



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Ansiedad Escénica en la Interpretación Musical

Estudiante: Patricio Esteban Ricci

Legajo: 28893

Director/es: Lorena Varela

Trabajo Final de Integración para acceder al título de Licenciado en Psicología

2025

Ansiedad Escénica en la Interpretación Musical

1.	Resumen	3
2.	Introducción	5
2.1.	Delimitación del Objeto de Estudio	5
2.2.	Planteo del Problema	6
2.3.	Justificación	7
2.4.	Objetivos	8
3.	Estado del Arte	9
4.	Marco Teórico	15
4.1.	Ansiedad	15
4.2.	Ansiedad Escénica	20
4.3.	Interpretación Musical	24
5.	Método	27
5.1.	Diseño	27
5.2.	Muestra	27
5.3.	Técnicas de Recolección de Datos	28
5.4.	Procedimiento	28
6.	Resultados	30
6.1.	Experiencias Subjetivas de la Ansiedad	30
6.2.	Percepción del Tiempo y la Ansiedad	32
6.3.	Percepciones y Sensaciones de la Interpretación Musical	33
6.4.	Momentos de la Ansiedad:	34
6.4.1.	El Antes	34
6.4.2.	El Durante	36
6.4.3.	El Después	37
6.5.	Factores Psicológicos	38
6.5.1.	Cognitivo	38
6.5.2.	Emocional	40
6.5.3.	Conductual	41
6.6.	Sensaciones Fisiológicas	42
6.7.	Los Otros y la Ansiedad	42
6.7.1.	El Público	42
6.7.2.	Compañeros de Banda	44

6.7.3. Familia y las Ausencias Presentes.....	45
6.8. Estrategias Personales Frente a la Ansiedad Escénica	46
6.8.1. Ensayos Previos.....	46
6.8.2. Estrategias Cognitivas	47
6.8.3. Estrategias Conductuales.....	47
6.8.4. Del personaje a la Interpretación	48
6.8.5. Estrategias Contextuales.....	50
Tabla 1: <i>Categorías y Subcategorías</i>	51
7. Discusión:	58
8. Conclusión.....	69
8.1 Aportes y Contribuciones de la Investigación.....	70
8.2 Limitaciones de la investigación	70
8.3 Líneas de investigación futura	71
8.4. Propuestas de intervención	71
Referencias.....	73

Ansiedad Escénica en la Interpretación Musical

1. Resumen

La ansiedad escénica puede afectar aspectos cognitivos; fisiológicos; y conductuales del músico, poniendo en riesgo su interpretación, como así también su bienestar personal, antes, durante y después de la performance.

En el presente estudio cualitativo, con diseño del tipo narrativo, a través de notas de campo y entrevistas a intérpretes de música popular, se ahonda acerca del fenómeno, no solo para dar cuenta de qué forma se ve afectada su interpretación, si no también, para explorar profundamente las experiencias de los músicos, contemplando sus subjetividades.

Se concluye, que la ansiedad escénica en la interpretación musical se puede percibir en diversas expresiones sonoras no deseadas, como así también ser sentida y expresada de diversas formas, percibiéndose estas en su mayoría, hostiles para el ejecutante y reforzadas mediante estrategias personales de evitación. Se considera a la ansiedad escénica como un continuo, que no solo abarca el momento presente de la performance, el cual puede ser afectado positiva o negativamente por la presencia de otros; por los factores psicológicos de los intérpretes, y la posición del sujeto frente a la interpretación, teniendo en cuenta también la tensión surgida a partir de ciertas ambigüedades analizadas. Se culmina en la consideración de que si bien las teorías existentes, son fértiles para el entendimiento del fenómeno, no son suficientes para entender la complejidad del suceso en la particularidad de cada subjetividad.

Abstract

Stage anxiety can affect a musician's cognitive, physiological, and behavioral aspects, jeopardizing their performance, as well as their personal well-being, before, during, and after the performance.

This qualitative study, with a narrative design and using field notes and interviews with popular music performers, delves deeper into the phenomenon, not only to explain how their performance is affected, but also to deeply explore the musicians' experiences, considering their subjectivities.

It is concluded that stage anxiety in musical performance can be perceived in various unwanted sound expressions, as well as felt and expressed in various ways, most of which are perceived as hostile to the performer and reinforced through personal avoidance strategies. Stage anxiety is considered a continuum, encompassing not only the present moment of the performance, which can be positively or negatively affected by the presence of others, but also the immediate and immediate impact of the performance. by the psychological factors of the interpreters, and the subject's position regarding the interpretation, also taking into account the tension arising from certain ambiguities analyzed. It culminates in the consideration that while existing theories are fertile for understanding the phenomenon, they are not sufficient to understand the complexity of the event in the particularity of each subjectivity.

2. Introducción

2.1. Delimitación del Objeto de Estudio

El presente trabajo pretende comprender la vivencia de la ansiedad escénica en el ámbito de la interpretación musical de Buenos Aires, Se abordará la experiencia de 13 músicos de entre 30 y 50 años, de ambos sexos. Siendo los mismos, cantantes y ejecutantes de instrumentos de cuerda frotada, cuerda pulsada y percusión, con estudios formales e informales. Desempeñándose activamente en su mayoría en estilos de música popular, como jazz, folklore, rock y cumbia.

La ansiedad en músicos, se la ha presentado, como una respuesta anticipatoria ante una posible amenaza, que puede presentarse de forma adaptativa; cuando permite prepararse, ensayar y prevenir posibles fallas técnicas; o desadaptativa, si genera alguna desregulación en alguna esfera del individuo que interfiera con la ejecución (Kuaik y De la Iglesia, 2019; Sierra et al., 2003).

Este estudio se limita a músicos con experiencia en la escena; así como shows en vivo o grabaciones y su experimentación con la ansiedad durante sus performances, buscando comprender cómo impacta en los niveles cognitivo, conductual, emocional y fisiológico.

Si bien en muchos casos, utilizando criterios diagnósticos estandarizados, se asocia la ansiedad escénica con el Trastorno de Ansiedad Social, se pretende cuestionar la pertinencia de tales categorías para explicar adecuadamente el fenómeno en el contexto musical (Miralles et al., 2019).

Desde un enfoque constructivista, se delimita el objeto de estudio a los relatos y significados que los músicos atribuyen a la ansiedad escénica, considerando que existen

múltiples realidades construidas desde las experiencias individuales, y no necesariamente encuadrables dentro de categorías clínicas convencionales.

Para ello se pretende poder capturar el sentido de un acontecimiento, dentro de su entorno, y desde la perspectiva de los protagonistas, ahondando en sus puntos de vista, interpretaciones y forma de significar (Hernández Sampieri et al., 2014). La forma en que refieran al hecho, o los términos que utilicen permitirá acceder a la cadena de significación de los sujetos, evidenciando la vivencia particular, más allá de las teorías existentes.

Finalmente, dado el carácter ecléctico de la formación del investigador y el objetivo de lograr un conocimiento integral, se contrastará la información obtenida desde un marco teórico amplio, incluyendo aportes de diversas escuelas psicológicas.

2.2. Planteo del Problema

La ansiedad es un fenómeno ampliamente estudiado y se puede disponer de abundante información de sus manifestaciones. Pero cuando se trata de contextos específicos como lo es en la interpretación musical, considerando a la subjetividad de los intérpretes, y la complejidad que ello comprende, los trabajos realizados no son vastos. Este trabajo se propone comprender de qué manera se manifiesta la ansiedad escénica en la performance de músicos. Atendiendo a las características propias del ámbito, identificando las experiencias subjetivas de cada intérprete, para poder llegar a una comprensión más integral y compleja, problematizando si las teorías preexistentes son adecuadas para poder explicar el suceso, o si las mismas pueden o no, llegar a captar la amplitud del fenómeno.

El inicio de este recorrido epistemológico se basa en la pregunta: ¿Cómo vivencian la ansiedad los músicos entrevistados? Y desde allí surgen otros interrogantes cómo: ¿Con qué herramientas cuentan para afrontarla?; ¿La teoría existente es suficiente para explicar el

suceso?; ¿Qué conceptos se puede aportar a la teoría de la ansiedad escénica?; ¿Hay indicadores comunes en todos los participantes?

La viabilidad de este estudio se sustenta en que se cuenta con el acceso directo a músicos populares con experiencia de diversas edades. Asimismo, el investigador posee conocimientos musicales, lo que le permite comprender con mayor claridad lo expresado por los participantes. En cuanto a los recursos técnicos, se posee todo lo requerido para realizar la investigación.

2.3. Justificación

Este trabajo, busca comprender las vivencias ansiosas de músicos, que puedan dar cuenta de cierta idiosincrasia de esta población, que la diferencien de otro tipo de situaciones y/o poblaciones, a partir de encontrar factores que se emparenten o diferencien entre sí, y así poder dar una aproximación más certera sobre cómo se manifiesta la ansiedad escénica en músicos populares, sin omitir la complejidad de cada persona.

No se procura dar una respuesta, ni una solución general sobre el tema, pero sí escuchar a los protagonistas, sin predecirlos. El valor teórico que se pretende obtener es a partir de poder comprender complejamente el fenómeno, debido a que los estudios que abordan a la ansiedad escénica desde esta perspectiva son escasos, y predominan los estudios de tipo cuantitativo, donde se generalizan los criterios y se enfocan mayormente en intérpretes de música académica, donde la concepción de la interpretación y el aprendizaje difiere considerablemente de los músicos de música popular.

2.4. Objetivos

El presente estudio, tiene como objetivo, explorar las expresiones de la ansiedad escénica en el ámbito de la interpretación musical, como así también, la forma en que los músicos la vivencian subjetivamente.

3. Estado del Arte

De acuerdo con lo mencionado anteriormente, los estudios cualitativos sobre el tema tratado no abundan, o no cumplen con las características requeridas. Por lo tanto, pretendiendo la mayor pertinencia de estos con el objetivo de estudio, se integran aquí también, trabajos cuantitativos y mixtos.

Fernández y Bonastre (2020), investigan sobre ansiedad en la interpretación musical, realizando un estudio mixto, con una muestra de 46 cantantes de un coro en Madrid, España. Por el lado cualitativo, se utilizaron preguntas abiertas y discusiones grupales. Por el lado cuantitativo, se aplicó el inventario K-MPAI-R (Kenny, 2009) que evalúa criterios de ansiedad establecidos por Barlow (2000). El objetivo de dicha investigación es diseñar, aplicar y evaluar un programa psicológico de intervención pertinente que tenga en cuenta cuatro componentes fundamentales de la ansiedad, como el cognitivo, fisiológico, motor y afectivo-emocional. El resultado de dicho estudio es que habiendo logrado reducir síntomas ansiosos, se valora positivamente el programa analizado, que luego de su implementación, denota reducciones de las escalas de Vulnerabilidad Psicológica, Pensamientos Específicos y síntomas Motores y Fisiológicos. Siendo una opción, como una estrategia sencilla y breve para ayudar al control de la ansiedad musical y que los participantes adquieran técnicas de afrontamiento sencillas.

Otros datos relevantes, aportan también desde España, Mora y Diaz (2020), quienes investigan la relación entre la ansiedad escénica y los rasgos de personalidad, desde un estudio cuantitativo de tipo correlacional, teniendo como objetivo, responder a la pregunta de si dichos rasgos pueden predecir la ansiedad escénica musical, como así también el género o el tipo de instrumento que ejecutan. La muestra estuvo compuesta por 72 músicos, de entre 16 y 52 años, a quienes se les administró dos test. El KMPAI-E para medir la ansiedad escénica y el NEO-FFI para medir la personalidad. La investigación arrojó como resultados,

una correlación positiva entre ansiedad escénica y neuroticismo, y correlación negativa con extraversión y la responsabilidad. Por otra parte, las mujeres fueron quienes expresaron mayor valor de ansiedad escénica, y en cuanto al tipo de instrumentos, los ejecutantes de cuerdas pulsadas fueron los que más midieron en ansiedad escénica,

De otra forma, Araya Vargas (2020), en su tesis doctoral, investiga la ansiedad escénica en músicos, desde una perspectiva psicoanalítica, abordando un estudio cualitativo del tipo narrativo, con una muestra de dos personas a las que les ha realizado extensas entrevistas depurada de juicios a priori y nociones preconcebidas. Su objetivo es desnaturalizar la comprensión de la ansiedad escénica musical, por medio de una lectura psicoanalítica de la narrativa de ambos músicos costarricenses. El autor llega a la conclusión de que, en la ansiedad en los músicos, está implicada la subjetividad. Es el músico el que sale al escenario, es una presentación de sí, frente a la mirada del otro. Hablar de ansiedad escénica es hablar del drama del sujeto y su relación con el Otro. Donde el sujeto equipara su Yo a su rendimiento, llegando a un concepto de perfección, más cercano al cientificismo que al arte, por lo tanto, invita a la parálisis, negando ilusoriamente, la humanidad y la falta. Explicando dicha trama, en complejas dinámicas intrapsíquicas como la lucha por el deseo; fantasmas parentales; la individuación, etc.

Por su parte Herrera-Torres y Campoy-Barreiro (2020), tuvieron como objetivo, examinar la ansiedad escénica en músicos y si esta difiere su expresión según el género. Realizaron un estudio ex-post-facto de tipo comparativo-causal, donde participaron 46 músicos, docentes de conservatorios de España, en las ciudades de Málaga, Sevilla y Melilla. Como métodos de recolección de datos, se usó Inventario de Ansiedad Escénica Musical de Kenny (K-MPAI), adaptado al español y preguntas adicionales relacionadas a la ansiedad escénica. Los resultados que arroja el estudio, es que un 80,4% de los participantes ha

padece ansiedad escénica en algún momento de su vida, siendo las mujeres el grupo que más puntúa en la variable.

Desde un enfoque cualitativo fenomenológico, Papageorgi y Welch (2020), deciden ir más allá de los números y los porcentajes e intentan captar la complejidad, la sutileza y la individualidad de la experiencia emocional que tiene la interpretación de cada individuo. Para captar la narrativa de cada músico, se realizaron entrevistas semiestructuradas con cuatro músicos profesionales; dos masculinos y dos femeninos. De allí surgieron cuatro categorías principales; intensidad de la experiencia de ansiedad escénica, efectos percibidos, desarrollo de estrategias de afrontamiento y logro de la liberación de la ansiedad. Denotando así, el aspecto multifacético de la ansiedad escénica al mostrar efectos psicológicos y otros fisiológicos. Los entrevistados mencionaron que utilizan dos formas de afrontamiento de la ansiedad escénica, por un lado, centrada en el problema, utilizando estrategias físicas; como por otro lado, estrategias centradas en lo emocional.

Así mismo, González y Chávez (2021), tienen como objetivo evaluar la relación entre la ansiedad escénica y la ejecución musical, en 48 estudiantes de cuerdas frotadas de Arequipa, Perú, en un estudio de alcance correlacional, y diseño no experimental–transversal. Usaron el test del pingüino (López, 2014), codificado en escala tipo Likert, para la ansiedad, administrándolo diez minutos antes de la presentación; y la observación y participación de expertos en la evaluación de lo musical, con una rúbrica de evaluación de diez elementos. Obtuvieron como resultados, que el 71 % de los estudiantes tuvo un alto nivel de ansiedad y el 77% tuvo una ejecución deficiente.

Por su parte, Granados y Bonastre (2021), estudian la ansiedad escénica, con el objetivo de diseñar un programa de intervención, en el cual se consideren los aspectos cognitivos, fisiológicos, motor y emocionales y que a su vez se puedan aportar herramientas a

los músicos para poder afrontar dicha ansiedad. Emplean un método mixto, explicativo secuencial, utilizando pretest y posttest, donde la variable independiente es el programa de intervención y las dependientes fueron las dimensiones de vulnerabilidad psicológica, los pensamientos específicos, el factor contextual, el motor y fisiológico, y lo emocional. En la fase cualitativa se utilizan preguntas abiertas y grupos de discusión. La muestra está compuesta por 46 cantantes de un coro universitario, de edades que oscilan entre los 18 y 71 años. Los resultados dejan ver que, por un lado, los comentarios previos a la interpretación reflejan miedo a la exposición en público y a los síntomas de ansiedad. Por otro lado, tras la intervención, se redujeron en gran medida síntomas ansiógenos, logrando una valoración positiva del grupo y pudiendo adquirir nuevas técnicas de afrontamiento.

Por su parte Conti et al., (2022), tienen como objetivo, el estudiar la ansiedad en músicos argentinos, a la cual nombran Ansiedad por Performance Musical (APM), para poder crear un instrumento, al cual denominan A-MPSAI de evaluación, indicando prevalencia y severidad de esta. Para ello se basan en el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) y el Repertorio de Kenny (K-MPAI). Siendo un estudio de tipo observacional, descriptivo y comparativo. La muestra estuvo compuesta por 238 cantantes argentinos, al cual se aplicó una encuesta de autorreporte. Los principales hallazgos de esta investigación, fue, por un lado, el diseño y validación de dicho instrumento. Por otro lado, obtuvieron el resultado de que la prevalencia de APM, es mayor en cantantes solistas, que coreutas. Y, por último, que la mayoría de la muestra expone que las principales causas son las amenazas del Yo y las alteraciones cognitivas, que son interpretadas como pérdida de control.

A su vez, Esquivel Santoveña et al., (2022), en su estudio cuantitativo no experimental, transversal de tipo comparativo, tuvieron como objetivo, en principio analizar si hay diferencias en el monto de ansiedad según el género de los músicos y por otro lado si hay una evolución en los niveles de ansiedad en el recorrido de la carrera musical. Se realizó

un análisis intergénero y otro extra-género. Excluyendo las muestras de género no binario, ya que el tamaño muestral no permitió hacer inferencias estadísticas. Se empleó el Inventario de Ansiedad Escénica en Músicos de Kenny (2011), sobre una muestra de 261 personas que se dedican a la música, de entre 18 y 57 años. En el análisis, el género femenino mostró mayores niveles de ansiedad escénica en los tres niveles investigados; técnico, licenciados y profesionales, pero disminuyendo los montos en los diferentes niveles, a comparación del género masculino, que mostró pequeñas diferencias de un nivel a otro. Teniendo en cuenta que los datos muestran una diferencia entre ambos géneros, pero no las explica; y siendo la ansiedad un fenómeno complejo que abarca no sólo aspectos biológicos, sino psicológicos y sociales; se concluye, que la lectura de dicho resultado sea desde una perspectiva de género, que comprendan las subjetividades de ambos géneros.

En un estudio cualitativo Sarıkaya y Kibici (2022), investigaron la ansiedad estado en la interpretación musical frente a jurados, intentando obtener resultados holísticos y realistas de las percepciones de los participantes. Las herramientas utilizadas fueron la observación y la entrevista, con preguntas abiertas, semiestructuradas, a 108 estudiantes de música de nivel universitario, antes y después de su examen de instrumento. Luego del análisis de las respuestas de los participantes, se concluye que, en su mayoría, la ansiedad en dichas instancias afecta negativamente a la interpretación y desempeño académico. Y se determinó que en casos de personas que demostraban excesiva ansiedad, podría poner en riesgo la salud física y mental de los ejecutantes.

Montiel y Clares (2023), realizaron una investigación ex-post facto, cuantitativa, descriptiva y transversal, teniendo como objetivo, analizar los diferentes niveles de ansiedad escénica, en estudiantes de enseñanza profesional de música en Murcia, España. Como así también investigar las posibles relaciones y diferencias según el sexo, el tipo de instrumento que ejecutan, progenitores músicos y años de experiencia. La muestra estuvo compuesta por

403 estudiantes de entre los 12 y 48 años a quienes se les administró el cuestionario K-MPAI. Dando como resultado niveles altos en la Aprehensión ansiosa; Ansiedad somática proximal; y la preocupación/miedo. Concluyendo que las mujeres, los instrumentistas de instrumentos de vientos, los estudiantes que tienen padres músicos, como quienes cursaron más años de estudios musicales, presentan mayores niveles de ansiedad.

Candia et al., (2023), realizaron un estudio experimental, sobre 18 intérpretes de instrumentos de cuerdas frotadas. Investigan sobre si la exposición a mayor cantidad de interpretaciones disminuye la calma y mejora la interpretación musical. Aspectos como la frecuencia cardíaca alta y la inquietud son dos síntomas importantes de ansiedad interpretativa musical. Por ello se usó un electrocardiograma y un registrador de acelerómetro triaxial para medir los síntomas fisiológicos, Además se incluyeron el Cuestionario Multidimensional de Salud Mental (MDBF), y un cuestionario de escala analógica visual (EVA) personalizado para ansiedad. Se registró la actuación de cada ejecutante durante tres breves presentaciones el mismo día, con la misma audiencia, en donde tocaron la misma obra. En la audiencia participaban músicos profesionales que puntuaron mediante un cuestionario, sobre los errores en las ejecuciones como pueden ser, los errores de entonación, omisión de notas y ruidos ajenos a la obra. Los resultados mostraron que con el correr de las presentaciones, los intérpretes presentaban mayor calma, evidenciando menor ritmo cardíaco; y en cuanto al nivel técnico, fue mejorando la interpretación, significativamente, de la primera a la tercera presentación.

4. Marco Teórico

4.1. Ansiedad

En principio, se puede entender a la ansiedad como una expresión humana, presente desde el nacimiento, siendo ese suceso una huella psíquica que será modelo para las posteriores expresiones ansiosas (Rank, 1992). El niño se disputa entre angustias persecutorias a partir de percibir una amenaza a la desaparición y en la primera infancia busca protegerse frente a la insatisfacción de la separación de sus progenitores y resguardarse del aumento de la tensión de necesidad. Angustia de separación que será proyectada en escenas futuras de su vida, sobre situaciones análogas (Freud, 1982).

Por su parte, desde el campo de la filosofía Kierkegaard (2022), ha teorizado sobre la angustia, donde luego se ha apoyado el edificio teórico de la ansiedad. Explorándose sobre la angustia producida cuando la persona toma consciencia de libertad y de su capacidad de elección ante las infinitas posibilidades, que lo llevan a los límites del ser o no ser. En esta línea, May (1976), expresa que la ansiedad y las crisis interiores son el precio para pagar por obtener la consciencia de sí mismo. Es una experiencia presente, que evidencia valores, intenciones y sentidos del ser humano, posicionándolo en un lugar específico frente al mundo. Posición que habla del sujeto y su forma de vincularse con el exterior (De Castro et al., 2007). El autor, propone que la ansiedad, puede ser una oportunidad, creatividad mediante, para encontrar y construir un sentido personal y auténtico de la vida en relación con otros. No obstante, puede existir la ansiedad neurótica que bloquea la consciencia y obstaculiza la acción.

La ansiedad producida en la interrelación con otros suele estar impregnada de signos actuales. Por ello es necesario tener en cuenta también en qué contexto se encuentra el mundo, para entender los síntomas y símbolos que lo interpelan, según las características del

momento socio histórico que prevalezca y cómo ellos influyen en las personas. Según Han (2012), en los tiempos actuales, se ha mudado de una sociedad disciplinaria, donde primaba la obligación y la obediencia; a una sociedad del rendimiento, donde pulsa una presión por ser positivo y exitoso, que conlleva a un destino más que probable de ansiedad estructural, por el agotamiento de responder constantemente a la autoexigencia de productividad, en tiempos donde no suele haber una estructura sólida, con tendencia a que todo sea volátil, frágil e inseguro, provocando mayor incertidumbre (Bauman, 2015).

Por su parte, Moreno et al., (2015), enfatizando en el influjo del entorno social, resaltan que cuando las opiniones de otras personas se vuelven un único camino para desarrollar autoestima, el sujeto, se ve obligado a tener que satisfacer expectativas ajenas, proceso que irremediamente lo hace elevar sus montos de ansiedad, insatisfacción e inseguridad. Así mismo, para Lacan (2006), en ese intento de satisfacer el deseo ajeno, se obtura el deseo propio, y se traduce en angustia

A su vez, Freud (1976), distingue que el hombre puede sentirse amenazado, desde tres fuentes de sufrimiento humano, siendo el propio cuerpo; el mundo exterior; y las relaciones con otros hombres. Dicha amenaza, puede ser inconsciente y ser embestida por el Yo, mediante mecanismos de defensa, como la represión; el desplazamiento; la negación, la formación reactiva, etc. (Freud, A. 1963).

