



Artículo de Revisión / 091002-2016

Ansiedad escénica y flamenco

Performance anxiety and flamenco

Mariola Lupiáñez Castillo MA (1)

Rafael Hoces Ortega, PhD (2)

(1) Servicios Sociales. Ayuntamiento de Granada. Granada, España. Email: malupi84@gmail.com

(2) Conservatorio Profesional de Música Ángel Barrios. Granada, España.

Recibido: 13 nov 2015 Revisión editorial: 16 nov 2015 Revisión por pares: 28 dic 2015 Aceptado: 04 ene 2016 Publicado online: 17 ene 2016

Resumen

Cuando el artista flamenco sube al escenario, además de expresar su arte y disfrutar con su ejecución, es también objeto de la valoración de su público. Cuando los pensamientos y la atención del artista se centran solo en este escrutinio de la audiencia se puede desarrollar miedo o incomodidad a la hora de actuar, padeciendo lo que se denomina ansiedad escénica. Esta fobia social aparece cuando la persona teme ser evaluada negativamente por los demás y mostrar síntomas de nerviosismo que puedan ser perceptibles por el público.

Las manifestaciones de la ansiedad se pueden clasificar en tres categorías: Cognitivas, fisiológicas y conductuales. Estas manifestaciones afectan al estado de ánimo, dificultan la ejecución de la tarea y predisponen al artista a evitar enfrentarse a futuras actuaciones.

No controlar estas manifestaciones de la forma adecuada puede suponer en el músico o bailar el deterioro de su calidad artística y en numerosas ocasiones, el abandono de la carrera artística.

Estudios anteriores revelan que la formación académica y el contexto socio cultural en el que se desenvuelve el artista pueden incidir en el desarrollo y permanencia de la ansiedad escénica. Teniendo en cuenta las peculiaridades históricas y sociales del Flamenco así como la evolución de su formación, que ha pasado de la transmisión oral de un ambiente informal al estudio dentro de los conservatorios, se considera necesario estudiar cómo afecta la ansiedad a los artistas de este género para poder prevenir e intervenir en los músicos que la padezcan.

Palabras Clave

Psicología, Música, Escenario, Miedo, Evitación, Arte.

Abstract

When the flamenco artist takes the stage, besides expressing his art and enjoying his performance, he is also being judged by the audience. When the thoughts and the attention of the artist only focus on the audience's opinion, he/she can develop a fear or discomfort at the moment of the performance, and suffer what's called performance anxiety. This social phobia occurs when a person is scared of being judged by others and of showing signs of nerves that may be seen by the audience.

The manifestations of anxiety can be classified into three categories: cognitive, physiological and behavioral. These manifestations affect mood, task execution and predispose the artist to avoid facing future performances. Not controlling these manifestations may harm the artists' performance and can make them abandon their careers.

Previous studies reveal that the academic training and socio-cultural context in which the artist lives may influence and develop performance anxiety. Several aspects should be considered in Flamenco: on one hand its historical and social peculiarities, on the other hand, the evolution of its academic training, which has gone from the oral transmission of an informal setting to being studied in conservatories. It is necessary to research how anxiety affects the artists in this type of music to prevent it and to take the appropriate measures in order to help the artists who suffer from it.

Keywords

Psychology, Music, Stage, Fright, Avoidance, Art.

Introducción

La ansiedad escénica es uno de los mayores problemas que un músico puede encontrarse a la hora de desarrollar su ejercicio profesional y una de las causas de abandono en las enseñanzas medias en los conservatorios, que está en torno al 20%¹.

El excesivo nivel de ansiedad y el escaso o nulo control que el músico tiene sobre ella puede incluso amenazar su carrera profesional y acarrear mermas reales en las habilidades interpretativas².

En el ámbito deportivo han sido numerosos los estudios científicos que han relacionado los niveles de ansiedad con la ejecución de la actividad deportiva. Para ello se han utilizado escalas de autoinforme como el STAI-S, que mide el grado de preocupación y de activación fisiológica. Arent y Landers³ relacionan el nivel de activación y la ansiedad con el nivel de ejecución del deportista, de manera que cuando este aprecia una situación como negativa por la dificultad de la tarea, le crea ansiedad y angustia. Esto provoca una serie de respuestas psicológicas que se apreciará a nivel cognitivo (focalización interna y estrecha) y fisiológico (tensión muscular).

El objetivo de este artículo es profundizar en el concepto de ansiedad escénica y en cómo afecta a la ejecución del artista flamenco. También se pretende dilucidar la influencia que ejerce el contexto socio cultural y académico a la hora de predisponer y precipitar la respuesta ansiógena. Por último, se aspira a delimitar las peculiaridades que presenta el flamenco (como su carácter improvisatorio) y como estas pueden afectar a la aparición de la ansiedad escénica entre sus músicos y bailarines.

