	Autovalores iniciales			Sumas de las saturaciones al cuadrado de la extracción		
	Total	% de la varianza	% acumulado	Total	% de la varianza	% acumulado
1	6,662	25,624	25,624	6,662	25,624	25,624
2	2,243	8,625	34,249	2,243	8,625	34,249
3	1,814	6,977	41,226	1,814	6,977	41,226
4	1,311	5,043	46,269	1,311	5,043	46,269
5	1,100	4,232	50,501	1,100	4,232	50,501
6	1,035	3,982	54,483	1,035	3,982	54,483
7	1,010	3,885	58,368	1,010	3,885	58,368
8	,928	3,571	61,939			
9	,915	3,519	65,457			
10	,834	3,207	68,664			
11	,782	3,009	71,673			
12	,744	2,863	74,535			
13	,689	2,650	77,185			

14	,646	2,483	79,668
15	,624	2,400	82,068
16	,583	2,242	84,310
17	,556	2,138	86,448
18	,513	1,972	88,420
19	,477	1,833	90,253
20	,450	1,731	91,984
21	,420	1,615	93,600
22	,369	1,418	95,018
23	,352	1,352	96,370
24	,343	1,320	97,690
25	,318	1,222	98,911
26	,283	1,089	100,000

Tabla 2b. Matriz de componentes y comunidades.

	Comunalidades	Componente						
	Extracción	1	2	3	4	5	6	7
KMPAI_1_1	0,543				0,602			
KMPAI_2_1	0,773							0,873
KMPAI_3_1	0,424			0,450				
KMPAI_4_1	0,521					0,689		
KMPAI_5_1	0,560					0,744		
KMPAI_6_1	0,627			0,749				
KMPAI_7_1	0,447		0,462					
KMPAI_8_1	0,650						0,795	
KMPAI_9_1	0,664			0,735				
KMPAI_10_1	0,587		0,466					
KMPAI_11_1	0,608			0,571				
KMPAI_12_1	0,554		0,615					
KMPAI_13_1	0,636					0,751		
KMPAI_14_1	0,595		0,634					
KMPAI_15_1	0,527					0,568		
KMPAI_16_1	0,567				0,494			
KMPAI_17_1	0,530							
KMPAI_18_1	0,599					0,574		
KMPAI_19_1	0,666			0,747				
KMPAI_20_1	0,585		0,753					
KMPAI_21_1	0,515			0,662				
KMPAI_22_1	0,720		0,724					
KMPAI_23_1	0,669			0,772				
KMPAI_24_1	0,608				0,681			
KMPAI_25_1	0,564		0,731					
KMPAI_26_1	0,437							

De las tablas 2 y 3, tabla de varianzas y matriz de configuración, se puede decir que las 26 preguntas se pueden agrupar en 7 factores con autovalores mayores que 1.0, y con comunidades –proporción de la varianza explicada por el modelo obtenido (Pardo y Ruiz, 2005) en la extracción que van desde 0.773 del ítem número 2, hasta 0.437 del ítem número 26. Los factores rotados, como se aprecia en la misma tabla, tienen sus elementos, con pesos específicos mayores de 0.40 distribuidos de la siguiente manera:

- Factor 1 ítems número: 7, 10, 12, 14, 20, 22,25
- Factor 2, ítems número: 3, 6, 11, 21, 23.
- Factor 3, ítems número: 9, 19, 24
- Factor 4, ítems número: 1, 4, 5, 16
- Factor 5, ítems número: 13, 15, 18
- Factor 6, ítems número: 8
- Factor 7, ítems número: 2

Del análisis factorial exploratorio emerge una estructura con siete elementos, que presenta muy poca parsimonia, es decir, emerge un modelo con muchos factores.

Es de reseñar que al igual que en el modelo de Kenny, el análisis factorial exploratorio no es concluyente y debido a esto, se hace necesaria la replicación del estudio de Kenny con tres factores mediante un análisis factorial confirmatorio, para agrupar los diferentes ítems, en una estructura coherente de tres factores acorde con la teoría que Kenny (2009), que expone y que trata de ajustarse a la de Barlow.

1.3 Análisis factorial confirmatorio de los ítems.

El análisis factorial confirmatorio se emplea para identificar factores latentes que subyacen en las varianzas y covarianzas del conjunto de indicadores, una vez guiada por una teoría.

Como se comentó anteriormente y a modo de breve recordatorio, el modelo factorial de Kenny (2009) quedó distribuido del siguiente modo:

- Factor 1, contexto de relaciones tempranas ítems: 5, 9, 19, 21 ,24.
- Factor 2: vulnerabilidad psicológica, ítems: 1, 2,3, 4, 6,8, 10, 11, 15, 16,17, 18, 23.
- Factor 3: Preocupaciones de actuación: 7, 12, 13, 14, 20, 22, 25, 26.

El análisis factorial confirmatorio de este modelo con el programa informático AMOS, revela que no presenta para la muestra de este estudio una bondad de ajuste específica demasiado favorable, pues presenta valores CMIN/DF, índice comparativo de ajuste, 2.68 siendo valorados más positivamente valores menores o iguales a 2.5; el modelo factorial de Kenny (2009) presenta un valor RMSEA o medida de error de ajuste de 0.078, siendo nuevamente mayor de lo teóricamente aconsejable que son los valores menores de 0.06, también presenta un valor CFI, índice comparativo de ajuste de 0.752, siendo lo teóricamente recomendable valores cercanos o superiores a 0.95.

Si a los datos anteriores unimos que existen ítems 2, 5, 8 y 26 que presentan pesos factoriales poco relevantes (≤ 0.30) (Tabla 3) hacen pensar que no tienen mucha relación con la estructura factorial presentada por Kenny al menos en la población española.

Tabla 3. Pesos de regresión estandarizados. Modelo de Kenny (2009).

	Categoría	Estimate
KMPAI_2_1	Vulnerabilidad	
	Psicológica	0,095
KMPAI_5_1	Contexto de relaciones	
	tempranas	0,092
KMPAI_8_1	Vulnerabilidad	
	Psicológica	0,036
KMPAI_26_1	Preocupaciones de	
	actuación	0,221

El modelo teórico que proponemos asume como punto de partida los de Kenny (2009) si bien varía un poco las categorías en las que agrupa a algunos ítems de su cuestionario y pone en tela de juicio la permanencia de algunos de ellos en el cuestionario al menos en la población española. Así pues como se ve en la tabla 4, se presentan tres factores, cogniciones, indefensión y contexto, que agrupan a los diferentes ítems.

- Factor 1: Cogniciones negativas específicas, relativas a la ansiedad escénica: 7, 10, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 20, 22, 25.

- Factor 2: Indefensión: 1, 3, 4, 5, 6, 11, 16, 21, 23,26.

- Factor 3: Contexto familiar: 9, 19, 24, 21.

Es de reseñar que para el mejor ajuste del modelo, el ítem 21 presenta pesos factoriales en dos categorías, la de contexto y la de indefensión.