Desde otra perspectiva, Wood et al., (2009), sostienen que la ansiedad es una emoción, que se produce luego de valorar subjetivamente una situación como amenazante y lleva al individuo a anticiparse con respuestas que activa, alerta y prepara, de manera cognitiva, fisiológica y conductualmente. En principio es un mecanismo adaptativo, pero si este es desmesurado, y se cronifica, puede ser desagradable y estar asociado al inicio de problemas de salud física y mental. Considerándose un trastorno, cuando la intensidad, la

frecuencia y el deterioro del afectado excede ciertos parámetros clínicos (Marrero y Del Rivero, 2019).

Por su parte Barlow (2000), propone el modelo de la triple vulnerabilidad, desde donde se podría explicar la etiología y mantenimiento de la ansiedad desde tres vulnerabilidades; biológica, psicológica general y psicológica específica. El primer factor, radica en la biología y lo heredado genéticamente; el segundo, tiene en cuenta las experiencias tempranas de las personas y cómo impactan ellas en la percepción que tengan de los sucesos; y el tercero se trata de situaciones específicas, donde se ha aprendido a asociar determinados estímulos como peligrosos, aunque objetivamente no lo sean.

Así mismo, Spielberg (1972) clasificó la ansiedad, en ansiedad estado y ansiedad rasgo. Diferenciándose en que la ansiedad estado, refiere justamente, a un estado emocional, en relación con un momento inmediato, y la ansiedad rasgo, se refiere a un modo de ansiedad más bien estable y se caracteriza por ser una tendencia o una disposición, establecida en la estructura psíquica del sujeto.

Por su parte, Beck (2013), propone que la ansiedad surge a partir de un interjuego de una valoración primaria de la situación amenazante, con una valoración secundaria de los recursos que la persona tenga para afrontar dicha situación. A partir de los esquemas cognitivos del sujeto y su forma de procesar la información, resulta que ese proceso sea saludable o no. Siendo así, la ansiedad ubicua al ser humano, pero puede estar tanto del lado de lo funcional o adaptativo, como así también del lado de lo disfuncional o no adaptativa. Para hallar esa distinción, se propone evaluar los síntomas según cinco criterios; Cognición disfuncional; Deterioro del funcionamiento; Persistencia; Falsas alarmas e Hipersensibilidad a los estímulos.

En esa línea, Lazarus (2000), se refieren al influjo de demandas externas e internas, que dependen de estrategias cognitivas y conductuales para interpretar los mismos como desbordantes o no. Pudiendo ser estos afrontamientos exitosos o no, centrados en el problema, orientado a modificar la situación estresante; o centrados en la emoción, orientado a regular la emoción producida.

Desde los marcos de la terapia ACT, Hayes (2015), refiere que la ansiedad es natural frente a la interpretación de un estímulo aversivo. Pero la relación que tenga la persona frente a esa interpretación será determinante para el óptimo desarrollo de esta. Si la persona se fusiona con cierta expectativa de terror, los resultados en su psiquis, recreará como real tal expectativa. La persona cree que descubre ciertos símbolos verbales, cuando en realidad los ha creado él mismo, y su forma de vincularse con ellos, produce el efecto temido. El autor, acentúa la importancia del lenguaje en dicho proceso. El lenguaje es entonces una herramienta, que puede colaborar con objetivos evolutivos o superiores del ser humano, pero también puede ser un obstáculo para ello, cuando la relación con este no es flexible, pudiendo tener efectos no deseados como la ansiedad.

Sería prudente marcar algunos límites que suelen fundirse con el concepto de ansiedad que generan incertidumbre teórica. Es necesario discriminarla en relación con conceptos como; miedo, angustia y estrés (Kuaik y De la Iglesia, 2019).

Según Sarudiansky (2013), la ansiedad y la angustia encuentran confusión en sus términos, principalmente a causa de diferentes traducciones de importantes obras en la materia. El francés, al igual que el castellano, tiene esta misma dualidad terminológica: *anxiété/angoisse*, no así en inglés, que se ha utilizado *Anxiety* y en alemán *Angst* para referirse a ambos términos.

Por otro lado, se plantean los términos como parte del mismo fenómeno, pero que varía en el grado de este, comenzando con inquietud, luego ansiedad y, por último; angustia, siendo el máximo alcance de este continuo de afectividad (Sarudiansky, 2013).

En cambio, Kuaik y De la Iglesia, (2019), postulan que, para muchos autores, los dos términos son usados como sinónimos, pero que difieren, dependiendo del marco de sus locutores, para la rama del psicoanálisis o humanistas, suelen utilizar el término Angustia, mientras que, para la psicología científica, prevalece el término Ansiedad.

Otro constructo asociado a la ansiedad es el miedo. Kuaik y De la Iglesia (2019) rescatan tres ejes para diferenciar la ansiedad con el miedo. Por un lado, el que expone que el miedo, es, frente a un objeto amenazante real, en cambio la ansiedad, anticipa a una situación, no presente. Por otro lado, desde la mirada sintomática; El miedo, prepara en general, para la lucha o huida, cuando en la ansiedad, predomina el sentirse paralizado o incapacitado, proveniente más bien de la inhibición de las respuestas. El tercer criterio, propone a la ansiedad como una expresión desmedida ante un supuesto peligro, en cuanto el miedo sería una reacción adecuada y adaptativa.

Por otra parte, las diferencias de la ansiedad con el estrés según Diaz et al. (2021), es que el estrés está orientado a la carga física o psicológica real de determinadas tareas, es más bien reactivo; mientras que la ansiedad tiene vistas a una extrema preocupación futura. El estrés como una incapacidad frente a demandas del ambiente y agentes externos; y la ansiedad como una reacción emocional frente ante una amenaza cognitiva (Sierra et al., 2003). Selye (1955), ha conceptualizado al estrés en 3 fases, donde la primera fase es de alarma, la segunda de resistencia y por último el agotamiento, surgiendo la posibilidad de que se expresen con grandes montos de ansiedad.

Los trastornos de ansiedad incorporados en el manual diagnóstico DSM 5 (American Psychiatric Association [APA], 2013), se distinguen en: Trastorno de ansiedad por separación; Mutismo selectivo; Fobia específica; Trastorno de ansiedad social (fobia); Trastorno de pánico; Agorafobia; Trastorno de ansiedad generalizada; Trastorno de ansiedad inducido por sustancias/medicamentos; Trastorno de ansiedad debido a otra afección médica. Diversos trastornos, que provienen en parte, del desglose de lo que antiguamente, era el trastorno neurótico, en ediciones anteriores del manual diagnóstico.

4.2. Ansiedad Escénica

La ansiedad escénica, es un constructo utilizado para reagrupar un conjunto de desórdenes que se presentan en individuos en diferentes situaciones o poblaciones, como pueden ser artistas, oradores, expositores, evaluaciones, etc. (Sierra, 2003).

Habitualmente se hace referencia a la ansiedad escénica, en expresiones tales como; miedo escénico, pánico escénico, trac, ansiedad por performance, etc. Si bien pueden hallarse diferencias entre dichos términos, comúnmente se los usa como sinónimos, no pudiendo ninguno de ellos describir la forma subjetiva de vivenciar esa experiencia (Cajica Gomez, 2020).

Por su parte, Miralles et al., (2019), apuntan a que la ansiedad escénica, podría ser una forma de Ansiedad Social. Tipo de ansiedad en donde la persona teme ser observada y evaluada negativamente al actuar o interactuar frente a otras personas (American Psychiatric Association [APA], 2013). Siendo este, uno de los trastornos de ansiedad de mayor prevalencia.

Amparado en lo dicho anteriormente, podemos distinguir la ansiedad escénica de una forma más inespecífica y amplia que el miedo, pudiendo ser el miedo una de sus manifestaciones (Martorelli Andreu, 2022). Sin embargo, en el DSM V (American

Psychiatric Association [APA], 2013). dentro del trastorno de ansiedad social, se refiere a la ansiedad y al miedo conjuntamente. Aparejado a este trastorno se encuentra el trastorno de pánico y el ataque de pánico, los cuales se asemejan también a las expresiones terminológicas utilizadas para referirse al fenómeno.

Según Salazar et al., (2022), encuentra una relación de la ansiedad social, con algunos síntomas como el consumo de alcohol. El alcohol se consume para desinhibirse, pero a la vez, se convierte en un factor de mantenimiento de la ansiedad social. Otros elementos asociados para tener en cuenta son la depresión, la preocupación, la baja autoestima y la sensibilidad personal.

Especialmente en ámbitos como en el musical, hay muchas variables intervinientes en la interpretación que pueden hacer mella con la ansiedad escénica; el tipo de instrumento que se interpreta; si la interpretación es solo o en conjunto; la cantidad de preparación que tuvo el músico, el tipo de personalidad y el género, entre muchísimas otras ambientales (Herrera y Manjon, 2013).

Así mismo, Guirado y Clares (2023), expresan que es un constructo totalmente subjetivo, construido por el propio músico. En sintonía con lo expresado por Zarza et al., (2016), para quienes la ansiedad escénica en músicos es una reacción subjetiva, desproporcionada, que puede ser activada por mecanismos inconscientes del ejecutante y puede interferir disminuyendo las habilidades interpretativas del músico e influenciando negativamente en su profesión, conduciendo a amenazar su desarrollo profesional. Los autores indican que se pueden dividir en tres tipos de respuestas; desde el campo cognitivo; fisiológico; y conductual, con consecuencias que van desde la pérdida de memoria, la sudoración excesiva, temblores, boca seca, vómitos y conductas evitativas.

Por su parte, Kenny y Osborne (2006), reajustan la teoría de Barlow (2000), e indican la necesidad de entender la ansiedad escénica a través de tres factores; el primero, el contexto de relaciones tempranas; el segundo, la vulnerabilidad psicológica de cada individuo; y el tercero, las preocupaciones propias sobre la actuación.

Por ello, también es importante aclarar que autores como Kenny (2011), o Weintraub (2017), ponen énfasis en que el escenario, puede ser cualquier situación que el intérprete se sienta observado y esa mirada le represente algo significativamente. Se menciona un escenario interno, más allá del escenario material.

La cantidad de preparación o ensayos previos, no aseguran el tener una performance exitosa, dado que lo que se puede estar ensayando en sí, son actos que refuerzan la ansiedad, Como así también se pueden dar otros reforzadores de la ansiedad escénica, mediante evitaciones o escapes, que se pueden expresar en cerrar los ojos en vivo, tomar fármacos, no acudir a presentaciones, etc. (Dalia, 2004).

Anguita Sánchez (2023), describe que actualmente, se acude a diversos recursos para acallar la ansiedad, como son la concentración y conciencia corporal, técnicas kinesiológicas, posturales, liberación de emociones y visualización para obtener seguridad, valentía y tranquilidad. Mientras que para Araya Vargas (2020), desde una perspectiva psicoanalítica, expresa que dichas técnicas, si bien cumplen la función de hacer frente a la ansiedad, de manera similar a los fármacos, estas, obvian la pregunta que convoca a la persona en su existencia como sujeto.

A diferencia de muchas intervenciones propuestas, donde se propone técnicas de mayor exposición y preparación para vencer el miedo escénico, Mauricio Weintraub (2017), apunta a que ello atañe a tan solo una parte superficial del problema. Propone el abordaje desde un amplio análisis que tendrá en cuenta áreas como el emocional, el musical y el

existencial, entendiendo al músico integralmente entre dichas áreas. El miedo escénico, para Weintraub (2017), sería entonces un desencuentro en estos aspectos. Por un lado, el ejecutante se desencuentra con su crítico/guía, focalizándose sólo en no fallar en aspectos técnicos, sin elaborar el disfrute de la interpretación en la amplitud de este término, incluyendo aspectos emocionales. Así, existencialmente, estos músicos finalmente concluyen ejecutando para obtener la aprobación de otros, abandonando el motivo germinal que los llevó a ser músicos; la conmoción que han experimentado siendo niños al escuchar música.

Desde esta perspectiva, el miedo y las ansiedades escénicas son como una alarma, una pregunta que interpela y quiere dar aviso de algo que está ocurriendo. Desde aquí se entiende entonces, que no hay que batallar o ignorar al miedo; más bien escucharlo y que este sirva de herramienta de exploración y transformación personal.

Evidenciar el crítico/guía y su función de ayuda al Yo ejecutante, para que esta crítica no sea hostil y/o no proyectar dicha crítica en palabras y miradas de otros. Entendiendo así entonces la posibilidad de que el músico, no teme en sí al público, sino más bien a lo que le sucede internamente cuando se equivoca en público. Ello está vinculado estrechamente con la conformación de su crítico/guía a partir de los vínculos primarios con padres y maestros.

Poder lograr acuerdos entre el ejecutante y su crítico guía, existiendo también la posibilidad de no disfrutar y no la exigencia de ello (Conti, 2007). Buscar tal disfrute, por sobre el objetivo, podría ser una trampa.

En relación con ello Csikszentmihalyi (2012), propone que la felicidad de ese disfrute se podría dar luego de la interpretación, es más bien en retrospectiva, si se ha logrado un estado de flujo a partir de una sintonización óptima entre los desafíos y las capacidades. Pero cuando no se logra tal sincronización, es cuando la ansiedad puede invadir la escena.

4.3. Interpretación Musical

Desde la perspectiva de Arnáiz Rodríguez (2015), la música es una experiencia vital que se desarrolla concebida como un lenguaje que ha ido evolucionando desde los inicios de la vida humana, con el fin de comunicarse. Es tarea del intérprete, aprender dicho lenguaje, y adoptar los medios técnicos, cognitivos y expresivos para poder comunicarse universalmente. Aprender las habilidades necesarias, sea de una manera intuitiva o bien, más formal, requiere mucho tiempo y dedicación.

A su vez Pérez (2019), aporta que al ejecutar un instrumento musical, se implica una gran cantidad de capacidad perceptivas, motoras y cognitivas. Se suele relacionar la interpretación musical con constructos como; Inteligencia, razonamiento matemático y visual, procesamiento verbal y visual, y la memoria verbal. Se descifra un código, al cual se lo transforma en sonido, mediante los recursos aprendidos anteriormente, tras mucho tiempo de práctica en el marco del lenguaje musical.

Se puede distinguir entre tres tipos de demandas cognitivas. Por un lado, las que se dan en el procesamiento de la armonía, el fraseo, la tonalidad y la medida. Por otra parte, las relacionadas a la interpretación de un código en cuanto a la partitura y su traducción al sonido, con alturas, duración e intensidad. Y, por último, las que afectan al control motor, como velocidad, fluidez, precisión rítmica y coordinación.

En la ejecución musical, se da un constante devenir de anticipación, acción y evaluación de lo interpretado. Esto es intermediado por las representaciones o imágenes mentales que tiene el intérprete tanto de cómo debe sonar la obra, como así también de sus propios movimientos para lograrlo. Se entremezclan para ello, las representaciones internas propias y las de adecuación a la estética cultural. Para ello se pone en juego la atención, la percepción y la memoria, creando imágenes auditivas con altura, intensidad, timbre y tempo.

Habiendo así, una diferencia notable en las representaciones de músicos más experimentados, de los que no (Pérez-Acosta, 2018).

Asimismo, Chalacán Canchala (2021), rescata, que la interpretación musical, es una decodificación de una partitura, a la cual se le agrega la propia subjetividad, dirigiendo el sonido a un receptor, entran en juego muchísimos signos que hacen un discurso único e intensifican experiencias vividas.

Sin embargo, Albusac (2022), advierte que en cada género musical existen diferentes formas de reactividad y estrategias cognitivas para abordar el hecho musical. Distinguiendo así, la diferencia que pueda existir, por ejemplo, entre un músico que usa partitura como suele suceder en la música académica o bien, un músico en que su ejecución está basada en la improvisación.

Nietzsche (1996), expone que, desde comienzos de la tragedia griega, se ha dado en las artes, y en especial en la música, la combinación de elementos apolíneos y dionisiacos. Desde los aspectos dionisiacos, la interpretación está mediada por el carácter emocional y el sufrimiento del mundo, donde se disuelve la individualidad; estructurados por lo apolíneo, que le dan forma, razón y precisión estética.

Por su parte, Weintraub (2017) define que el acercamiento a la obra musical consta de aspectos técnicos, analíticos y emocionales. Donde el aspecto técnico, refiere a la técnica del músico y la habilidad que precisa para tocar dicha obra. El aspecto analítico, tiene que ver con todos los elementos de la obra para tener en cuenta, como puede ser la armonía, ritmo, melodía, época, estilo, etc. Y el aspecto emocional, es aquel que señala las emociones que inspira o se precisa inspirar con la interpretación, siendo este, el aspecto más subjetivo.

El aprendizaje de la interpretación musical puede ser por vías formales e informales, no asegurando así una por sobre la otra, el buen desempeño, ni la exitosa salida laboral en los

casos que así sea buscado (Mendez y Moreno, 2021). Así mismo, Green (2017), propone que el aprendizaje informal, se suele dar mayormente en estilos de música popular, y que de ello se observa algunos factores positivos, como puede ser el aprendizaje centrado en el estudiante, la integración de habilidades, la motivación y el estudio colaborativo.

El guitarrista brasileiro Yamandu Costa expresa que el músico popular siempre está formándose, la formación popular es perceptiva. No hay una formación acabada (Buscadores Flamencos, 2024).

5. Método

5.1. Diseño

Se realizó una investigación de metodología cualitativa, con enfoque narrativo de tópicos. Según Mertens (2010), los estudios narrativos de tópicos se diferencian de los biográficos o autobiográficos, ya que se enfocan en una temática, suceso o fenómeno, donde el elemento clave, es la palabra de los protagonistas frente a ello, en un contexto determinado. Las narrativas pueden ser anecdóticas, abstractas, lineales o hasta caóticas, de las cuales se identificarán temas y categorías que luego serán entretejidas en una nueva narrativa.

Al no existir mucha variedad de estudios sobre la ansiedad escénica desde una perspectiva subjetiva, el estudio cualitativo es recomendable, para poder profundizar sobre el tema (Hernández Sampieri et al., 2014).

5.2. Muestra

El tipo de muestra es no probabilístico. Está compuesta por una cantidad de 13 participantes, músicos, de ambos sexos; 4 mujeres y 9 hombres, mayores de 18 años, que están ejerciendo activamente su profesión, como intérpretes de instrumentos varios, o cantantes y realizan actuaciones en vivo y/o grabaciones regularmente, desempeñándose en diversos estilos de música popular. En 6 participantes, la voz es su instrumento principal; en 2 participantes, lo son instrumentos de cuerdas frotada; en 3 instrumentos de cuerda pulsada; y en 2 instrumentos de percusión,

En cuanto al criterio de exclusión; no se elegirá participantes menores de edad, ni personas no experimentadas en las performances en vivo.

5.3. Técnicas de Recolección de Datos

Se realizaron 12 entrevistas de tipo semiestructuradas, ya que este tipo de entrevistas permite presentar los temas de incumbencia, pero las preguntas son flexibles a modificaciones a partir del curso de las respuestas, centrándose en la perspectiva del entrevistado.

Se ha utilizado también, las anotaciones de campo de un espectáculo, no en in situ, sino luego de finalizado, para no interferir en el natural transcurso de este. Se ha utilizado este método por que privilegia no olvidar detalles importantes, las impresiones iniciales, la descripción tanto de la escenografía como el lugar donde fue realizado, las interacciones de la ejecutante con el público, etc.

Se complementó dicha información, con datos históricos (libros, videos, entrevistas, fotos, etc.) de músicos referentes que puedan haber sido influyentes en la formación de identidad de dicha población y de sus representaciones imaginarias de la ansiedad escénica (Hernández Sampieri et al., 2014).

5.4. Procedimiento

Luego de haber hecho una selección de la muestra, a cada uno de los participantes, se les explicó y entregó el formulario de consentimiento informado que garantiza que se respeten en las prácticas de salud el principio de no discriminación, la autonomía y la libre determinación, la integridad física y psíquica, y la dignidad de toda persona (Losada, 2014).

Teniendo en cuenta su disponibilidad, interés y compromiso con su participación en el estudio, se dispuso con cada uno, el día y horario de reunión para realizar la entrevista, acordando un espacio que le sea de fácil acceso al entrevistado y que sea ameno para poder llevar a cabo la tarea. Algunos fueron entrevistados virtualmente.

En palabras de Vieytes (2004), se promueve un movimiento espiralado en el que el investigador va hacia los sujetos, los observa, los escucha y construye conceptualizaciones cada vez más amplias a partir de un ida y vuelta entre la recolección de datos, las lecturas teóricas, y su propia interpretación.

Se grabaron las reuniones en audio, con el fin de poder desgravar y analizar el lenguaje, siendo borradas las mismas una vez finalizado el trabajo.

También se asistió a la performance en vivo, y se tomaron notas acerca de lo observado. Las notas fueron de observación directa; de interpretación; sobre temáticas emergentes; sobre sentimientos personales; y sobre la reactividad de los participantes (Hernández Sampieri, 2014). Se tuvo en cuenta también las variables que estén dentro de la realización de la performance del evento, como la forma en que se publicó el evento, características del público, factores económicos, etc.

Luego de realizadas las entrevistas se desgravaron y se analizaron los datos arrojados, se distinguieron en categorías, se seleccionaron los datos pertinentes y se desestimó lo que no fue vinculante al objeto de estudio. Para ello, primero se subrayan las entrevistas con diferentes colores dependiendo las categorías, y de allí se realizó un cuadro, que ayudó a una mejor visión comparativa entre los entrevistados. y desde allí se elaboró la narrativa que aunó todos los datos obtenidos.

6. Resultados

En el análisis del material recopilado, de las entrevistas a 12 participantes y nota de campo del show, siendo 4 mujeres y 9 hombres de entre 33 y 47 años, todos ellos músicos de la provincia de Buenos Aires, desempeñándose como cantantes e instrumentistas de instrumentos variados, en estilos de música popular; se han seleccionado categorías y subcategorías, que han emergido a partir de identificar tópicos en común, presentes en las respuestas y elaboraciones de los participantes, en sintonía con los objetivos del presente trabajo, donde se intentó comprender la ansiedad escénica en el contexto musical, con sus posibles contingencias, causas y consecuencias. La mayoría de los aspectos podrían permanecer a más de una categoría, pero se discriminó la información teniendo en cuenta la relevancia teórica. Dichas categorías son: Experiencias subjetivas de la ansiedad; percepción del tiempo y la ansiedad; vivencias de la ansiedad en la interpretación musical; momentos de la ansiedad; factores psicológicos; los otros y la ansiedad; estrategias personales frente a la ansiedad.

6.1. Experiencias Subjetivas de la Ansiedad

Entre los entrevistados, existieron diferentes puntos de vista sobre la forma de comprender a la ansiedad, cómo la interpretan y cómo la vivencian. Hubo opiniones disímiles, incluso en un mismo discurso.

Ocho de los entrevistados, postularon directa o indirectamente a la ansiedad como un fenómeno que les afecta negativamente: *“Un lugar donde no podés controlar las cosas”*; *“yo lo veo como algo malo”*; *“Generalmente la asocio a algo negativo”*; *“Me cuesta verlo como motor de algo positivo”*; *“imaginarse lo peor”*; *“es como una presión”*; *“contradicción entre el cerebro y el cuerpo”*; *“te paraliza, te arruina”*; *“limita y atrofia”*; *“Es nociva”*.

Mientras que cuatro de ellos, relatan desde un punto de vista opuesto: *“Re existe la ansiedad positiva”*; *“Es una herramienta”*; *“Es un motor”*; *“Es el mejor amigo para el cambio”*.

Una opinión hizo la diferencia, sin emitir un juicio valorativo, exclamando que *“la ansiedad está en todos”*; *“Lo que hace la distinción es el trato que se le dé”*.

