



La musicoterapia en el enfrentamiento de la ansiedad escénica en estudiantes de teatro de la Universidad El Bosque de la ciudad de Bogotá

Daniela Ruiz Arboleda

Universidad Nacional de Colombia
Facultad de Artes, Maestría en Musicoterapia
Bogotá, Colombia
2025

La musicoterapia en el enfrentamiento de la ansiedad escénica en estudiantes de teatro de la Universidad El Bosque de la ciudad de Bogotá

Daniela Ruiz Arboleda

Tesis o trabajo de investigación presentada(o) como requisito parcial para optar al título
de: **Magíster en Musicoterapia**

Director (a):

Humberto Andrés Virgüez Méndez, Magíster en Musicoterapia

Codirector (a):

Juan Alberto Ortiz Obando, Magíster en Musicoterapia

Línea de Investigación:

Musicoterapia en Educación

Universidad Nacional de Colombia

Facultad de Artes, Maestría en Musicoterapia

Bogotá, Colombia

2025

A mis padres, Gerardo y Ximena, y a Laura.

Gracias a mis padres por siempre apoyarme en este proceso maravilloso desde el amor, en especial por la música que me inspiró mi papá y por el estímulo para no rendirme que recibí de mi mamá

A Laura, quien ha sido mi apoyo incondicional, por mostrarme que la música era la posibilidad de sanar. Su ser me inspira para llegar a ser la mejor en este camino.

Declaración de obra original

Yo declaro lo siguiente:

He leído el Acuerdo 035 de 2003 del Consejo Académico de la Universidad Nacional. «Reglamento sobre propiedad intelectual» y la Normatividad Nacional relacionada al respeto de los derechos de autor. Esta disertación representa mi trabajo original, excepto donde he reconocido las ideas, las palabras, o materiales de otros autores.

Cuando se han presentado ideas o palabras de otros autores en esta disertación, he realizado su respectivo reconocimiento aplicando correctamente los esquemas de citas y referencias bibliográficas en el estilo requerido.

He obtenido el permiso del autor o editor para incluir cualquier material con derechos de autor (por ejemplo, tablas, figuras, instrumentos de encuesta o grandes porciones de texto).

Por último, he sometido esta disertación a la herramienta de integridad académica, definida por la universidad.

Daniela Ruiz Arboleda

Fecha 23/10/2024

Agradecimientos

Gracias a la Universidad Nacional de Colombia por brindarme los conocimientos requeridos para el ejercicio de mi profesión en musicoterapia. Agradezco la oportunidad de encontrar una forma diferente de ver el arte y de acceder a todo el conocimiento necesario para seguir investigando y seguir creciendo académicamente como profesional. También agradezco la experiencia recibida en los momentos de dificultades y al caer en errores que me fortalecieron como estudiante.

Gracias a Humberto Virgüez, mi director de proyecto de grado, por su comprensión y paciencia y por ayudarme a entender tantas vicisitudes en este camino. Resalto su actitud de siempre confiar en mí.

Finalmente, hago expreso mi agradecimiento a los profesores que tuve en el transcurso de la maestría: Carolina Torres, Mauricio Echeverri, Andrés Salgado, Miguel Basabe, Juan Ortiz. Gracias por darme las bases, las orientaciones y los conocimientos que me ayudaron en este camino, entendiendo el rol del musicoterapeuta en varias perspectivas, en especial en los campos clínico, comunitario y educativo.

Resumen

La musicoterapia en el afrontamiento de la ansiedad escénica en estudiantes de teatro de la Universidad el Bosque de la ciudad de Bogotá

El propósito de este proyecto de grado fue realizar un proceso musicoterapéutico con el fin de promover las herramientas de afrontamiento de ansiedad escénica en estudiantes de arte dramático de la Universidad El Bosque. Se realizaron 16 sesiones con un grupo de 8 a 10 estudiantes de diferentes semestres. Algunos estudiantes se encontraban en la prueba académica de varias materias como era el caso de actuación, danza, expresión corporal y expresión verbal. La intervención se hizo a través de la musicoterapia y el psicodrama, para permitirles a los estudiantes usar las herramientas adquiridas de su misma profesión con el fin de enfrentar la ansiedad escénica. En estas 16 sesiones se abordó la ansiedad escénica a partir de los métodos re-creativo, receptivo, de improvisación y composición, fortaleciendo estrategias de afrontamiento mediante el uso de técnicas de respiración, psicodrama y otras dinámicas en grupo, que además posibilitaron una mejora en la autoeficacia. El presente estudio tuvo un carácter cualitativo, recogiendo bitácoras de los estudiantes, quienes se expresaron al final de cada sesión. Se evidenciaron cambios significativos en la ansiedad percibida antes de cada clase, y cambios en las ideas en torno a la autoeficacia y la expresión de emociones.

Palabras claves: musicoterapia, psicodrama, estudiantes de arte dramático, ansiedad escénica, autoeficacia

Abstract

Music therapy in coping for performance anxiety for theater students at the Universidad el Bosque in the city of Bogotá.

The purpose of the investigation was to conduct a music therapy process to promote performance anxiety coping skills in theater students at El Bosque University. 16 sessions were conducted with a group of eight students from different semesters. Some students were on academic probation in various subjects such as acting, dance, body expression, and verbal expression. The intervention relied on the four music therapy methods, allowing students to use the acquired tools within their own performance-based training process to address their anxiety. These 16 sessions addressed performance anxiety using re-creative, receptive, improvisation, and composition methods, strengthening coping strategies through the use of breathing techniques, psychodrama, and other group dynamics, which also led to improved self-efficacy. This qualitative study involved collecting student logbooks, which were then reviewed at the end of each session. Significant changes were evident in perceived anxiety before each class, as well as changes in ideas about self-efficacy and the expression of emotions.

Keywords: music therapy, psychodrama, dramatic art students, performance anxiety, self-efficacy

Contenido

	Pág.
1. Situación problema	3
1.1 Antecedentes	3
1.2 Justificación.....	8
1.3 Formulación del problema	11
1.3.1 Pregunta de investigación.....	12
1.3.2 Preguntas subordinadas	13
1.4 Objetivos de investigación.....	13
1.4.1 Objetivo general.....	13
1.4.2 Objetivos específicos.....	13
2. Marco teórico.....	15
2.1 Ansiedad.....	15
2.2 Estrategias de afrontamiento	21
2.2.1 Estilos y estrategias de afrontamiento.....	21
2.3 Musicoterapia y afrontamiento	28
2.3.1 Autoeficacia.....	30
2.3.2 Definición de Musicoterapia.....	32
2.4 Psicodrama.....	34
2.4.1 Musicoterapia y psicodrama	35
2.5 Aspectos éticos en la investigación.....	38
2.5.1 Aspectos éticos de la practica.....	38
3. Metodología	41
3.1 Diseño de Investigación.....	41
3.2 Análisis y Recolección.....	42
3.2.1 Validez	43
3.2.2 Análisis de contenido	44
3.2.3 Variables asociadas	44
3.3 Categorización.....	45
3.4 Participantes, criterios de selección y marco institucional.....	48
3.5 Procedimiento	49
3.5.1 Etapas de la investigación:.....	49
3.5.2 Abordaje (Proceso) Musicoterapéutico.....	50
4. Resultados	53

5. Análisis y discusión.....	69
Conclusiones y recomendaciones	79
Conclusiones.....	79
Recomendaciones.....	80
Limitaciones	82
Biblografia.....	88

Lista de figuras

	Pág.
Figura 1:	64

Lista de tablas

	Pág.
Tabla1 Estrategia de afrontamiento.....	23
Tabla 2.....	43
Tabla 3.....	43-45
Tabla 4.....	46-47
Tabla 5.....	53

Introducción

La presente investigación tiene como objetivo general exponer un proceso musicoterapéutico que contribuyó a la identificación y mejoramiento de las estrategias de afrontamiento, propuestas por Lazarus y Folkman (Lazarus, RS & Folkman, S, 2013), para tratar la ansiedad escénica de estudiantes de arte dramático en la Universidad El Bosque. Participaron estudiantes de varios semestres, entre los 17 y los 23 años, quienes, en general, tienen un promedio académico bajo y se encuentran en riesgo de reprobar las materias prácticas de actuación, danza, expresión corporal y expresión vocal. También se usó el psicodrama de Jacob Moreno-Lewy, como herramienta auxiliar en 3 sesiones, para facilitar la aplicación de recursos teatrales que habían adquirido como estudiantes de arte dramático para poder enfrentar las situaciones con la ayuda de la música. Se propuso promover la autoeficacia y el uso de estrategias de regulación emocional frente a momentos de retroalimentación de profesores o compañeros, así como aplicar en otros contextos.

El primer capítulo de la investigación muestra un panorama general donde se recolecta información específica para la investigación y se establece la situación problemática, antecedentes, justificación, preguntas de investigación y objetivos de investigación como generales y específicos.

El segundo capítulo expone el marco teórico, donde se define y se presenta las definiciones para esta investigación, explicando a fondo sobre la musicoterapia, su definición y conectándola con el tipo de ansiedad que se tratará a lo largo de las sesiones, los diferentes estilos y estrategias de afrontamiento, y cuáles son las diferencias entre ellos. Igualmente, se aborda la teoría del psicodrama y cómo se usará durante las 3 sesiones.

En el tercer capítulo se explica la metodología y los estándares de la ética de la investigación. Este trabajo tuvo una mirada cualitativa, dada la multiplicidad de variables y factores no cuantificables que querían observarse durante el desarrollo de las sesiones.