La metodología llevada a cabo es la revisión bibliográfica de los trabajos publicados hasta la fecha sobre ansiedad escénica, no habiendo referencias anteriores al estudio de este tipo de ansiedad en el mundo del flamenco.

La ansiedad escénica

La ansiedad se puede definir como una anticipación de un daño (interno o externo) o desgracia futura, acompañada de un sentimiento de disforia y/o de síntomas somáticos de tensión. Esta señal de alerta advierte sobre un peligro inminente y permite a la persona que adopte

las medidas necesarias para enfrentarse a una amenaza.

Spielberger diferencia entre ansiedad estado y ansiedad rasgo⁴. La ansiedad estado se manifiesta como un estado emocional inmediato, que se caracteriza por una combinación de tensión, aprensión y nerviosismo, pensamientos molestos y preocupaciones, junto a cambios fisiológicos. La ansiedad rasgo se refiere a las diferencias individuales de ansiedad relativamente estables, siendo éstas una disposición, tendencia o rasgo. Esta no se manifiesta directamente en la conducta sino que debe ser inferida por la frecuencia con la que un individuo experimenta aumentos en su estado de ansiedad. Los sujetos con alto grado de ansiedad-rasgo perciben un mayor rango de situaciones como amenazantes y están más predispuestos a sufrir ansiedad-estado de forma más frecuente o con mayor intensidad.

La ansiedad escénica es un tipo de fobia social que aparece cuando una persona teme ser evaluada por los demás de manera negativa.

Según la quinta edición del Manual estadístico y diagnóstico de desórdenes mentales, *La ansiedad social es el miedo o ansiedad intensos que aparecen prácticamente siempre en relación a una o más situaciones sociales en las que la persona se expone al posible escrutinio por parte de otros. La persona teme actuar de una determinada manera o mostrar síntomas de ansiedad que puedan ser valorados negativamente por los observadores*⁵.

Salmon la define 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 de éste⁶.

No solo se experimenta en un escenario, sino también puede ser vivenciada en un examen oral, ante un tribunal evaluador o en otro tipo de contacto social. La persona siente que sus actos no van a estar a la altura de sus exigencias ni de las del evaluador. Y no solo aparece en el momento de la actuación, si no que la ansiedad se experimenta en gran medida antes y después de que esta tenga lugar⁷,

En el caso de los músicos, se estima que gran parte de los profesionales o estudiantes la han sufrido en alguna ocasión. Por eso en los últimos años ha proliferado abundantemente el número de investigaciones realizadas sobre esta proble-

mática, centrado sus esfuerzos en estudiar el constructo de la ansiedad escénica en músicos de todos los niveles, desde estudiantes hasta reputados profesionales⁸. Pero este no es un tema nuevo o que interese solamente a los músicos de hoy. En el siglo XVI autores como Bach y Mozart realizaron numerosos tratados donde se describen consejos y observaciones de cara a la realización de una correcta y óptima interpretación musical⁹.

Influencia de la ansiedad en el bienestar y la correcta ejecución del músico

Las respuestas de ansiedad escénica corresponden a tres grupos: Respuestas cognitivas, fisiológicas y comportamentales.

Las respuestas cognitivas corresponden a todos los pensamientos, preocupaciones, ideas, creencias e imágenes de carácter negativo que la persona tiene de sí misma y de su ejecución. Algunos de esos pensamientos que el músico tiende a decirse son: *No voy a poder / Me va a salir mal la actuación / Todos notaran mis fallos / El público no va a resultar contento / Hoy me juego demasiado*. Estos pensamientos suelen ser muy rápidos, casi imperceptibles para sí mismos, pero repetitivos e intensos, magnificando las consecuencias negativas que tendría el supuesto fracaso en sus vidas profesionales. Esta no es solo una merma a su seguridad y autoestima, si no que afecta a la atención que se centra solo en los pensamientos catastrofistas y deja de hacerlo en el compás, en el instrumento o en la maravillosa sensación que supone disfrutar de hacer música y compartirla con el público¹.

Estos pensamientos negativos dan lugar a la segunda respuesta, la fisiológica. Todas aquellas sensaciones físicas, molestas y desagradables que dan lugar la ansiedad: Dolor de estómago, mareos, sudoración excesiva o temblores¹⁰. Sin ser ninguno de estos síntomas peligroso ni preocupante para la salud, resulta incapacitante para el músico que precisa de su cuerpo y del control que ejerce sobre este para hacer música. Probablemente el público que disfruta de la actuación no aprecie esos pequeños matices, pero para el músico esa retroalimentación negativa hace que los pensamientos se sigan disparando, y los síntomas físicos se sigan acrecentando, mermando la técnica o el control del instrumento y llegando incluso a provocar lesiones.