Por otro lado, se la definió como una *“emoción caótica”*. Ese caos, se puede relacionar, con que otros entrevistados, emparentaron la ansiedad con la falta de orden o de organización, muchas veces impulsado por el deseo de hacer muchas cosas a la vez; *“Mi problema es que gozo de estar en muchas cosas a la vez”*; y *“Yo necesito tener todo claro y ordenado”*. En la mayoría de los casos, se denotó frente a una exigencia de perfección, creando, una fórmula perfecta de ansiedad. Por un lado, el caos, y por otro, la necesidad de tener el control: *“La ansiedad lo interpreto como un lugar donde no podés controlar las cosas. Lo que no podés controlar despierta ansiedad”*; *“La pérdida de control”* frente al trabajo grupal; *“No puedo controlar el aire”*; *“Si estás duro no controlas bien al arco, se descontrola”*; *“requiere mucho control”*.

Así mismo, se expuso que la ansiedad se hace presente en los lugares o situaciones musicales donde no se sienten cómodos: *“Si hay mala onda en el grupo, te saca...”*; o si el público no está prestando atención *“Se puede relacionar con la distracción.”*; sintiéndolo como que *“Hay un cortocircuito entre el cuerpo y la mente, donde el cuerpo se quiere mover y la mente se lo niega”*.

Se apuntó también que es una *“mezcla de emociones, sentimientos y sensaciones que puede disparar para donde salga”* y eso provoca incertidumbre y un cúmulo de posibilidades y pensamientos rumiantes. *“La ansiedad me engaña”*; o sinónimos de ciertas distorsiones de

percepción, como que los obnubila o no los deja ver claramente la situación; *“La ansiedad te pone en desventaja”*;

Frente a la incertidumbre, *“aparecen los pensamientos catastróficos y se espera lo peor”*. Así como la ansiedad afecta la percepción; el *“input”*, también se expuso cómo afecta la acción; el *“output”*. *“Los nervios te hacen luchar contra el león, con la ansiedad, el león te come”*. Expresaron que la ansiedad paraliza, acelera el cuerpo o produce temblores; *“También en ensayos con bandas y demás están todos acelerados”*; *“me paraliza la boca”*; *“Te paraliza”*; *“Siento como una sensación inexplicable. Un temblor”*.

Se han seleccionado expresiones utilizadas por los participantes para referirse a la ansiedad, enfatizadas por tonos de voz o repeticiones de estas. Las palabras son las siguientes: *“Adrenalina; manija; trampolín; desesperación, ganas; limitación; atrofia, paralización, intensidad; presión; incertidumbre; velocidad; cortocircuito; emoción caótica; contradicción, disfrute; nerviosismo; “tikikitiki”; control.”*

Desde una perspectiva más amplia, la ansiedad también fue vinculada con cuestiones relacionadas a lo ontológico, siendo *“una lucha contra las verdades oscuras de uno mismo”*, *“La ansiedad es un amigo para el cambio”*; *“una herramienta que hay que aprender”*.

6.2. Percepción del Tiempo y la Ansiedad

Muchas asociaciones de la ansiedad estuvieron relacionadas con el tiempo. Siendo uno de los tópicos más repetidos. Muchos en relación con la dificultad para esperar, o pretender que todo sea antes de lo que es; *“Desayunarse la cena”*. Para otros la ansiedad, hace que pierdan tiempo, por hacer las cosas *“rápido y mal”*; *“La ansiedad te hace perder todo un proceso”*. Se expresa en el *“querer llegar a un lugar, sin saber específicamente a qué*

lugar” y cómo, “*te pasas de rosca*”; “*Es estar en la velocidad de la electricidad*”; o en la espera; “*la post producción me puso muy ansiosa por que tenía que esperar tiempos de otros.*”; “*La ansiedad está relacionado a la velocidad*”.

Por otra parte, tres entrevistados, situaron a la velocidad, especialmente en los tiempos socio históricos actuales; “*Más que nada ahora que están todos a mil*”; “*Hoy en día hay una forma de vida ansiosa*”; “*También en ensayos con bandas y demás están todos acelerados*”.

6.3. Percepciones y Sensaciones de la Interpretación Musical

Partiendo de la concepción de la música, como la combinación de melodía, ritmo y armonía. Se analizó cómo se vivencia la ansiedad en esas tres áreas. Teniendo en cuenta el contenido de lo interpretado, como así también la expresión en que es ejecutado.

En cuanto a lo expresivo, los entrevistados lo evidenciaron en frases como; “*Cantar más fuerte*”; “*más cool*”; “*pasarse de energía*”; “*Se nota la desconexión*”; “*Más desprolijo*”; en caso de cantantes: “*Tiembla la voz*”. En caso de instrumentos de cuerda frotada; “*tiembla el arco*” y en casos de percusionistas, insistieron que la ansiedad se escucha en el tempo acelerado.

El tempo musical, emerge como la categoría más mencionada. Muchas de las entrevistas, hicieron referencias del tiempo en las definiciones sobre ansiedad. Relacionaron a la ansiedad con una percepción alterada del tiempo.

Seis entrevistados hicieron alusión directamente a las consecuencias en lo respectivo al ritmo; “*te vas de tempo*”; “*me adelanto o me atraso de tempo*”; “*Tempo e intensidad es lo que más se afecta*”; “*En el tempo se nota mucho*”. Otros indirectamente, hablaron de estar más acelerado. Nombraron principalmente el adelantar el tempo, o apurarlo; “*En lo rítmico*

estoy más torpe”, contó un contrabajista de jazz, donde puede estar “correcto” en lo cuantificable, pero no le agrada el resultado de lo expresivo.

En lo referido a la melodía / armonía, los entrevistados, refirieron desafinaciones, principalmente en la voz cantada: “*Me empiezo a mandar cagadas, desafinaciones...* ”; “*me tiembla la voz*”; “*la garganta se me quiebra para cantar*”.

En instrumentos de cuerda frotada como violín y contrabajo, también mencionaron desafinaciones, como así también, ruidos que provoca la tensión muscular con el arco y altera la ejecución: “*Te puede rebotar el arco y eso se escucha... prrrrrr*”; “*Te puede chillar, tira armónicos*”; “*No hay nada más botón para la afinación que el arco. Trabajo mucho eso para controlarla y sin embargo no es suficiente*”.

También es importante destacar que el contexto estilístico de la obra que se esté ejecutando: “*En la música popular hay veces, se usa que chille el arco del violín, en la música clásica no*”.

6.4. Momentos de la Ansiedad:

Se ordenó la presente categoría en el antes, durante y después, ya que, en los relatos de los entrevistados, se evidenciaron estos tiempos, con importantes diferencias en la vivencia de la percepción de la ansiedad de un momento a otro. Siendo el antes, el momento donde parecería haber mayor grado de ansiedad entre los entrevistados.

6.4.1. El Antes

Por un lado, gran parte de los entrevistados, hicieron alusión a la ansiedad frente a la necesidad de que salga todo perfecto en el show. “*La previa me fulmina*”; “*Antes de tocar la pasas muy mal*”; “*Ocuparse de que la sala esté llena*”; “*Tuve que tomar Alpax*”; “*Necesidad de que salga todo perfecto*”.

A contraposición de ellos, otra participante contó que la ansiedad previa la ayuda a prepararse *“La ansiedad, antes me ayuda a ensayar. Pulir los grados de dificultad. Ordenar.”* siendo lo que le ayuda a tener todo preparado para el día del espectáculo, desde el vestuario, hasta poder estar descansada y disponible para el acontecer.; *“Me incita a cuidarme la noche anterior, no tomar vino por el reflujo. Ensayo. Ordeno la ropa. Hago ejercicios de relajación. A la virginiana le calma...”*.

Por otro lado, un entrevistado demostrando aflicción, hizo alusión a su adicción al cigarrillo de tabaco en los momentos previos del show; *“Hay gente que come... yo fumo”*; mientras que otro, con cierto regocijo, expuso que fuma marihuana, como una forma de ritualizar el momento; *“El faso con los amigos siempre ayuda. Es un ritual.”*.

También se ha expresado llegar con el tiempo justo de preparación, y eso condujo a, por ejemplo, a ver tutoriales en velocidad rápida, para intentar afianzar algo que no se tenía seguro; *“Quiero agarrarlo media hora antes del ensayo y ya no alcanza, y me sale mal.”*; *“Es paradójico. Porque terminas perdiendo tiempo.”*. En oposición, se mencionó el llegar mucho tiempo antes a los shows, siendo en esos casos, la espera, la fuente de ansiedad; *“Llego siempre temprano a los eventos porque estoy en casa y ya me quiero ir.”*.

Pasa algo similar en las grabaciones, donde los tiempos de armado y de microfonear los instrumentos, son extensos, requiere mucha espera y el momento en que graba cada uno es muy corto, pero *“queda para la eternidad”*, lo que genera mayor expectativa.

En un caso más extremo, se ha referido a un tiempo pretérito, del antes del antes y expresa que ya venimos con muchas cargas desde muchísimo antes; no horas, ni días, si no que desde nuestros ancestros: *“Venimos cargando con muchas cosas de nuestros ancestros, y quizá está bloqueando algo. Hay que aprender a separar lo que me pertenece y lo que no. La idea es poder transmutarlo.”*

6.4.2. *El Durante*

Los relatos, apuntaron a que mayormente, en él durante, la ansiedad se reduce y suelen disfrutar; o bien la idea de la ansiedad como un fenómeno que facilita la interpretación, sintiéndola como adrenalina y motivación para el intérprete. transmutando en “adrenalina para la acción”.

Otros opinan; “Durante el show ya no siento tanta ansiedad”; “cuando estoy en el escenario se me pasa”; “Pero después en el momento estas como ‘en un cumpleaños’. En ese momento no siento ansiedad”.

Para un cantante de una banda de música tropical, donde además de cantar, tiene la función de entretener; la ansiedad durante, la alojó en la pregunta de si todos la están pasando bien, y en la preocupación de cómo puede hacer para mejorar el show, seleccionando a personas del público que más puedan seguir la consigna coreográfica propuesta por la banda; “Nos pagan por entretenimiento. Si bien brindamos un servicio de música, el tema principal es el de animación, de la fiesta.”.

Por otra parte, se ha expresado que la ansiedad está en que salga todo perfecto, comentando; “soy una profesional” y por eso, “no puede fallar”. De eso depende que se incrementen sus alumnos de canto. Como así también factores externos que incrementan la ansiedad como el hecho de no escucharse bien arriba del escenario “No escucharme, o escuchar mal el retorno me pone loca”.

Quien manifestó una necesidad imperiosa de control en el antes, contó que en él durante, se desvincula de toda esa presión que sentía anteriormente: “Me desquicio bailando en vivo... de disfrutar... te vas de mambo...”; “Es como tirarte del trampolín, una vez que te tiraste, ya está” expresa efusivamente otra voz. Y cuando está saliendo todo bien, “el show llega a ser como una meditación”.

Y por el lado de los aspectos que consideraron negativos: *"me hiperventilo"; "Me cuestiono". "se me seca la boca"*. También se expuso, que, si bien pueden valorar negativamente a la ansiedad escénica, en esos momentos recurren a recursos personales para pasar el momento: *"¡Es un mal momento! Pero resuelvo."*

5.4.3. El Después

De las narrativas, emergen posibles formas de expresión de la ansiedad, ulterior a la performance. En muchos casos, se dio una reinterpretación de la ejecución, en donde en puesta en común del grupo, o por mirar grabaciones, pudieron apreciar que lo que habían considerado un error, no lo era, o no era tan evidente como recordaban o viceversa; *"Después miraba videos, y veía que el error no se notaba. Es todo neurosis"; "A veces ni nos damos cuenta. En la puesta en común después del show, lo comentamos quizás"*.

También se evidenció culpa, por no haber podido hacer algo antes del show para tener un mejor desempeño: *"La ansiedad después está en esto de no traer las cosas practicadas"*. Otra entrevistada, verificó las historias que el público subió a las redes, para asegurarse que no hubo desafinaciones: *"Después chequeo todos los videos que me etiquetan por si se notan las desafinaciones"*.

En otros casos, se plasma la ansiedad en tener que llegar a tiempo a otro show, o bien, en la elección sobre qué lugar van a ir a cenar: *"La ansiedad después del show está más en quien se lleva los equipos o adónde vas a cenar"*.

6.5. Factores Psicológicos

En las narrativas, se expusieron formas de vivenciar la ansiedad, ubicadas en distintas esferas, pero que determinan enteramente el campo psicológico de los participantes.

Exponiendo mayormente factores cognitivos.

6.5.1. Cognitivo

Se denotaron, desde mandatos que cargan los entrevistados, hasta recuerdos y patrones de pensamiento que podrían condicionar su accionar.

Un participante habló de una pérdida en la confianza que había logrado construir, representando la ansiedad como algo imposible de controlar; *“Te hace desmerecer la poca confianza que podés haber construido en vos”*.

Por otro lado, la ansiedad, convierte a un concierto como si fuera una evaluación; *“Siento que tengo que rendir un examen”*; mientras que una cantante ha expresado, que en otras áreas artísticas que complementan su espectáculo, no siente la misma responsabilidad y no teme tanto al error como cantando; *“Por ejemplo, bailando, no tengo tanta exigencia como con el canto”*.

Varios entrevistados, evidencian el influjo de los mandatos, en que todo tiene que estar perfecto y se evidencian pensamientos catastróficos como; *“es lo peor que le puede pasar a un violinista”*; *“nada se puede salir de control”* o la idea de que si falla, lo van a notar y van a perder trabajo o se pierde el status; *“se supone que tengo que ser profesional y está saliendo todo mal y voy a perder los alumnos”*; *“Si vos te subís a un escenario, tenés que defenderlo, como el plomero que te tiene que arreglar bien la canilla.”*

También se ha expresado que la ansiedad engaña, creyendo que algo estuvo bien ensayado, y a la hora del show, se percataron de que no era así. *“La ansiedad me hace creer que va a salir rápido, la ansiedad me engaña.”*

También, se destacó la importancia que tienen las creencias para el futuro accionar de los participantes y su posible engranaje ansiógeno. En un caso, se relacionó a la ansiedad con una gran responsabilidad en cuanto a la salud, ya que cree en la potencialidad de la música, para curar o para herir; *“Para mí la música es tomada como una medicina. Es una responsabilidad. Lo que yo recibo, canalizo. Hay que hacerlo lo mejor posible para no lastimar a nadie”*. Del mismo modo, un cantante mencionó sobre la ansiedad que provoca la responsabilidad de generar conciencia en el público, ya que actualmente, canta para personas que también tienen gran responsabilidad en la sociedad: *“Últimamente canto para los comidos...Pero eso genera otro tipo de responsabilidad... generar esa conciencia en el medico que cuando tenga que operar con la cuchilla, recuerde la sensibilidad que tuvo... canto para gente que quiera mínimamente reflexionar en lo que está escuchando...”*

En dos de los participantes, la ansiedad se pone en juego al representarse la interpretación musical, como una competencia, frente a los que no creyeron en su carrera, como profesores o familiares, siendo la interpretación una revancha y un acto dirigido a ellos; *“Me pongo más competitivo”*; *“Si veo por ejemplo familiares, sobre todo que más de uno me ha dicho “vos no vas a llegar”, “No vas a poder trabajar de esto” y ahí voy a dar todo de mi para que vea todo lo que pude lograr de hacer. ¡Se lo retruco! ¡Que no pude! ¡Toma! no seré famoso, pero estoy trabajando en esto”*; *“Hay muchas personas que dijeron que no lo ibas a lograr. Estar ahí también es como mostrarle que si podía... esa profe de conservatorio que decía que tocar en una banda era de satán...”*

Se expuso también, el olvido de las letras de las canciones a cantar, siendo el mismo olvido, reforzador de la ansiedad para las próximas presentaciones, generando preocupación de olvidarse nuevamente las palabras a cantar; *“una canción que cante muchísimas veces y me olvide la letra. Lo lleve a terapia”*. En relación con eso, se citó el refrán: *“El que se quema con leche, ve una vaca y llora”*.

6.5.2. Emocional

Hablando sobre la emocionalidad propia y de los oyentes, se puso en relieve el mandato intelectual de cómo debe ser la interpretación, a la forma en que la sienten: *“Tenés que sentirlo para que el otro lo sienta... conectarte con el dolor, por ejemplo.”*

Se ha podido identificar relatos, que hicieron alusión a la motivación en ciertos pasajes musicales al que le dan mayor importancia porque les gusta, o les produce un desafío. Influyendo positiva o negativamente en la ansiedad. Se menciona como el intérprete se funde en la musicalidad; *“En la interpretación, huelo, percibo, tacto, percibo distancia, veo los cerros”*, hablando de una canción folklórica de la zona del noroeste de Argentina, mientras sus ojos le brillaban. O cantar con más sentimiento *“temas que me tocan el cora...”*; *“Te maneja algunas partecitas de los temas. Como un niño caprichoso que quieres escuchar lo mismo muchas veces”*. Bajo este mismo concepto, se mencionó a Goyeneche, cantor de tango reconocido por sus interpretaciones donde se expresa con gran emocionalidad: *“El polaco Goyeneche por ejemplo de qué ansiedad me hablas. Él está viviendo eso. Su interpretación es lo que vive. No existe la ansiedad”*. Y en esta misma línea; *“Víctor Jara dice que ‘La guitarra tiene sentido y razón’ Yo canto con sentido.”*, para expresar las interpretaciones donde no se evidencia la ansiedad negativa por estar comprometido con la interpretación.

También denotaron impaciencia y frustración al momento de un show. *“Siento como una sensación inexplicable. Un temblor. A veces es algo mental. No sé cómo explicarlo. Si. Siento que en el cuerpo y en la mente pasa algo”*. También se evidenciaron en palabras y tonos de voz, sentimientos de culpa y frustración frente al recuerdo de lo que interpretan como una mala ejecución; *“debería de llegar, pero no puedo”*.

Por otro lado, se destacó factores emocionales que contribuyen a la interpretación ansiosa, quitando la posibilidad de disfrutar la performance: *“Haber tenido una discusión antes... cosas que me ponen ansiosa... hace que no la disfrute...”*

6.5.3. Conductual

En lo que respecta a lo conductual, por un lado, se habló sobre comportamientos de compensación, como el *“actuar como un Beatle”*, o un *“Rolling Stone”*. O bien el de cerrar los ojos durante el show o usar anteojos; *“en eventos difíciles, cuando decimos ‘esto no lo levanto ni con pala’. Por eso mi personaje usa anteojos”*; *“directamente ahí cierro los ojos y los entreabro cada dos por tres para no tropezarme”* También se expuso la inhibición, donde se expresa como *“estar frenado”*.

Por otro lado, en cuatro entrevistas se mencionó el uso de drogas lícitas e ilícitas frente a la experiencia ansiógena. Un participante habló de su adicción al cigarrillo y como depende de él para intentar aplacar la ansiedad; *“Hay gente que come... yo fumo”*.

. Por otro lado, uno de ellos, necesita tener siempre consigo ansiolíticos, los use o no; *“Es un AT (acompañante terapéutico). No vayas a enfrentarte con el diablo. Mira, en mi billetera tengo la foto de mi hijo y las pastillas. Tengo otra en mi valija y otra en el cenicero del auto, por las dudas”*.

En cuanto a drogas ilícitas, se refirió a la marihuana antes de los shows, mientras que otra entrevista, expuso los efectos del MDMA en la interpretación; *“Por ejemplo cuando*

tomo MD, es lo que hay. Tantas posibilidades... te asusta un poco lo que hay. Tanta libertad que no pude hacer nada". Ambas drogas elegidas por darles otra perspectiva de interpretación.

6.6. Sensaciones Fisiológicas

Los síntomas fisiológicos expresados, fueron: "*sequedad o parálisis de la boca*" en cantantes; "*Hiperventilar o quedarse sin aire*". *Temblor en el cuerpo. Tensión muscular. Palpitaciones. Torpeza. Excitación.*" en el resto de los instrumentistas.

6.7. Los Otros y la Ansiedad

Las entrevistas sugieren la importancia de los otros para la ansiedad escénica. Siendo "los otros", el público presente o imaginado, con influjo del prestigio de los espectadores; como también pudiendo ser los compañeros de escena; o bien las personas que imaginariamente llevan dentro, como la familia. Expresándose todos estos "otros", tanto como factor protector, como un factor de riesgo para la ansiedad escénica.

6.7.1. El Público

"*Una escultura en un placar no es arte...*", expresó, una de las cantantes, exponiendo la importancia de los otros, o bien, un público para darle sentido al hecho artístico, en especial para realizar un show. A diferencia de otra narrativa, de quien no le interesa ser mirado; "*Yo no tengo el ego tan alto como otros que les gusta que los estén mirando*", refiriéndose sarcásticamente a que hay músicos que más que la música, les interesa que los miren.

La mayoría de entrevistados hicieron alusión a la necesidad de tener una óptima respuesta del público para poder estar cómodo y que no incremente la ansiedad.

En un show de un cantautor entrevistado, que fue en vivo y transmitido en directo; el público en principio le transmitió temor, luego, al escuchar sus aplausos, lo hicieron sentir más seguro: *“Y luego de escuchar los aplausos, ya me sentí mucho más cómodo. El aplauso relajó.”*.

Otros relatos, expusieron situaciones ansiógenas como; *“tocar en un bar y que estén todos comiendo sin prestar atención”*, o bien; la sobre atención de un grupo específico de público, como, por ejemplo, en el caso de un violinista, en el hecho de que haya otros violinistas en la sala, escuchando inquisitivamente; *“me paso que por ejemplo cuando estudiaba violín y me veían violinista me generaba tensión”*.

También, se resaltó la importancia del lugar donde será el show. Por la cantidad de público, o por que sea un lugar de prestigio en cierta comunidad musical. Mientras que, para un percusionista de cumbia, un lugar con miles de personas en el público le suele provocar un monto mayor de ansiedad; *“La magnitud del show, por ejemplo, con mucha gente, te puede provocar algo distinto, más para el lado del nerviosismo [se ríe]”*, para un músico de jazz, lo es tocar en un lugar de Buenos Aires, que es emblema del jazz, aunque no tiene capacidad para más de 50 personas; *“Por ejemplo en “Thelonious” por lo que representa para mí este lugar”*.

El mismo, recordó una entrevista que le hicieron a Miles Davis:

“Entrevistador: *Si no te escuchara nadie, ¿harías música igual?*”

Miles Davis: *“Si, porque amo la música, está en mi cabeza, no puedo sacarla”*

(The Jazz Estate, 2020)

6.7.2. *Compañeros de Banda*

En varios entrevistados, emergieron valoraciones hacia la importancia de “conectar” con los compañeros de banda o con quien se esté tocando. *“La ansiedad te desconecta del otro. Te volvés más Ego”*; *“Cuando hay conexión con otras personas, pasan cosas lindas y eso se nota en la interpretación”*; *“Tocando con amigos la terminó pasando mejor. Hay más feeling”*; *“rodearte de gente con la que podés confiar”*. Mientras que otra afirma; *“Cuando estoy ansiosa suelo no escuchar al otro. Y me expreso mal...”*

Por otro lado, se hizo alusión a lo contrario, donde la ansiedad la suelen transmitir los compañeros de banda, inmersos en una forma de vida donde están *“todos acelerados”*. *“Todo el mundo habla junto, todo a la misma vez”*, y comentó que, en vez de tomarse el tiempo necesario de ensayo, dejan para la prueba de sonido, el terminar de ajustar algunos pasajes; *“la música es el arte de combinar los horarios de la banda”* acotó, jocosamente.

Siguiendo esa línea, se expuso también; *“es terrible depender de otros... me da mucho vértigo”*. Esta relación con otros también puede incrementar la ansiedad, cuando tuvieron que compartir escenario con referentes musicales a quienes les da mucho valor; *“cuando tengo que tocar con gente con mucho renombre. Me siento presionado. La ansiedad me pone en desventaja”*.

Desde otra perspectiva, se ha dicho haber sentido mucha ansiedad al estar por salir en un canal de televisión para muchos espectadores; pero sus compañeros y acompañantes lo ayudaron a regular su emoción; *“Pero cuando pensé que estaba en el estudio mayor de canal 7, con mi hijo mirándome y los que me acompañaban eran como los 4 Beatles que me generaban confianza plena”*.

6.7.3. *Familia y las Ausencias Presentes*

Dadas la reiteración en las narrativas, es menester mencionar a los otros ausentes, pero que permanecen presentes en la psiquis de los intérpretes y la gran influencia que ello puede tener.