El cuarto capítulo expone los resultados que se encontraron en las 16 sesiones de musicoterapia que se desarrollaron en la Universidad El Bosque. En este capítulo se observan los cambios a partir de varias fuentes de información: bitácoras de los participantes, letras de canciones, y puntuaciones de ansiedad pre y post.

El quinto capítulo se ocupa del análisis y discusión, donde se ven las categorías y se analizan con Atlas.Ti las dinámicas propias del entorno académico como la exposición al juicio de los otros, así como a conceptos propios del concepto de ansiedad, además de dar pistas sobre el estilo de afrontamiento de las y los participantes a través de la musicoterapia.

Para finalizar, se presentan las conclusiones y recomendaciones del proceso musicoterapéutico y de investigación, que aporta la musicoterapia en el ámbito de la educación y su necesidad para desarrollar artistas con herramientas para su salud mental y desarrollo profesional.

1. Situación problema

1.1 Antecedentes

Los antecedentes de la investigación que demuestran el factor de la ansiedad escénica en estudiantes de música, así como otros relacionados con el tema principal han sido tomados de fuentes nacionales e internacionales.

Entre los principales referentes tenidos en cuenta, uno se relaciona con la musicoterapia aplicada a estudiantes de piano (López Ruiz, I., 2021). Ese estudio aborda la ansiedad escénica en estudiantes de piano y propone utilizar la musicoterapia con el enfoque psicológico cognitivo-conductual para gestionar y buscar la mejoría de los síntomas. Se sugirió el uso de técnicas cognitivo-conductuales combinadas con musicoterapia para reducir la ansiedad y reestructurar el pensamiento negativo. Las sesiones de terapia propuestas debían incluir actividades tales como la escucha relajada, la improvisación instrumental grupal y las técnicas de discusión y clarificación. Además, requerían recursos como instrumentos musicales, cuadernos y materiales de grabación. El objetivo fue utilizar la musicoterapia cognitivo-conductual para tratar la ansiedad escénica en estudiantes de piano de conservatorios, a través de actividades como la exposición simbólica o en vivo, la reestructuración cognitiva y la visualización de videos. Los datos se recopilaban a través de encuestas y diarios personales de los participantes. Se enfatizó la importancia de implementar programas de musicoterapia en los conservatorios y brindar capacitación a los docentes.

Otro antecedente que constituye un referente importante en esta investigación es un estudio de la Universidad Jaume, en España, relacionado con el miedo escénico (Jarillo, MJ, 2012). El artículo presenta un proyecto de innovación educativa en torno al miedo escénico en estudiantes. Se propuso un cuestionario a los docentes para establecer su conocimiento y realizar el abordaje del tema. Los resultados mostraron que muchos estudiantes experimentaban problemas relacionados con el miedo escénico y que los docentes reconocían la importancia de abordar este tema, pero también resaltaron la falta de tiempo y capacitación para hacerlo adecuadamente, razón por la cual se propuso un programa para resolver estas necesidades.

Otro trabajo de investigación que constituye un antecedente, también asume que se deben tener en cuenta los pensamientos de los profesionales de artes escénicas para entender la población con la que se va a encontrar el investigador (Teruel, TM et al., 2022). El artículo presenta los hallazgos de un estudio de investigación cuantitativo no experimental que examinó los efectos de la práctica de las artes escénicas en el desarrollo personal. En él se destacaron el impacto positivo de las artes escénicas, el desarrollo de habilidades de expresión, la exploración de sentimientos y el establecimiento de una identidad positiva. También se enfatizó en los beneficios del teatro, la danza y la música, incluido el aumento

de la autoestima, la mejora de la socialización y la capacidad de comprender a los demás. El artículo subraya la importancia de incorporar las artes escénicas a la educación.

Se observó que es interesante para la misma población que padece de ansiedad escénica que entienda que, en ocasiones, algunos de sus grandes miedos pueden convertirse en fortalezas para desarrollar seguridad en el escenario y en sus vidas, y que ello se puede lograr a través de la musicoterapia (Teruel, TM et al., 2022).

En el nivel nacional, otro antecedente encontrado fue un trabajo de tesis de la investigación de la Universidad Nacional de Colombia acerca de la ansiedad escénica en cantantes en formación (López Calvache, LC, 2017). Se trata de una investigación realizada con un grupo de cinco cantantes en formación del Conservatorio de la Universidad Nacional de Colombia, a quienes se les aplicó un proceso de intervención musicoterapéutica para disminuir la ansiedad escénica relacionada con su desempeño profesional. La metodología para la investigación cuantitativa reunió diversas características. Expresa la investigación que se establecieron procesos susceptibles de ser medidos, descritos e interpretados. En cuanto a las sesiones que se hicieron en esta investigación, en número de 20, fueron respaldadas con aportes generales. La investigación empleó la musicoterapia desde el abordaje Plurimodal. Ello hizo posible interpretar con amplia perspectiva el comportamiento de los participantes de esta investigación.

El siguiente antecedente se tomó en cuenta debido a que se trata de una investigación que aborda la musicoterapia con una población cercana a la considerada en el presente trabajo de investigación (Urrea Veloza, J., 2016). La investigación explica cómo el proceso musicoterapéutico fue desarrollado con un grupo de 6 músicos, estudiantes y egresados del énfasis de arreglos y composición del programa de formación musical de la Universidad El Bosque, el cual fue diseñado para desarrollar su creatividad en beneficio de su formación profesional y artística. En la investigación se aplicó un modelo cualitativo de investigación basado en la Investigación-Acción. Esta investigación comprendió 14 sesiones, de las cuales 12 fueron grupales y 2 individuales con cada participante. El enfoque musicoterapéutico se basó en los 4 métodos de la musicoterapia y se fundamentó a partir de posturas de la Musicoterapia en Educación, el Abordaje Plurimodal, la Musicoterapia Creativa y la Música en el campo de la Promoción de la Salud.

“La ansiedad escénica es un problema muy presente en los músicos y, aunque es muy común, no se le da toda la importancia que se le debería dar. A lo largo de la carrera musical no hay una formación destinada a solucionar este problema”. (Sánchez-Manjavacas, 2021). El objetivo principal de esta investigación (*La ansiedad escénica en los músicos. ¿Nos preparan realmente en los conservatorios para subirnos a un escenario?*, 2021) consiste en explicar las causas de la ansiedad escénica en músicos y cómo les afecta, y aportar una serie de soluciones para prevenir este problema o para darle solución si ya ha aparecido. Mediante un cuestionario realizado a 47 músicos

(alumnos o profesionales que fueron alumnos y que han continuado su carrera musical) se ha podido evidenciar la problemática del miedo escénico. Los resultados obtenidos confirman la evidencia de la presencia de miedo escénico en los estudiantes y la carencia de formación e información a lo largo de sus años de estudio; en ella el total de participantes afirmó experimentar nerviosismo a la hora de interpretar en público.

Otro antecedente es el estudio de Kenny y Ackermann (2015) acerca del *"Performance-related musculoskeletal pain, depression and music performance anxiety in professional orchestra musicians: a population study"*. La conexión entre el dolor musculoesquelético y los factores psicológicos en músicos profesionales ha sido el foco de numerosos estudios durante los últimos años. Varios trabajos han investigado los trastornos musculoesqueléticos relacionados con el rendimiento (PRMD) y su efecto en la salud física y mental de los músicos (Kenny, 2006). El dolor en los "puntos gatillo" (TPP), la depresión, la ansiedad de rendimiento musical (MPA) y la fobia social (SPIN) son algunos de los elementos que se han vinculado con el PRMD con la interpretación musical (Kenny et al., 2014; Zaza & Farewell, 1997). En este estudio reciente, llevado a cabo por Kenny y Ackermann (2015), se analizó la frecuencia y la gravedad del PRMD, el TPP, la depresión, la fobia social y la ansiedad de rendimiento musical, mediante el uso del Kenny Music Performance Anxiety Inventory (K-MPAI) en una encuesta transversal aplicada a 377 músicos de orquesta profesionales. Los hallazgos mostraron que una alta proporción de músicos (84%) experimentó dolor relacionado con el rendimiento, entre los cuales un 50% de los participantes reportó dolor en el momento actual. Además, se observó que las mujeres reportaron más dolor que los hombres, tanto en relación con el rendimiento como en el dolor actual. Los músicos negaron la depresión, pero informaron una mayor intensidad de dolor, lo que sugiere una posible somatización del malestar psicológico.