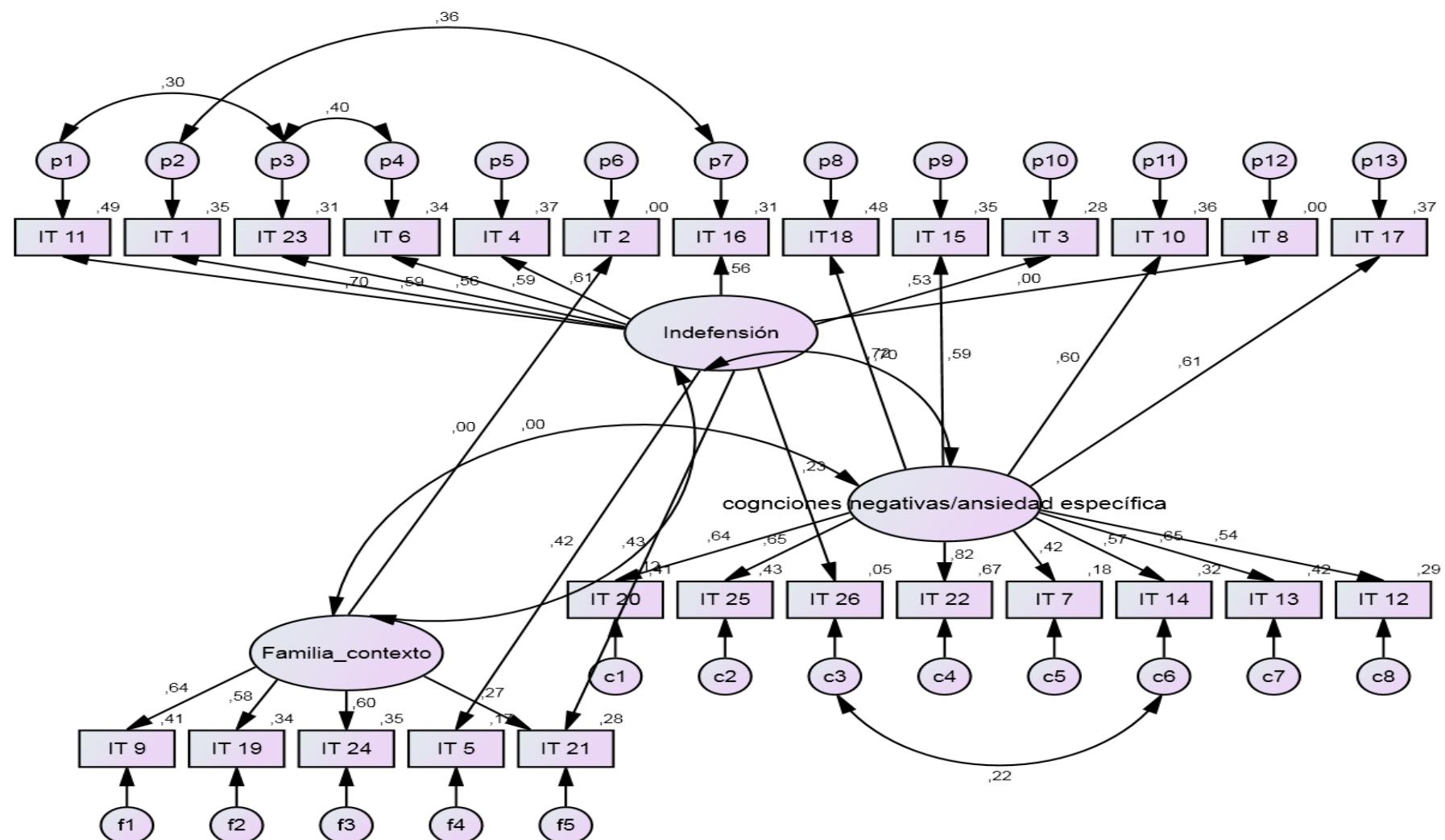
El análisis factorial confirmatorio de la submuestra N=275, con el modelo que se presenta en este trabajo, presenta mejores valores de ajuste que los obtenidos utilizando el modelo de Kenny (2009). Al aportar al mismo análisis la segunda submuestra las estimaciones realizadas no difieren de las primeras y muestran un buen ajuste: CMIN/DF, de 1.484 (≤ 2.5), RMSEA de 0.03 (≤ 0.06), y un CFI de 0.917 próximo a 0.95) habiendo sido necesario para esto eliminar el peso factorial de los ítems 2, 8 para obtener mejores resultados de ajuste del modelo de los estadísticos anteriormente comentados, quedando agrupados como se aprecia visualmente en el grafico 1.

Tabla 4. Pesos de regresión estandarizados.

Estimaciones		
KMPAI_1	indefensión	0,588
KMPAI_3	indefensión	0,527
KMPAI_4	indefensión	0,608
KMPAI_5	indefensión	0,416
KMPAI_6	indefensión	0,587
KMPAI_8	indefensión	0,000
KMPAI_11	indefensión	0,703
KMPAI_16	indefensión	0,557
KMPAI_21	indefensión	0,425
KMPAI_23	indefensión	0,560
KMPAI_26	indefensión	,232
KMPAI_7	cogniciones	0,422
KMPAI_10	cogniciones	0,598

Estimaciones		
KMPAI_12	cogniciones	0,541
KMPAI_13	cogniciones	0,645
KMPAI_14	cogniciones	0,566
KMPAI_15	cogniciones	0,592
KMPAI_17	cogniciones	0,606
KMPAI_18	cogniciones	0,696
KMPAI_20	cogniciones	0,638
KMPAI_22	cogniciones	0,817
KMPAI_25	cogniciones	0,655
KMPAI_2	Contexto familiar	0,000
KMPAI_9	Contexto familiar	0,643
KMPAI_19	Contexto familiar	0,583
KMPAI_24	Contexto familiar	0,596
KMPAI_21	Contexto familiar	0,267

Gráfico 1. Categorías y pesos de regresión estandarizados.



A tenor de los datos obtenidos con el análisis confirmatorio las correlaciones entre categorías son (tabla 5):

Tabla 5. Índices de correlaciones entre categorías.

Indefensión		Cogniciones	0,717
Contexto		Indefensión	0,116
Contexto		Cogniciones	0,000

A partir del análisis confirmatorio y la obtención de tres categorías diferentes a las de Kenny, se hace necesario un nuevo análisis de fiabilidad para comprobar la consistencia interna de cada uno de los tres factores en los que los hemos dividido el cuestionario.

Así pues encontramos que la categoría de indefensión presenta una α de Cronbach de 0,786, la de cogniciones negativas, de 0,868 y la de contexto de 0,568. Esta última categoría es la que menor consistencia interna presenta debido probablemente a que la conforman cuatro componentes, y el α de Cronbach es un estadístico muy sensible al número de ítems.

A continuación se analizarán las diferentes subescalas del K-MPAI con variables socieodemográficas como la edad, el género, el número de conciertos ofrecidos en el último año y el tipo de instrumento que se estudia.

❖ K-MPAI-EDAD

En primer lugar, para realizar este análisis se agrupó la muestra en cuatro grupos de edades diferentes, de modo que quedase una agrupación coherente con la muestra.

Así el grupo 1 aglutina a las personas con edades comprendidas entre los 16 y los 20 años de edad, el grupo 2 a las personas de 21 años, el grupo 3 a las de edades entre 22 y 24 años y el grupo 4 a las que sus edades están entre los 25 y 51 años.

Un análisis de la varianza demuestra que las subescalas cogniciones negativas específicas e indefensión no presentan significatividad. Sin embargo, la categoría de contexto de relaciones familiares, si presenta una comparación de medias significativa entre la ansiedad y la edad, como se aprecia en las tablas y el gráfico.

Tabla 6. KMPAI CONTEXTO X EDAD

Edad	N	Media	Desviación típica	F	Sig.	η^2
1	182	7,8413	3,07598			
2	63	8,0122	3,83636			
3	140	9,1914	3,81869	10,420*	0,000	0,066
4	100	10,3600	4,50257			
Total	485	8,7726	3,83811			

* Brown-Forsythe, distribuidos en F asintóticamente.

La categoría 1 presenta una media y una desviación típica menor que el resto de categorías, y a grandes rasgos se puede decir que cuanta más edad se tiene mayor es la media y la desviación típica de la misma, en lo referente al factor de contexto familiar.

Al haber varios grupos que presentan una significatividad general con la escala K-MPAI de contexto familiar, se hace necesario un análisis post-hoc para averiguar cuáles de ellas tienen relación significativa y cuáles no.

El cálculo de η^2 demuestra que el 6,6% de la varianza del factor contexto viene explicado por la edad.

Tabla 7. Post-hoc KMPAI CONTEXTO X EDAD

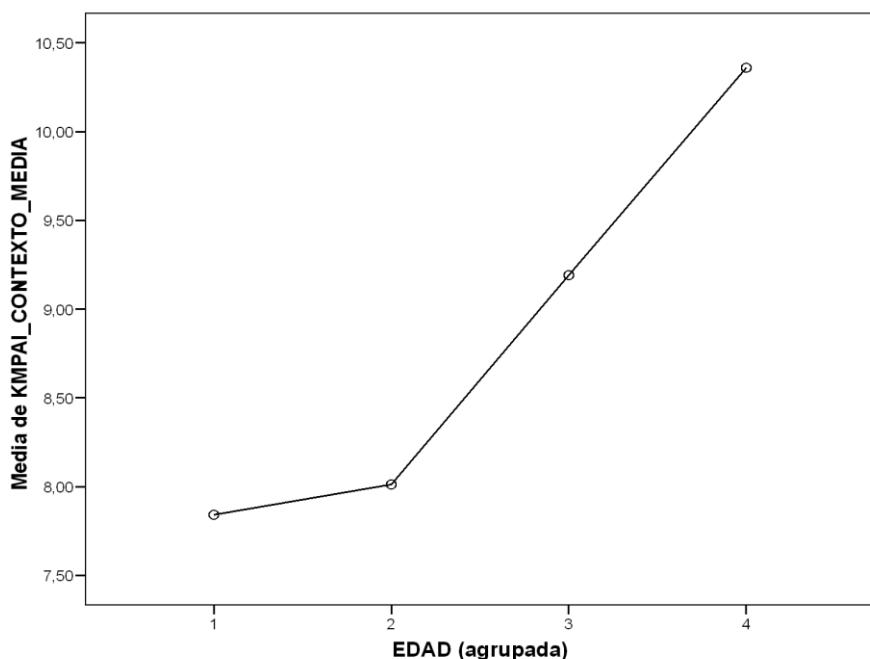
(I) EDAD (agrupada)	(J) EDAD (agrupada)	Diferencia de medias (I-J)	Sig.
1	2	-,17086	1,000
	3	-1,35004(*)	0,008
	4	-2,51866(*)	0,000
2	1	,17086	1,000
	3	-1,17918	0,204
	4	-2,34779(*)	0,001
3	1	1,35004(*)	0,008
	2	1,17918	0,204
	4	-1,16861	0,097
4	1	2,51866(*)	0,000
	2	2,34779(*)	0,001
	3	1,16861	0,097

* La diferencia de medias es significativa al nivel 0,05. Sidak.