Uno de los músicos, mencionó la dificultad para cantar luego de que sus padres fallecieron, ya que siente constantemente la ausencia de ellos y recurre a mecanismos evitativos para no hacerlo; *“En el último show de alumnos... no cantaba yo. Pero me pedían que cante.... y yo estaba tipo, ¿cómo les explico que estoy en la sala de mi mamá y mi mamá está muerta? Entonces digo no. No tenemos tiempo, y la termino.”*

Otro de ellos, empezó la entrevista hablando de la muerte de su padre. Explicó cómo presenciar esa muerte tuvo influjo en su ansiedad y en los modos compensatorios de ella, como en cierta adicción al cigarrillo y en la forma que luego se da a la hora de la interpretación musical; *“Me pidió el papagayo y ahí le agarró un paro. Tenía cáncer. Y él me decía que tenía que dejar de fumar”; “Yo me pregunto que si toco todos los fines y tomo o fumo todo eso no voy a poder terminar como por ejemplo Paul Mc McCartney”; “Con la exigencia te pueden transmitir ansiedad... Lo que esperan de vos.”; “Antes de tocar, siempre fumo mucho”*.

Por otra parte, se nombró la *“castración familiar cuando era chico”*, refiriéndose a ciertos límites excesivos y como ese límite a poder ser uno mismo, luego se transmuta en la forma de expresión ansiosa.

Otra entrevistada, comentó que, desde chica, tuvo que hacerse cargo de la madre, y su ansiedad producida por la exigencia por el control y el perfeccionismo, viene directamente de allí; *“Me lleva igualmente a mi madre... cuando era muy pequeñita no me podía cuidar... me sentía más yo su madre... entonces racionalizo mucho todo.”*

Otro relato, también lo primero en nombrar fue la ansiedad de la madre y cuánto le preocupa eso, relacionándolo con su actual trastorno bipolar y su particular forma de transitar la escena, diferenciándose en el polo maníaco y depresivo.; *“Se me viene un tema de mi mama igual, por qué está pasando por un momento de ansiedad. Ella tiene mucha ansiedad. Yo no tengo tanta ansiedad, soy más de ir de un polo a otro.”*

6.8. Estrategias Personales Frente a la Ansiedad Escénica

Se expone aquí, estrategias que utilizan los entrevistados para manejar la ansiedad, con sus posibles consecuencias, valoradas algunas positivas y otras negativas.

6.8.1. Ensayos Previos

Una de las estrategias recurrentes, es el hecho de estar preparado para el espectáculo, mediante ensayos o prácticas. Sin embargo, se registraron muchas coincidencias en efectos paradójico con respecto a la técnica, ensayo o a la preparación previa a un show, ya que en algunos casos lo expresan como contraproducente; por un lado, creen poder responder a las exigencias técnicas del show y luego no pueden y ello conlleva frustración y el incremento de ansiedad. Se ha expuesto; *“Grabe un disco en septiembre y otro en octubre. El de octubre me fascina y el otro me parece horrible. En un mes no puedo haber mejorado tanto”*, habilitando la suposición de que la buena ejecución no tiene que ver con cantidad de ensayos o de práctica.

También el haber transcurrido mucha práctica en su vida, sobre el instrumento, les incrementa la auto exigencia al tener que responder de una manera específica por ser profesional; *“El ser profesional es manejar la ansiedad a full”*; *“El ser profesional es poder quedarse esperando”*; *“tiene que estar todo super prolijo, perfecto, demostrando que sos profesional”*; *“Se supone que soy profesional”*; *“Yo por ejemplo tengo 200 millones de escenarios entonces el oficio se sobrepone a toda mi ansiedad”*.

6.8.2. Estrategias Cognitivas

Hubo convergencias en las frases de motivación o de autoconfianza, generando más seguridad en la interpretación, con una visión positiva sobre el futuro como *“pensar que va a estar todo bien”*; *“vamos, vamos, vamos”*; *“Una vez que estoy en el escenario, me hago cargo y me digo: no soy el mejor, soy más que el mejor”*

Por el contrario, también, hablaron de aceptar que no se van a quedar conformes en el momento de la interpretación, porque es parte de un proceso; *“Bancar eso”*.

Se resaltó la implicancia en la ejecución, refiriéndose a que sirve; *“Apropiarte de lo que estás haciendo”*.

Así mismo, uno de ellos, creó su imagen de *“el AT”* (siglas de acompañante terapéutico), en la portación de ansiolíticos. *“El tenerlo calma, sin necesidad de llegar a tomarlo, salvo en ocasiones extremas”*. Comentó que suele tener uno en la billetera al lado de la foto de su hijo, como así también en su valija,

6.8.3. Estrategias Conductuales

Se expuso la necesidad de ciertas conductas saludables, para poder estar tranquilos de no toparse con barreras físicas a la hora de tocar/cantar.

Acostarse temprano, dormir bien, no comer ni tomar alimentos que puedan alterar la voz de los cantantes, como alcohol, mate o fritos antes de cantar; *“Cuidarme la noche anterior, no tomar vino por el reflujo. Ensayo. Ordeno la ropa”*; *“no tomo alcohol ni fritos ni nada que me arruine a nivel vocal”*.

En el show observado, la cantante, eligió una escenografía y una iluminación que remite a estar en un hogar, ayudando a poder quitarle formalidad al evento y generar más complicidad con el público.

Técnicas de respiración y relajación fueron otras de las estrategias nombradas por los entrevistados; *“Hago ejercicios de relajación”*; *“Respiración consciente”*.

También se mencionaron para la previa, el yoga, audiolibros y tejer; *“Con X hacíamos yoga antes de subir al escenario.”*; *“A un músico lo vi tejiendo antes. El baterista ponía audiolibros”*; *“también tomaba cerveza”*; *“mando la energía a otro lado. Kundalini...”*

Y dentro del campo de la psicofarmacología, se nombró al alpax. Como así también al tabaco, el alcohol, la marihuana y el MDMA.

El creador de una banda nombrada por un participante; banda que explaya en sus letras, temas relativos a la ansiedad, como por ejemplo *“No tengo hambre, tengo ansiedad”* entre otras, como estrategia, dijo haber salido de todas las redes sociales, dado que encuentra que la ansiedad es un síntoma que corresponde a las actuales formas de vida de la sociedad del consumo y expresa que *“estamos todo el tiempo tomando agua salada”*.

6.8.4. Del personaje a la Interpretación

Algunos entrevistados, sobre todo cantantes, hablaron de la construcción de un personaje. Una máscara para la escena. La interpretación y/o el juego.

Uno de los relatos, refiere a no solo identificarse con ese personaje que canta, si no, ser ese personaje, construido a partir de la temática de la canción. Por ejemplo, si canta *“La pomeña”*, una canción folklórica del norte argentino, cuenta, que en ese momento que canta, está ahí, Junto a la Pomeña. Ve los cerros y está atravesado por lo cantado; *“Cuando hago ‘La pomeña’, también... me fui hasta la poma, a buscar a Eulogia (protagonista de la canción), a tomar dos termos de mate. La veo a los ojos. No sé si un lugar seguro, pero lo conozco. No solo lo huelo, percibo, tacto, percibo distancia, veo los cerros. Me siento con autoridad. “*

El mismo, contó que una vez que bajó del escenario, luego de cantar, muy compenetrado la letra de una canción; *“quiero que tengas un chango, para chapar el jornal”*, le preguntaron si su novia estaba embarazada; *“Tengo dos cosas, o me chupa todo un huevo o me personifico. Sea como sea, tiene que haber algo que te identifique.”*

Si no puede identificarse, lo actúa, como por ejemplo si tiene que cantar *“somos los piratas”*, de los Auténticos Decadentes, donde no se siente para nada identificado; *“y actúe eso... si tengo que cantar una de los decadentes, voy a tener que actuar a Cucho de los decadentes”*.

Otra de los personajes creados, tienen que ver con la actitud que van a tener frente al público. En un caso, frente a un problema, *“entra a jugar Mick Jagger”* en él, como referente de alguien que está muy seguro de sí, y esto lo dijo, poniendo voz de otro rockero; Ricardo Iorio; burlonamente insistió con la idea, cambiando la voz como los personajes; *“Mira que te morfo HDP”*. Triangulando así también con una referencia del arquero de fútbol Dibu Martínez, que usó una estrategia similar para atajar los penales en el mundial de fútbol 2023.

Otro entrevistado, creó un alter ego llamado *“El Chispa”*, con gorra y anteojos, y es el mismo personaje que canta todos los temas. Muy opuesto a su personalidad en su vida privada, donde es mucho más tranquilo. Usa las cosas negativas para potenciar el personaje; *“Si bien vivo firuleteando aplicando lo que aprendí, le invento mi lenguaje y es como que potenció más al personaje. Me oculto sobre una gorra y unas gafas para ocultar realmente, lo que realmente soy”*.

Con preocupación, una de las narrativas, expresa que, si no usa un personaje para cantar, en determinadas ocasiones, la voz le tiembla; *“Pero en un personaje, o en casa, me hace olvidarme de todo”*.

Lo mismo se detectó en el show presenciado, donde hubo una gran diferencia en la postura de la cantante al interpretar y al hablar entre canción y canción; hablaba bajito y pausado, dando cierta sensación de inseguridad, pero que tal percepción se desvanecía cuando empezaba a cantar; se enderezaba y cantaba con la cabeza en alto. Se la oía y se la veía muy segura y bien asentada. Lo que hablando parecía inseguridad, cantando transmutaban en dulzura.

6.8.5. Estrategias Contextuales

Algunos de los entrevistados han nombrado la necesidad de que las estrategias sean con y en relación con los demás. Expresarles a los compañeros sobre lo sentido antes del show, los ayuda a sentir contención; *“Al principio me daba mucha vergüenza, ahora aprendí a decirlo y expresarlo. Siento que, si no lo cuento, se pone peor”*. El humor, es una de las estrategias usadas para ello; *“El humor me ayuda mucho”*, o bien en un show, al errar unas notas, hizo morisquetas con la cara, haciendo reír al público y haciéndolos cómplices de lo sucedido.

Por otro lado, hablaron de *“conectar”* con los compañeros durante el show, a través de miradas o la escucha y no ensimismarse en el *“ego”* de uno mismo. En esta línea, se expone el tocar con personas que le guste compartir y rodearse de personas en quien confían.

También, dos de los entrevistados, utilizaron las partes negativas que le generan los otros, para potenciarse. Buscan *“ser competitivos frente a las críticas”* o *“demostrarles que si podía” a la gente que no creé o creyó en ellos*; *“Retruocarles”*.

Tabla 1: Categorías y Subcategorías

Asociaciones con Ansiedad	<i>“Adrenalina; manija; trampolín; desesperación, ganas; limitación; atrofia, paralización, intensidad; presión; incertidumbre; velocidad; cortocircuito; emoción caótica; contradicción, disfrute; nerviosismo; “tikitikitiki”; control.”</i>
Perspectivas Personales	<i>Un lugar donde no puedes controlar las cosas”; “yo lo veo como algo malo”; “Generalmente la asocio a algo negativo”; “Me cuesta verlo como motor de algo positivo”; “Me incita a cuidarme la noche anterior, no tomar vino por el reflujo. Ensayo. Ordeno la ropa. Hago ejercicios de relajación. A la virginiana le calma...”. “imaginarse lo peor”; “es como una presión”; “contradicción entre el cerebro y el cuerpo”; “te paraliza, te arruina”; “limita y atrofia”; “Re existe la ansiedad positiva”; “Es una herramienta”; “Es un motor”; “Es el mejor amigo para el cambio”; “Es nociva”. “la ansiedad está en todos”; “emoción caótica”; “Mi problema es que gozo de estar en muchas cosas a la vez”; “mezcla de emociones, sentimientos y sensaciones que puede disparar para donde salga”; “La ansiedad me engaña”; “una lucha contra las verdades oscuras de uno mismo”, “La ansiedad es un amigo para el cambio”; “una herramienta que hay que aprender”; “La ansiedad te pone en desventaja”; “ aparecen los pensamientos catastróficos y se espera lo peor”; “Los nervios te hacen luchar contra el león, con la ansiedad, el león te come”; “También en ensayos con bandas y demás están todos acelerados”; “me paraliza la boca”; “Te paraliza”; “Siento como una sensación inexplicable. Un temblor”.</i>
Control	<i>“Yo necesito tener todo claro y ordenado”; “La ansiedad lo interpreto como un lugar donde no podés controlar las cosas. Lo que no puedes controlar despierta ansiedad”; “La pérdida de control”; “No puedo</i>

	<i>controlar el aire”; “Si estás duro no controlas bien al arco, se descontrola”; “requiere mucho control”</i>
Incomodidad	
	<i>“Si hay mala onda en el grupo, te saca... Se puede relacionar con la distracción.”; “Hay un cortocircuito entre el cuerpo y la mente, donde el cuerpo se quiere mover y la mente se lo niega”.</i>
El tiempo y la Ansiedad	
	<i>“Desayunarse la cena”; “te pasas de rosca”; “Es estar en la velocidad de la electricidad”; “rápido y mal”; “La ansiedad te hace perder todo un proceso”; “querer llegar a un lugar, sin saber específicamente a qué lugar”; “la post producción me puso muy ansiosa por que tenía que esperar tiempos de otros.”; La ansiedad está relacionado a la velocidad. “Más que nada ahora que están todos a mil”; “Hoy en día hay una forma de vida ansiosa”; “También en ensayos con bandas y demás están todos acelerados”</i>
Efectos Sobre lo Musical	
	<i>“Cantar más fuerte”; “más cool”; “pasarse de energía”; “Se nota la desconexión”; “Más desprolijo”; en caso de cantantes: “Tiembla la voz”; “tiembla el arco”; “Tempo e intensidad es lo que más se afecta”; “te vas de tempo”; “me adelanto o me atraso de tiempo”; “En lo rítmico estoy más torpe”; “Me empiezo a mandar cagadas, desafinaciones...”; “me tiembla la voz”; “la garganta se me quiebra”.; “Te puede rebotar el arco y eso se escucha... prrrrr”; “Te puede chillar, tira armónicos”; “No hay nada más botón para la afinación que el arco. Trabajo mucho eso para controlarla y sin embargo no es suficiente”; “En la música popular hay veces, se usa que chille el arco del violín, en la música clásica no”;</i>
Momentos de la Ansiedad	

Antes	
	<p><i>“La previa me fulmina”; “Antes de tocar las pasas muy mal”; “Ocuparse de que la sala esté llena”; “Tuve que tomar Alpax”; “Necesidad de que salga todo perfecto”; “La ansiedad, antes me ayuda a ensayar. Pulir los grados de dificultad. Ordenar.”; “Hay gente que come... yo fumo”; “El faso con los amigos siempre ayuda. Es un ritual.”; Quiero agarrarlo media hora antes del ensayo y ya no alcanza, y me sale mal”; “Llego siempre temprano a los eventos porque estoy en casa y ya me quiero ir.”; “Venimos cargando con muchas cosas de nuestros ancestros, y quizá está bloqueando algo. Hay que aprender a separar lo que me pertenece y lo que no. La idea es poder transmutarlo.”</i></p>
Durante	
	<p><i>“adrenalina para la acción”; “Nos pagan por entretenimiento. Si bien brindamos un servicio de música, el tema principal es el de animación, de la fiesta.”; “soy una profesional, no puedo fallar”; “Es como tirarte del trampolín, una vez que te tiraste, ya está”; “el show llega a ser como una meditación”; “Pero después en el momento estas como “en un cumpleaños”. En ese momento no siento ansiedad.”; “Durante el show ya no siento tanta”; “cuando estoy en el escenario se me pasa”; “Me desquicio bailando en vivo... de disfrutar... te vas de mambo...”; “me hiperventilo”; “Me cuestiono”; “mandó la energía a otro lado. Kundalini...”; ¡Es un mal momento! Pero resuelvo.”; “No escucharme, o escuchar mal el retorno me pone loca”.</i></p>
Después	
	<p><i>“Después miraba videos, y veía que el error no se notaba. Es todo neurosis”; “La ansiedad después está en esto de no traer las cosas practicadas”; “Después chequeo todos los videos que me etiquetan para que no se evidencian desafinaciones”; “La ansiedad después del show está más en quien se lleva los equipos o adonde vas a cenar”.</i></p> <p><i>“A veces ni nos damos cuenta. En la puesta en común después del show, lo comentamos quizás.</i></p>
Factores Psicológicos	

Cognitivo	<p><i>Te hace desmerecer la poca confianza que podés haber construido en vos”; “Siento que tengo que rendir un examen”;</i></p> <p><i>“es lo peor que le puede pasar a un violinista”; “nada se puede salir de control”; “La ansiedad me hace creer que va salir rápido, la ansiedad me engaña.”</i></p> <p><i>“Me pongo más competitivo”; “Si veo por ejemplo familiares, sobre todo que más de uno me ha dicho “vos no vas a llegar”, “No vas a poder trabajar de esto” y ahí voy a dar todo de mi para que vea todo lo que pude lograr de hacer. ¡Se lo retruco! ¡Que no pude! ¡Toma! no seré famoso, pero estoy trabajando en esto”; “una canción que cante muchísimas veces y me olvide la letra. Lo lleve a terapia”; “El que se quema con leche, ve una vaca y llora”. porque hay muchas personas que dijeron que no lo ibas a lograr. Estar ahí también es como mostrarle que si podía... esa profe de conservatorio que decía que tocar en una banda era de satán...”; “Para mí la música es tomada como una medicina. Es una responsabilidad. Lo que yo recibo, canalizo. Hay que hacerlo lo mejor posible para no lastimar a nadie”; “se supone que soy profesional y no puedo fallar”; “Nadie va a volver a ver al cantante que desafinó”; “Por ejemplo, bailando, no tengo tanta exigencia como con el canto.”; “Si vos te subís a un escenario, tienes que defenderlo, como el plomero que te tiene que arreglar bien la canilla.”; “Últimamente canto para los comidos... Pero eso genera otro tipo de responsabilidad... generar esa conciencia en el medico que cuando tenga que operar con la cuchilla, recuerde la sensibilidad que tuvo... si sos el obstetra, responsabilidad... canto para gente que quiera mínimamente reflexionar en lo que está escuchando...”</i></p>
Emoción y Sentimientos	<p><i>“En la interpretación, huelo, percibo, tacto, percibe distancia, veo los cerros”; “temas que me tocan el cora...”; “Te manija algunas partecitas de los temas. Como un niño caprichoso que quieres escuchar lo mismo muchas veces”; “Siento como una sensación inexplicable. Un temblor. A</i></p>

	<p><i>veces es algo mental. No sé cómo explicarlo. Si. Siento que en el cuerpo y en la mente pasa algo”; “Entonces por eso hago un poco de cada cosa y no concreto. Y peleó contra eso,” (con voz angustiada); “debería de llegar, pero no puedo”.; “tenes que para que el otro lo sienta... conectarte con el dolor, por ejemplo.”; “Haber tenido una discusión antes... cosas que me ponen ansiosa... hace que no la disfrute...”</i></p>
Conductuales	
	<p><i>“actuar como un beetle”, o un “rollings stone”; “Estar frenado”; “Hay gente que come... yo fumo”; “Es un AT (acompañante terapéutico). No voyas a enfrentarte con el diablo. Mira, en mi billetera tengo la foto de mi hijo y las pastillas. Tengo otra en mi valija y otra en el cenicero del auto, por las dudas”; “Por ejemplo cuando tomo MD, es lo que hay. Tantas posibilidades... te asusta un poco lo que hay. Tanta libertad que no pude hacer nada”; “en eventos de difíciles, cuando decimos “esto no lo levanto ni con pala. Por eso mi personaje usa anteojos”</i></p>
Síntomas Fisiológicos	
	<p><i>“sequedad o parálisis de la boca”; “Hiperventilar o quedarse sin aire”. “Temblor en el cuerpo. Tensión muscular. Palpitaciones. Torpeza. Excitación.”</i></p>
Los Otros	
El público	
	<p><i>“Una escultura en un placar no es arte...”; “tocar en un bar y que estén todos comiendo sin prestar atención”; “ si me paso que por ejemplo cuando estudiaba violín y me veían violinista me generaba tensión”; “Yo no tengo el ego tan alto como otros que les gusta que los estén mirando” “Y luego de escuchar los aplausos, ya me sentí mucho más cómodo. El aplauso relaja.”</i></p>
Compañeros de Banda	
	<p><i>“La ansiedad te desconecta del otro. Te volvés más Ego”; “Cuando hay conexión con otras personas, pasan cosas lindas y eso se nota en la interpretación”“todos acelerados”. “Todo el mundo habla junto, todo a</i></p>

	<p><i>la misma vez”; "la música es el arte de combinar los horarios de la banda"; “es terrible depender de otros... me da mucho vértigo”;Tocando con amigos la terminó pasando mejor. Hay más feeling"; "cuando tengo que tocar con gente con mucho renombre. Me siento presionado. La ansiedad me pone en desventaja."; “Pero cuando pensé que estaba en el estudio mayor de canal 7, con mi hijo mirándome y los que me acompañaban eran como los 4 beatles que me generaban confianza plena”; “Cuando estoy ansiosa suelo no escuchar al otro. Y me expreso mal...”</i></p>
Familia y Ausencias Presentes	
	<p><i>“En el último show de alumnos... no cantaba yo.. Pero me pedían que cante.... y yo estaba tipo, ¿como les explico que estoy en la sala de mi mamá y mi mamá está muerta? Entonces digo no. No tenemos tiempo, y la termino.”; “Me pidió el papagayo y ahí le agarró un paro. Tenía cáncer. Y él me decía que tienes que dejar de fumar”; “Pero me preguntó que si toco todos los fines y tomo o fumo todo eso no voy a poder terminar como por ejemplo Paul Mc McCartney”; “Con la exigencia te pueden transmitir ansiedad... Lo que esperan de vos.”; “Antes de tocar, siempre fumo mucho”; "castración familiar cuando era chico"; “Se me viene un tema de mi mama igual, por qué está pasando por un momento de ansiedad. Ella tiene mucha ansiedad.</i></p>
Estrategias Personales	
	<p><i>“Grabe un disco en septiembre y otro en octubre. El de octubre me fascina y el otro me parece horrible. En un mes no puedo haber mejorado tanto”; “El ser profesional es manejar la ansiedad a full”; “El ser profesional es poder quedarse esperando”; “tiene que estar todo super prolijo, perfecto, demostrando que sos profesional”; ““vamos, vamos, vamos”;;“Bancar eso”; Una vez que estoy en el escenario, me hago cargo y me digo: no soy el mejor, soy más que el mejor”; “Apropiarte de lo que estás haciendo”; “Yo por ejemplo tengo 200 millones de escenarios entonces el oficio se sobrepone a toda mi ansiedad”</i></p>

Conductuales	
	<p><i>“Cuidarme la noche anterior, no tomar vino por el reflujo. Ensayo. Ordeno la ropa. Hago ejercicios de relajación”; “no tomo alcohol ni fritos ni nada que me arruine a nivel vocal”; Con X hacíamos yoga antes de subir al escenario.”; “A un músico lo vi tejiendo antes. El baterista ponía audio libros”; "mando la energía a otro lado. Kundalini"; “en eventos de difíciles, cuando decimos “esto no lo levanto ni con pala. Por eso mi personaje usa anteojos</i></p>
Personajes	
	<p><i>“Entra a jugar Mick Jagger”; “y actúe eso... si tengo que cantar una de los decadentes, voy a tener que actuar a Cucho de los decadentes”; “Tengo dos cosas, o me chupa todo un huevo o me personifico. Sea como sea, tiene que haber algo que te identifique.”; "Mi personaje, El Chispa, “Si bien vivo firuleteando aplicando lo que aprendí, le invento mi lenguaje y es como que potenció más al personaje. Me oculto sobre una gorra y unas gafas para ocultar en realidad, lo que realmente soy”; "Pero en un personaje, o en casa, me hace olvidarme de todo.".</i></p> <p>; .</p>
Contextuales	
	<p><i>“El humor me ayuda mucho”; Al principio me daba mucha vergüenza, ahora aprendí a decirlo y expresarlo. Siento que, si no lo cuento, se pone peor.</i></p>

7. **Discusión:**

En el presente trabajo, que pretendió comprender de qué manera vivencian la ansiedad escénica los entrevistados y de qué forma se expresa en la interpretación musical de los mismos; desde sus narrativas se pudo acceder a una perspectiva más amplia del suceso, en donde se involucraron voces, que difieren y convergen en sus vivencias ansiosas, revelando diferencias sustanciales en la forma de significar, representar o expresar la ansiedad.