También se encuentra el antecedente de Carrillo (2022) sobre un *"Estudio de caso sobre la experiencia de una estudiante de pregrado en música instrumental, en un proceso musicoterapéutico dirigido a la regulación del estrés académico."* Debido a que la investigación tiene similitud y conexión con la regulación de emociones, es pertinente hacer referencia a la tesis de Carlos Manuel Carrillo. La relación existente entre la música y el control del estrés ha sido objeto de diversas investigaciones, sobre todo en lo referente a la academia, espacio en el cual los estudiantes se ven sometidos a presiones que afectan su bienestar emocional. Un estudio relevante en este sentido indagó en el caso de un estudiante de pregrado en música instrumental que participó en un proceso de intervención musicoterapéutica para controlar el estrés en la academia. Con el apoyo de cuatro métodos de musicoterapia y otras herramientas se desarrollaron estrategias de funcionamiento propensas a normalizar el estrés en relación con el entorno académico. A través de un diseño cualitativo descriptivo, se identificaron las principales categorías de la intervención musicoterapéutica a partir del Inventario SISCO del Estrés Académico. En ellas se comprenden, a modo de ejemplo, los estresores y las reacciones psicológicas, físicas y conductuales. A partir de los resultados, se consideró que la musicoterapia favorecía el autoconocimiento personal sobre el manejo emocional del estrés, permitiendo a la estudiante identificarse y controlar sus reacciones frente a los estresores. La aludida

investigación evidencia las virtudes de la musicoterapia como herramienta de afrontamiento del estrés relacionado con el contexto académico, y así mismo se permite el desarrollo y el doblamiento del bienestar emocional y la autorregulación en los estudiantes. (Carrillo, 2022)

Es pertinente hacer mención de un antecedente que tiene que ver con otra población de estudiantes en enfermería. Este estudio trata de una práctica con estudiantes de enfermería que pudieran tener ansiedad debido a que la práctica puede dar lugar a unos niveles bastante altos de estrés, ansiedad y malestar, sobre todo a la primera práctica. Si bien es cierto que la ansiedad era ampliamente percibida en esta práctica, es decir, que era muy común, no se han llevado a cabo investigaciones exhaustivas respecto a las emociones de ansiedad que sienten los estudiantes de enfermería en su primer contacto con la práctica clínica. Un estudio del sur de Taiwán buscó establecer cuál era la experiencia de los estudiantes de enfermería en cuanto a la ansiedad en su primera práctica clínica. Empleando un enfoque fenomenológico, llevaron a cabo la entrevista a quince estudiantes que habían vivido reacciones de ansiedad hacia la práctica clínica. Los resultados mostraron tres temas: la ansiedad hacia la primera práctica clínica, las fases de la ansiedad (previa, durante y posterior a la práctica clínica) y las estrategias de afrontamiento que usaron los alumnos de enfermería. Esas estrategias de afrontamiento fueron la autorreflexión, la búsqueda de liberar las emociones, las distracciones y la confrontación ante las dificultades. Esta investigación pone de manifiesto la potencialidad de entender las vivencias emocionales de los alumnos/as de enfermería para que sea posible generar tal preparación de manera que se logre disminuir la ansiedad que puedan sufrir, y, a la par, colaborar en una buena transición hacia la clínica -lo cual será fundamental en su desarrollo profesional. (Sun et al., 2016)

Otro antecedente, con una población diferente a los músicos, se ocupó de los estudiantes de física de una secundaria. Según la investigación de Ugwuanyui y otros (2019), la ansiedad que sienten los estudiantes antes de los exámenes es un fenómeno común, especialmente en áreas académicas que exigen un alto rendimiento, como los exámenes de física. En este contexto, se han llevado a cabo diversas investigaciones para encontrar maneras de reducir esta ansiedad, incluyendo la terapia cognitivo-conductual (TCC) combinada con música. Un estudio realizado por Ugwuanyi et al. (2019) analizó el impacto de un programa de TCC con música en la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de secundaria. Los participantes fueron asignados al azar a un grupo de tratamiento, que recibió un programa de TCC con música durante 12 semanas, o a un grupo de control. Para la recolección de datos, se emplearon un cuestionario demográfico y una escala de ansiedad generalizada ante los exámenes que constaba de 48 ítems. El análisis de varianza de medidas repetidas reveló que los estudiantes del grupo de tratamiento, que participaron en la intervención, experimentaron una disminución significativa de la ansiedad ante los exámenes en comparación con el grupo de control. Los resultados indican que la combinación de la TCC con la música tuvo un efecto positivo en la reducción de la ansiedad durante los exámenes de física, sugiriendo que este tipo de intervención

podría ser efectiva para mejorar el manejo de la ansiedad académica en estudiantes de secundaria (Ugwuanyi et al., 2019).

Otro antecedente se refiere a actores y su ansiedad escénica, realizado por Daniel Meyer-Dinkgräfe, Sreenath Nair and Deborah Claire Procter "Performance anxiety in actors: symptoms, explanations and an Indian approach to treatment" *Canadian Journal of Practice-Based Research In Theatre* Volume 4:1, 2012. El estudio expresa que la ansiedad escénica, no ha dejado de ser un tema recurrente y ampliamente tratado en diversos contextos de la vida artística y también la deportiva a través de distintos medios de comunicación, en relación con los momentos vividos por diferentes artistas -actores, cantantes, etc.- que han dado notoriedad mediática al miedo escénico, como es el caso del conocido actor británico Sir Laurence Olivier, el británico Sir Derek Jacobi, o la popular cantante Barbra Streisand, entre otros, quienes han hecho frente o lidian con ataques de pánico escénico en diferentes etapas de sus respectivas trayectorias y/o carreras. Los estudios previos muestran que es un tipo no sólo de unas pocas personas, sino que una parte importante de los artistas viven o han vivido con el miedo escénico, es más, se ha demostrado que uno de cada cuatro músicos de orquesta se ve afectado por el miedo escénico (Lockwood, 1989). También se ha demostrado que hasta un 59% de músicos de orquesta en los Países Bajos (van Kemenade, et al., 1995) argumentan sufrir una cantidad tal de ansiedad que la consideran perjudicial para el desarrollo de su carrera. Aunque la sospecha que se tiene es que el número de actores afectados/as por este tipo de trastorno todavía será mayor que la de los/las músicos/as, y que, a pesar de los hallazgos que se puedan aportar, son insuficientes para dar respuesta a esta realidad. El contexto aquí manifestado pone de manifiesto la necesidad de explorar tratamientos que sean eficaces para combatir la ansiedad escénica.

Las investigaciones previas sobre la ansiedad escénica en estudiantes de música y física con el uso de la musicoterapia como intervención, muestran diversas maneras de abordar este fenómeno, pero también evidencian vacíos de conocimiento que la tesis de la investigadora aborda de forma innovadora. Investigaciones como la de López y Ruiz (2021) sugieren combinar técnicas cognitivo-conductuales con musicoterapia en estudiantes de piano, resaltando su efectividad para reducir la ansiedad escénica mediante la reestructuración cognitiva y la exposición simbólica. Otros estudios, como el de Jarillo (2012), señalan la falta de capacitación de los docentes para manejar el miedo escénico en los conservatorios y proponen programas de formación específicos.

La tesis investigativa se destaca al integrar estos enfoques, centrándose en una metodología más detallada y adaptada a las características de los estudiantes en arte dramático en formación, y proponiendo una intervención musicoterapéutica que no solo aborde los síntomas inmediatos de la ansiedad, sino también su impacto a largo plazo. Además, se explora la manera como pueden convertir la ansiedad escénica en una herramienta de crecimiento personal y profesional, un aspecto que no ha sido suficientemente investigado en estudios previos como los de López Calvache (2017) y Urrea Veloza (2016).

1.2 Justificación

El trabajo se aborda desde las perspectivas y vivencias de la investigadora, quien obtuvo su grado en la universidad El Bosque en el programa universitario de arte dramático cursado durante los años 2013 al 2018. Se revisó literatura sobre ansiedad escénica en actores, y se identificó que la misma, en los estudiantes de arte dramático, no sólo se manifiesta a partir del ingreso a la universidad, sino que está latente inclusive antes.

La ansiedad es una respuesta común en los seres humanos, que se define como una emoción caracterizada por sentimientos de tensión, pensamientos de preocupación y cambios físicos tales como el aumento de la tensión arterial. Se considera, orientada al futuro, como una respuesta de efecto prolongado ampliamente enfocada en una amenaza difusa, más que en un peligro específico inmediato. Se distingue del miedo, el cual se apropia y orienta al presente con respuestas de corta duración que se viven en un corto periodo de tiempo ante una amenaza específica que se identifica claramente (Griffin, JB, 1990).

La ansiedad que pueden experimentar los estudiantes de arte dramático, especialmente al enfrentarse en clases o presentaciones con un número significativo de personas, sean conocidas o desconocidas, se puede considerar del tipo de la ansiedad escénica, que se explica como el temor o preocupación acerca de la capacidad para llevar a cabo una tarea específica, frecuentemente en un contexto público. Se puede manifestar en situaciones tales como al momento de hablar en público o al desarrollar actividades deportivas, por mencionar algunos ejemplos. Los síntomas comunes incluyen sudoración excesiva, palpitaciones cardíacas, alteraciones digestivas, temblor, vértigo, boca o garganta secas y ataques de pánico. Se ha dicho que se trata de un trastorno común, que afecta incluso hasta el 40% de los adultos estadounidenses, llegando a impactar incluso su calidad de vida y sus carreras. No es una condición que se diagnostique comúnmente, pero tal respuesta frente a situaciones estresantes puede ser manejada con técnicas de respiración profunda, ejercicio e intervenciones psicológicas tales como la terapia cognitiva comportamental (Thomson, P & Jaque, SV, 2017).

Por esta razón, es fundamental conocer las causas que llevan a los artistas escénicos a experimentar ansiedad al desempeñar un oficio que, a pesar de expresar su vocación, conlleva este desafío emocional. En ese sentido, también los estudiantes de arte dramático deben afrontar la experiencia de la ansiedad escénica con miras a encontrar la autoeficacia y la confianza en el perfeccionamiento de la práctica de su profesión. En este propósito, el presente estudio plantea que la musicoterapia puede constituir una herramienta terapéutica eficaz para mitigar la ansiedad escénica y potenciar el desempeño artístico.