Como se aprecia en la tabla 7, existen significatividad en el análisis de las medias de todas las categorías excepto entre la 1 con la 2, la 2 con la 3 y la 3 con la 4.

Se puede concluir de este modo que no existe relación significativa entre cada categoría y la inmediatamente superior, pero si con las demás.

Gráfico 2. CONTEXTO X EDAD



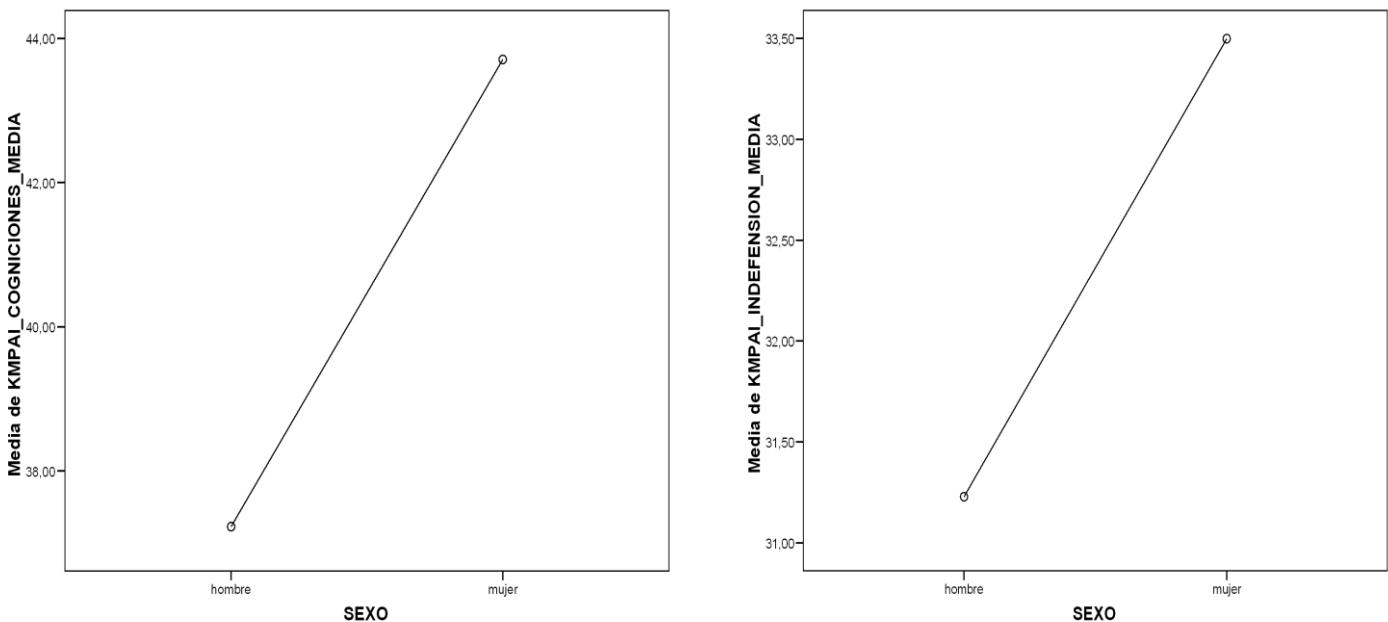
❖ KMPAI-GÉNERO.

No se han encontrado relaciones significativas en el análisis de la varianza del factor contexto familiar y el género, mientras que si se han encontrado relaciones significativas en los factores cognitivos específicos y de indefensión, como se aprecia en la tabla 8.

Tabla 8. Cogniciones e indefensión X sexo.

		N	Media	Desviación típica	F	Sig	η^2
KMPAI_COGNICIONES	Hombre	263	37,2285	12,77427	33,364	0,000	0,064
	Mujer	224	43,7080	11,80461			
KMPAI_INDEFEN	Hombre	263	31,2287	9,68098	6,785	0,009	0,014
	Mujer	224	33,4985	9,46894			

Gráfico 2. COGNICIONES E INDEFENSIÓN X SEXO



En la tabla y gráficos anteriores, se pueden observar, que la media de los hombres en ambos factores del K-MPAI es menor que la de las mujeres, y que presentan, los hombres, mayores desviaciones típicas que las mujeres en ambos factores nuevamente.

Un eta² de 0.64 en lo referente al factor de las cogniciones específicas cruzado con el sexo, implica que el 6,4% de la varianza total de dicho factor viene explicado por el género y del mismo modo se puede deducir que el 1,4% de la varianza total del factor indefensión viene explicada por el género.

Debido a que sólo existen dos grupos en cuanto al género, el análisis post-hoc de comparativa de grupos no es pertinente al ser necesarios al menos 3 para el mismo.

❖ KMPAI-Nº DE CONCIERTOS.

En relación a los diferentes factores que venimos comentando, se subdivide el KMPAI, encontramos que un ANOVA, contemplando como factor el número de conciertos ofrecidos en el último año y el factor contextual familiar del cuestionario como variable dependiente, no arroja resultados significativos, mientras que contemplando como variables independientes los factores cognitivos específicos y de indefensión sí que se obtienen resultados significativos, como se muestra en la tabla 9.

Tabla 9. Cogniciones e indefensión X nº de conciertos.

		N	Media	Desviación típica	F	Sig	η^2
KMPAI_COGNICIONES	Ninguno	17	46,9434	10,77153			
	Entre uno y tres	90	43,4810	12,59499	6,854	0,001	0,028
	Más de tres	376	39,1339	12,64632			
KMPAI_INDEFENSIÓN	Ninguno	17	40,0999	8,80741			
	Entre uno y tres	90	33,0368	9,68631	6,489	0,002	0,026
	Más de tres	376	31,7760	9,56192			

Se observa claramente que la media de ambos factores, cogniciones específicas e indefensión son más altas dependiendo de si se han ofrecido más de tres conciertos, entre uno y tres o ningún concierto, si bien no se puede decir lo mismo de las desviaciones típicas de las mismas pues en el caso del factor de cogniciones específicas aumenta con el número de conciertos y en el de indefensión el mayor valor de la desviación típica de la media lo encontramos en la posibilidad de haber ofrecido entre uno y tres conciertos en el último año.

Un análisis post-hoc nos mostrará las diferencias entre las medias de los diferentes grupos y su posible significatividad.