Desde ese punto, se pudo observar, que tópicos como la influencia de “los otros”, caracterizándose en el público, compañeros de banda, o los familiares, ausentes o presentes; los vivencian de diversas formas, pudiendo ser factores de riesgo, como también factores protectores en cuanto a la ansiedad. Pero en todos los casos, se mostró como un factor altamente influyente para el resultado de la interpretación musical.

Por otro lado, hubo muchas similitudes en la asociación de la ansiedad con lo referido al tiempo y a la velocidad, repercutiendo esto, en su preparación, su interpretación y su percepción musical; el antes, el durante y el después. Han ubicado los mayores montos de ansiedad en él antes de la presentación escénica, encontrando en él durante, diversos mecanismos para afrontarla; algunos beneficiosos y otros contraproducentes, pudiendo ser reforzadores de la ansiedad escénica, siendo muchos de ellos, recursos evitativos. Por ello no se descarta la posibilidad de que, en esos músicos, en el durante, la ansiedad esté latente por debajo de algún recurso del artista, evidenciándose, en lo audible, pero no así en la conducta que muestra el ejecutante. El tópico de los momentos de la ansiedad puso en relevancia, que la ansiedad escénica, no es solo el momento presente de la interpretación, sino más bien un continuo.

Otro aspecto, es que ninguno de los entrevistados, ha hablado de la ansiedad escénica como una condición inherente a todas sus performances, sino más bien como un fenómeno

ocasional. A pesar de las posibles limitaciones discursivas o analíticas de los participantes para reconocer la ansiedad, se podría proponer que tal como se presenta en las narrativas, no se da como un rasgo personal, sino más bien es situacional (Spielberger, 1972) y respondiente a una forma de vida contemporánea (Han, 2012; Bauman, 2015), pero sería prudente estudiarlo en un estudio pertinente a esas mediciones.

Desde otra perspectiva, se podría tener en cuenta el carácter resiliente que podría ofrecer el arte tratado, brindando a los intérpretes, una posibilidad para tramitar su ansiedad de una manera constructiva. Freud (2020), escribió sobre la sublimación en el artista, donde logra transformar sus conflictos internos y las presiones sociales en una forma estética. Esto a partir de lo señalado sobre que la ansiedad en los entrevistados se encuentra mayormente en los momentos anteriores a la presentación escénica. En el durante, se hace referencia a que la performance, facilita la disminución de la ansiedad. Y en los momentos que la ansiedad, sigue siendo conflictiva durante la performance, se podría inferir que es por la exacerbación de pensamientos rumiantes, que no permite que tengan contacto sensible con la música y el momento de la escena. Con relación a esto Csikszentmihalyi (2012), expresa que estas emociones negativas, producen lo que denomina; entropía psíquica, referido a que esas rumiaciones, esa ansiedad y esos pensamientos, absorben toda la energía psíquica sin poder así entonces, dejar atención eficaz para ocuparse de otros asuntos más allá de sus preocupaciones. Esto mismo se puede evidenciar desde los relatos, donde la subcategoría de factores cognitivos, donde se expresan los pensamientos automáticos, los mandatos, pensamientos rumiantes, etc. (Beck, 2013), fue mucho más elaborada por los participantes, que los aspectos emocionales o conductuales.

En sintonía con el estudio de Mora y Diaz (2020), podemos hallar ciertos aspectos que podrían avalar sus resultados, donde existe una correlación positiva entre ansiedad escénica y el neuroticismo, evidenciándose en las constantes preocupaciones, las tendencias a

la interpretación catastrófica, las frustraciones, la incomodidad social, etc. Los mismos autores, plantean la correlación negativa de la ansiedad escénica con la responsabilidad. Esto mismo se refleja parcialmente en el presente estudio, ya que para algunos esa responsabilidad les dio un marco de seguridad para la interpretación, brindándoles “autoridad”; pero para otros, pareciera provocar mayores montos de ansiedad, ya que se sienten en el deber de generar conciencia en el público y no vulnerar con la música.

Para poder comprender como esa ansiedad, llega a oírse en el sonido interpretado por los participantes, es importante poder entenderlos en contexto, desde una perspectiva integral del fenómeno, contemplando sus dimensiones globales, como también las vivencias particulares. Los relatos expresaron un tiempo y espacio, con características propias, y una ansiedad que responde a los habitantes de ese contexto; por ello, la propuesta fue que sean leídos de esa manera, considerando sus normas y costumbres de la actualidad, teniendo en cuenta que dichos artistas son parte de una cultura dinámica, que la misma se expresa también, en estilos de música, géneros y subgéneros y en sus formas de ejecutarlos. Desde ese concepto, se puede exponer narrativas que encauzaron esa ansiedad, de una manera creativa, en la profundidad y la identidad de cada interpretación (May, 1976); como fue la del músico que cantó una canción folklórica tradicional, sintiéndola presente y haciéndola parte de sus valores; y contrapuestamente los relatos que están al servicio del “rendimiento” de la sociedad actual (Han, 2012); como la del cantante y animador que su foco estuvo en entretener o el guitarrista que nunca llega a tiempo a su deseo.

Además del momento histórico, otro aspecto importante a destacar, que hace al entendimiento subjetivo de los participantes, es el contexto regional. De los relatos emergieron datos que evidencian una identidad local muy importante. Desde referencias a el cantante de tango Goyeneche; por otro lado “La Pomeña” (canción folclórica nombrada); Dibu Martínez; Ricardo Iorio, Víctor Jara, etc. Todos esos símbolos, son nombrados, en pos a

una interpretación que parece no apoyarse en ansiedad negativa por estar sostenida por la búsqueda de la propia identidad, en sintonía con las ideas de May (1977).

Así como el presente trabajo intentó habilitar la comprensión desde enfoques contextuales, cognitivos, conductuales, y emocionales, también se consideró aspectos inconscientes, haciendo uso de teorías eclécticas, para poder leer los rincones posiblemente no percibidos por una u otra mirada. En ese orden de ideas, se puede observar ciertos aspectos que subyacen de la información obtenida.

Estas palabras que anteceden son destinadas a poder entender ciertas ambigüedades presentadas en la mayoría de los discursos, para que no se reduzcan las narrativas a simples categorías que podrían correr el riesgo de convertirse nulas frente a la realidad de las diversas subjetividades. Acentuando más aún esta idea, al encontrar que la ansiedad expresada, se da ante las paradojas impulsadas por los contrastes de los términos usados por los mismos músicos.

En muchas narrativas, se han efectuado conceptos ambiguos y afirmaciones dicotómicas. Algunos expresaron, por ejemplo, que la falta de preparación les causa ansiedad o contrariamente, la preparación es la causa de la ansiedad.

Otras narrativas, negaron la importancia de la ansiedad o dicen no sufrirla, pero tuvieron la necesidad de crear un personaje para afrontarla. Por otro lado, manifestaron que no les importa el ser vistos o escuchados, y en frases siguientes expresaron el pavor de tener algún tipo de público específico. O bien, diciendo ser muy ordenados, pero luego en los actos no llegan a cumplir con la mínima preparación.

Otra de las ambigüedades presentadas, es frente a la necesidad de perfección y control, contrastando con el éxtasis y la liberación producido en el show en vivo, donde todo control parece desvanecerse, provocando posibles aciertos y desaciertos en la interpretación.

Cuando emergen tales disonancias cognitivas, provoca incomodidad psicológica y suele existir una fuerza por la consonancia, o bien el intento de reducir tal disparidad mediante diversos medios para lograr la homeostasis. En tal empresa, se pueden ver involucrados, comportamientos, creencias, sentimientos, etc. (Festinger, 1993).

Así como surgió de las entrevistas, la idea de que “*las palabras condenan*”, se terminó concluyendo que nombrar, “*libera*”. Desde una perspectiva simplista, esa dialéctica también podría parecer contradictoria. Pero si observamos el panorama un poco más amplio, podemos inferir que ello, se debe a la inherencia a estar inmerso en el mecanismo del campo del lenguaje, donde se puede estar bajo el yugo de un discurso dominante, automático y superficial, o bien, palabra plena mediante, donde el sujeto se concibe autor de su propio discurso, construir la propia subjetividad (Lacan, 1981). Enfatizando en los propios valores, se logra entonces, poder dominar al lenguaje y que el lenguaje no domine a la persona, logrando defusionarse de la palabra, entendiendo así a la ansiedad no como absoluta, si no como transitoria (Hayes, 2015).

Dichas ambigüedades, se relacionan también con el trabajo de Araya Vargas (2020), en el estudio ya citado, donde trae a tema la paradoja Nietzscheana de lo apolíneo y lo dionisiaco y la tensión constante entre ambas fuerzas que se dan en un mismo músico. Por un lado, el fenómeno apolíneo que tiene que ver con la obra musical, con lo racional, la técnica, el orden, el límite, lo preciso y cuantificable, etc., y por el otro lado, lo dionisiaco; que expresa lo emocional del intérprete, la impulsividad, la emoción humana y la fuerza de la naturaleza pujante, donde puede plasmar ciertas intencionalidades a la obra, más allá de los límites del Yo (Nietzsche, 1996). Dicha tensión se da entre la división del sujeto y la obra. El problema pareciera darse cuando estas corrientes no actúan mancomunadas. Esa idea, va en línea con las teorías expuestas de Conti (2007) y Weintraub (2012), que también exponen la idea del músico confrontado, entre ejecutante, como el dignatario de un posible placer; y su

crítico/guía quien cumple el rol de exigir con respecto a la perfección de la obra pudiendo ser guardián hostil de un goce mortífero (Araya Vargas, 2020), o colaborador. Así como la cantante que busca la mayor perfección en su interpretación, pero en el durante, se “desquicia” y se funde en la musicalidad. Para Nietzsche (1996), en esa desmesura de la interpretación, se encuentra algo de lo auténtico del ser.

Atendiendo dichas ambigüedades y considerando las subjetividades de los músicos, construidas dentro de un contexto geográfico, se considera pertinente proponer las ideas de Kusch (2020), quien se expone sobre la angustiada ambigüedad surgida, generada en la cultura americana, entre el ser y el estar, siendo el ser construido desde un pensamiento europeo con pretensión de estabilidad y racionalidad; y el estar enraizado en lo americanista, donde está en juego constante la mixtura y adecuación. Pretendiendo tener una identidad estática, pero estando en una cultura constantemente cambiante y de indefinición como la americana, donde prima la reinvención y la búsqueda. Así como el intérprete, que fue hasta Jujuy para conocer a “La Pomeña” y fundir sus cerros en su canción, pero que, por otro lado, tiene que cantar una canción que le representa una ajena frivolidad.

A través de una escucha psicodinámica, se podría tener en cuenta otro punto de vista, donde se pueda concebir ciertas pulsiones inconscientes que juegan en desmedro del deseo consciente o viceversa. Lo dicho se sustenta en narrativas, donde reiteradas veces niegan la ansiedad, buscando sinónimos de ella. Se ha percibido en un entrevistado, hacer un esfuerzo muy grande para mostrarse optimista y pragmático frente a la “adrenalina” del show en vivo y evitando mencionar la palabra “ansiedad”, hasta que el lapsus lo sorprendió y la nombró; interrumpiendo su palabra al escucharla con algo de temor, pero al mismo tiempo con cierto alivio. Antes del lapsus que evidenció ciertas corrientes, la misma negación estaba ya trayendo lo reprimido (Freud, 1982).

Teniendo en cuenta, que un significante siempre es, en relación con otro significante (Lacan, 1985), obteniendo un significado dinámico del sentido de las palabras (Hayes, 2015). Se observa que, a partir de las palabras utilizadas para referirse a la ansiedad, podrían entrever, posibles operaciones para sustituirla, evitarla, disminuirla, anularla o diversas probabilidades de operaciones o defensas, en formas de sinónimos o posibles eufemismos. Las mismas, arrojan el análisis, de que, si bien se habla de ansiedad negativa y ansiedad positiva, los entrevistados, directa o indirectamente, asocian a la ansiedad, principalmente con significantes adversos.

En muchas narrativas, el mismo discurso pareciera ordenar sus ideas y sentimientos, ayudándoles a entender el fenómeno. Donde comenzaron la entrevista teniendo una visión muy oscura sobre la ansiedad, concluyeron ponderando la importancia de ella, como una herramienta de autoconocimiento.

Más que de tener poco claro sus ideas o que de un lenguaje desordenado tratase, parecería poder entenderse a partir de las fértiles tensiones que habilita el paradigma de la complejidad, donde hay diversas situaciones y contextos, que requieren de diferentes formas de actuar y no rígidamente siempre de la misma manera, ya que un mismo escenario no está condicionado perpetuamente por las mismas contingencias, ya que las expresiones del fenómeno son multicausales e interrelacionales, y se puede entender desde un saber no parcelado, nunca completo y siempre dinámico (Morin, 2003).

Desde esta conceptualización, la ansiedad escénica como tal, no se puede reducir tan sólo a la escena en sí, sea un escenario, un estudio de grabación, etc.; si no que hace conexión con diferentes resonadores personales, como se pudo observar claramente en los entrevistados, con los padres; el inflexible sistema de creencias; los efectos de las drogas lícitas o ilícitas; las cuestiones técnicas del instrumento, etc. Esto sintoniza con las ideas de

Kenny (2011) y Weintraub (2017), donde promueven la idea de que el escenario es más bien un concepto interno y emocional de cada músico. Acentuando aún más la idea de que el concepto de ansiedad escénica debe ser leído particularmente.

Desde ese concepto, se expresan los 3 factores que indican Kenny y Osborne (2006), por un lado el contexto de relaciones tempranas, en la reiteración de hablar sobre los padres de los entrevistados, y de la manera que estos pueden ser introyectados, como crítico/guía interno (Weintraub, 2017); por otro lado en la vulnerabilidad psicológica, entendiendo aquí a los recursos insuficientes para afrontarla y tienen que recurrir por ejemplo a drogas o alcohol y por último en las preocupaciones propias de la actuación, como en el caso del prestigio de tal o cual escenario, o determinado público presente.

También se evidencia lo propuesto por Dalia (2004), frente al reforzamiento de la ansiedad, donde se evita el contacto con la ansiedad, y el no tener contacto con dicha ansiedad no logra una exposición a la misma y una óptima tramitación. Esto se da por medio de la ingesta de drogas, desde ansiolíticos a marihuana; evitar lugares inseguros; o shows a sala vacía; reducir la posibilidad de no compartir escenario con personas que puedan incrementar su ansiedad; no mirar al público; evitar depender de otros; frases autoestimulantes para evitar la ansiedad; anticipación excesiva; no depender de otros; evitar grabar sin ensayo; evitar ambientes que no sean cómodos; evitar cantar en fechas significativas; creación de personaje; postergación para presentar una obra; evitar explorar por temor a que no le guste el resultado.

Por otra parte, la ansiedad escénica expresada por los entrevistados pareciera no solamente hacer mella con el trastorno de ansiedad social, como proponen autores como Miralles et al., (2019); si no que también se pueden encontrar muchos criterios de los otros trastornos de ansiedad anunciados por el DSM-5 o bien siendo la misma ansiedad, comórbida

asociada a otros trastornos. Ya que si bien, indicadores como la presencia o mirada ajena parecieran ser intensificadores o generadores de ansiedad en muchos de los entrevistados, también podrían serlo las drogas, la pérdida de los padres, la procrastinación, las rumiaciones, la compulsión, etc. Dicha sospecha valdría de investigaciones pertinentes y más profundas, pero a los fines de este estudio, se verifica la particularidad de la ansiedad escénica en el caso por caso y que no pareciera ser prudente encuadrar taxativamente, al menos en un solo tipo de ansiedad.

Podríamos entonces suponer la ubicuidad de la ansiedad (Beck, 2013) en las personas y en el ámbito estudiado, pero señalando, que la cantidad y la forma de expresarse de dicha ansiedad y su fluctuación, es particular a cada participante. Hacer esa distinción, podría ser significativo en lo que puede llevar a una posible solución favorable para el afectado. Así como plantea Sarudiansky (2013), la ansiedad, en su constitución, puede estar apoyándose en la angustia, y ello, se podría vincular al marco existencial de cada persona. Esto podemos hallarlo en las palabras de algunos de los entrevistados, donde la ansiedad surge a partir de una posición adquirida frente al mundo, a otros, a uno mismo o a la música, como forma de mandatos y formas preconcebidas, donde pareciera ser que el problema no estaría solo en la interpretación de la amenaza, ni de sus recursos para afrontarla (Beck, 2013), sino de todo el ser que percibe, siente e interpreta aquello. Desde esa perspectiva es desde donde también se puede avalar la teoría de May (1976), donde asocia a la ansiedad con la posición del sujeto y sus valores en el mundo, en torno al desarrollo de su personalidad y la creatividad de este, puede ser la llave de acceso, para convertir dicha emoción, en una oportunidad. Reiteradas veces esto se denota en las entrevistas, en donde la ansiedad, avala una pregunta sobre la obra y la responsabilidad del ejecutante con su propia decisión de interpretar tal pieza musical y en el por qué y para quien hacer eso. Como plantea Weintraub (2017), en lo que sería volver al

motivo o sentimiento que llevaron al ejecutante a ser músico o interpretar dicha obra y restablecer cierta motivación intrínseca.

Desde ahí también, vale preguntarse si ciertas estrategias frente a la ansiedad, no pueden ser el camino para comprender al auténtico ser (May, 1976), en construcción de sus valores con un todo integrado. En la necesidad de un personaje para afrontar la ansiedad escénica, vale la pregunta sobre quién es el personaje y cual la persona. Porque si bien, son recursos que utilizaron los entrevistados para afrontar la escena, pareciera ser que, en esos momentos, donde dicen que “*entró a jugar el personaje*”, estuvo la persona y su capacidad de manifestarse y de emocionarse, superando al sujeto que estaba inhibido, o evitativo frente a una situación (Dalia, 2004). Esto fue evidente en el show descrito. También lo es en cómo se armó el discurso de quienes refieren utilizar dicha estrategia. Dentro de ese ser en la escena, encuentran el estado de flujo, donde no cabe lugar para la evitación (Csikszentmihalyi, 2012). Siguiendo así entonces los lineamientos de Guirado y Clares (2023), en el que la ansiedad escénica es un constructo subjetivo construido por el propio músico, aquí se halla la oportunidad para transmutar la valoración de la ansiedad, por una adaptativa, y ecualizada con los valores del sujeto. Esto mismo, pondría en revisión los supuestos de Dalia (2004), donde la creación de un personaje sería tomada como un reforzamiento de la ansiedad, cuestionando si realmente es un reforzamiento, o es un camino apto para la saludable elaboración de la expresión humana, trascendiendo también el mero lenguaje artístico. Siendo posible también, en concordancia con Lazarus (2000), la validez de ambas hipótesis, sin desmerecer una a la otra, ya que la creación de personajes podría no barrer la ansiedad, si no sustituir la ansiedad desadaptativa, por ansiedad más apta para los fines del ejecutante.

Los relatos de las vivencias ansiosas de los entrevistados, corrobora los postulados expuestos anteriormente. Por más que en algunos no se evidencian directamente ya que están

mediando sus defensas psíquicas inconscientes (Freud, 1963), la experiencia ansiosa, se soslaya, escapando por rendijas de sus palabras, actos, o sonidos, involuntariamente.

Presentándose la ansiedad escénica, o rasgos de ella en la mayoría de los entrevistados, tal lo proponen González y Chávez (2021) en su estudio.

Tomando en cuenta todas estas consideraciones y los vaivenes de los rodeos que anteceden, podemos entender desde los resultados de la presente investigación, que, de las teorías sobre la ansiedad expuestas, no hay una que sea predominante a otra, sino más bien, se articulan entre sí, teniendo en cuenta las particularidades y características de las personas y sus contingencias; como así también la relación que tenga cada participante con su propia ambigüedad. Resultando este trabajo, no solo un estudio sobre la comprensión de la ansiedad escénica, sino también una reivindicación del caso por caso y el entendimiento complejo y nunca acabado de la realidad.

8. Conclusión

Tras haber explorado las expresiones de la ansiedad escénica en músicos populares, de entre 30 y 50 años, con el fin de comprender cómo se expresa y de qué manera la vivencian subjetivamente. Se concluye que la ansiedad escénica en la interpretación musical, los músicos pueden percibir desafinaciones e imprecisiones de notas musicales, ruidos no deseados y especialmente deficiencias en el ritmo, expresado en torpeza o aceleramiento del pulso musical. Todo ello es concebido a partir de cogniciones no adaptativas que exacerbaban el estado ansioso.

Se revela que la ansiedad escénica no corresponde solo al momento presente de la interpretación, sino más bien, es un continuo entre un antes, durante y después de la interpretación, variando en cantidad y forma de expresión. Los momentos previos al show suelen ser donde expresaron sentir los mayores grados de ansiedad, pudiendo ser porque en el durante, logran estrategias para poder encauzar dicha ansiedad, no siempre positiva y ocasionalmente las mismas, son reforzadoras de la ansiedad. Siéndoles más dificultoso poder reconocer a la ansiedad escénica en el durante. La presencia de otros, como público, compañeros de banda o familiares, pueden ser factores protectores como, así también factores de riesgo en cuanto a la ansiedad escénica, pero siendo una consideración de importancia para los resultados de la interpretación musical.

La ambigüedad está presente en la mayoría de los músicos entrevistados, en los términos utilizados y en las formas de vivenciar, pudiendo deberse ello a mecanismos defensivos o posibles evitaciones. La relación que los entrevistados tienen con dicha ambigüedad, pareciera repercutir directamente en su expresión ansiosa. Pareciera ser necesaria, una consistente conceptualización del suceso, ya que, a muchos de ellos, el poder verbalizarlo, los ha ayudado a ordenar y a aceptar sus sentimientos y paradojas, en vísperas de una posible mejoría en la ejecución.

Si bien se logra corroborar que los discursos están alineados con las teorías sobre la ansiedad escénica propuestas, se destaca que es menester hacer un análisis particular, ya que las mismas no están presentes de la misma manera en todos los participantes, como así también, no parecieran mostrarse como teorías excluyentes, sino más bien, se expresan integradamente.

8.1 Aportes y Contribuciones de la Investigación

El presente trabajo aporta a una línea de estudio aún no demasiado investigada, una perspectiva necesaria para poder leer el fenómeno, exponiendo la importancia de un abordaje integral y cualitativo, para poder entender más ampliamente, conceptos que no tienen valor si están enclaustrados. Para ello, se evidencia la importancia de comprender la ambigüedad de los sujetos, asociándolo con teorías como la disonancia cognitiva o análisis psicodinámicos. Así mismo, la muestra expuesta en este estudio es en su totalidad, sobre músicos de música popular, lo cual le da distinción, frente a la mayoría de las investigaciones, que son sobre músicos de música académica.

8.2 Limitaciones de la investigación

La investigación se hizo sobre una población heterogénea y sobre intérpretes de diferentes instrumentos y estilos. Podría haber una diferencia considerable en la forma de expresión ansiógena discriminando dichas variables. Así mismo, al intentar entender el fenómeno de forma relacional, la perspectiva del presente trabajo es amplia, por lo tanto, hay ciertos sucesos que se pueden pasar por alto.

Por otro lado, los conocimientos en música previos, podrían ser beneficioso para una mejor claridad en la recolección y análisis de datos, pero también podrían ser contraproducente en cuanto a la posibilidad de efectuar un posible sesgo de confirmación.

8.3 Líneas de investigación futura

Principalmente, se podría ahondar en torno a las limitaciones de la investigación, en posibles estudios donde se discriminen estilos musicales o por instrumentos específicos. O bien, delimitar un solo suceso de todos los nombrados, así poder focalizar la investigación en ello.