La musicoterapia se ha definido como la evidencia clínica basada en la certeza de que los usos de las intervenciones con música logran metas individualizadas dentro de una

relación terapéutica por un profesional acreditado que ha completado un programa aprobado en musicoterapia. Esta terapia aprovecha el poder de la música para orientar las necesidades emocionales, cognitivas y sociales de los individuos, involucrando la creación, el canto, el movimiento con la práctica de escuchar música, adaptada a las necesidades y preferencias de cada persona (Bruscia, KE, 2014).

Muchos estudiantes ingresan a la universidad con el propósito de hacer realidad sus sueños y aspiraciones; sin embargo, pueden desmotivarse al enfrentar obstáculos que perciben como difíciles de superar. En ocasiones, pueden sentir que deben esforzarse mucho más que otros para alcanzar sus metas, lo que puede generar frustración, e incluso llevarlos a reconsiderar su camino académico o profesional. Para los estudiantes de arte dramático, la transición del colegio a la universidad implica no solo una adaptación al entorno académico, sino también el desafío de desarrollar su identidad profesional como artistas. Este proceso puede intensificar la ansiedad escénica, especialmente ante la retroalimentación y las opiniones de compañeros y profesores, situación que se experimenta con mayor intensidad en los primeros semestres, aunque puede persistir a lo largo de toda la carrera (Liu, H., 2023).

Acorde a Biasutti y Cocina (2014) se encontró que los artistas que presentaban altos niveles de ansiedad mostraron con mayor frecuencia comportamientos disfuncionales, como la necesidad de aprobación, en comparación con aquellos que reportaron niveles más bajos de MPA (Music performance anxiety) o ansiedad escénica.

Por esa razón, la musicoterapia proporciona una herramienta o estrategia de afrontamiento cuya finalidad es generar una actitud de autoeficacia en el crecimiento personal del estudiante. Las habilidades de afrontamiento o enfrentamiento son estrategias que los individuos usan para manejar el estrés y las emociones difíciles; dichas técnicas pueden ser adaptativas o inadaptativas, lo que significa que pueden ocasionar efectos benéficos o negativos, respectivamente. Los mecanismos de afrontamiento son estrategias conscientes e intencionales que ayudan a las personas a lidiar con el estrés o atravesar situaciones desafiantes, y se diferencian de los mecanismos de defensa, los cuales son inconscientes y frecuentemente distorsionan o niegan la realidad (Algorani, EB & Gupta, V, 2023; Carver, CS et al., 1989).

Según Witte (2021), el concepto de terapias aplicadas a las artes creativas (CAT) abarca una variedad de profesiones de la salud en diferentes disciplinas, incluyendo la arteterapia, la terapia de baile y movimiento, la terapia dramática, el psicodrama, la musicoterapia y la poesía/biblioterapia.

Dentro de las terapias creativas de arte (o como lo expresa su sigla en inglés CAT) está incluido el psicodrama que en esta investigación se usará en 3 sesiones con esta población debido a que se trata de estudiantes de arte dramático, razón por la cual se considera que ya poseen herramientas expresivas de base, lo cual puede permitir el abordaje de situaciones sin necesidad de entrenamiento previo prolongado. Las terapias creativas de arte (CAT) se caracterizan por el uso clínico basado en evidencia obtenida específicamente

de las artes, dentro de una relación terapéutica que se apoya en intervenciones experienciales y orientadas a la acción (De Witte et al., 2020c). Este enfoque se aplica junto a la musicoterapia, como lo indica el trabajo de Joseph Moreno, para poder entender la situación de los estudiantes durante la retroalimentación que hayan tenido y frente a situaciones que les hayan generado momentos de ansiedad escénica.

Además de la utilización de las CAT se ha demostrado que la musicoterapia y el psicodrama pueden generar un cambio en diferentes aspectos de la persona, como el cognitivo, el conductual, el emocional y el fisiológico, aplicándolos en un entorno educativo. (Witte et al, 2021), Niering (2023)

Según los hermanos Hosseini y Hosseini (2018), la música es una de las expresiones artísticas más fascinantes, debido a que está relacionada con la movilidad y la creación. Esta cualidad contribuye a que se pueda usar en varias disciplinas, entre las cuales se incluyen la medicina y la psicología, debido a que la música ayuda a reducir el estrés y la ansiedad (Husseini y Hosseini, 2018). Por esta misma razón se usa la musicoterapia en la intervención con los estudiantes de arte dramático de la universidad El Bosque, con el fin de promover las estrategias de afrontamiento para tratar la ansiedad escénica.

Este trabajo de grado tiene como objetivo investigar y demostrar la efectividad de la musicoterapia como herramienta de afrontamiento para un grupo de estudiantes de arte dramático que a menudo enfrenta altos niveles de estrés y ansiedad debido a las exigencias emocionales y mentales de su formación. La práctica del arte dramático requiere una profunda conexión emocional y, en ocasiones, puede dar lugar a bloqueos, ansiedad y otras dificultades emocionales que impactan en el rendimiento de los estudiantes. Diferentes estudios de musicoterapia han involucrado a músicos, pero no ha sido probada con actores de arte dramático. En consecuencia, se trata de un acercamiento nuevo para diferentes poblaciones, distintas a los músicos, que puedan padecer de ansiedad escénica, abarcando nuevas poblaciones en la aplicación de la musicoterapia como terapia cuya finalidad concreta consiste en mejorar las habilidades de los estudiantes de arte dramático.

La musicoterapia representa la intervención terapéutica principal debido a que la música será la herramienta primordial para lograr diferentes objetivos y, a través de ella, poder trabajar en el bienestar emocional, social y cognitivo de los estudiantes. Se han hecho varios estudios que han demostrado que la musicoterapia es adecuada para la resolución de diferentes problemáticas, como el estrés o la ansiedad entre otras, convirtiéndose en un recurso efectivo para aquellos estudiantes que se encuentran ante problemas derivados de la ansiedad escénica. Por tanto, la aplicación de alternativas que hagan frente a la ansiedad, en complemento con la musicoterapia, se entiende como la aplicación de forma conjunta y completa de diferentes técnicas que contribuyen a resolver los bloqueos que se producen a causa de la presión en el ámbito artístico.

En este contexto, el presente trabajo se formula como una investigación cuya finalidad principal es comprobar la efectividad de la musicoterapia como estrategia de afrontamiento en la gestión de la ansiedad escénica experimentada por los estudiantes de arte dramático. Emplear la musicoterapia en este colectivo de estudiantes supone ampliar su campo de aplicación hacia poblaciones no habituales, como los actores, que también presentan niveles de ansiedad elevados por su desempeño teatral. Implementar estrategias de afrontamiento basadas en la música se presenta como una vía provechosa para que los estudiantes de arte dramático puedan lograr un mayor desarrollo de sus habilidades emocionales, cognitivas y expresivas, así como potenciar su bienestar y su rendimiento académico y profesional.

1.3 Formulación del problema

El motivo original y el aliciente para llevar a cabo esta investigación radican en las experiencias derivadas de vivir, como estudiante y como profesional en arte dramático, y advertir algunas circunstancias difíciles que, con frecuencia, al interior del ambiente teatral, se suscitan en los estudiantes que se preparan para ser actores. La observación de esas situaciones recurrentes, que no sólo intranquilizaban sino que llegaban a paralizar a los estudiantes en los momentos previos a las prácticas y al desarrollo de las escenas, determinó que surgiera la idea de que era conveniente y necesario diseñar algún tipo de abordaje terapéutico encaminado a paliar los síntomas, mejorar la actitud ante la aparición del problema y superar los miedos y ansiedades que podía padecer el actor o el estudiante antes de entrar al escenario o al momento de mostrar su trabajo al frente de un profesor, un director o el público.

El estudiante de arte dramático, en especial quien se forma como actor de teatro, debe encontrar en la autoeficacia en sí mismo una de sus mayores fortalezas. Ello redundará en que fluya con naturalidad y efectividad la demostración del conocimiento de las técnicas actorales y de todo lo que está haciendo en el escenario. La aparición de la ansiedad escénica insuperable puede llegar a impedir la demostración de esa confianza y esa seguridad ante el público que debe caracterizar al actor y puede hacerse notoria en pequeñas manifestaciones, como tener “voz temblorosa”, aspecto que constituye uno de los síntomas de aparición más frecuente. De estas consideraciones iniciales nació la pregunta acerca de qué se puede hacer para ayudar a los estudiantes de teatro a conseguir su propósito de ser mejores artistas, y de esta pregunta surgió la respuesta de que la ayuda de la musicoterapia puede ser determinante al momento de entrar a superar a fondo el problema de la ansiedad escénica y contribuir de manera eficaz en la ayuda para avanzar en la carrera artística universitaria y no tener estudiantes en deserción.

De acuerdo con un estudio de U-ranking de la fundación BBVA, realizado en mayo 14 de 2019, el 33% de los alumnos no finaliza sus carreras universitarias.

“Al respecto, explican que, entre el año 2000 y el 2021, en promedio la tasa de deserción anual fue de 11,0%. Es decir que, en promedio en cada semestre, 1 de cada 10 estudiantes

que estaban matriculados en la educación superior no continúan con sus estudios y salieron del sistema.” (Pontificia Universidad Javeriana, 2023, Panorama de la deserción en educación superior)

Esa circunstancia se puede atribuir a razones genéricas de inseguridad, a la deserción originada en la escasez de recursos económicos o a la falta de interés personal durante el primer periodo académico y por causa de la incertidumbre acerca de las propias capacidades.