Finalmente, aparece la respuesta comportamental: los comportamientos de seguridad y la evitación. El músico realiza acciones que, o bien eliminan el malestar o lo reducen. Aunque las respuestas de seguridad y evitación disminuyen en gran medida la ansiedad, solo lo hacen a corto plazo. Después la ansiedad aumenta exponencialmente ante la expectativa de una próxima exposición. Pero quizás el perjuicio más importante es que el músico no disfruta de su interpretación, que es su motivación intrínseca, disfrutar con lo que hace y hacer disfrutar al público¹.

Ansiiedad y ejecución del artista flamenco

Las manifestaciones de la ansiedad afectan a la ejecución del artista flamenco como al resto de los músicos, diferenciándose por algunas peculiaridades propias de este género musical.

En el competitivo mundo del flamenco, cuando el artista se compara con otros de mayor nivel, relevancia o éxito, pueden desarrollar pensamientos o ideas de inferioridad que afecten a su bienestar y rendimiento antes y durante la actuación.

Las respuestas fisiológicas son las que tienen más relevancia en este género, ya que la expresividad corporal del artista flamenco es de suma importancia en la ejecución.

En especial los bailaores y bailaoras, que utilizan todo su cuerpo para ejecutar el baile, se ven seriamente afectados por estos síntomas. Una sudoración excesiva puede hacer que sientan que los pies le bailan dentro del zapato, o el temblor de sus rodillas dificultar un rápido taconeo. En el guitarrista, el mínimo temblor puede hacerle sentir que va a errar en la pulsación de una cuerda.

Respecto a las respuestas de seguridad y evitación, el cantaor que tiene miedo a desafinar puede no arriesgarse a última hora con un tono demasiado alto o acortar las, a veces, largas salidas de un cante por malagueñas. Un bailar puede alegar estar enfermo y no acudir en el último momento a una actuación por temor a que lo comparen con otro reconocido artista que va a actuar justo antes que él.

Hay autores como Hargreaves y North que señalan que el contexto social juega un papel fundamental en la generación de la ansiedad, y que es en ese entorno donde se desarrollan las diferencias individuales de creación, percepción o ejecución musical. Dichas diferencias podrían verse afectadas por el lugar, momento, personas presentes o por un contexto más amplio como el cultural o el histórico¹¹. Teniendo en cuenta las peculiaridades culturales e históricas del flamenco, ¿Juegan estas un papel importante en el desarrollo de conductas ansiógenas en sus intérpretes?

El flamenco se origina en un contexto social muy diferente al del resto de géneros musicales. Nace como una música de tradición oral, basada en un folclore cuyo contexto se fundamenta en la celebración y la fiesta de la clase media baja urbana. La forma de transmisión del conocimiento del flamenco se lleva a cabo de forma oral e informal, mediante la observación e imitación¹². A diferencia de la música clásica, que nace en un contexto más formal e intelectual de clases altas, el flamenco no es tan sistemático.

No obstante, la transmisión de conocimientos en el flamenco cambia radicalmente cuando este se incorpora a la educación formal de los conservatorios en los años noventa¹². Aun así, su estudio sigue siendo menos estricto que el de las enseñanzas clásicas ya que se combinan ambas formas de aprendizaje: el formal y sistematizado, con la tradición oral e imitativa de la enseñanza no formal y ajeno a las instituciones educativas oficiales.

Otro aspecto que caracteriza al flamenco es su fuerte carácter improvisatorio, al no tener que imitar un modelo exacto de música ni seguir una partitura. Kaspersen y Gunnar estudiaron la ansiedad escénica entre los estudiantes de música noruegos. Determinaron que la capacidad de improvisación de los músicos de jazz estaba relacionada con un nivel bajo de ansiedad escénica durante las actuaciones, no afectando a la ansiedad antes de la actuación, que se mantenía en niveles similares a la de los músicos clásicos¹³.

Ansiedad escénica y conservatorios

Hay múltiples factores que predisponen al alumno al desarrollo de la respuesta ansiógena a la ejecución: el tipo de instrumento o el número de conciertos y audiciones que se realicen¹, el

estado emocional inmediato y la situación en la que se desenvuelve el músico así como la incertidumbre sobre el resultado⁴.

Uno de los factores situacionales que más inciden en el desarrollo de la ansiedad escénica en los músicos es el ámbito educativo en los conservatorios. Las metas que se plantean al alumnado por parte del profesorado presentan en la mayoría de las ocasiones un indeseable carácter de competitividad que puede ocasionar el desarrollo de ideas irracionales y estilos de afrontamiento negativos. Se incrementa con el elevado número de asignaturas, gran número de conciertos y situaciones musicales que no siempre son capaces de manejar adecuadamente. La tarea de formación del músico profesional de los conservatorios superiores se ve mermada y plagada de obstáculos, encontrándose numerosas dificultades y situaciones estresantes para las cuales no han recibido ningún tipo de ayuda ni formación de manera sistematizada¹⁴.