Por otro lado, se podría tener en cuenta que la muestra se limite a sujetos afectados negativamente por la ansiedad escénica y no solo a músicos en general.

También, así como se expuso anteriormente, estudiar las relaciones con teorías existentes, como la disonancia cognitiva, teorías psicodinámicas, ansiedad Estado-Rasgo, así también como el estado de flujo y/o la sublimación con respecto a la ansiedad; o bien continuar lo sugerido, desde una psicología existencialista, pareciera poder dar importantes hallazgos, acerca de formas de comprender y afrontar la ansiedad escénica.

Así mismo, podría ser pertinente seguir abordando exhaustivamente sobre la ansiedad escénica con relación al trastorno de ansiedad social y otros trastornos del DSM 5, habiendo hallado criterios que podrían dar cuenta de ello.

8.4. Propuestas de intervención

Siguiendo la línea de lo anteriormente planteado, se considera necesario poder abordar el tema desde una perspectiva amplia, donde no se intente forzar que un caso, entre en una teoría. Por ello, y en base a ciertos signos planteados por los entrevistados, se hace una breve descripción de uno de los caminos que se podría tomar.

La terapia psicodinámica, frente a las ambigüedades que emergen en el individuo, podría trabajar a partir del movimiento pulsional del sujeto, en el interjuego del aparato psíquico, consciente e inconsciente, evidenciando así el síntoma, a través de las formaciones

de compromiso y las defensas del Yo, relacionándolo con el armado del fantasma del sujeto, en sus tiempos primarios. Por ejemplo, se ha puesto en evidencia actos fallidos y defensas psíquicas como la negación. Por otro lado, se habló de “*auto boicotearse*” o bien de cierta relación con la ansiedad a partir de la muerte de sus padres. Los ejemplos mencionados pueden ser un material muy rico para trabajar en la terapia psicodinámica, amplificando a través de asociaciones libres y señalamientos e interpretaciones del analista, a partir del basamento de que el Yo no es amo en su propia casa (Freud, 1917).

Referencias

- Albusac Jorge, M. (2022). *Revisitando las variables que condicionan la neuroplasticidad asociada a la interpretación musical*. Universidad de Granada.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*, 5^a ed. (DSM-5). Arlington, VA: Autor
- Arnáiz Rodríguez, M. (2015). *La interpretación musical y la ansiedad escénica: validación de un instrumento de diagnóstico y su aplicación en los estudiantes españoles de Conservatorio Superior de Música*. [Tesis doctoral]. Universidade da Coruña.
- Anguita Sánchez, F. (2023). *Realidad virtual y aprendizaje basado en escenarios para superar la ansiedad escénica en la asignatura de piano*. [Trabajo final de carrera]. Universitat Oberta de Catalunya. <http://hdl.handle.net/10609/147487>
- Araya Vargas, M. (2020). *¿Y por qué sonó mejor en el ensayo?: un estudio psicoanalítico sobre las interpretaciones de la ansiedad escénica musical en el ámbito costarricense*. [Tesis. Universidad de Costa Rica]
- Bautista-Díaz, M. L., Cueto-López, C. J., Franco-Paredes, K., y Moreno Rodríguez, D. (2021). Intervención para reducir ansiedad, depresión y estrés en universitarios mexicanos durante la pandemia. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 50(4).
<https://revmedmilitar.cu/article/view/1234>
- Barlow, D. H. (2000). Unraveling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory. *American Psychologist*, 55(11), 1247.
- Bauman, Z. (2015). *Modernidad líquida*. Fondo de cultura económica.
- Beck, A. T. (2013). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad*. Desclée de brouwer.

Buscadores Flamencos. (2024, febrero 14). Acepta como TOCAS | Yamandú Costa | Sobremesa

Flamenca #48 [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=Wvw_Fs3bOQg

Cajica Gómez, J. (2020). La ansiedad escénica en la interpretación musical. Análisis interdisciplinario de seis casos de estudio. *Benemérita Universidad Autónoma de Puebla*. <https://hdl.handle.net/20.500.12371/21945>

Candia, V., Kusserow, M., Margulies, O., y Hildebrandt, H. (2023). Repeated stage exposure reduces music performance anxiety. *Frontiers in Psychology*, 14, 1146405. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1146405>

Chalacán Canchala, J. E. (2021). *Efectos de la interpretación musical con relación al comportamiento de los adolescentes de la Iglesia Familiar Carismática de Palmira*. [Tesis Doctoral. Conservatorio “Antonio María Valencia” Facultad de Música]. <https://repository.bellasartes.edu.co/handle/123456789/100>

Conti, G., Díaz, A., Blake, M., y Carbajal Vaca, I. S. (2022). Prevalencia y severidad de la Ansiedad por Performance Musical en cantantes de Argentina. *La musicología en la formación universitaria. Investigar para comprender*. 67-93.

Conti, G. (2007). *Afinando las emociones. Trabajo con las emociones del músico en escena*. Editorial Dunken.

Csikszentmihalyi, M. (2012). *Aprender a fluir*. Editorial Kairós.

Dalia, G. (2004). *Cómo superar la ansiedad escénica en músicos.: Un método eficaz para dominar los nervios ante las actuaciones musicales*. Madrid, España:

Mundimúsica ediciones,

- De Castro, A., Donado, C., y Kruizenga, S. A. (2005). Comprensión de la experiencia de ansiedad en padres ante el diagnóstico de cáncer de un hijo (a) según la psicología existencial. *Psicología desde el Caribe*, 178-197.
- De Castro, A., Cardona, E., Gordillo, M. A., y Támara, S. (2007). Comprensión de la experiencia de ansiedad en un estudiante que pertenece a un grupo artístico de la Universidad del Norte de la ciudad de Barranquilla. *Psicología desde el Caribe*, (19), 49-80.
- Dempsey, E., y Comeau, G. (2019). Ansiedad por el desempeño musical y autoeficacia en músicos jóvenes: efectos del género y la edad. *Music Performance Research* , 9 , 60-79.
- Díaz, F. C. (2020). El proyecto de Tesis: Diseño Cualitativo, 3(2). Helios. Vol 3, No 2 (2019)
- Eco, U. (1980). *El nombre de la rosa* (R. Bixio, Trad.). Lumen.
- Esquivel Santoveña, E. E., Acosta-Medina, C. A., Guzmán-Benavente, M. D. R., y Reynoso-Vargas, K. M. (2022). Ansiedad escénica musical y género. *Instituto de Ciencias Sociales y Administración*. <http://cathi.uacj.mx/20.500.11961/25147>
- Festinger, L. (1993). La teoría de la disonancia cognoscitiva (extracto por A. Ovejero). *Psicothema*, 5(Número 1), 201–206. Recuperado a partir de <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/7156>
- Freud, S. (1917). *Una dificultad del psicoanálisis*. En Obras completas (Vol. 17). Amorrortu Editores.
- Freud, S. (1976). *El malestar en la cultura* [1930]. En J. L. Etcheverry (Trad.), Obras completas (Tomo XXI, pp. 55-145). Amorrortu Editores.
- Freud, S. (1982). *Inhibición, síntoma y angustia*.. En Obras completas, t. XX, Buenos Aires, Amorrortu, 1982.

- Freud, A. (1963). *El yo y los mecanismos de defensa* (4ta ed.). Paidós.
- Freud, S. (1982). *La negación*. En Obras completas, t. XIX, Buenos Aires, Amorrortu, 1982.
- Freud, S. (2020). *Un recuerdo infantil de Leonardo da Vinci*. Greenbooks editores.
- González, J. L. A., y Chávez, M. D. R. C. (2021). Ansiedad escénica y ejecución musical en estudiantes del conservatorio de música en Arequipa, 2020. *ESCENA. Revista de las artes*, 170-182. <https://doi.org/10.15517/es.v81i1.47676>
- Granados, L. M. F., y Bonastre, C. (2021). La Ansiedad en la Interpretación Musical: programa de intervención en un coro. *Revista Electrónica Complutense de Investigación en Educación Musical*, 18, 49.
- Green, L. (2017). *Music, informal learning and the school: A new classroom pedagogy*. Routledge.
- Hayes, S. C. (2015). *Terapia de aceptación y compromiso*. Desclée De Brouwer.
- Herrera-Torres, L., y Campoy-Barreiro, C. (2020). Ansiedad escénica musical en profesorado de conservatorio: frecuencia y análisis por género. *Revista de Psicología y Educación*, <https://doi.org/10.23923/rpye2020.01.184>
- Kenny, D. T., y Osborne, M. S. (2006). Music performance anxiety: New insights from young musicians. *Advances in cognitive psychology*, 2(2-3), 103-112. DOI: 10.2478/v10053-008-0049-5
- Kenny, D. T. (2009). The factor structure of the revised Kenny Music Performance Anxiety Inventory. *International Symposium on Performance Science; Auckland, Nueva Zelanda*.
- Kenny, D. (2011). *The psychology of music performance anxiety*. OUP Oxford.
- Klein, M. (1987). Obras completas de Melanie Klein (Vol. 1): *El psicoanálisis de niños*. Paidós.
- Kierkegaard, S. (2022). *El concepto de la angustia*. Lebooks Editora.

- Kuaik, I. D., y De la Iglesia, G. (2019). Ansiedad: conceptualizaciones actuales. *Summa Psicológica*, 16(1).
- Lacan, J. (1981). El Seminario, 1: *Los escritos técnicos de Freud*. Buenos Aires: Paidós
- Lacan, J. (1985). El Seminario 3: *Las psicosis*. Buenos Aires: Paidós.
- Lacan, J. (2006). El seminario 10: *La angustia*, clase del 13/3/63, Paidós, Buenos Aires.
- Lazarus, R. (2000). Estrés y Emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud. Bilbao, España: Descleé de Brouwer
- Losada, A. V. (2014). “Uso en Investigación y Psicoterapia del Consentimiento Informado”. En Kerman, B. y Ceberio, M. R. (Comps.) En búsqueda de las ciencias de la mente. Investigación en Psicología sistémica, cognitiva y neurocientífica. Buenos Aires: Ediciones Universidad de Flores.
- Herrera, L. y Manjón, G. J. (2013). Ansiedad escénica musical en estudiantes de flauta travesera. Eufonía: *Didáctica de la Música. Revista Mexicana de Psicología*, 32(2), 169-18. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243045364007>
- May, Rollo (1976). *El hombre en busca de sí mismo*. Buenos Aires: Editorial Central
- Martorell Andreu, M. (2022). *El miedo escénico y el saxofón clásico*. [Tesis de licenciatura en conservatorio superior de música de Les Illes Belears].
- Marrero, R. R., y Del Rivero, E.(2019). Trastornos de ansiedad. *Medicine-Programa de Formación Médica Continuada Acreditado*, 12(84), 4911-4917.
- Méndez, R. D. J. C., y González-Moreno, P. A. (2021). Perfiles de aprendizaje musical formal e informal en educación superior. *Revista Electrónica Complutense de Investigación en Educación Musical*, 18, 139.

- Mendizábal, N. (2006). Los componentes del diseño flexible en la investigación cualitativa. En I. *Vasilachis de Gialdino (Coord.), Estrategias de investigación cualitativa (pp. 65–105).* Gedisa.
- Mertens, D.M. (2010). *Research and evaluation in education and psychology: integrating diversity with quantitative, qualitative, and mixed methods. (3rd ed.).* Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Miralles, A. M. F., Ballester, J., Olivares, P. J. O. (2019). Ansiedad escénica en músicos. Una revisión sobre las herramientas de evaluación. *In IV Jornadas Doctorales Escuela Internacional de Doctorado de la Universidad de Murcia (Eidum) (pp. 885-889).*
- Montiel-Guirado, E., y Clares-Clares, E. (2023). Ansiedad escénica en estudiantes de enseñanzas profesionales de música. *Revista Electrónica de LEEME, (51), 1–15.*
- Morin, E.(2003). *Introducción al pensamiento complejo (p. 11).* Barcelona: gedisa.
- Nietzsche, F. (1996). *El nacimiento de la tragedia.* Alianza editorial.
- Ochoa Rodríguez, R. E. (2022). *La búsqueda de sentido como herramienta en la interpretación musical.* [Doctoral dissertation, Universidad Nacional de Colombia].
- Pacheco, Cristóbal, y Fossa Arcila, Pablo. (2022). Cuatro aproximaciones a la experiencia subjetiva desde la metodología de investigación fenomenológica hermenéutica. *Revista de Investigación en Psicología, 25(1), 135-158.*
- Pérez-Acosta, G. (2018). Las representaciones mentales como herramienta para la interpretación musical y sus características desde la práctica instrumental: un estudio en el marco de la ciencia cognitiva. *Epistemos. Revista de Estudios en Música, Cognición y Cultura, 6(1), 46-75.*

- Pérez, L. H. (2019). *Funcionamiento ejecutivo e interpretación musical*. [Tesis Doctoral, UNED. Universidad Nacional de Educación a Distancia].
- Rank, O. (1992). *El trauma del nacimiento*. Paidós Ibérica.
- Ritchie, L. M., y Williamon, A. (2011b). Primary school children's self-efficacy for music learning. *Journal of Research in Music Education*, 59(2), 146-161.
- Rodríguez Sandoval, A. B., y Velásquez Olguín, C. (2017). Programa para el manejo de la ansiedad escénica de los cuerdistas de la Orquesta de Cámara del Conservatorio Plurinacional de Música. *Compás Empresarial*, 8, 16.
- Rodríguez-Mora, Á., y Díaz, R. L. (2020). Rasgos de personalidad y variables asociadas a la ansiedad escénica musical. *Ansiedad y estrés*, 26(1), 33-38.
- Sarikaya, M. y Kibici, VB (2022). Síntomas de ansiedad por la interpretación musical frente al jurado. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* , 26 (3), 312-319.
- Sarudiansky, M., (2013). Ansiedad, angustia y neurosis. Antecedentes conceptuales e históricos. *Psicología iberoamericana*, 21(2), 19-28.
- Salazar, I. C., Caballo, V. E., Arias, V., Curtiss, J., Rossitto, A. M., Gómez Araujo, R. B., ... y Hofmann, S. G. (2022). Aplicación internacional del programa Intervención multidimensional para la ansiedad social (IMAS): II. Eficacia del tratamiento para problemas relacionados con la ansiedad social. *Psicología. conduct*, 19-49.
- Selye, H. (1955). Stress and disease. *Science*, 122, 3171, 62531.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. 6ta edición. Mc Graw Hill.

- Sandín, B. (2013). DSM-5:¿ Cambio de paradigma en la clasificación de los trastornos mentales?.
Revista de psicopatología y psicología clínica, 18(3).
- Skoogh, F. y Frisk, H. (2019). Valores interpretativos: una perspectiva de la investigación artística sobre la ansiedad interpretativa en la música clásica. *Revista de Investigación en Educación Artística y Deportiva , 3 (1)*
- Sierra, J. C., Ortega, V., y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-estar E Subjetividade, 3(1), 10 - 59*.
- Spielberger, C.D. (1972). Anxiety as an emotional state. En C.D. Spielberger (Ed.), *Anxiety Behavior* (pp. 23-49). New York: Academic Press.
- Papageorgi, I., y Welch, GF (2020). “Una cama de clavos”: relatos de músicos profesionales sobre la experiencia de la ansiedad escénica desde una perspectiva fenomenológica. *Frontiers in psychology , 11 , 605-422*.
- The jazz estate (2020), [[@thejazzestate](https://www.instagram.com/p/CAC6UxSgBa1/)]. “Miles Davis on 60 Minutes in 1988”. [Video]. Instagram.
<https://www.instagram.com/p/CAC6UxSgBa1/>
- Urbana Play 104.3 FM. (14 febrero 2025). “No tengo hambre, tengo ansiedad”: Alan Sutton ft. Jairo Straccia en #Perros2025 [Archivo de Vídeo].
<https://www.youtube.com/watch?v=KBdVJ4qfXXI>
- Vaca, J. L. D., Sereno, P. E. B., y Rodríguez, R. E. G. (2017). Análisis Transaccional de Eric Berne: una revisión crítica de su dimensión política como dispositivo de control. *Teoría y Crítica de la Psicología, (9), 82-97*.
- Vieytes, R. (2004). “Metodología de la investigación en organizaciones, mercado y sociedad”. Ed. Buenos Aires, Argentina: De las ciencias.

Weintraub., M. (2016). Música y Emociones. Buenos Aires: El Aleph Editores.

Weintraub., M. (2017). El Sentido del Miedo Escénico. Buenos Aires: Wolcowicks Editores.

Wood, C. M., Cano-Vindel, A., Iruarrizaga, I., y Dongil, E. (2009). Ansiedad y tabaco. *Psychosocial Intervention*, 18(3), 213-231.

Zarza Alzugaray, F. J., Orejudo Hernández, S., y Casanova López, O. (2016). Ansiedad escénica y constructos psicológicos relacionados. Estudiantes de cinco conservatorios superiores de música española. *Revista Internacional de Educación Musical* 4 (2016), 13-24

10. Anexos

Modelo orientador de entrevista

¿Cómo afecta la ansiedad en tu interpretación?

¿Qué te parece que te causa esa ansiedad?

¿Intentas algo para solucionarlo? ¿Sirve?

¿Siempre fue igual?

¿Cuánto afecta tu percepción durante/luego de la interpretación?

¿Te parece que es normal? ¿Pensás que otros colegas comparten los síntomas?

¿Para quién tocas?

¿Cuánto influye a la ansiedad la presencia de público?

¿Hay algún espectador que te influya más que otras personas?

¿Cuánto influye tu nivel de preparación para esa presentación en la ansiedad?

¿En qué momentos sentís mayor ansiedad?

¿En otros aspectos de tu vida te pasa lo mismo?

¿Qué entiendes por ansiedad?

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Me ha sido explicado que Patricio Ricci, desea realizar un Trabajo de Investigación Final, para la Facultad de Psicología y Ciencias Sociales de UFLO Universidad, cuya finalidad es ahondar en el conocimiento de la forma de expresión de los síntomas de la ansiedad en la interpretación musical.

Mi participación en la investigación consiste en responder con sinceridad las preguntas que me realizaran acerca del tema. La participación es voluntaria y en cualquier momento puedo dejar sin efecto la presente autorización, retirándome del presente acto.

Se me ha dicho que mis respuestas u opiniones serán confidenciales y sólo de conocimiento para el equipo de investigación, resguardando mi privacidad y los resultados no serán ligados a mi información que se coloca al pie del presente consentimiento.

Asimismo, se me ha explicado que los resultados globales de la investigación serán presentados en la Facultad de Psicología y Ciencias Sociales de UFLO Universidad y que podrán ser expuestos también en congresos y/o publicados en revistas científicas preservándose siempre mi identidad, conforme a la ley 25.326.

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que en caso de que tenga alguna pregunta acerca del estudio o sobre mis derechos a participar en el mismo, puedo contactar a la Secretaría de Investigación y Desarrollo UFLO, a sinvestydes@uflo.edu.ar (o equipo responsable). Habiendo comprendido lo que se me ha explicado, acepto participar en este trabajo de investigación.

Firma:

Firma Profesional Informante:

Aclaración:

Aclaración:

DNI:

DNI:

Fecha:

Protocolo N°:

Nota de campo de investigación

Concierto a solas de cantante y guitarrista. M13

El concierto se realizó en el barrio porteño de Palermo, un domingo a las 20hs. Fue realizado a sala llena para aproximadamente 120 personas. El interés por poder captar las vivencias de dicho concierto es que tenía la particularidad de que fue anunciado como “a solas”; la cantante que luego de hacer shows siempre acompañada de otros músicos, se presentaba en un formato unipersonal.

En lo que es la generalidad del show, no hacía falta saber de música para comprobar la excelencia y el grado de profesionalidad que emanaba su voz. Sin embargo, entre canción y canción, fue expresando sus sentimientos de lo que le ocurría al cantar en ese formato. Se percibía una gran diferencia cuando interpretaba una canción muy segura y fulgurante, a cuando hablaba más bien “apichonada”, como ella dijo. “No se si me gusta mucho esto”, dijo al referirse a esta nueva forma de show que estaba presentando. Dijo que luchaba mucho contra esa sensación. También expresó que nunca había oficiado de guitarrista, ya que su especialización era el canto y luego de lo expresado, hizo una canción que pareciera ser compleja, donde se notó cierto corte en la fluidez, mostrando una expresión en la cara donde ello evidenciaba, un gesto entre jocoso bromeando con el error, sin tapar tampoco cierta frustración, dando la sensación en lo musical, de que resumió muchas notas en pocas. Habló

también de la elección del lugar, poniendo el énfasis en la calidez, tanto de lo humano, como el lugar físico y escenográfico, que remitía a un hogar. Acentuando que todo ello, la ayudaba a poder llevar dicho concierto sola.

La emocionalidad que pretendían las canciones también parecía ayudarle. En las canciones que parecían compenetrarse más emocionalmente, se percibía que estaba muy cómoda, con esa sensación y con esa canción, más allá de los desafíos musicales que se le podrían presentar en la misma.

El público parecía muy empático con ella y sus canciones, donde brotaron más de una lágrima y risas frente a sus humores resilientes para poder paliar la ansiedad. Se retiró ampliamente aplaudida y se la notó muy agradecida y emocionada con ello.

Protocolos de Entrevistas

Músico 1 M1

Cantautor, multiinstrumentista. 35 años.

¿Qué podrías contarme de cómo transitas la ansiedad en la interpretación musical?

Yo, en esta etapa de la vida, hay algo que me resuena mucho es que la canción te elige a vos. Vos no elegís la canción. Me llevó mucho tiempo entender por qué canto determinadas canciones y no otras. Siento que muchas son las que me gustan. Porque me identifico con una y no con otra.

¿Cómo se da eso de que la canción te elige a vos?

No lo sé... eso es lo que me resuena, pensándolo con los años... Ese es un punto en que la ansiedad queda afuera. La ansiedad lo interpreto como un lugar donde no podés controlar las cosas. Lo que no podés controlar despierta ansiedad. En cambio la canción que podés defender, desde el discurso, de lo narrativo, de lo interpretativo, los acordes, te sentís cómodo en la tonalidad; no hay lugar para la ansiedad por que estas en en el lugar que tenes que estar, me entendes?

La ansiedad viene hacer que me pidas a mi que haga algo donde no estoy cómodo.

En cambio si hago “La zafra”, un tema que me representa, es otra cosa. Cuando hago “La pomeña”, también... me fui hasta la poma, a buscar a Eulogia (protagonista de la canción), a tomar dos termos de mate. La veo a los ojos. No se si un lugar seguro, pero lo conozco. No solo lo huelo, percibo, tacto, percibo distancia, veo los cerros. Me siento con autoridad.

La ansiedad surge de cosas que a uno lo desbordan.

También hay cosas que uno quiere pero no puede. Me encantaría cantar como Goyeneche, pero si lo hago en principio me voy a sentir raro.

Interpretar cosas que no te podes desenvolver con soltura, tarde o temprano van a generar ansiedad.

En cambio cuando tenés referentes donde apoyarte es diferente. Si no van a pasar cosas en la interpretación...

¿Qué va a suceder?

Dos cosas, primero que yo actualice... y actúe eso... si tengo que cantar una de los decadentes, voy a tener que actuar a Cucho de los decadentes, por que no tengo margen en esa interpretación “somos piratas” (en tono jocoso), no me pidas que cante eso con autoridad.

Tengo dos cosas, o me chupa todo un huevo o me personifico. Sea como sea, tiene que haber algo que te identifique. Cuando yo termine de cantar la otra vez “quiero que tengas un chango para chapar el jornal”, me preguntaron, ¿está embarazada tu novia?.

Ahora... que tengo que ver yo con la zafra... y estuve en Tucumán, camine, construí casas, me cague de frio, tengo carneadas...

El tema es ir a un lugar donde no te podés mover por ejemplo, en cumbia no tengo nada que ver, ahí aplicaría la actuación. Como resguardo y amparo. Un juego.

¿Y cuando no podés jugar?

Me pasa con el tango... primero tenes un prejuicio de la gente que te dice siempre “ya lo vas a entender” ... hay alerta en las letras... tenés que creerte el tanguero.... vuelvo al tema de la actuación.

O como pity Álvarez, todo rockero que viene con mucho pueblo encima...