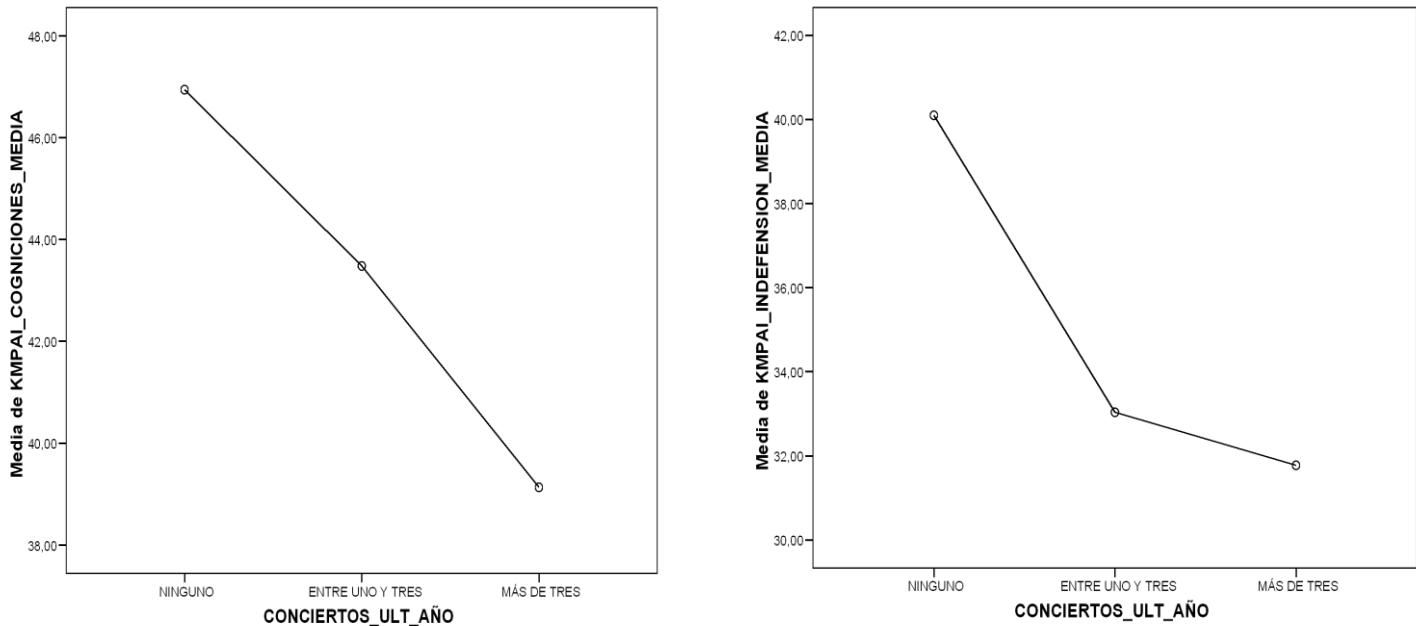
De este modo, encontramos, que en lo relativo al factor cogniciones específicas, existen diferencias significativas entre no ofrecer conciertos y ofrecer más de tres, y entre ofrecer, entre uno y tres y ofrecer tres conciertos, pero no existen entre no ofrecer conciertos y dar entre uno y tres conciertos.

En lo referente al factor de la indefensión, existen diferencias significativas en todas sus combinaciones excepto si se contempla ofrecer entre uno y más conciertos y ofrecer más de tres conciertos.

Nuevamente se hace necesario hallar el valor de η^2 para saber qué parte de la varianza total de estos factores corresponde a la influencia del número de conciertos ofrecidos en el último año. Y como más abajo se puede observar, el 2,8% de la varianza total del factor cogniciones específicas del K-MPAI es debido a la influencia que en él tienen los conciertos ofrecidos en el último año, y siguiendo el proceso análogo con el factor de la indefensión, el 2,6% de la varianza total es explicado por el número de conciertos del último año.

Los siguientes gráficos (gráfico 3) ilustran de forma visual lo dicho con anterioridad.

Gráficos 3. Cogniciones e indefensión X n° conciertos/año.



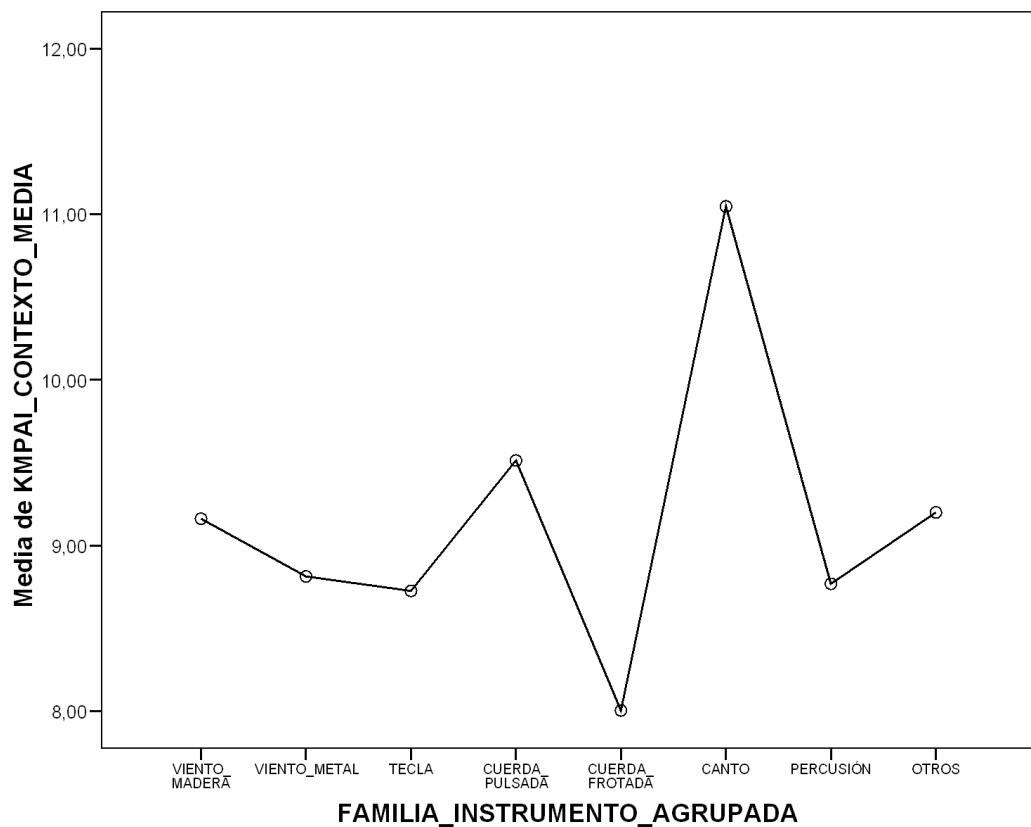
❖ K-MPAI- INSTRUMENTO

Como se pueden apreciar en las tablas, que refleja la prueba de Kolmogorov-Smirnov, se debe rechazar la hipótesis nula de igualdad de distribución poblacional referente a los instrumentistas de cuerda frotada y los cantantes en lo relativo a la ansiedad reportada en el contexto familiar, que también se ve reflejada en el gráfico.

Tabla 10. Kmpai_contexto X instrumento.

KMPAI_CONTEXTO	N	Media	Desviación típica	N	Kolmogorov-Smirnirvo	Sig.
cuerda frotada	142	8,0042	3,48930	142		
canto	21	11,0476	5,42657	21	1,397	0,040

Gráfico 4. Contexto X instrumento.



❖ KMPAI-OPTIMISMO

En la tabla siguiente se aprecia las correlaciones que mantienen las diferentes subescalas del optimismo, optimismo parcial y pesimismo parcial entre sí y con los diferentes factores del K-MPAI.

Se muestran de forma general correlaciones muy significativas entre los diferentes factores que integran el cuestionario K-MPAI y las subescalas de optimismo y pesimismo parcial, así como la de optimismo total.

Es de recalcar las altas correlaciones, esperables por otra parte, existentes entre las subescalas del LOT-R en su versión española. Así como la fiabilidad del instrumento pues presenta una α de Cronbach total de 0,746.

Tabla 11. Correlaciones

	OPTIMISMO _PARCIAL	PESIMISMO_ PARCIAL	OPTIMISMO_TOTAL
KMPAI_COGNICIONES_MEDIA	-,426(**)	,450(**)	-,503(**)
KMPAI_INDEFENSION_MEDIA	-,506(**)	,541(**)	-,599(**)
KMPAI_CONTEXTO_MEDIA	-,092(*)	,160(**)	-,142(**)
OPTIMISMO_PARCIAL		-,527(**)	,876(**)
PESIMISMO_PARCIAL	-,527(**)		-,871(**)
OPTIMISMO_TOTAL	,876(**)	-,871(**)	

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

* La correlación es significante al nivel 0,05 (bilateral).

DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS Y CONCLUSIONES

El problema de la ansiedad escénica es un hecho constatado en diferentes poblaciones y entre ellas la musical. En este estudio se ha ahondado más en el conocimiento que se tiene de la misma y se ha adaptado un instrumento para la medición de la ansiedad escénica en músicos en formación superior, además de contemplar la relación que presenta la ansiedad con variables de tipo pedagógico y sociodemográficas. Para ello, se ha adaptado y validado el cuestionario de ansiedad escénica de Kenny (2004).

En este trabajo hemos comprobado que la ansiedad escénica es un problema que también está presente en los músicos en formación españoles y que aparece con diferente intensidad siendo estas diferencias explicadas tanto por variables personales como pedagógicas. Los datos aportados por esta investigación nos ayudan a delimitar mejor teóricamente el problema y a establecer vías para su mejora en el contexto de la formación musical.