“El cumplimiento de prerrequisitos, requisitos, promedios, límites, trámites varios, número de créditos máximos y mínimos, exámenes frecuentes, porcentajes acumulativos, entre otras, son fantasmas que intimidan a muchos estudiantes, para quienes la vida universitaria se convierte en una carga insostenible.” (Salcedo Escaria, 2010).

En diferentes estudios existentes sobre el estrés en estudiantes universitarios se expresa que “aproximadamente el 10% de los estudiantes sufren diversos tipos de problemas psicológicos y fisiológicos como respuesta a una situación que no se sabe cómo afrontar, sobre todo en las épocas de exámenes, desafíos y retos académicos que les demandan una gran cantidad de recursos físicos y psicológicos” (Alonso, 2015; García-Ros, Pérez-González, Pérez-Blasco, & Natividad, 2011).

A partir de los diferentes estudios consultados que abordan la ansiedad escénica en el músico, y con base en la observación directa y en la experiencia vivida, se considera que para muchos estudiantes recibir las técnicas terapéuticas propias de la disciplina de la musicoterapia puede llegar a significar un cambio sensible en el desarrollo del potencial actoral que genere confianza y contribuya al crecimiento y a ayudar a que los estudiantes en riesgo de prueba académica (riesgo de expulsión) puedan también mejorar su rendimiento en su vocación. Cabe señalar que en la literatura no se establecen diferenciaciones claras en torno a la población de estudiantes de música y de artes escénicas, razón por la cual se toma en cuenta la evidencia construida a partir de estudios de ansiedad escénica en músicos, ya que se reconoce la escasez de estudios enfocados en estudiantes de artes escénicas. A partir de estas consideraciones surgieron las preguntas de investigación y las preguntas subordinadas de este trabajo.

1.3.1 Pregunta de investigación

¿Cómo puede la musicoterapia promover el desarrollo de estrategias de afrontamiento de la ansiedad escénica en estudiantes de arte dramático de la Universidad El Bosque de la ciudad de Bogotá?

1.3.2 Preguntas subordinadas

- ¿Qué métodos y técnicas de la musicoterapia promueven el fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento de ansiedad escénica de los participantes?
- ¿Qué cambios se pueden identificar con la utilización de la música en los participantes durante y al final del proceso musicoterapéutico?
- ¿Qué otros aportes brindan la musicoterapia a la formación profesional de los participantes?

1.4 Objetivos de investigación

1.4.1 Objetivo general

Describir los posibles aportes de la musicoterapia en el desarrollo de estrategias de afrontamiento de ansiedad escénica en estudiantes de teatro de la Universidad El Bosque en Bogotá

1.4.2 Objetivos específicos

- Caracterizar la población de estudiantes de arte dramático de la Universidad El Bosque en quienes se aplicará la musicoterapia en el afrontamiento de la ansiedad escénica.
- Identificar el nivel inicial (línea de base) de la ansiedad escénica en estudiantes de la carrera de arte dramático, a nivel cualitativo.
- Implementar un programa de intervención musicoterapéutica en estudiantes de arte dramático de la Universidad El Bosque.
- Identificar el nivel de ansiedad escénica en cada sesión de musicoterapia, así como el nivel final, en los estudiantes de la carrera de arte dramático de la Universidad El Bosque, participantes en esta investigación.
- Comparar la intensidad de los síntomas de ansiedad al inicio y final del tratamiento.
- Analizar la relación entre el tratamiento Musicoterapéutico desarrollado y los cambios resultantes.

2. Marco teórico

El objetivo de este capítulo es exponer definiciones y conceptos para efectuar la revisión del enfoque basado en la comprensión de los significados de ansiedad, ansiedad escénica y autoeficacia, y además exponer las herramientas de afrontamiento y establecer parámetros para definir los objetivos a plantear en las sesiones.).

2.1 Ansiedad

Se puede iniciar explicando el concepto así: “La ansiedad es un sentimiento de miedo, temor e inquietud. Puede manifestarse en hacer que el sujeto sude, se sienta inquieto y tenso, y tenga palpitaciones. Puede ser una reacción normal al estrés” (MedlinePlus, Ansiedad, 2024) En este caso se puede resaltar que, como seres humanos, nuestro cerebro tiene respuestas a una situación que puede parecer traumática o de peligro que hace que el individuo experimente ansiedad. “La ansiedad es una parte de la existencia humana, todas las personas sienten un grado moderado de la misma, siendo ésta una respuesta adaptativa.” (Sierra, Ortega y Zubeidat, 2003)

El ser humano puede padecer ansiedad o estrés por situaciones traumáticas en distintos momentos de su vida.

“La ansiedad es un fenómeno humano universal, la cual genera una situación de alerta o un estado emocional en el que las personas se sienten inquietas, aprensivas o temerosas y pueden desencadenar desde una respuesta adaptativa a un trastorno incapacitante. Al respecto, Colina (2009:34) se refiere a la ansiedad como “una emoción básica que experimentan todos los seres humanos, que puede aparecer como respuesta normal a un peligro o amenaza” (Liera Gil, Mijares, Cuicas & Rovero, 2017, pg 26).

Ello se evidencia en el artículo "The neuroscience of Romeo and Juliet: an fMRI study of acting", publicado en la Royal Society Open Science. Los estudios de Steven Brown, Peter Cockett y Ye Yuan (2019) así lo muestran al medir la actividad hemodinámica de los actores mientras estaban actuando. Evidenciaron que en el cerebro de los actores se generaba una desactivación cerebral, una reducción de la actividad cerebral en zonas relacionadas con la memoria de las experiencias, el procesamiento del espacio y la percepción corporal, en las cortezas frontales dorsomediales, ventromediales y actuación del precuneus. Los actores necesitan “apagar el interruptor” de su propia personalidad

para permitir su entrada en el papel al que quieren ingresar, y hacerlo con las emociones, pensamientos y personalidad, que no son los suyos sino de un personaje (Steven, Peter & Ye, 2019). Lo que sucede es que esta actividad es muy compleja para el cerebro porque se crean redes neuronales no solo durante la actuación o el performance, sino que quedan ya grabadas en su cerebro esa personalidad, esas emociones, esa modificación psicológica. (Steven, Peter & Ye, 2019).

Según Steven, Peter & Ye (2019) la ansiedad escénica se presenta en otras profesiones, variando el grado de la intensidad de los síntomas, tanto en función de la personalidad de quien los padece, como en función del nivel de exposición. Se presenta ansiedad escénica cuando la persona tiene que hablar en público y presentar informes sobre su actividad profesional ante ese público o un selecto grupo de directores con el fin de manejar planes de inversión o desarrollo empresarial.

Según Liera y otros (2017), se pueden distinguir dos tipos de ansiedad: ansiedad facilitadora y ansiedad debilitadora.

Ansiedad facilitadora

“(…) la misma se define como la capacidad de saber escuchar los sentimientos de los demás y asumir decisiones que les tengan en cuenta. La empatía no es sólo saber interpretar las emociones y preocupaciones ajenas, sino también responder ante sus sentimientos de una manera adecuada, llegando a tener una íntima familiaridad con los estudiantes, facilitando así las tareas escolares.” (Liera Gil, Mijares, Cuicas & Rovero, 2017, pg. 28)

Esto invita a que este tipo de ansiedad se pueda compartir y expresar en vez de ser reprimida, lo que también ayuda a poder trabajar el aspecto de su inteligencia emocional y a que, pese a que los estudiantes tengan ansiedad, pueda ser una forma de liberarla, de entenderla y sea la oportunidad para enseñar a otros estudiantes de la carrera y también a profesores qué es lo que están sintiendo. No obstante, en la mayoría de los casos la ansiedad que padecen los estudiantes puede ser del otro tipo de ansiedad, la ansiedad debilitadora.

Ansiedad debilitadora

“Los efectos de la ansiedad sobre el rendimiento son bastante claros y se producen fundamentalmente ante determinadas condiciones: cuando las instrucciones son amenazantes, por ejemplo, de este examen depende tu futuro, si suspendes tendrás que repetir; cuando hay presión de tiempo, sobre todo, cuando el tiempo para su realización es corto; o cuando la tarea es compleja y requiere de un alto nivel de concentración. Ante estas condiciones el estudiante ansioso presentará una reducción considerable de rendimiento, estará debilitado.” (Liera Gil, Mijares, Cuicas & Rovero, 2017, pg. 30)

Este tipo de ansiedad es el más frecuente debido a que la mayoría de veces los estudiantes pueden padecerla por motivos de retroalimentación después de ejercicios de actuación, danza, expresión corporal u otras. Esta ansiedad suele expresarse en la angustia, pena o zozobra para actuar al frente de sus compañeros y en que por esa sensación surja un nerviosismo que perjudique su autoeficacia.

En este sentido, podría afirmarse, que, si bien ambas caracterizaciones de ansiedad no son entidades distintas en términos diagnósticos, sí dejan claro que la ansiedad puede ser una manifestación de difícil expresión y que además puede impedir al estudiante un ejercicio pedagógico constructivo, dado que puede interferir con el funcionamiento del mismo, no solo en la esfera educativa, sino en la esfera familiar y social.