El padre Mujica decía el tener que ascender al pueblo... ¿entendés? no bajar! Todo lo contrario, a lo que uno pensaría. Mucho que ver con el Pepe Mujica que también asciende al pueblo.

¿Y esa ansiedad en que se evidencia?

Yo antes de tocar, la paso muy mal... les digo... si pasa algo, sigan tocando... ahora hijos de p, vengan a buscarme. Una vez que estoy en el escenario, me hago cargo. Y me digo no soy el mejor, soy más que el mejor. Es como tirarte del trampolín, una vez que te tiraste, ya está. Nadie te obliga a poner un afiche de tu fecha. Si no tenés ganas de estar ahí y pones un afiche, estas jugando con la gente, o tenés un problema de infanticidio muy fuerte. O es sana esa ansiedad, la ansiedad es un limitándose, pero en la música pasan otras cosas. Una cosa es estar nervioso y otra tener ansiedad. La ansiedad limita y atrofia.

Cuando tuve ataque de pánico me dijeron que no era eso, sino ansiedad. Las palabras condenan.

Hay nervios lógicos de un lugar lleno, pero hay que hacerse preguntas antes: Por qué convocó? ¿Por qué generar expectativa? Por qué tenés algo para decir. No importante o no, algo. No es más importante elegante que el de calle 13.

¿Qué diferencia hay entre nervios y ansiedad?

Los nervios son esperables, te activa, te dice acá pasa algo, te hace luchar con el león. En la ansiedad el león te come.

Ahora lo que si, la ansiedad te dice; mira que estás vivo!

Sería inhumano no tener ansiedad.

El que tiene un síndrome ansioso como yo, la ansiedad tiene otra connotación.

Yo puedo distinguir cuando tengo sueño y cuando estoy ansioso. A veces los síntomas son muy parecidos.

Ansiedad tiene palpitaciones. Los nervios no.

La ansiedad es un problema para la interpretación. Los nervios son necesarios.

El artista, el político, el cura, el médico... todos tienen ansiedad.

La ansiedad te distorsiona la realidad. Te paraliza. Ante un desafío está muy bien que tengas nervios. La ansiedad te hace no ir al casting, los nervios te preparan.

¿Y en la musicalidad?

En pandemia, por ejemplo, un vivo, tuve que tomar alpax. La boca se me paralizó.

Las palabras aparecen luego en terapia. Si no lo ves cómo. un mal momento, pero no le podés poner nombre.

En canal 7, el primer tema que tocaba se me secó la boca. Pero cuando pensé que estaba en el estudio mayor de canal 7, con mi hijo mirándome y los que me acompañaban eran como los 4 Beatles que me generaban confianza plena. Y luego de escuchar los aplausos, ya me sentí mucho más cómodo. El aplauso relaja.

Y muchas veces va gente a hacerte el aguante... tranquilo estás con la manada...

No estás con los leones que te van a comer. Ahora si tengo ansiedad uno aplica el oficio. El oficio actúa mecánico. Yo no voy a fallar. Pero vuelvo. Uno cree, pero él. Oficio aplica.

El polaco Goyeneche por ejemplo de qué ansiedad me hablas. Él está viviendo eso. Su interpretación es lo que vive. No existe la ansiedad. Ahora... si me decís una pibita que va a cantar así nomás por primera vez, no existe la interpretación de un momento fortuito.

Yo por ejemplo tengo 200 millones de escenarios entonces el oficio se sobrepone a toda mi ansiedad.

Una vez me paso igual con “Santiago chango moreno” una canción que cante muchísimas veces y me olvidé de la letra. Lo lleve a terapia... y que paso después cada vez que intento cantar esa canción, por el miedo a olvidarme, me termino olvidando. “El que se quema con leche ve una vaca y llora...”

¿Qué estrategias tenés?

Si tengo que anotarme la primera palabra con que arranca una chacarera me la anoto y ya está. Tomo recaudos. Pero, primero que nada, rodearte de gente con la que podés confiar. No son tus enemigos, no son los leones. Otra cosa es pensar en que nadie va a morir.

Siempre que toco la “santa trunca...” Siempre canto dos veces la misma estrofa, y trato de recordar mientras la canto.

Hoy hay herramientas que facilitan todo eso... hoy se usan telepronter por ej....

Por otro lado, llamo al lugar unos días antes de tocar a ver como vienen las reservas, si está flojo empiezo a intentar llenarlo para ya estar tranquilo.

Por otro lado, ir a lugares seguros. Si veo que hay algo que no va a funcionar, lo descarto. Por ejemplo del último show bajé 3 canciones. ¿Por qué hay que pasar un mal momento?

El problema son las autoexigencias.. el qué dirán... me han torturado mis ex parejas de que estaba muy preocupado por el que dirán.

Para mi hay criterios que no se pueden negociar. Si vos te subís a un escenario, tienes que defenderlo, como el plomero que te tiene que arreglar bien la canilla. Un músico que canta desafinado, por más que diga que tuvo un llamado de la naturaleza que lo llamó a ser músico, no lo vas a ver de vuelta. Nadie va a volver a ver al cantante que desafino.

Hay una presión, que trae nervios, lógica, no debería traer ansiedad.

Cuando elegís que interpretar, hay un montón de lugares seguros que te identifican que te resguardan. En esos casos puede pasar que la ansiedad se trate por problemas externos.

La otra vez por ejemplo, justo antes de tocar, con todo el público ya sentado, probé la guitarra y no sonaba. La pasé mal, eso es ansiedad? ¡No! ¡Es un mal momento! Pero resuelvo. Saqué una criolla y salí con eso. Ahí aparece Mick Jagger! (habla como Ricardo Iorio), te morfo hdp! Voy a aplicar todo lo que tengo. Ahora, bajo y puteo, pero en el

escenario es otra cosa. Aparte recaen los nervios aún más en mí porque el proyecto es mío. No recaen esos problemas en mis músicos.

Otro recaudo, llevar alpax. Es un AT (acompañante terapéutico). No vayas a enfrentarte con el diablo. Mira, en mi billetera tengo la foto de mi hijo y las pastillas. Tengo otra en mi valija y otra en el cenicero del auto. Algunos dirían “el diablo metió la cola” y no!!! ¡Tienes la sala llena!

¿Por qué y para quién tocas?

Víctor Jara dice que “La guitarra tiene sentido y razón” Yo canto con sentido. no vas a ver una fecha que yo desmerezca. Cuando canto, canto porque es necesario. Me vas a ver comprometido. Tiene sentido, me moviliza. Hace más de 20 años decidí una vocación y un propósito. Entregarme desde la canción, quizás más o menos, dando clases cantando, generando laburo.. en relación a la razón, es que yo no elijo cualquier canción, elijo las que despiertan la conciencia y promuevan el pensamiento,

¿Para quién canto? No se... hay una idea que uno compone para quien lo entienda... a mí me pasa todo lo contrario... a mí no me viene a escuchar el pueblo ni el revolucionario. Últimamente canto para los comidos... Pero eso genera otro tipo de responsabilidad... generar esa conciencia en el médico que cuando tenga que operar con la cuchilla, recuerde la sensibilidad que tuvo... si sos el obstetra, responsabilidad... canto para gente que quiera mínimamente reflexionar en lo que está escuchando...

¿La ansiedad tenía un rol en tu familia?

Si. 100 x 100. Mi papá, bastante grave. Mi abuela estuvo internada en psiquiátricos mucho tiempo. Fue una de las primeras con quien experimentaras cosas.

¿Cómo definís la ansiedad?

La ansiedad es una lucha contra verdades oscuras de uno mismo. Son lugares que uno no puede asumir pero que conoce. No es intriga. Uno sabe con lo que tiene que lidiar. En mi caso es la falta de huevos para afrontar los fantasmas. Te paraliza. Te arruina. Te hace perder los vínculos. Te hace desmerecer la poca confianza que puedes haber construido en vos. La ansiedad no es un enemigo. Es el mejor amigo para el cambio. Te dice que el corazón aún bombea. Ahora muchas personas se sumergen en el alcohol, otros en medicamentos. El tema es abordarlo, no resolverlo. Cuando vos nombras, se libera.

Músico 2 M2

Bajista de 48 años

¿Qué relación tenés con la ansiedad?

Mira... justo... Estoy tratando en terapia mi adicción al tabaco. Si me decís que problema tengo, eso eso. Me hace relacionarme con la muerte. En el hecho más profundo, mi viejo... yo lo estaba cuidando y se murió conmigo. Muchas veces llevaba el bajo para pasar la noche, ese día creo que no. Me pidió el papagayo y ahí le agarró un paro. Tenía cáncer. Y él me decía que tienes que dejar de fumar...

Mi flash es que en ese momento quizá deje de fumar (larga explicación de cuánto fuma).

Mi viejo te decía “vos sos medio inútil”. Hoy en día puedo ver que había un maltrato psicológico.

Los médicos me dijeron “lo dejamos ir o lo entubamos”... vimos que tuvo una reacción entonces lo entubamos y a la semana se murió.

La ansiedad... todos somos medio inseguros. Pero tocando trato de ser lo más seguro posible.

Más que nada ahora que están todos a mil.

Tocar bien un instrumento pasa por la seguridad.

Hay gente que come... yo fumo.

Pero por qué posponer me pregunto... ¿Voy a dejar de fumar antes de tal fecha me digo?.

Con Palo hacíamos yoga antes de subir al escenario. Después está el que fuma un faso, también tomaba cerveza, etc....

Pero me preguntó que si toco todos los fines y tomo o fumo todo eso no voy a poder terminar como por ejemplo Paul Mc McCartney

A un músico lo vi tejiendo antes. El baterista ponía audio libros.

Después una vez que estás tocando es otro mambo

Felicidad siento. Estás más conectado ahí. Aprendí a no mirar al público para conectar con el tema.

Si tienes una buena mezcla de monitores, mejor.

La ansiedad es más la espera. Lo relaciono con la espera de algo. Esperar que mejore la situación, tener más laburo.

Aprendí a manejar la ansiedad en casa, como no quemarte el bocho a mi mujer apenas llega de trabajar.

¿Con el tiempo fue variando?

Llego siempre temprano a los eventos porque estoy en casa y ya me quiero ir.

Pienso en la ansiedad en el estudio.

¿Y en la interpretación?

Lo que más se puede notar. Si no tocas con click quizá el tiempo se puede ver afectado. Te podés ir de tiempo.

En los momentos más libres es donde te podés ir más de tiempo. Pero está mucho más en la conexión. Si te quedas vos egocéntrico en lo tuyo se puede ir todo mal. La ansiedad te puede desconectar.

Con el transcurso de los años hay algo intelectual que te ayuda a bajar la ansiedad. Además, claro de hacer terapia.

Aunque hay casos como Aznar que se tocaba todo y muy maduro a los 18 años.

Se dice que los pibes estudian menos.

Antes había otros recursos. Ahora creo que hay más ansiedad y está todo más atolondrado.

¿Hay alguien en el público que pueda ponerte más ansioso?

Pasa hay veces que la otra banda está desarmando y ya estás encima de ellos para armar vos...

Lo mismo en el estudio...

Estas tocando la ansiedad desaparece. Al contrario, no quieres que termine.

Antes sí, más si hay una banda soporte. La otra banda no salió del escenario y yo ya estoy yendo a armar.

En el estudio, el ser profesional es manejar la ansiedad a full. Se tarda mucho en que llegue tu turno para grabar toda la preparación... El ser profesional es poder quedarse esperando sentado o irse a fumar un pucho, tomar un mate. No estar molestando a los que están armando.

Lo mismo en la prueba de sonido de un show. Si vos empezas a tocar cualquier cosa en cualquier momento, molestas a los demás que están probando o a los técnicos. Si pruebas solo, probar con una base que vas a tocar, no ponerse ansioso y tocar cualquier cosa.

La ansiedad te puede jugar en contra.

¿Qué es la ansiedad?

En mi caso, yo lo veo como algo malo. Podes tener pánico escénico.

Hay veces la manejo, diciéndome cosas como “vamoos, vamos”

La ansiedad después del show está más en quien se lleva los equipos o adónde vas a cenar...

Puede ser que luego te quede un poco de ansiedad...

Lo relaciono mucho con el sexo. Cuando esta buenísimo es cuando fluye y no estás pensando...

La conexión es del uno y del otro... Si hay mala onda en el grupo, te saca....

Se puede relacionar con la distracción.

¿Rol en la familia?

Mi viejo también estaba ansioso-.... cigarrillo....

Con la exigencia te pueden transmitir ansiedad... Lo que esperan de vos....

¿Y hoy en día, quien espera algo de vos?

Mi vieja sigue esperando algo de mí, ...

[Se arma un cigarrillo].

Ahora sería mi mujer...mis hijos...

Me pongo una autoexigencia por mi mujer... ya que espera...

El tema del dinero también provoca esa exigencia....

Salir a caminar, hacer ejercicio me podría ayudar...

Empecé a hacer terapia a partir de un ataque de ansiedad.

Es el mal de ahora, de la actualidad,

Música 3 M3

Cantante de 33 años.

¿Cómo es tu relación con la ansiedad?

La ansiedad es un motor. Un motor que haga algo. El hacer te abre puertas para ir haciendo tu camino. En ese camino es cuando te agarra más la ansiedad negativa. Te angustia la programación de tu proyecto.

Me da más ansiedad el proceso. Por ejemplo, cuando quiero sacar mis temas. Suele ser entorpecido el proceso. Conseguir los músicos fue fácil, pero la post producción me puso muy ansiosa por que tenía que esperar tiempos de otros.

Y después el tener que elegir vestuario, luces, etc. Soy de virgo... “es terrible depender de otros... me da mucho vértigo.” Igual me da cosa de que me analices...

La pérdida de control... me lleva igualmente a mi madre... cuando era muy pequeñita no me podía cuidar... me sentía más yo su madre... entonces racionalizo mucho todo. Por más que me diga algo otra persona, tengo que comprobarlo, bajarlo a mi criterio.

Me dicen que algo está torcido, y tengo que comprobarlo yo. Me da mucha paja eso...

Soy muy de la acción.

¿Cómo se expresa la ansiedad en tu interpretación musical?

Depende en que. Tiene etapas. En el Vivo, en tus canciones, si es cover. Si toco en la casa de la escuela pochola es diferente si toco en la rural. También depende de qué importancia le das

Depende donde vayas a cantar si hay muchas personas a hacer un reel o a una canción propia que va a un videoclip.

El antes y el después es un tema también.

La ansiedad, antes me ayuda a ensayar. Pulir los grados de dificultad. Ordenar.

Me incita a cuidarme la noche anterior, no tomar vino por el reflujo. Ensayo. Ordenar la ropa. Hago ejercicios de relajación. A la virginiana le calma...

Se te seca la boca, entonces o comes caramelito, tenes la botellita de agua...

Pero después en el momento estas como "en un cumpleaños". En ese momento no siento ansiedad.

En La carrera de comedia musical aprendí a no abrazarme al error. Intento salir de ahí porque te hunde. Dejar que pasen esos pensamientos.

¿Hay un diálogo interno?

No... eso es por exigencia propia... nervios...

Cuando estoy ansiosa suelo no escuchar al otro. Y me expreso mal...

Cuando recolecto el material la post producción. Respetar los tiempos de la gente...

¿Ansiedad que sería para vos?

“Estar siempre tiki tiki tiki”; no poder estar quieto

¿En qué momentos primarios sentiste ansiedad?

En la cena familiar y el comentario de la tía...

En la interpretación... no es ansiedad... es más nerviosismo...

¿Cuál es la diferencia?

No se...

Te puede hacer quebrar la voz, el aire... no podés sostener una nota.

Me desquicio bailando en vivo... de disfrutar... te vas de mambo... y sentís que te falta el aire, por ejemplo.

Es diferente cantar un tema de Adele que uno de cumbia. La gente llora o baila...

El arte es arte cuando se comparte con otros... cuando fluye...

Una escultura en un placar no es arte...

Es una construcción... lo creas te lo pasaste por el cuerpo.

Subirme al escenario hay como una niña interna, de cuando jugaba cuando era chica

¡¡El escenario es de mucho respeto!!!

Si... porque hay muchas personas que dijeron que no lo ibas a lograr. Estar ahí también es como mostrarle que si podía... esa profe de conservatorio que decía que tocar en una banda era de satán...

Soy más intérprete más que cantante

Si cantó un tema de Billie Eilish no voy a estar en Niña.

El intérprete tiene que estar enfocado... tenes que sentirlo para que el otro lo sienta... conectarte con el dolor, por ejemplo.

No escucharme, o escuchar mal el retorno me pone loca. Haber tenido una discusión antes... cosas que me ponen ansiosa... hace que no la disfrute...

Si tocas en un lugar que quizás están cenando, algo pasa que no están prestando atención... no hay feedback, y empiezas a ponerte nerviosa... vomitas los temas...

MÚSICO 4 M4

Contrabajista de jazz. 43 años.

¿Qué es la ansiedad para vos?

¿La ansiedad tiene que ser sinónimo de algo?

Generalmente la asocio a algo negativo.

Las palpitaciones me angustian.

¿Existe ansiedad positiva?

Re existe la ansiedad positiva. Me cuesta separarme de algo negativo. Me cuesta verlo como motor de algo positivo.

Es más factible que la ansiedad te lleve a perder el foco que encontrarlo.

¿Qué pasaría si no tuvieses ansiedad cuando tocas?

Yo ya no siento nerviosismo en vivo. Si en algunos lugares. Por ejemplo, en “Thelonious” por lo que representa para mí este lugar. O cuando tengo que tocar con gente con mucho renombre. Me siento presionado. La ansiedad me pone en desventaja. Me siento presionada. Es una trampa del ego. Se pone en juego el estatus. Siento que tengo que rendir un examen. Me empiezo a boicotear por querer impresionar.

Rítmicamente estoy más torpe. Me adelanto o me atraso en el tiempo. Toco más desprolijo. Hay cosas que no me animo a hacer.

Tocando con amigos la terminó pasando mejor. Hay más feeling.

Grabar me pone ansioso. El vivo es más efímero. La grabación queda. Grabando me achico,

Mi profesor me dijo que se arregla desde lo técnico.

Desde hace un tiempo logré disfrutar lo que toco. Cuando grabo rara vez me pasa y cuando escucho lo grabado no me suele gustar.

Me pasó algo loco. Grabe un disco en septiembre y otro en octubre. El de octubre me fascina y el otro me parece horrible. En un mes no puedo haber mejorado tanto.

Si hubiéramos ensayado más, me sentiría más cómodo. Como está grabado influye.

Había otra preparación. Me conocía más con los músicos con que tocaba. Mas siendo música improvisada.

Le preguntan a Miles Davis "Si no te escuchara nadie, harías música igual," “si, por que amo la música” le responde.

El 80 por ciento de las veces que yo toco no me escucha nadie... estoy en mi casa... los días que no toco no me encuentro.

Cuando logró tocar al menos 2 horas al día, ese día ya estaba ganado. El proceso de estudio lo disfruto mucho y cuando las cosas me empiezan a salir, me gusta más. Me conecta conmigo.

¿Si no fueras músico qué harías?

No sé. A la gente que no le apasiona nada... cuando salgo del laburo empieza mi día...

"Jazzere" me llamaba cuando empecé a estudiar. Era una expresión de deseo. Sigo sintiendo lo mismo porque me gustaría tocar mucho más. Me gustaría tocar como "Mc bride".

Cosas que quiero y que trabajó: Velocidad rítmica técnica swing concepto lenguaje afinación. Por qué son cosas aparte que con ansiedad se van al carajo.

No hay nada más botón para la afinación que el arco. La ansiedad lo interpreto como un lugar donde no podés controlar las cosas. Lo que no podés controlar despierta ansiedad.

Nos enseñaron a ver el arte como algo deportivo.

[Escuchando su interpretación] me apuro en ese solo. Eso es ansiedad. Esa frase la había practicado antes de grabarla.

(Una vez terminada la entrevista, el entrevistado hace alusión a una banda de música que escucha la hija llamada "Alan Sutton y las Criaturas de la Ansiedad", y comenta que los tiempos en que se viven van cambiando mucho los preconceptos sobre la ansiedad).

Cantante y profesora de canto. 34 años.

¿Qué me podrías decir de la ansiedad y la música en vos?

[De principio la entrevistada, preguntó si quería que hablemos de su orfandad...]

Vivo de la música. Mi ingreso principal es la música.

En cuanto a la ansiedad, yo tengo ansiedad.

El año pasado arranqué con picos de ansiedad, Me diagnosticaron ansiedad.

Cantar es una de las pocas cosas que me calma- No sublimo en un escenario, sino cantar. Sin exposición.

Desde que se murieron mis padres, hace unos pocos años, me cuesta mucho subir. Porque mi vieja también era artista y siempre estaba ahí. Me cuesta mucho subir a un escenario siendo yo. Con algunas bandas me hago un personaje, pero siendo yo, me tiembla la voz. Por eso no volví a cantar, por que no. no puedo. Pero en un personaje, o en casa, me hace olvidarme de todo.

En un show esta y tiene que estar todo super prolijo, perfecto, demostrando que sos profesional, En cambio en una guitarreada al no tener esa presión estoy más tranquila.

¿Y sentís que eso siempre fue así?

No... desde que no está mi mamá. De hecho, siempre fui muy intensa, pero se me disparó la ansiedad a partir de lo de mis viejos. Y si tengo una urgencia la llamo a mi psicóloga. A partir de ella puedo distinguir esa ansiedad.

¿Y en el escenario? ¿Cuándo fue la última vez que sentiste ansiedad?

En el último show de alumnos... no cantaba yo. Pero me pedía que cante.... y yo estaba tipo, ¿cómo les explico que estoy en la sala de mi mamá y mi mamá está muerta? Entonces digo no no no tenemos tiempo, y la termino.

¿Y cantando?

Si... una vuelta cante con un amigo en una parrilla. Y era cantar tres temas con él. Nada de otro mundo. Y sé que cante muy mal y la pase muy mal porque se supone que soy profesional, Y después a los meses volví a cantar con él y ahí me sentí mejor, porque le dije antes lo que me pasaba.

¿Y en lo musical, que sentís que pasa con esa ansiedad?

Me tiembla la voz. No puedo controlar el aire. Al menos en mi caso, me hiperventilo. Tengo que usar mi aire para fonar pero estoy en una hiperventilación, Y siento eso y me pongo peor. Me falla la zona abdominal y empiezo a mandar cagadas. Desafinaciones...

¿Y sentís que se escucha eso?

Si! Se re escucha.

¿Y pensás en algo o hay algo que te genere ese estado?

Eso lo hablé en terapia. Siempre estaba mi mama... y eso que me daba vergüenza cantar delante de ella. Cuando mi mamá se murió pensé que no iba a poder volver a cantar.

¿Pero pensás eso en el momento?

No. Lo pienso después. En el momento cuando empiezo a notar que no está todo perfecto, me cuestiono por qué se supone que tengo que ser profesional y está saliendo todo mal y voy a perder los alumnos y todo es un desastre y pensamientos catastróficos, Y es

medio como un hilo tratar de salir de ahí. Aparecen los pensamientos catastróficos y se espera lo peor

Una vez me salvó el público, porque expresaban que les gustaba y cantaban, entonces ahí empezó a ir todo bien.. Me molesta fallar. Cara de culo. Después chequeo todos los videos que me etiquetan para que no se evidencien desafinaciones.

¿Y haces algo para ello?

Ahora empiezo a llevarme la letra en papel. Trato de tener el mayor respaldo que pueda,

Obviamente no tomo alcohol ni fritos ni nada que me arruine a nivel vocal.

A mis alumnos, a algunos les pasa, pero empatizo con ellos e intento ayudarles, Siendo profé no tengo ningún tipo de ansiedad.

¿Y sentís que tu formación te ayuda?

No, casi al contrario, La técnica no me funciona... y siento que tengo tanto encima en vano. Soy super consciente de todo lo que está saliendo mal.

¿Hay alguien especial que te puede llegar a poner así?

Estoy más cómoda cantando a un desconocido que a mi pareja poniéndole. O bien, si tengo que cantar frente a setenta mil personas quizás está todo bien, pero si tengo que cantar a mi papá y a mi mama me cuesta.