La aproximación teórica seguida en este trabajo viene expuesta por Kenny y colaboradores quienes proponen adaptar la teoría de Barlow de la ansiedad general al caso de la ansiedad específica. Este modelo atribuye una importancia a las variables contextuales y personales proponiendo además un instrumento para valorar las mismas, siendo el adaptado en nuestra investigación.

El proceso de adaptación de este cuestionario mantiene la estructura de tres factores propuesta por Barlow pero presenta problemas con varios ítems específicos, quedando en cierto modo a expensas de una mejor definición, al menos en el ámbito musical español, pues a partir del análisis factorial exploratorio de los datos y el confirmatorio posterior, encontramos que la estructura de la ansiedad, aún siendo explicada por tres factores, la correspondencia de los ítems no es exactamente igual a la encontrada en Kenny. Esta inestabilidad queda de manifiesto con los diferentes datos que Kenny et al. (2009) también ha ido aportando en sus diferentes trabajos éstos no corresponden exactamente a los planteados por Barlow, sino a factores que se pueden denominar como de indefensión, factores cognitivos específicos y factores de contexto familiar.

De estos tres factores se ha encontrado tanto el factor de indefensión como el factor que aglutina a las cogniciones más específicas tienen gran poder predictivo mientras que un tercer factor que engloba las experiencias dentro de un contexto familiar no tiene tanto peso en el marco general de la ansiedad.

Hemos encontrado, como era esperable, que existe relación entre el número de conciertos que se ofrecen en un año y los niveles de ansiedad relativos a las cogniciones específicas y a los niveles de indefensión.

Es de destacar el dato obtenido en lo concerniente a la relación entre los niveles reportados de ansiedad relativa al contexto familiar y el tipo de instrumento, y que esta relación sea significativa entre los instrumentos de cuerda frotada y los estudiantes que se dedican al canto, sin que encontremos aparente explicación lógica más allá de la posible diferencia de edad y evolución histórica de los participantes en el estudio. Este dato se puede sumar al dato obtenido por Iusca y Dafinoiub (2012), que encontraron diferencias significativas en cuanto a la ansiedad y al nivel musical únicamente en estas dos categorías instrumentales.

En cuanto al género, existen diferencias significativas en las medias reportadas por hombres y mujeres, en los factores que miden los niveles de cogniciones específicas y de indefensión, siendo mayores las de las mujeres que las de los hombres, sin embargo, no se han encontrado diferencias significativas entre las puntuaciones relativas al contexto familiar. Este resultado ahonda más en el hecho de que las mujeres reporten más ansiedad que los hombres como así lo comentan otros estudios, como los de la American Psychiatric Association, (1994) Lewinsohn, Gotlib, Lewinsohn, Seeley, y Allen, (1998) como Osborne y Franklin (2002), o Iusca y Dafinoiub, (2012).

También se ha puesto de manifiesto que los niveles de ansiedad que mide la subescala de contexto familiar están significativamente relacionados con la edad, y que los alumnos de mayor edad presentan unas puntuaciones más altas que los de menor edad. Debido probablemente a estilos educativos muy diferentes por parte de su entorno familiar.

De los resultados obtenidos en el LOT-R se puede decir que el optimismo parcial correlaciona negativamente con el pesimismo parcial, es decir, es esperable que las personas que puntúan alto en niveles de optimismo puntúen bajo en niveles de

pesimismo y viceversa. Se han obtenido unos datos de fiabilidad del instrumento no tan buenos como los obtenidos por Segerstrom et al. en 2011, quienes obtuvieron un α de Cronbach de 0.79, con puntuaciones en las subescalas de α de Cronbach de optimismo de 0.66 y de pesimismo de 0.76, mientras que en nuestra muestra se han obtenido resultados de un α de Cronbach de 0,746 y de 0,690 en la subescala de optimismo y de 0.576 de pesimismo.

Resulta lógico decir, a tenor de los datos y del marco teórico planteado, que el hecho de que existan correlaciones negativas entre los niveles de ansiedad y optimismo y correlaciones positivas entre los niveles de ansiedad y pesimismo. De esta forma, lo más probable es que la actitud optimista ante los problemas, cree, en la población de músicos española, conductas de afrontamiento que generen mayor confianza para abordar los problemas y por consiguiente menos ansiedad en los conciertos en la resolución de la tarea, los conciertos en este caso.

CONSIDERACIONES
FINALES Y LÍNEAS
ABIERTAS DE
INVESTIGACIÓN

CONSIDERACIONES FINALES Y LÍNEAS ABIERTAS DE INVESTIGACIÓN.

Tocar en público, es una situación a la que los estudiantes han de hacer frente muy a menudo durante todo su periodo de formación, y especialmente en sus últimos cursos, durante la formación superior, y por descontado una vez egresados del centro formativo en el desempeño de su profesión, ser músico lleva asociado indefectiblemente el hecho de ofrecer conciertos o estar expuesto de un modo u otro a las críticas de un tercero.

En lo concerniente a la formación musical española, y en general a la europea, se puede decir que las metas que se plantean por parte de los profesores a los alumnos en muchas ocasiones presentan un carácter de competitividad que no es del todo deseable, ya que ocasionar conductas de anticipación de resultados pesimistas, pues es prácticamente imposible evitar las comparaciones dentro de los conservatorios entre alumnos, entre notas, entre profesores, entre ganadores de concursos, etc. siendo muchos los alumnos que terminan abandonando los estudios musicales por culpa de este tipo de comparaciones y las consecuencias en los estados del ánimo que esto provoca.

Es necesario seguir estudiando la ansiedad y así conocerla mejor para de un modo pedagógico pertinente y coherente con el marco europeo en el que la comunidad española está inmersa, adecuar las corrientes didácticas de forma que doten al alumnado y futuros profesionales de la música de herramientas suficientes y estables para el afrontamiento de los retos con garantías de éxito.

Resulta vital por lo tanto continuar replicando este tipo de estudios, más aún en un entorno como el español, en el que prácticamente no existen y por lo tanto se posee muy poco conocimiento de los niveles de ansiedad y optimismo de la población estudiante de música española.

El papel que pueden desempeñar otras variables pedagógicas como el número de ensayos del concierto con el profesor, las diferencias de estilo de estudio dependiendo del instrumento, la posibilidad de tocar con gente con relativa frecuencia, o el tipo de auditorio que escucha no se han estudiado en España hasta la fecha, y desde esta investigación se proponen como posibles para continuar conociendo mejor el funcionamiento de la ansiedad.

Por otra parte y en lo que concierne a variables de tipo psicológico, se debe decir que la influencia del optimismo en lo referente a la posible relación que pueda tener en

las actuaciones musicales, es un constructo que no se ha estudiado con demasiada profusión y exclusividad, de modo que se hace necesario, más allá de los resultados que se han mostrado, una continuación del estudio del constructo que aclare la influencia que tiene en la ansiedad escénica en músicos, así como creemos, es interesante estudiar cómo varía la ansiedad dependiendo de la autoeficacia percibida, o de las motivaciones percibidas por parte del alumnado.

A modo de reflexión creemos que es labor en gran medida del profesor, el acertar con el repertorio que el alumno o alumna debe trabajar cada año, pero es aún más importante que el profesor aprenda a motivar a cada alumno o alumna como éste o ésta lo necesita.

Es conocida por la comunidad musical española que el currículo de las enseñanzas superiores de música contempla un número elevado de asignaturas, que hacen si cabe, más difícil, la tarea de formación de músicos profesionales de los conservatorios superiores, en los cuales, el alumnado, durante su periodo de estancia en el conservatorio se encuentra numerosas dificultades y situaciones estresantes para las cuales no han recibido ningún tipo de ayuda ni formación de manera sistematizada, debido esto en parte al desconocimiento que se tiene de la problemática, más allá de las experiencias personales que cada profesor pueda transmitir a sus alumnos, experiencias que aún importantes, pueden no servir para ayudar al alumnado.