Conforme al DSM-5, capítulo 4, se explica en términos clínicos la definición del trastorno de ansiedad social que podrían padecer los estudiantes. Es importante aclarar que, si bien este estudio no se centró en estudiantes diagnosticados, el reconocimiento de la sintomatología nos acerca a la comprensión de los integrantes del grupo, así como a aspectos de mayor prioridad en el abordaje. También es importante señalar que algunos de los casos abordados en muchos estudios corresponden a casos subclínicos, que no cumplen todos los criterios clínicos, pero sí manifiestan malestar significativo:

Trastorno de ansiedad social. “El trastorno de ansiedad social (TAS) se debe al miedo a parecer torpe, tonto o apenado. Los pacientes temen los errores sociales, como atragantarse al comer en público, temblar cuando escriben o ser incapaces de tener un buen desempeño al hablar o tocar un instrumento musical.” (Morrison, 2015)

Como se dijo anteriormente, los estudiantes podrían no cumplir con los criterios del padecimiento de ansiedad social, pero sí pueden experimentar una sintomatología asociada, podría afirmarse que tener miedo a parecer torpe es una de las sensaciones más comunes en oficios/profesiones que impliquen exposición frente al público. No obstante, aunque algunos signos de la ansiedad social puedan ser similares a los manifestados por los estudiantes durante sus actividades académicas, la categoría de ansiedad social no abarca la complejidad del fenómeno, en gran medida porque la ansiedad

Ansiedad escénica

La ansiedad escénica tiene varias definiciones que se enmarcan de la manera como se describe a continuación:

“El miedo a hablar en público es una forma de ansiedad frecuente. Puede variar desde un nerviosismo leve a un miedo paralizante y pánico. Muchas personas con este miedo evitan las situaciones en las que tienen que hablar en público por completo o sufren en su transcurso, con las manos y la voz temblorosas.” (2017, Mayor Clinic).

Dado que en la revisión de literatura no se encontraron definiciones propias para caracterizar la ansiedad escénica de profesionales de las artes escénicas, vale la pena considerar una definición de ansiedad escénica de músicos (MPA), entendiendo que ambas profesiones comparten algunos elementos similares, y que, detrás de la sintomatología está la categoría de ansiedad social. Para Mahony (2022) la MPA es “Es una forma de ansiedad social que afecta comúnmente a estudiantes y profesionales de la música, su sintomatología puede categorizarse en: síntomas cognitivos, síntomas conductuales (que incluyen conductas ansiosas y de evitación)”. Los autores señalan además que cuanto más jóvenes sean los estudiantes, más problemático puede ser su MPA. Por otro lado, se destaca la conducta de comparación del desempeño como un factor que mantiene el malestar, y que resulta una práctica pedagógica nociva.

Basándonos en estas definiciones, se puede advertir qué llega a sucederles a distintas clases de personas, en este caso a estudiantes de arte dramático:

“La ansiedad escénica es un problema común entre los músicos tanto aficionados como profesionales. Afecta a individuos que son propensos a la ansiedad, en particular en situaciones de gran exposición pública y escrutinio competitivo, por lo que se entiende mejor como una forma de fobia social (miedo a la humillación). Un cierto grado de tensión añade electricidad a una actuación, pero el diálogo interno pesimista y los sentimientos de pánico pueden afectar gravemente”. (Wilson, G.D. and Roland, D. 2002, p. 47).

Al mismo tiempo, en ese mismo contexto, las manifestaciones fisiológicas semejantes a las de la ansiedad, pueden manifestarse en la experimentación de palpitaciones, transpiración, sequedad en la boca, temblor de rodillas y manos, voz temblorosa, mareos o náuseas (Plaut, E. A (1990) Y esto solo en cuanto a las sensaciones físicas, a las cuales se suman los pensamientos destructivos que puede tener el estudiante por la presión que le puede provenir del profesor, director, compañeros o de ellos mismos.

Varios estudios publicados entre 2020-2023, sobre la ansiedad escénica, también llamada AMP o MPA (Music performance anxiety), muestran que el tema ha sido trabajado, entre otros ámbitos, en conservatorios de música que han realizado varios estudios al respecto. La ansiedad escénica en actores teatrales al igual que en los deportistas aún se está investigando.

“Los métodos de tratamiento para la AMP incluyen terapias conductuales, cognitivas, cognitivo-conductuales, farmacológicas y alternativas (Kenny 2011). El paradigma de tratamiento clínico de la ansiedad más eficaz para la AMP implica una combinación de técnicas cognitivas y conductuales, incluyendo reestructuración cognitiva, control de la atención y ensayo conductual, relajación y entrenamiento de habilidades mentales (Clark y Agras 1991; Kenny 2011; Kendrick et al. 1982; Roldán 1994)” (Osborne, Greene y Immel, pg 4).

Acorde a Gómez-López y Sánchez-Cabrero, 2023 los participantes en el estudio que eran músicos que padecían de ansiedad escénica, usaban herramientas de afrontamiento que implicaban el uso de sustancias alucinógenas o estimulantes, alcohol o medicamentos sin supervisión médica. Esto a largo plazo podía afectar la salud mental de los individuos. Por ello, estos pensamientos intrusivos que pueden tener, sumados a la baja autoeficacia, puede llevarlos a momentos de evitación y a acceder a otras herramientas de afrontamiento, pero no tan sanas en el futuro.

“Por otro lado, siguiendo a Zhukov [30], el tratamiento de la ansiedad escénica, suele incluir enfoques basados en la atención plena, terapias fisiológicas-físicas, terapias cognitivo-conductuales, medicamentos recetados, musicoterapia y psicoterapia.” (Gómez-López, Sánchez-Cabrero pg., 3).

Ansiedad en ejecución:

Además, la ansiedad escénica puede considerarse como ansiedad en ejecución, según Domingo-Mateo (2024) quien menciona que ésta puede ser un problema en profesionales y universitarios con la población de músicos, así como en deportistas y, en general, en personas cuyo desempeño sea susceptible de ser evaluado *in situ* por pares o por el público.

En la investigación que hizo Domingo-Mateo (2024) se puede evidenciar que el mindfulness, el mejoramiento en su autoestima y la autocompasión podría reducir en nivel de ansiedad de los estudiantes. Por otro lado, autores como Chinonso (2025) proponen ver la ansiedad en ejecución, como un problema con origen en la percepción sobre la forma en que el desempeño propio es juzgado por los demás, Chinonso aborda el concepto de spotlight effect, o efecto reflector, definido como la tendencia de un individuo a sobreestimar la proporción en la que sus actos son evaluados por otros. El autor afirma que la percepción de ser juzgado por más personas de las que realmente se está siendo juzgado puede jugar un papel importante en la ansiedad escénica, no obstante, las prácticas educativas muestran que en entornos académicos la regla parece ser la crítica continua y en ocasiones poco asertiva (según reportes de los mismos estudiantes), razón por la cual el efecto reflector requiere una atención distinta en el entorno educativo. En el caso de este trabajo, se partió de la idea de que, en efecto, el estudiante está siendo evaluado continuamente y que las condiciones en las que se realiza esa evaluación pueden ser nocivas para el proceso si se validan los comentarios y experiencias de los estudiantes.

El concepto del efecto reflector, y la forma en la que juega un rol en el desarrollo de ansiedad escénica, sugiere que no es conveniente extrapolar los resultados de estudios enfocados en sujetos con ansiedad social a estudios con sujetos actores o músicos, dado que el efecto reflector opera de forma muy distinta para este grupo, en especial en contextos educativos, en los que se puede afirmar de forma objetiva que las y los estudiantes sí tienen puestas las miradas críticas de docentes y compañeros. Esta última

reflexión sugiere que deba incluirse en el análisis de la ansiedad escénica de esta población, al análisis de la forma en que las prácticas pedagógicas son llevadas a cabo.

Por ello, el uso de la musicoterapia es oportuno para que los actores desarrollen herramientas de afrontamiento sanas y no corran el riesgo de perjudicar su salud mental a nivel profesional, artístico y personal. Por este motivo se usarán las herramientas de afrontamiento en esta investigación para encaminarla con conceptos de Lazarus y Folkman relativa a la ansiedad escénica en los estudiantes de teatro.

Ansiedad y musicoterapia:

La musicoterapia ha crecido en diferentes aspectos y en diferentes ámbitos, debido a que ayuda con la salud mental. En la medida en que la música en la musicoterapia frecuentemente es considerada como un elemento comunicativo, centrado en la expresión y exploración de las emociones y de las relaciones sociales (Gold et al., 2014), se han hecho varias investigaciones sobre los efectos de la música o musicoterapia en pacientes médicos y su dimensión ha crecido considerablemente en los últimos 20 años, en materia de resultados en ámbitos muy heterogéneos (Burrai et al., 2020).

Hubo un estudio sobre unos prisioneros que tenían ansiedad en quienes se utilizó la musicoterapia para ayudarlos. Según Gold y colaboradores (2014) dichos objetivos estaban orientados a fomentar la autoexpresión, experiencias sociales compartidas, la sensación de logro, el establecimiento de lazos de relación y el reconocimiento de la posibilidad de explorar el rol personal en un grupo. Las metas más significativas versaban sobre la autoestima, la autoevaluación, la autorregulación y la búsqueda del sentido de identidad. El hecho de adherirse al tratamiento se valoraba en todas las sesiones mediante un registro que el musicoterapeuta iba anotando. Se contabilizaban las diferentes aplicaciones de la musicoterapia (improvisación, canciones, otros juegos activos, escucha, componer) y otro apartado de categoría abierta para otras actividades en las que el musicoterapeuta diferenciaba si se utilizaban como modalidad principal, si se utilizaban pero no tenían un carácter central o, en último caso, si no se utilizaban. A los participantes de la condición de grupo de control no se les ofrecieron actividades alternativas específicas y se participó con las actividades habituales de la prisión, disponibles para el resto de los miembros de los grupos (Gold et al., 2014).