¿En qué otros aspectos de tu vida sientes ansiedad?

Con la música es donde mejor me siento.

Por ahí suena medio raro.. Pero algunas situaciones con las fechas... Por ejemplo cuando llega la fecha de mi papa... estoy super alerta.

Después también si no estoy segura de que mi pareja me conteste bien por WhatsApp, ahí empiezo a armar una película.

Yo necesito tener todo claro y ordenado.

¿Qué entendés por ansiedad?

No se que entiendo. Pero en mi, es imaginarme el escenario más catastrófico. Ponele cuando tuve el pico de ansiedad, pensé que estaba teniendo un infarto. Y me doy cuenta que no voy a tener un infarto, pero no puedo bajar. Una vez tuve que ir a una guardia, que me derivó a la guardia psiquiátrica porque dijo que tenía ataque de pánico.

Para mí la ansiedad es no saber qué va a pasar e imaginarse lo peor ante eso,

¿Y siempre es algo malo?

En cómo me toma a mi si. Porque yo ya estoy en ese patrón, con esa patología. Pero siempre fui intensa. No se si es similar, No me parece mal el tratar de resolver y estar siempre activo. La ansiedad que yo siento es como una presión.

El otro día vi un meme que decía “La ansiedad es como estar perdiendo el bondi todo el tiempo” y había una ardilla que decía: “Prepárate!, ¿para qué?, no se!”

Esa cosa de no saber para que me pone alerta.

Igual soy re consciente, y tengo la sensación de estar por perder todo.

Por ejemplo la otra vez me vi ansiosa, vi la fecha y era la fecha de fallecimiento de mi mama.

Al principio me daba mucha vergüenza, ahora aprendí a decirlo y expresarlo. Siento que si no lo cuento, se pone peor. El humor me ayuda mucho. Por ejemplo con lo de mis viejos hago mucho humor negro.

En mi familia, no se si eran ansiosos, si eran muy intensos.

Músico 6 M6

Timbalero banda de cumbia. 33 años.

¿Cómo vivís la ansiedad en la interpretación musical?

Adrenalina sí... A veces te pasas un toque de rosca con el sentir y capas que eso... te olvidas una parte importante del show, o te vas de tiempo. Pero para mi es eso. Apropiarte de lo que estás haciendo y para bien encima. Adrenalina no rara y fea. La disfrutas. Estas manija esperando el momento.

¿Y cómo se expresa en lo que estás tocando?

En el tiempo se nota mucho. A veces ni nos damos cuenta. En la puesta en común después del show, lo comentamos quizás. Te manija algunas partecitas de los temas. Como cuando escuchas la radio y te vuelves como un niño caprichoso y la quieres volver a escuchar.

¿Hay algo que te ponga más ansioso?

Soy bastante susceptible a esas cosas. No es lo mismo estar con gente de confianza que no.

Por eso por ejemplo en mi banda está todo bien, porque laburamos mucho para eso, y a todos nos gusta más o menos lo mismo. Se nota cuando uno no está bien. No es lo mismo tocar en mi casa que en un evento formal. Si es gente tuya, sos local.

¿Y en el caso de que ocurra, tenes alguna estrategia?

Respiración consciente. Y pensar que va a estar todo bien.

¿Y en otras situaciones tenes ansiedad?

En todos. En el futuro. Pienso mucho en el futuro. Cercano y lejano. Te desgasta.

El faso con los amigos siempre ayuda.

¿Sentís que en tu familia tenía algún rol?

Si... Es que para mi esta en todas las personas. La veo más vinculada a la construcción de subjetividad de cada uno. Depende las cosas que te fueron haciendo repercute en como vivencias las cosas después. Por eso podemos reaccionar de distintas maneras frente al mismo hecho.

Creo que en nuestras familias había mucha castración, mucha limitación para ser uno. La ansiedad de no poder ser vos, debe ser dura. Yo jugaba a la pelota y cuando me di cuenta que no me gustaba mas... Cuando sos chico no sabes muy bien cómo explicar algunas cosas. Por eso para mi siempre esta la ansiedad el tema es cómo la manejamos

¿Cómo definirías la ansiedad?

No sé muy bien cómo lo describiría. Me sale describirlo a partir de lo que me pasa. Desesperación, ganas. Un cúmulo de cosas que me van pasando y dan como resultado eso. Y lo podes usar como trampolín para resolver y evolucionar y mejorar en un montón de cosas, o quedarte ahí. Me gustaría definirlo como una herramienta, porque está conectada emociones, sentimientos y sensaciones que puede disparar para donde salga. Una herramienta que hay que aprender

Músico 7 M7

Percusionista. 46 años.

¿Cómo es tu relación con la ansiedad en la interpretación musical?

Siento como mucha adrenalina al momento de tocar aparte disfruto mucho cuando me pasa eso, porque lo estoy sintiendo. Como tocar con el alma. Mucha adrenalina. Me aceleré en el momento de los shows.

Hay temas y melodías que me gustan más que otras y las disfruto más que otras. Por ejemplo, estoy al 60 por ciento todo el show y cuando viene la parte que me gusta, levanto a 100.

¿Hay algo que te ponga más ansioso?

Con el paso de los años, estoy distinto. Siento en el momento previo del show algo así...

La magnitud del show, por ejemplo con mucha gente, te puede provocar algo distinto, más para el lado del nerviosismo [se ríe], pero siempre confiado en que va a salir bien,

¿Y en el caso de que ocurra, tenés alguna estrategia?

Largar despacio el aire. Pero si, se supera.

¿Y en otras situaciones tenés ansiedad?

¡Si! En el trabajo. Llegar a horario. El hecho de estar en la calle mirando para todos lados.

¿Qué es la ansiedad para vos?

Para mí es como un estado emocional y depende de uno como llevarlo.

Músico 8 M8

Violinista, cantante, percusionista, multiinstrumentista. 44 años.

¿La ansiedad y la interpretación musical?

Antes de salir a tocar... la previa me fulmina. Me genera mucha ansiedad. Después cuando estoy en el escenario se me pasa. Incluso a veces, si tengo un laburo que no hago habitualmente, por ejemplo, un dúo de jazz que no toco nunca, que encima no lo tengo preparado ni ensayado... es un peso. Quiero que pase ese día.

Cuando no tenes una rutina es más difícil. El laburo de músico es así.

¿Vivís de la música?

Actualmente, si... Toda gira alrededor de eso. Desde la docencia hasta tocar. Es muy bajo el porcentaje de tocar igual.

¿En la interpretación musical?

Cuando estoy ansioso... Me puedo explayar mucho.... Yo de por si tengo altos grados de ansiedad en mi vida cotidiana, a veces más a veces nulo. Nunca al punto de ataque de pánico. Trabajo en terapia. Los síntomas de asfixia por ejemplo son menores. No me impide una vida social normal... O sea, vincularse.

Si tengo mucha ansiedad nunca llegue al punto de bloquearse... si me paso que por ejemplo cuando estudiaba violín y me veían violinista me generaba tensión. Tensión muscular. Me pone más duro y en el violín es lo peor que te podía pasar.

A pesar de todo le encontré vuelta y lo resolví, Cuando estaba nervioso tocaba menos y más seguro, me limitaba, pero no me impedía. Siempre pude resolver.

Después miraba videos y veo que no se nota. Es todo neurosis.

Con el canto, muy de vez en cuando igual, pero me tiembla la voz. Uno está expuesto cuando está tocando y se nota. Es bastante simple. Que vean que estás nervioso y te equivocas. Eso genera ansiedad. Hacer mal las cosas o que se den cuenta.

Hay otras veces que quizá no toco del todo bien, pero la paso muy bien.

Mi vida me fue llevando a hacer música... yo no tengo el ego tan alto como otros que le gusta que los estén mirando. Como que tienen un goce de eso. Toco porque nací en el entorno de una familia de músicos. Me falta un poquito de ese ego. A veces no me gusta que me están mirando.

¿Para quién o para qué tocas?

Y lo quiero hacer como un oficio... o sea no lo pienso como para quien... quiero que sea mi trabajo...

Por mi personalidad, pero en vez de tocar todo de traje en una orquesta me siento más cómodo en cuestiones más informales tipo un bar....

¿Y con el violín?

Te puede rebotar el arco y eso se escucha... prrrrrr no sale el sonido. Si estás duro no controlas bien al arco, se descontrola. Te puede chillar, tira armónicos. en la música popular hay veces se usa, pero vos lo elegís...

Compañeros se quedan paralizados o les tiemblan la mano.

¿Estrategias frente a eso?

Encontré la manera de sentirme seguro cuando estoy inseguro.

¿Tu nivel de preparación ayuda?

No se... en este momento no... es más contraproducente.

¿Siempre fue igual?

No. Cuando estudiaba mucho me ponía más nervioso porque tenía más exigencia.

Ahora cuando toco lo disfruto. Antes con la música clásica no lo disfrutaba y ahí sí....

La ansiedad baja cuando es entretenido.

¿Pensás algo cuando estás tocando?

No pienso, lo disfruto. Quizás por los años de meditación. Cuando estoy concentrado es como una meditación.

Me agarra el ego cuando esté saliendo bien y ahí sí que me miren.

¿En tu familia cumplía algún rol la ansiedad?

Tengo recuerdo cuando era chico,. Había situaciones familiares.

La ansiedad y la angustia están muy hermanadas

¿Qué es para vos la ansiedad?

La ansiedad tiene que ver con algo que le pasa al cuerpo. Como una especie de contradicción entre el cerebro y el cuerpo. Mi cuerpo se quiere promover mucho y la mente le dice que no. La ansiedad vendría de ese cortocircuito. Emoción caótica.

La angustia está en el pecho. Más tristeza, Es como un vacío. Un sin sentido cerebral y física.

Hoy en día hay una forma de vida ansiosa.

¿La percepción y la ansiedad?

Si, me obnubilo un poco, me nublo.

¿En qué otros aspectos tenes ansiedad?

Yo tengo una personalidad con alto grado de ansiedad, Me nubla un poco el pensamiento.

Me limita la creatividad... cuando uno está relajado te permite,... Estar ansioso te limita y tenes que ir a lo seguro. No te permite crear. Cuando estás relajado te permitís hasta equivocarte.

Músico 9 M9

Guitarrista cumbia. 41 años.

¿Cómo es tu relación con la ansiedad y la interpretación musical?

Tengo un problema con eso porque no puedo tolerar que todo ese trabajo que tiene horas y horas de ensayo y práctica debería salir bien y no sale. De hecho de chico que estudiaba música clásica, soy muy ansioso y quería que salga perfecto antes de tiempo, requería muchas más horas de práctica y lectura.

Me pasa ahora en la banda. Quiero agarrarlo media hora antes del ensayo y ya no alcanza, y me sale mal. La ansiedad me hace creer que va salir rápido. La ansiedad me engaña.

¿Te engañas al momento de practicarlo?

Si.. Yo creo que somatizo también. por qué te pasa algo en el cuerpo que quiero que sea ya y que esté listo lo que lleva tiempo.

¿Cuando decis somatizo, es por que lo sentis en el cuerpo?

Si. Siento como una sensación inexplicable. Un temblor. A veces es algo mental. No se como explicarlo. Si. Siento que en el cuerpo y en la mente pasa algo.

¿Piensas en algo en especial en esos momentos?

No. bah.. me engaño a mi mismo. Creo que debería salir bien, pero necesita práctica. Debería parar y practicarlo. Pero uno se apura. La ansiedad está relacionada con la velocidad.

¿Cuándo decis la velocidad a que te referís?

A todo y al apuro. Al hacer apurado lo que tenes que hacer. La ansiedad te juega en contra. Es nociva.

¿No le encontras nada bueno?

No. Nada.

¿Y cómo sería tocar sin ansiedad?

No habría estrés. Ni apuros. Y habría una planificación ordenada. Por ejemplo el tecladista de la banda, si le interesa algo, lo observa tranqui y después lo hace. No es mi caso. Si tengo que ver un tutorial lo adelanto siempre y haciéndolo mal, o perdiendo más tiempo. Es paradójico. Porque terminas perdiendo tiempo.

¿Y vos con la vida que llevas, podrías tener ese orden?

Si! Lo trabajo en terapia es tomar consciencia y proponérselo, pero no sale siempre, Debería de llegar, pero no puedo

¿Y con los recursos que tenes, podrías ajustar lo que no esta tan seguro en lo musical?

Si! Y hay veces que lo logro. Pero la ansiedad hace que no respete los tiempos de preparación. Querés todo ya y se acortan esos tiempos necesarios.

Yo gozo de estar en muchas cosas a la vez y no solo en lo musical. Entonces por eso hago un poco de cada cosa y no concreto. Y peleó contra eso. (con voz angustiada).

¿Y en qué momento de un show ubicas la ansiedad?

Es más previa. Durante el show ya no siento tanta. Salvo en arreglos nuevos de los temas.

La ansiedad después está en esto de no traer las cosas practicadas. Entonces ahí emerge nuevamente la ansiedad.

¿Vivís de la música?

No.

¿Intentas algo en esos momentos?

SI. Y creo que lo estoy logrando. Peleo contra mi mismo. Para respetar los tiempos que requiere para practicar algo para que salga bien. Peleo contra la ansiedad.

¿Y en otros colegas tuyos?

Si, el tecladista de la banda. Analiza minuciosamente cada detalle. Todo lo contrario a mi.

¿Y qué hay de diferente entre los dos?

La personalidad. Yo soy más multifacético y él está enfocado en una cosa. (enfocar y dispersarse).

¿Por qué empezaste a hacer música?

Un sentimiento. Yo toco de chico. Hay gente que le representa muchas cosas y hay otros que no la sienten. Algunos escuchan algo pero no le importan los detalles. Me paso de chico a sentir la música.

¿Para quien tocas?

Para mi.

¿Te influye la presencia de público?

Si. Positivamente

¿Alguien en especial te podría poner más ansioso?

No. En el caso de la banda que estoy, me siento seguro. De lo que hacemos y ensayamos.

¿En qué otros aspectos de tu vida sentís ansiedad?

Me está tocando el timbre un cliente... disculpa.... Después la seguimos...

Músico 10 M10

Cantante y animador.

¿Qué es la ansiedad para vos?

Esta difícil, pero voy a intentar...

Querer desayunarse la cena.... Ir más rápido de lo que no puedes...

¿Cómo sentís ansiedad a la hora de interpretar?

No.... En realidad no siento ansiedad... es adrenalina...

Ansiedad tengo para otras cosas... En la música me siento como un animal en mi hábitat.

Si no estoy en mi zona de confort haciendo música, trato de volver a mi zona de confort.

Por ejemplo, en eventos de difíciles, cuando decimos “esto no lo levanto ni con pala”, directamente ahí al cierro los ojos y los entre abro cada dos por tres para no tropezarme, trabajo desde ese punto el hábitat. Por eso mi personaje tiene gafas.

Nos pagan por entretenimiento. Si bien brindamos un servicio de música, el tema principal es el de animación, de la fiesta. Si bien hacemos música y amo lo que estamos haciendo, pero cuando vamos a hacer el show es diferente.

No es ansiedad por que si fuera estaría loco por salir a tocar ya.

Me pasa algo de “uhhh vamos a tocar acá, que lindo”... en cuanto deje de sentir es sensación, dejo de tocar en escenario y me pongo a grabar en casa.

Nos pasa igual que hay veces hay que cubrir dos shows y tenemos que apurarnos.

En la música no tengo ansiedad. En otras cosas sí. Por ejemplo en mi casa quiero instalar algo que recién me llega.

Si en la música con mi personaje, cuando compre las gafas por ejemplo, quería usarlas ya. Pero no me da ansiedad probar un arreglo nuevo o lo que sea musical. Prefiero no apurarlo y que salga todo perfecto. Necesidad de que salga todo perfecto,

¿Y en algún momento te pasó de haber sentido ansiedad?

Si! en los eventos grandes. Pero tenía ganas de sentir esos nervios, para convertirlo en adrenalina.

Es el punto de llegar a un escenario grande y demostrar que se puede.

¿Y en la textura de la voz?

No... Mucho... Influye.... No tanto ansiedad, si no que mi cabeza va rápido y quiero hacer algo que luego no sé cómo va a salir. No es tanto ansiedad. Quizás no me sale un 100 y sale un 50.

De algunos accidentes después nacen cosas. melodías, frases, bailes.

Trato de no olvidarme de la letra y además quiero que cada show sea diferente.

Sacar a bailar a una persona tal, y ahí está mi ansiedad, el querer que salga bien algo que pienso. Prueba error, aunque a veces no debería ser así,, por eso me gana la ansiedad... (fallido), ahí si reconozco que tengo ansiedad. Y digo “y si hago esto ahora”...

Y más que nada lo hago por si veo que hay algo que no está funcionando... tengo como un radar que veo y digo, “ahí esta el mas fiestero” e intentó sacar a bailar a ese...

A veces cuando estoy con mucho estrés, quizás por otras cosas como nervioso, la garganta se me quiebra... porque acá en mi otro trabajo de entrenador tengo que gritar mucho y me frustro cuando la otra persona no quiere hacer algo que le pido. Si fuera 100 x 100 música me encantaría...

¿Y qué sentís al momento de interpretar?

Cuando Tenes un tema que te puede tocar el cora,, lo cantas con otro sentimiento, O bien uno con mas agite, lo cantas mas alegre y agita a la gente.

¿Y qué tanto influye el público o las otras personas?

Si! Dato importante. Si hablamos de alguna persona que te cruzas en un show es como que me potencia más al “Chispa” mi personaje. Me pongo más competitivo. Voy a dar todo de mi. Si veo por ejemplo familiares, sobre todo que más de uno me ha dicho “vos no vas a llegar” “No vas a poder trabajar de esto” y ahí voy a dar todo de mi para que vea todo lo

que pude lograr de hacer. ¡Se lo retruco! Que no pude! Toma! no seré famoso pero estoy trabajando en esto.

Después si te encuentras alguna ex, algún flaco que tuviste algún encontronazo y no lo ves más te peleaste, le retruco mas en la cara lo que soy, con el personaje. Lo negativo potencia más al personaje.

Si hay una banda grande viendo lo que estoy haciendo, me potencia también. Es estar en la velocidad de la electricidad.

¿Estrategias?

El personaje.... “El Chispa”. Si bien vivo firuleteando aplicando lo que aprendí, le invento mi lenguaje y es como que potenció más al personaje. Me oculto sobre una gorra y unas gafas para ocultar realmente, lo que realmente soy... Bastante tímido, menos Chispa de lo que se parece. Acá en casa con mi pareja soy una seda, pero cuando estoy rodeado de gente o el micrófono en mano, soy más Chispa. Si bien soy más jodón, pero también está el otro más tranquilo. El personaje me ayuda a sacar la timidez, eliminarla y aumento la energía, la potencia.

Músico 11 M11

Multiinstrumentista de 44 años.

¿Cómo es tu relación con la ansiedad?

La ansiedad es algo a lo que nos tenemos que acostumbrar, sea como músico o en la vida. Hay que tomarse todo con calma..

A lo mejor uno compuso una música y quiere mostrarla ya, pero quizá requiere mucho control para no sacarla hasta que esté mejor.

También en ensayos con bandas y demás están todos acelerados.

Todo el mundo habla junto, todo a la misma vez y dicen "en la prueba lo mejoramos". Como decía Lito Nebia "la música es el arte de combinar los horarios"

¿Y en vos?

Para mí la música es tomada como una medicina. Es una responsabilidad. Lo que yo recibo, canalizo. Hay que hacerlo lo mejor posible para no lastimar a nadie.

Por ej. no tocar algo muy fuera de lo que estés tocando.

Venimos cargando con muchas cosas de nuestros ancestros, y quizá está bloqueando algo. Hay que aprender a separar lo que me pertenece y lo que no. La idea es poder transmutarlo.

¿Sentís ansiedad?

Sí. Siempre. pero mandó la energía a otro lado. Kundalini

Música 12 M12

Cantante de 37 años.

¿La ansiedad?

La ansiedad es como querer llegar a un lugar. Se me viene un tema de mi mamá igual, por qué está pasando por un momento de ansiedad, Ella tiene mucha ansiedad. Yo no tengo

tanta ansiedad, soy mas de ir de un polo a otro.. La ansiedad como esa cosa controladora. No puedo esperar. Ya todo. Y que sea perfecto.

¿Y en la música?

Se me vienen mis alumnos. Y las clases. Igual tengo miles de cosas. Pero se me viene eso. Lo veo tanto como intérprete como como profesora. Como si fuese una psicóloga.

¿Qué haces frente a eso?

Me caga en lo que tiene que ver con la presencia. No adelantarse a los procesos. “Si no suena así no me gusta” “quiero que sea esto”. La ansiedad te hace perder todo un proceso. Hay que bancar, explorar, jugar... porque sino siempre está por delante lo que uno quiere.

En el momento que estás cantando estar pensando en lo que va a pasar o lo que pasó.

Puedes estar más allá de eso. Relajar. Es mucha valentía quedarte en ese lugar de incertidumbre.

Por ejemplo cuando tomo MD, es lo que hay. Tantas posibilidades.. te asusta un poco lo que hay. Tanta libertad que no pude hacer nada.

¿Y qué sentís frente a esa ansiedad?

El proceso de aceptar que no te va a gustar ahora. Asumir que ahora no te gusta, porque no te va a gustar ahora. Bancar eso.

Y no pasa nada... se le da importancia a pelotudeces... es el ego...

¿Te pasa en otros ámbitos?

Por ejemplo, bailando, no tengo tanta exigencia como con el canto.

También hay veces te podes llevar algo bueno pero en muchas otras te limita

El tema es cuando estás frenando...

Hay gente que quiere cantar Whitney Houston de una... y para...}

¿Y cómo lo ves en otros?

Fui a un ensayo de Fito, y les decía a todos, “te adelantas...”; “cantas fuerte...”;

“Más cool decía...”; “te pasaste de energía”; “te excitas de más...”

Tiempo e intensidad casi siempre.

Es normal igual... “Cuando te excitas, te excitas”. eso es lindo igual...

Peor es cuando cantas fuerte porque quieres demostrar... el que se pasa de neurótico.

Hay una tensión en el querer algo...

¡Salí de pensar sólo en vos! Estás tocando con otra gente...eso te da ansiedad...

importa mucho lo que vos haces. ¡¡¡Estás tocando con otros, escúchalos!!!

¿Cómo fueron tus últimas interpretaciones?

La última vez que canté con X me pasó algo lindo.

Cuando sos más grande vas madurando. No es que lo resolví, pero va queriendo.

Cuando te sientes muy poderoso puedes conducir y llevar para donde vos quieras.

Sentirse poderosos, pero perdés el registro del otro. Te llevas mucho con lo que vos quieres. Es egoísta. Cuando estoy muy arriba.

Cuando estoy en el polo abajo de la bipolaridad quizás estás más insensible... casi no tienes sentimiento.

Hay sentimientos que pueden propiciar la ansiedad, por ejemplo, el entusiasmo.

No siento ansiedad en el polo bajo.

Igualmente soy una persona que no me estreso, me pasan otras cosas como deprimirme, por ejemplo. Pérdida de sentido.

Mi vida no es estresante. Igualmente, como ni me meto en muchas cosas lo vivo más tranquilo-

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN
PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL REPOSITORIO DIGITAL
INSTITUCIONAL DE LA UFLO UNIVERSIDAD

RIUFLO - *Repositorio Institucional de la Universidad de Flores* - fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores.

El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del RIUFLO. Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons atribución - no comercial 4-0 internacional que siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.

Autorizo la publicación de la obra en el RIUFLO (seleccionar una opción):

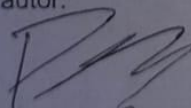
A partir del día de la fecha de aprobación del TFI

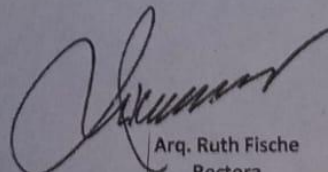
A partir de otra fecha, especificar: ... / ... / ...

Lugar y fecha:

SAN MIGUEL
18/2/2025

Firma y aclaración del autor:


PATRICIO RICCI


Arq. Ruth Fische
Rectora
UFLO