REFERENCIAS

REFERENCIAS

- American Psychiatric Association. (1994). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (4th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Arrau, Claudio 1983 "Mirando hacia el psicoanálisis", Revista Universitaria, 10, pp. 9-13.
- Ashcraft, M.H., Faust, M.W. (1994). Mathematics anxiety and mental arithmetic performance: An exploratory investigation. *Cognition and Emotion*, 8, 97-125.
- Aspinwall, L. G., Richter, L., y Hoffmann, R. R. (2000). Understanding how optimism works. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp. 217-238). Washington, DC: American Psychological Association.
- Badós, A. (2001). Habilidades de enfrentamiento al estrés: Intervención para hablar en público. En J.M.Buceta y A.M. Bueno eds. *Psicología y salud: Control del estrés y trastornos asociados*. Madrid: Dykinsdon, 167-214.
- Bandura, A (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Barlow, D.H. (1988). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. New York: The Guilford Press.
- Barlow, D. (2000). Unraveling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory. *American Psychologist*, 55, 1247-1263.
- Beck, A.T.(1967). Depression causes entreatment, University of Pensilvania Press, Philadelphia.
- Beck, A.T., y Emery, G. (1985). *Anxiety Disorders and fobias: A cognitive perspective*. Nueva York: Basic Books.
- Borkobec, T. D., Robinasn, E., Prucinsky, T., Depree, J.A. (1983). Preliminary explorations of worry: Some characteristics and processes. *Behaviour Research and Therapy*, 21, 9-16.
- Brown, T., A., (2006). *Confirmatory factor analysis for applied research*. New York. The Guilford Press.
- Bryant, F. B., y Cvengros, J. A. (2004). Distinguishing hope and optimism: Two
- Carver, C. S., Pozo, C., Harris, S. D., Noriega, V., Scheier, M. F., Robinson, D. S., et al. (1993). How coping mediates the effect of optimism on distress: A study of women with early stage breast cancer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 375–390.
- Carver, C. S., Pozo, C., Harris, S. D., Noriega, V., Scheier, M. F., Robinson, D. S., et al. (1993). How coping mediates the effect of optimism on distress: A study of women with early stage breast cancer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 375–390.

- Carver, C. S., Reynolds, S. L., y Scheier, M. F. (1994). The possible selves of optimists and pessimists. *Journal of Research in Personality*, 28, 133-141.
- Carver, C. S., Scheier, M. F. (2001). Optimism, pessimism, and self-regulation.
- Carver, C. S., y Gaines, J. G. (1987). Optimism, pessimism, and post-partum depression. *Cognitive Therapy and Research*, 11, 449-462.
- Carver, C. S., y Scheier, M. F. (1999). Optimism. In C. R. Snyder (Ed.), *Coping*:
- Carver, C. S., y Scheier, M. F. (2000). *Optimism, pessimism, and self-regulation*. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp. 31-52). Washington, DC: American Psychological Association.
- Chan, Mei-Yuk, (2011). The Relationship Between Music Performance Anxiety, Age, Self-Esteem, and Performance Outcomes in Hong Kong Music Students. Doctoral thesis, Durham University.
- Chang, E. C. (Ed.) (2001). Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice. Washington, DC: American Psychological Association.
- Chemers, M. M., Hu, L., y Garcia, B. F. (2001). Academic self-efficacy and first year college student performance and adjustment. *Journal of Education Psychology*, 93, 55-64.
- Chico, E. (2002) Optimismo disposicional como predictor de estrategias de afrontamiento, *Psicothema* 2002. Vol. 14, nº 3, pp. 544-550
- Chorpita, B. F. Barlow, D. H. (1998). The Development of Anxiety: The Role of Control in the Early Environment. *Psychological Bulletin* Vol. 124, No. 1, 3-21
- Clark, D.B., Agras, W.S. (1991). The assessment and treatment of performance anxiety in musicians. *American Journal of Psychiatry* 148, 5:598-605.
- Clark, L. A., Watson, D., y Mineka, S. (1994). Temperament and personality in mood and anxiety disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 103, 103-116.
- Contours of Positive Psychological Functioning. *Cognitive Therapy and Research*, Vol. 26, No. 6, pp. 789-810
- Cox, W.J. y Kenardy, J. (1993). Performance anxiety, social phobia, and setting effects in instrumental music students. *Journal of Anxiety Disorders*, 7, 49-60.
- Cozzarelli, C. (1993). Personality and self-efficacy as predictors of coping with abortion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1224-1236.
- Dalía Cirujeda, G. (2004). *Cómo superar la ansiedad escénica en músicos*. Madrid: Mundimúsica Ediciones. S.L
- Davey G.C. (1989). UCS revaluation a condicioniting models of acquired fears. *Behaviour Research and Therapy*, 27, 521-528.

- Deen, D.R. (2000). Awareness and breathin: Keys to the moderation of musical performance anxiety. *Dissertation Abstracts International*, 60, 4241.
- Del Valle, C.H.C. y Mateos, P.M. Influencia del estado de ánimo en los pensamientos factuales y rendimiento, en los pesimistas disposicionales. Comunicación oral presentada en el V Simposio de la Asociación de Motivación y Emoción. San Sebastián. Mayo de 2007
- Díaz Berciano, C.; García Jiménez, M. V. (2000).Tratamiento de un caso de fobia en un perro mediante contracondicionamiento *Psicothema 2000 Vol. 12, Supl. nº 2, pp. 187-191*
- E.van Fenema, J.Julsing, I.Carlier (2012) Musicians Seeking Psychiatric Help; A Closer Look At Performance Anxiety Psychiatry, Leiden University Medical Center, Leiden, The Netherlands.
- Elliot, A.J. y McGregor, H.A. (1999) Test anxiety and the hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. *Journal of Personality & Social Psychology*, 76, 628-644.
- Eysenck H. J. (1979).The conditioning model of neurosis. *Behavioral and Brain Sciences*, 2, 155-199
- Eysenck H. J. (1985). Incubation theory of fear/anxiety. En S. Reiss y R. R. Bootzin (Eds.), *Theoretical foundations in behavior therapy* (pp. 83-106). Nueva York: Plenum Press.
- Eysenck H. J. (1987). Behavior therapy. En H. J. Eysenck e I. Martin (Eds.), *Theoretical foundations of behavior therapy* (pp. 3-35). Nueva York. Plenum Press.
- Fishbein, M., Middlestadt, S. E., Ottati, V., Straus, S., & Ellis, A. (1988). Medical problems among ICSOM musicians: Overview of a national survey. *Medical Problems of Performing Artists*, 3(1), 1-8.
- Floyd, C. (1997). Achieving despite the odds: A study of resilience among a group of African American high school seniors. *Journal of Negro Education*, 65, 181-188.
- Fremouw, W. J. y Breitenstein, J. L. (1990). Speech anxiety. En H. Leitenberg (Ed.) *Handbook of social and evaluation anxiety*. Nueva York: Plenum Press.
- Fyer, A.J., Mannuzza, S., Chapman, T.F., Martin, L.Y.,& Klein, D.F. (1995). Specificity in familial aggregation of phobic disorders. *Archives of General Psychiatry*, 52, 564-573.
- Gillham, J. E., Shatte, A. J., Reivich, K. J., y Seligman, M. E. P. (2000). Optimism, pessimism, and explanatory style. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp. 53-76).
- Gorges, S., Alpers, G.W., Pauli, P. (2007). Musical Performance Anxiety as a Form of Social Anxiety?. *International Symposium on Performance Science*, 67-72.
- Grillon, C. (2008) Psychopharmacology (Berl). August; 199(3): 421-437.

- Hall, H. K., & Kerr, A. W. (1998). Predicting achievement anxiety: A social-cognitive perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 98-111.
- Hammontree, S.R. y Ronan, G.F. (1992, August). *Optimism, pessimism and defensive pessimism: The role of personal problem -solving*. Paper presented at the 100th Annual Convention of the American Psychological Society. Washington, DC.
- Hanton, S., Mellalieu, S.D., & Hall, R. (2002). Re-examining the competitive anxiety trait-state relationship. *Personality and Individual Differences*, 33, 1125-1136.
- Hopwood, C. J., & Donnellan, M. B. (2010). How should the internal structure of personality inventories be evaluated? *Personality and Social Psychology Review*. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp. 31–51). Washington, DC: American Psychological Association.
- Iusca, D., Dafinoiu, I. (2011). Performance anxiety and musical level of undergraduate students in exam situations: the role of gender and musical instrument. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 33 (2012) 448 – 45.
- Jackson, B., y Lurie, S. (2006): Adolescent depression – challenges and opportunities. A review and current recommendations for clinical practice. *Advances in Pediatrics*, 53(1), 111-163. *Journal of Psychophysiology*, 9, 99-108.
- Kao, G., y Tienda, M. (1995). Optimism and achievement: The educational performance of immigrant youth. *Social Science Quarterly*, 76, 1-19.
- Kashdan. T. B. (2002). Social Anxiety Dimensions, Neuroticism, and the
- Kenny D. T.; Fortune, J.; Ackermann, B. (2009). What predicts performance excellence in tertiary level music students? *International Symposium on Performance. Science*. ISBN 978-94-90306-01-4
- Kenny, D. T. (2008): Music Performance Anxiety. *International Handbook of Musicians' Health and Wellbeing*.
- 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, 757-777.
- 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, 757-777.
- Kessler, R. C., Stang, P., Wittchen, H. U., Stein, M., y Walters, E. E. (1999): Lifetime comorbidity between social phobia and mood disorders in the US National Comorbidity Survey. *Psychological Medicine*, 29, 555-567.
- Lang R J. (1979). A bio-informational theory of emotional imagery. *Psychopsychology*, 16, 192-512.