Al igual que otra investigación con estudiantes se usó la musicoterapia para afrontar la ansiedad escénica. Acorde a Tovar y Carrión (2021) estudiantes de psicología hicieron una investigación con musicoterapia y la narrativa verbal, y al unir las con la narrativa musical encontraron diferentes tipos de lenguajes que ayudan la construcción tanto de los individuos como de la misma sociedad. Además, que introduce el juego, el humor, la risa y la música para expresar la situación que hace manifiesta la ansiedad escénica. Usando

las artes mixtas se ayudará a que los estudiantes puedan expresarse de una forma no-verbal con su cuerpo, voz y manifestaciones corporales.

La musicoterapia ha demostrado ser una herramienta muy eficaz en el abordaje de la ansiedad en diferentes contextos, tanto en pacientes médicos como en los individuos que atraviesan situaciones en las que la ansiedad puede convertirse en la protagonista de la experiencia, como los prisioneros o los estudiantes que sufren ansiedad escénica. Utilizando la música, la terapia fomenta la autoexpresión, la exploración emocional y los vínculos necesarios para la mejora del bienestar emocional. Los estudios evidencian que el tratamiento musicoterapéutico no sólo ayuda a sanar la ansiedad, sino que refuerza aspectos básicos como la autoestima, la autorregulación y la identidad (Gold et al., 2014). Por otra parte, la combinación de los diferentes métodos de la musicoterapia, como improvisaciones y composiciones, se ha mostrado eficaz en la mejora del sentido de pertenencia, y en la interacción social; en un espacio para la expresión abierta de las emociones, al margen de los juicios. La integración de la narrativa verbal y el juego como otras modalidades artísticas aumenta la capacidad de expresión y permite que las personas que participan de forma activa superen los bloqueos emocionales y se comuniquen a través de la no comunicación de las palabras; lo cual es especialmente válido para aquellas personas que presentan ansiedad escénica (Tovar & Carrión, 2021).

La musicoterapia receptiva, como enfoque terapéutico, se basa en la escucha de diferentes formas de música que pueden ser propuestas por el musicoterapeuta o por el propio paciente. Se considera que este tipo de musicoterapia utiliza melodías predecibles, cambios suaves de volumen y una estructura armónica sencilla, de gran riqueza en ritmos regulares. Este tipo de música permite la relajación y el alivio de la ansiedad, ya que la musicoterapia receptiva produce un efecto en la escucha de la música especialmente en el caso de este tipo de música que producía un incremento en la dopamina con la activación de áreas relacionadas con la gestión emocional, provocando una sensación de bienestar para el oyente. Según Liu y Li (2023) la técnica de imaginación orientada por la música, otra de las técnicas que se emplea, se basa en que la consciencia musical estimula las motivaciones de la experiencia interior del propio individuo, muy importante para la gestión emocional y el bienestar en general.

2.2 Estrategias de afrontamiento

2.2.1 Estilos y estrategias de afrontamiento

Las estrategias de afrontamiento de Lazarus y Folkman son las que se usarán en esta investigación, entendiendo las diferencias entre el estilo de afrontamiento y las estrategias de afrontamiento.

Estilos de afrontamiento

“Los estilos de afrontamiento son aquellas predisposiciones personales para hacer frente a diversas situaciones y son los que determinan el uso de ciertas estrategias de afrontamiento, así como su estabilidad temporal y situacional.” (Manrique, Miranda, 2006). Es posible que se estén usando unos estilos, como *distraerse, evitar y no tomar responsabilidad*, situación que puede traer unos momentos efímeros de bienestar, pero no a largo plazo. En este caso, con los estudiantes, dependiendo de sus estilos de afrontamiento, puede que se presente un incremento de la ansiedad por la situación que enfrenta a nivel académico o personal el individuo.

Lazarus y Folkman desarrollaron dos estilos de afrontamiento: **centrados en el problema** o **centrados en la emoción**. (Manrique, Miranda, 2006). Estar *centrados en el problema* significa que se enfrenta el problema directamente y se toman medidas ante el problema. El segundo estilo *centrado en la emoción* busca regular en vez de abordar el problema.

“Por otro lado, investigaciones realizadas sobre afrontamiento han identificado que el manejo centrado en la acción se relaciona de modo que los adolescentes reportan con mayor frecuencia situaciones escolares y familiares como sucesos estresantes, así como emociones de ansiedad y temor, en conjunción con un estilo de afrontamiento centrado en la emoción; los datos confirman la correlación entre el nivel de estrés, la estrategia centrada en la emoción y las emociones de tono negativo.” Palabras clave afrontar, adolescencia. enero-junio 2014 Revista Intercontinental de Psicología y Educación | (Ruiz, Maldonado, Valero, Rodríguez y Escobar, 2013)

Estrategias de afrontamiento

Las estrategias de afrontamiento son diferentes a los estilos (Manrique y Miranda; 2006). Las estrategias de afrontamiento son los procesos concretos y específicos que puede ser cambiantes y se utilizan en cada concepto dependiendo de las situaciones. Esto hace que se creen diferentes estrategias de afrontamiento que están entre “el afrontamiento activo, la planificación, la supresión de actividades competitivas, la postergación del afrontamiento, el soporte social instrumental y emocional, la aceptación, la negación, el acudir a la religión, la expresión de emociones, el uso de alcohol y drogas y el compromiso conductual y cognitivo (Cassaretto et al 2003)” (Manrique y Miranda; 2006)

La noción de la que se parte acerca de lo que se entiende por estrategias de afrontamiento, consiste en lo siguiente: *“Por su parte, el afrontamiento se define como los esfuerzos de tipo cognitivo y conductual para resolver demandas internas o externas que la persona evalúa como excesivas en relación con sus recursos, y que además están en constante*

cambio (Lazarus y Folkman, 1984) (Valenzuela, Ansiedad y estrategias de afrontamiento, European Journal of Health Research).

En la revisión de la literatura, se identifican diversos modelos de afrontamiento. Según Byrne (1964), existen dos tipos: uno orientado a evitar el conflicto y otro que se enfoca en externalizar el problema. Además, el modelo transaccional de Lazarus y Folkman (1984), ampliamente reconocido, describe dos tipos de estrategias de afrontamiento: las que se centran en la emoción y las que se enfocan en el problema (Izquierdo Martínez, 2020). En este contexto, Lazarus y Folkman (1984) clasifican las estrategias de afrontamiento ante situaciones estresantes en dos categorías: las orientadas a la emoción y las orientadas al problema, considerando estos enfoques tanto desde una perspectiva funcional como disfuncional (Izquierdo Martínez, 2020).

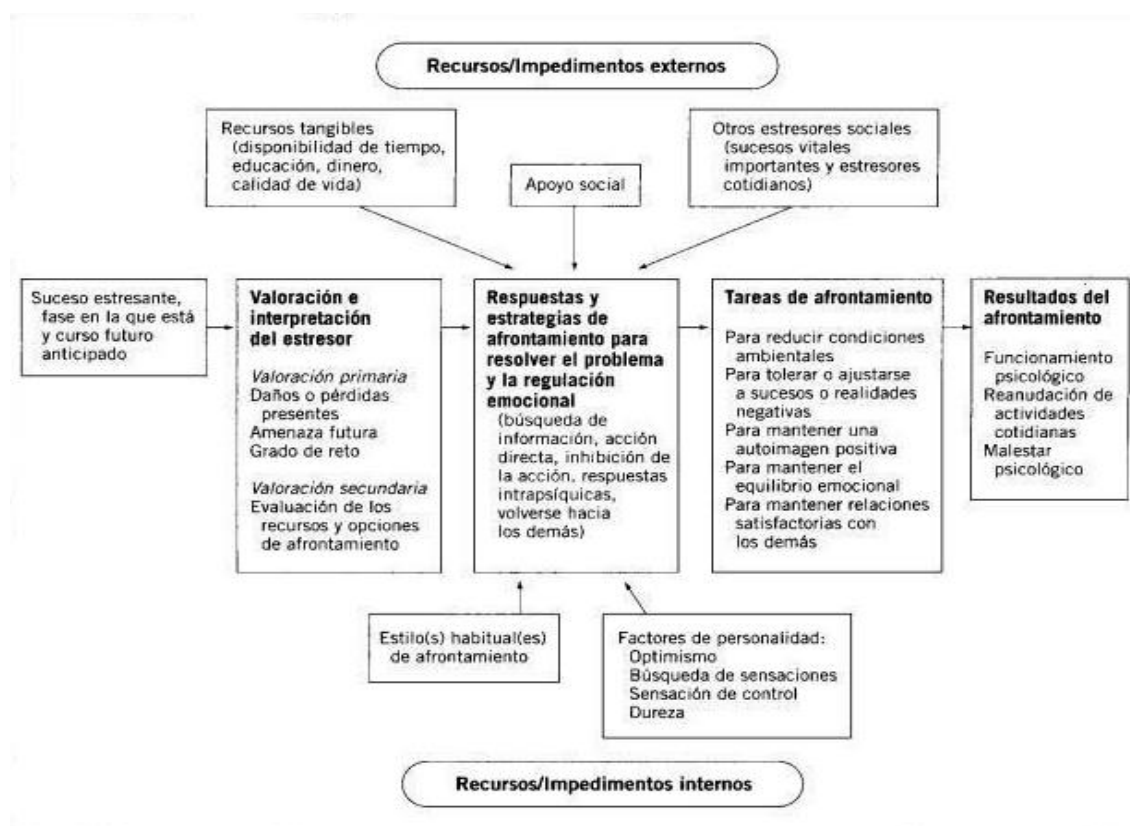


Tabla 1(Valverde,López, King, Estrategias de afrontamiento, Capítulo 31)

Esta tabla es un ejemplo de cómo se planearon las sesiones en las cuales se hacen valoraciones y ejercicios para ver cómo los estudiantes afrontan la ansiedad escénica.