En este caso, unas conductas prácticas pedagógicas adecuadas del profesorado en las que se afrontara la ansiedad escénica como un problema real del alumnado resultarían claves a la hora de reducir las respuestas ansiógenas a la hora de actuar¹⁵.

Conclusiones

Como podemos ver tras la revisión bibliográfica llevada a cabo, encontramos que en el flamenco hay diferencias significativas respecto a la música clásica en el contexto social e histórico en el que se desarrolla, así como en el ámbito de adquisición de conocimientos. Estas diferencias, generarían variaciones en los niveles y en el desarrollo de la ansiedad experimentada entre músicos de este género y músicos clásicos.

También se encuentran diferencias en su carácter improvisatorio. En principio podríamos suponer la hipótesis de que, al igual que en los músicos de jazz, en los músicos flamencos también disminuirá el nivel de ansiedad al no existir la necesidad de ceñirse a una partitura fijada. Sin embargo, no hay estudios previos en este género musical que nos arrojen datos a favor o en contra, por lo que se hace palmaria la necesidad de investigación en este campo.

Quedan muchas cuestiones que investigar en el mundo de la ansiedad y el flamenco. ¿Desarrollan los artistas flamencos ansiedad en

sus ejecuciones? ¿Siguen los mismos procesos cognitivos que el resto de los géneros? ¿Hay diferencias en la ansiedad experimentada en los músicos de conservatorio y los que no lo son? ¿Cómo influye la improvisación en la generación de ansiedad?

Hasta hoy, ningún estudio ha relacionado a la ansiedad con el ámbito específico del flamenco. Consideramos importante profundizar en la influencia de estas diferencias entre géneros para así poder determinar qué factores predisponen al músico flamenco a sufrir ansiedad en todo lo que concierne a la interpretación, y cómo ayudar a prevenirla.

13. Kaspersen, M. Gotestam, KG. 2002. A survey of Music performance anxiety among Norwegian music students. *European Journal of Psychiatry*, 16 (2): 69-80
14. Zarza FJ. 2014. Variables psicológicas y pedagógicas como predictoras de la ansiedad escénica en estudiantes de grado superior de música de España. [Tesis doctoral]. Zaragoza: Universidad de Zaragoza.
15. Vera A. 2000. Introducción a la psicología de la música. En: Betés del Toro, M. 2000. *Fundamentos de musicoterapia*. Madrid: Morata. 113-119.

Referencias documentales

1. Dalia G. 2004. *Cómo superar la ansiedad escénica en músicos*. Madrid: Mundimúsica Ediciones SL.
2. Yoshie M, Kudo K, Murakoshi T, et al. 2009. Music performance anxiety in skilled pianists: Effects of social-evaluative performance situation on subjective, autonomic, and electromyographic reactions. *Exp Brain Res*, 199 (2): 117-126.
3. Arent SM, Landers DM. 2003. Arousal, anxiety, and performance: A reexamination of the Inverted-U hypothesis. *Res Q Exerc Sport*, 74 (4): 436-44.
4. Spielberger CD. 1966. *Anxiety and Behavior*. Nueva York: Nueva York Academic.
5. American Psychiatric Association. 2013. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. 5ª ed. Washington DC: Author.
6. Salmon P. 1990. A psychological perspective on Musical Performance Anxiety. a review of the literature. *Med Probl Perform Art*, 5 (1): 1-11.
7. Van Kemenade JF, Van Son MJ, Van Heesch NC. 1995. Performance anxiety among professional musicians in symphonic orchestras: a self-reported study. *Psychol Rep*, 77: 555-562.
8. Iusca D, Dafinoiu I. 2011. Performance anxiety and musical level of undergraduate students in exam situations: the role of gender and musical instrument. *Procedia Soc Behav Sci*, 33: 448-445.
9. Gabrielsson A. 2003. Music performance research at the millennium. *Psychol Music*, 31 (3): 221-272.
10. OMS. 1992. *CIE 10: Trastornos mentales y del comportamiento*. Descripciones clínicas y pautas para el diagnóstico. Madrid: MEDITOR.
11. Hargreaves DJ, North AC. 1997. *The social psychology of music*. Oxford: Oxford University Press.
12. Hoces R. 2012. *Guitarra flamenca en el conservatorio. ¿Una paradoja?*. Experiencias en la enseñanza del flamenco. En: Junta de Andalucía. *Colección Flamenco en el Aula*. P 49-53. www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/ishare-servlet/content/7fb9f08d-9886-4d46-97b6-70bdaf05e9a3 Consultada 16 nov 2015.