- Lang, R. J., Cuthbert, B. N., y Bradley, M. M. (1998). Measuring emotion in therapy: Imagery, activation, and feeling. *Behavior Therapy*, 29, 655-674.
- Lee, S. (2002). Musician's performance anxiety and coping strategies. *American Music Teacher*, 52(1), 36–39.
- Long, B. C. (1993). Coping strategies of male managers: A prospective analysis of predictors of psychosomatic symptoms and job satisfaction. *Journal of Vocational Behavior*, 42, 184–199.
- Manber Ball, Sullivan, S; Flagan, T.; Hitchcock; A; Simmons, A.; Paulus, M.; Stein, M. (2012) Selective effects of social anxiety, anxiety sensitivity, and negative affectivity on the neural bases of emotional face processing. *NeuroImage* 59 (2012) 1879–1887
- Marchant-Haycox, S.E., Wilson, G.D. (1992). Personality and stress in performing artists. *Personality and Individual Differences*, 13, 1061-1068.
- MacDonald, A.M., and Murray, R.M. (1994). The genetics of anxiety disorders. En B.B. Wolman and G. Stricker (Eds.), *Anxiety and related disorders: A handbook*. New York: John Wiley and Sons.
- McPherson, J., & Mohr, P. (2005). The role of item extremity in the emergence of keying-related factors: An exploration with the Life Orientation Test. *Psychological Methods*, 10, 120–131.
- Merrit, L., Richards, A., y Davis, P. (2001). Performance anxiety: loss of the spoken edge. *Journal of voice*, 15, 257- 269.
- Morales, P.; Urosa, B. & Blanco, A. (2003). *Construcción de escalas de actitudes tipo Likert*. Madrid: La Muralla
- Mowrer O.H. (1939). A stimulus-response analysis of anxiety and its role as a reinforcing agent. *Psychological Review*, 46, 553-565.
- Mowrer O. H. (1960) *Learning theory and behavior*, John Wiley, New York
- Nagel, J. J., Himle, D. P., & Papsdorf, J. D. (1989): Cognitive-behavioral treatment of
- Nes, L. S., y Segerstrom, S. C. (2006). Dispositional optimism and coping: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 235–251.
- Norem, J.K. y Chang, E.C. (2002). The positive psychology of negative thinking. *Journal of Clinical Psychology*. 58. 993-1001.
- Öhman, A., Esteves, F., & Soares, J. J. F. (1995). Preparedness and preattentive associative learning: Electrodermal conditioning to masked stimuli. *Journal of Psychophysiology*, 9, 99–108.
- Olivares Rodríguez, J., Caballo, V.E. (2003). Un modelo tentativo sobre la génesis, desarrollo y mantenimiento de la fobia social. *Psicología conductual*, 77, 483-515.
- on Grade Expectancy and Academic Performance. *Journal of Personality* 77:1.

- Orejudo Hernández, S., Nuño Pérez, J., Fernández Turrado, T., Ramos Gascón, M.ª. T., Herrero Nivela, M.ª.L. (2006). Participación del alumnado universitario en el aula. Una investigación sobre el temor a hablar en público en grandes grupos. *Revista de psicología general y aplicada*, 59, 257-276.
- Osborne, M.S., Franklin, J. (2002). Cognitive processes in music performance anxiety, *Australian Journal of Psychology*, 54, 86-93.
- Osborne, M. S., Kenny, D. T. y Holsomback, R. (2005): Assessment of MPA in late childhood. *International Journal of Stress Management*
- Osborne, M.S., Kenny, D.T. (2008). The Role of Sensitizing Experiences in Music Performance Anxiety in Adolescent Musicians. *Psychology of Music*, 36(4), 447-462.
- Otero, J.M., Luengo, A., Romero, E. Gómez, J.A. y Castro, C. (1998). *Psicología de personalidad. Manual de prácticas*. Barcelona: Ariel Practicum.
- Papageorgi, I., Hallam, S., & Welch, G. (2007). A Conceptual Framework for Understanding Musical Performance Anxiety. *Research Studies in Music Education*, 28, 83-107.
- Pardo Merino, A; Ruiz Díaz, M.A. (2005). *Análisis de datos con SPSS 13 base*. McGraw Hill
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55, 44-55.
- Pruzinsky, T., Borkobec, T.D., (1990). Cognitive and personality characteristics of worriers. *Behaviour Research and Therapy* 28, 507-512.
- Rae, G., McCambridge, K. (2004). Correlates of Performance Anxiety in Practical Music Exams. *Psychology of Music*, 32(4), 432- 439.
- Rand., K., L. (2009). Hope and Optimism: Latent Structures and Influences
- Rauch, W. A., Schweizer, K., y Moosbrugger, H. (2007). Method effects due to social
- desirability as a parsimonious explanation of the deviation from unidimensionality in LOT-R scores. *Personality and Individual Differences*, 42, 1597–1607.
- Regina Studera, Brigitta Danusera, Horst Hildebrandt, Marc Ariala, Patrick Gomeza, *Journal of Psychosomatic Research* 70 (2011) 557–564
- Reiss, S. (1980). Pavlovian conditioning and human fear: An expectancy model. *Behavior Therapy*, 11, 380-396.
- Reiss, S. (1991). Expectancy model of fear, anxiety, and panic. *Clinical Psychology Review*, 11, 141-153.
- Rescorla RA, Wagner AR. (1972) A theory of Pavlovian conditioning: variations in the effectiveness of reinforcement and nonreinforcement. In: Black AH, Prokasy WF, editors. *Classical conditioning II: current theory and research*. New York: Appleton-Century-Crofts; pp. 64–99.

- Rescorla, R. A. (1988). Pavlovian conditioning: It's not what you think it is. *American Psychologist*, 42, 151-160.
- Ruthig J., Raymond P., Hall,N. y Hladkyj, S. (2004) Optimism and Attributional Retraining: Longitudinal Effects on Academic Achievement, Test Anxiety, and Voluntary Course Withdrawal in College Students1. *Journal of Applied Social Psychology*, 34, 4, pp. 709-730. Copyright © by V. H. Winston y Son, Inc. All rights reserved.
- Ryan, C. (2003). A study of the differential responses od male and female children to musical performance anxiety. *Dissertation Abstracts International*, 63, 2487.
- Ryan, C. (2004). Gender Differences in Children's Experience of Musical Performance Anxiety. *Psychology of Music*, 32(1), 89-103.
- Ryan, C. (2005). Experience of Musical Performance Anxiety in Elementary School Children. *International Journal of Stress*
- Ryan, C., Andrews, N. (2009). An Investigation Into the Choral Singer's Experience of Music Performance Anxiety. *Journal of Research in Music Education*, 57(2), 108-126.
- Salmon, P. (1990): A psychological perspective on Musical Performance Anxiety – a review of the literature. *Medical Problems of Performing Artists*, 5(1), 1-11.
- Sanderson, W. C., DiNardo, P. A., Rapee, R. M., y Barlow, D. H. (1990): Symptom comorbidity in patients diagnosed with DSM-III-R anxiety disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 99, 308-312
- Sanderson, W. C., DiNardo, P. A., Rapee, R. M., y Barlow, D. H. (1990): Symptom comorbidity in patients diagnosed with DSM-III-R anxiety disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 99, 308-312
- Badós López, A. (2005) Universidad de Barcelona, Facultad de Psicología.
- Sandín, B. (1995). Teorías sobre los trastornos de ansiedad. En A. Belloch, B. Sandín, y F. Ramos. *Manual de Psicopatología* (Vol. 2, pp. 113-169). Madrid: McGraw-Hill/Interamericana de España, S.A.
- Sandín, B. (2008). Teorías sobre los trastornos de ansiedad. En A. Belloch, B. Sandín, y F. Ramos. *Manual de Psicopatología* (Vol. 2, pp. 91-135). Madrid: McGraw-Hill/Interamericana de España, S.A.
- Sandín, B., Valiente, R.M., Chorot, P. (2008) Instrumentos para la evaluación de los miedos y fobias. En B. Sandín (Ed), *Las fobias específicas* (pp. 165-205). Madrid: Klinik.
- Sandín B, Chorot, P. (1986b) Relaciones entre forma de adquisicion, patrón de respuesta y tratamiento en los desordenes de ansiedad. En B. Sandín (Ed), *Aportaciones recientes en psicopatología*: Madrid Novamedic (pp. 109-119).
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4,219–247.

- Scheier, M. F., Matthews, K. A., Owens, J. F., Magovern, G. J., Lefebvre, R. C., Abbott, R. A., et al. (1989). Dispositional optimism and recovery from coronary artery bypass surgery: The beneficial effects on physical and psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1024–1040.
- Scheier, M., Carver, C.S. y Bridges, M.W. (1994) Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and social Psychology*, 51, 1257-1264.
- Scheier, M., Weitraub, J. y Carver, C.S. (1986). Coping with stress: Divergent strategies of optimists and pessimists. *Journal of personality and Social psychology*, 67, 1063-1078.
- Segerstrom, Evans y Eisenlohr-Moul, (2011), Optimism and pessimism dimensions in the Life Orientation Test-Revised: Method and meaning. *Journal of Research in Personality*, 45, 126-129.
- Seligman, M.E.P. (1971). Phobias and preparedness. *Behavior Therapy*, 2, 307-320.
- Showers, C. y Ruben, C. (1990). Distinguishing defensive pessimism form depression: Negative expectations and positive coping mechanisms. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 385-399.
- Siddique, H.I., LaSalle-Ricci, V.H., Glass, C.R., Arnkoff, D.B., Díaz, R.J. (2006). Worry, optimism and expectations as Predictors of Anxiety and Performance in the First Year of Law School. *Cognitive Therapy Researches*, 30, 667-676.
- Silva Contreras, L, (2007). Miedo escénico en músicos académicos de Caracas: Una aproximación psicosocial desde el análisis del discurso. *Trabajo especial de Grado para optar al Título de Licenciado en Psicología*. Tutor: Autor: Prof. José Félix Salazar
- Slawsky en <http://www.getdepressionanswers.com/management-skills-for-the-performannce-anxiety-of-musicians-3.php>
- Spahn, C. (2006): Lampenfieber und Aufführungsangst bei Musikern – Grundlagen und Therapie. *Med Welt*, 57, 559-563.
- Spencer, S.M. y Norem, J.K. (1996). Reflection and distraction: Defensive pessimism, strategic optimist, and performance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 354-365.
- Steptoe, A. (1982). Performance anxiety: Recent developments in its analysis and management. *The Musical Times*, 123, 537–541.
- Steptoe, A., y Fidler, H. (1987). Stage fright in orchestral musicians: A study of cognitive and behavioral strategies in performance anxiety. *British Journal of Psychology*, 78, 241–249.
- Sternbach, D. J. (1995). Musicians: a neglected working population in crisis. In: S. L. Sauter & L. R. Murphy (Eds.), *Organizational risk factors for job stress* (pp. 283–302, xii, 400). Washington, DC: American Psychological Association.

- Studer R., Danusera B., Hildebrandt H., Arial M., Gomez, P. (2011) Hyperventilation complaints in music performance anxiety among classical music students. *Journal of Psychosomatic Research* 70 (2011) 557–564
- Sweeny K., Patrick, I.; Carroll, J.; and Shepperd J. A. (2006) Is Optimism Always Best? Future Outlooks and Preparedness, *Current Directions In Psychological Science*, Vol. 15 n° 6, pp. 302-306
- Szalma J.L Individual differences in performance, workload, and stress in sustained attention: Optimism and pessimism. / *Personality and Individual Differences* 47 (2009) 444–451
- Taborsky, C. (2007). Musical performance anxiety: A review of literature. *Applicattions of Research in Music Education*. 26: 15Barlow, 2000
The psychology of what works (pp. 182–204). Oxford, UK: Oxford University Press.
- Turner, S.M., Beidel, D.C., Epstein, L.H. (1991). Vulnerability and risk for anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 5, 151-166.
- Van Kemenade, J.F.L.M., Van Son, M.J.M., Van Heesch, N.C.A. (1995). Performance anxiety among professional musicians in symphonic orchestras: a self-reported study. *Psychological Reports*, 77, 555-562.
- Watson, J.B. y Rayner, R. (1920). Conditioned emotional reactions. *Journal of Experimental Psychology*, 3, 1-14.
- Wilson G. D. & Roland D. (2002). Performance Anxiety. In R. Parncutt and G. E. McPherson (Eds.), *The Science and Psychology*
- Wilson GD. (1997) Performance anxiety. In: Hargreaves DJ, North AC, editors. The social psychology of music. Oxford, UK: Oxford University Press, p. 229–48.
- Wilson, G.D. (2002). *Psychology for the performing artists*. (2nd ed.). London, UK; Whurr.
- Wittchen, H. U., Stein, M. B., & Kessler, R. C. (1999). Social fears and social phobia in a community sample of adolescents and young adults: prevalence, risk factors and comorbidity. *Psychological Medicine*, 29, 309–323.
- Wolfe, M.L. (1989). Correlates of adaptive and maladaptive musical performance anxiety. *Medical Problems of Performing Artists*, 4(1), 49–56.
- Yondem, Z.D. (2007). Performance Anxiety, Dysfunctional Attitudes and Gender in University Music Students. *Social Behavior and Personality*, 35(10), 1415-1426.
- Zeidner, M., y Hammer, A. L. (1992). Coping with missile attack: Resources, strategies, and outcomes. *Journal of Personality*, 60, 709–746.

ANEXOS



K-MPAI ADAPTADO

		Totalmente en desacuerdo	Muy en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Indiferente	Algo de acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	Algunas veces me siento deprimido sin saber por qué.							
2	Me resulta fácil confiar en los demás.							
3	Raramente siento que controlo mi vida.							
4	A menudo me falta la energía necesaria para hacer cosas.							
5	Preocuparse demasiado es un rasgo de mi familia.							
6	A menudo siento que la vida no tiene mucho que ofrecerme							
7	Cuanto más trabajo en la preparación de un concierto, más probable es que cometá un error importante.							
8	Me resulta difícil depender de los demás.							
9	Mis padres fueron en gran medida sensibles a mis necesidades.							
10	Antes de los conciertos no se nunca si haré una buena interpretación.							
11	A menudo siento que no valgo mucho como persona.							
12	Durante las interpretaciones, llego a cuestionarme si llegare al final de la interpretación.							
13	Pensar en como voy a ser evaluado interfiere con mi interpretación.							
14	Incluso durante las ejecuciones más estresantes, confío en que haré una buena interpretación.							
15	A menudo me preocupa la reacción negativa del público.							

		Totalmente en desacuerdo	Muy en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Indiferente	Algo de acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo
16	A veces siento preocupado sin ningún motivo en particular.							
17	Desde el principio de mis estudios, recuerdo tener ansiedad ante las interpretaciones.							
18	Me preocupa que una mala interpretación arruine mi carrera.							
19	Mis padres casi siempre me escuchaban.							
20	Renuncio a interpretaciones interesantes debido a la ansiedad.							
21	De niño, a menudo me sentía triste							
22	A menudo me preparo para un concierto con una sensación de terror y desastre inminente.							
23	A menudo siento que no tengo nada por lo que vivir.							
24	Mis padres me animaron a probar cosas nuevas.							
25	Me preocupo tanto antes de una interpretación que no puedo dormir,							
26	Mi memoria suele ser muy fiable.							



ADAPTACIÓN DE LOT-R.

		Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	En tiempos difíciles suelo esperar lo mejor	1	2	3	4	5
2	Me resulta fácil relajarme	1	2	3	4	5
3	Si algo malo me tiene que pasar, seguro que me pasará	1	2	3	4	5
4	Siempre soy optimista en cuanto al futuro	1	2	3	4	5
5	Disfruto un montón de mis amistades	1	2	3	4	5
6	Para mi es importante estar siempre ocupado	1	2	3	4	5
7	Rara vez espero que las cosas salgan a mi manera	1	2	3	4	5
8	No me disgusta fácilmente	1	2	3	4	5
9	Casi nuncauento con que me ocurran cosas buenas	1	2	3	4	5
10	En general, espero que me ocurran cosas buenas	1	2	3	4	5