Vázquez et al. (2000) describen distintas estrategias de afrontamiento que las personas utilizan para hacer frente a las situaciones que les producen estrés o ansiedad. Las estrategias de afrontamiento referidas son: **la confrontación**, que consiste en hacer frente

al problema mediante una actuación decidida, que, en ocasiones, puede tener un componente agresivo; **la planificación**, que hace referencia al proceso de pensar y desarrollar una solución al problema; **el distanciamiento**, que consiste en huir del problema y evitar que nos afecte a nivel emocional; **el autocontrol**, que intenta controlar las respuestas emocionales y sentimientos propios; **la aceptación de responsabilidad**, que defiende la idea de asumir el papel del propio modo de contribuir a la creación y mantenimiento del problema; **la evitación-escapismo**, con pensamientos de tipo irreal o improductivo; la reevaluación positiva, que nos lleva a encontrar algún elemento positivo sobre la situación que nos barrera; y la **búsqueda de apoyo**, que pone énfasis en la importancia de recurrir a personas queridas, así como a amigos o al círculo familiar, a fin de hacer uso del apoyo, la información o la ayuda emocional.

La musicoterapia, como técnica para el manejo de situaciones de ansiedad, es un recurso valioso; debido a que permite la expresión emocional, el autocontrol y la regulación del estrés. La confrontación, estrategia que implica el enfrentamiento directo de los problemas, puede beneficiarse de la musicoterapia, ya que la musicoterapia permite a las personas expresar sus emociones y pensamientos en un lugar seguro. A través de la música, las personas pueden explorar y liberar emociones reprimidas, creando en este modo una confrontación más saludable de las dificultades. Entre las estrategias de afrontamiento y la musicoterapia se realiza un proceso creativo donde los diferentes modelos de musicoterapia ayudan a los estudiantes a la búsqueda de soluciones y alternativas a los problemas. La distorsión cognitiva y la evitación a enfrentarse al problema, dos características de la estrategia escape-evitación, pueden ser modificados por medio de la musicoterapia, en tanto y en cuanto la música logra que las personas se conecten con la propia emoción, lo que disminuye la tendencia a escapar de la problemática. Finalmente, la música puede tener un papel fundamental en la reevaluación positiva de las condiciones, ya que la exposición a determinados tipos de música, puede incidir en el estado de ánimo de las personas; ayudar a las personas e impulsar a las personas a reevaluar positivamente las circunstancias que habían contemporizado inicialmente como muy graves.

Fehm y Schmidt (2006) realizaron un estudio sobre la ansiedad ante la presentación (AMP) en estudiantes jóvenes de música, analizando la conexión entre la AMP en la infancia, las estrategias de afrontamiento a corto y largo plazo, y las necesidades percibidas, así como el interés de los alumnos en recibir apoyo. Para medir la AMP, se utilizó un cuestionario validado, mientras que los otros aspectos fueron evaluados a través de preguntas sobre las influencias situacionales en la ansiedad escénica, las estrategias de afrontamiento y preguntas abiertas sobre las necesidades insatisfechas de asistencia para manejar la situación de ensayo. Entre las estrategias de afrontamiento a corto plazo, se resaltaron el pensamiento positivo, la oración, fumar, la relajación y el uso de sustancias calmantes. Por su parte, las estrategias a largo plazo incluyeron hablar con compañeros, amigos y profesores, practicar, relajarse y recibir terapia de asesoramiento. Los resultados indicaron que las estrategias más comunes de afrontamiento a corto plazo fueron ensayar y pensar

de forma positiva, que los estudiantes consideraban útiles, mientras que la técnica de practicar fue la estrategia más utilizada a largo plazo.

Regulación emocional

Varios investigadores han revisado y creado diferentes modelos para la regulación emocional, entre ellos el modelo de Gross también fue tomado en cuenta. Según el modelo de regulación emocional propuesto por Gross (1998), los procesos se dividen en cinco etapas:

1. Selección de la situación
2. Modificación de la situación
3. despliegue de atención
4. cambio de cogniciones
5. modulación de respuestas

Con base en estas etapas, se puede decir que son claves para intervenir y regular las emociones. El objetivo es modificar la respuesta emocional (en términos de intensidad, duración y expresión) para favorecer el bienestar personal, teniendo en cuenta lo que cada individuo valora en su vida y los efectos a largo plazo. (Arrieta & Moreno, 2023)

En ese caso, Gross (2014) demuestra que las emociones tienen un gran valor, debido a que se puede dirigir la atención hacia momentos importantes del entorno del individuo y mejorar la percepción sensorial, lo que influye positivamente en la toma de decisiones, y además ayuda a preparar a la persona a actuar y responder a las interacciones sociales, así como a potenciar la memoria, lo que en este caso sería importante para un estudiante de arte dramático en el teatro y la universidad. (Arrieta & Moreno, 2023)

Esto indica que los actores, por medio de ejercicios de musicoterapia, específicamente a través de los modelos de musicoterapia, pueden llegar a entender el afrontamiento de forma cognitiva y conductual. Así, se podrán desarrollar y llegar a afrontar las situaciones que se busca resolver en las sesiones y poder dialogar y moldear lo que a ellos les impide progresar como profesionales. Las estrategias de afrontamiento se dirigen al ser consciente y a los pensamientos, su objetivo es reconocer la ansiedad y poder afrontarla para generar confianza o seguridad al salir al escenario. Las estrategias de afrontamiento tienen como objetivo regular al estudiante o al actor y demostrarles que son capaces de realizar su cometido en el nivel profesional que se les exige, superando el miedo al escenario, a las presentaciones cada vez que el director o profesor les diga que tienen que presentarse ante un público o ante sus compañeros. Estas herramientas de afrontamiento ayudarán a que el actor adquiera un equilibrio emocional en situaciones en las que puede padecer el trastorno. Se invita también a los estudiantes a que durante las sesiones perciban su aprendizaje como una zona segura para conseguir expresarse y tener la certeza de desarrollar esas herramientas en sí mismos, usarlas en el futuro y ganar confianza.

Esta tabla es un ejemplo de cómo se planearon las sesiones en las cuales se hacen valoraciones y ejercicios para ver cómo los estudiantes afrontan la ansiedad escénica.

Vázquez et al. (2000) describen distintas estrategias de afrontamiento que las personas utilizan para hacer frente a las situaciones que les producen estrés o ansiedad. Las estrategias de afrontamiento referidas son: **la confrontación**, que consiste en hacer frente al problema mediante una actuación decidida, que, en ocasiones, puede tener un componente agresivo; **la planificación**, que hace referencia al proceso de pensar y desarrollar una solución al problema; **el distanciamiento**, que consiste en huir del problema y evitar que nos afecte a nivel emocional; **el autocontrol**, que intenta controlar las respuestas emocionales y sentimientos propios; **la aceptación de responsabilidad**, que defiende la idea de asumir el papel del propio modo de contribuir a la creación y mantenimiento del problema; **la evitación-escapismo**, con pensamientos de tipo irreal o improductivo; la reevaluación positiva, que nos lleva a encontrar algún elemento positivo sobre la situación que nos barrera; y la **búsqueda de apoyo**, que pone énfasis en la importancia de recurrir a personas queridas, así como a amigos o al círculo familiar, a fin de hacer uso del apoyo, la información o la ayuda emocional.

La musicoterapia, como técnica para el manejo de situaciones de ansiedad, es un recurso valioso; debido a que permite la expresión emocional, el autocontrol y la regulación del estrés. La confrontación, estrategia que implica el enfrentamiento directo de los problemas, puede beneficiarse de la musicoterapia, ya que la musicoterapia permite a las personas expresar sus emociones y pensamientos en un lugar seguro. A través de la música, las personas pueden explorar y liberar emociones reprimidas, creando en este modo una confrontación más saludable de las dificultades. Entre las estrategias de afrontamiento y la musicoterapia se realiza un proceso creativo donde los diferentes modelos de musicoterapia ayudan a los estudiantes a la búsqueda de soluciones y alternativas a los problemas. La distorsión cognitiva y la evitación a enfrentarse al problema, dos características de la estrategia escape-evitación, pueden ser modificados por medio de la musicoterapia, en tanto y en cuanto la música logra que las personas se conecten con la propia emoción, lo que disminuye la tendencia a escapar de la problemática. Finalmente, la música puede tener un papel fundamental en la reevaluación positiva de las condiciones, ya que la exposición a determinados tipos de música, puede incidir en el estado de ánimo de las personas; ayudar a las personas e impulsar a las personas a reevaluar positivamente las circunstancias que habían contemporizado inicialmente como muy graves.

Fehm y Schmidt (2006) realizaron un estudio sobre la ansiedad ante la presentación (AMP) en estudiantes jóvenes de música, analizando la conexión entre la AMP en la infancia, las estrategias de afrontamiento a corto y largo plazo, y las necesidades percibidas, así como el interés de los alumnos en recibir apoyo. Para medir la AMP, se utilizó un cuestionario validado, mientras que los otros aspectos fueron evaluados a través de preguntas sobre las influencias situacionales en la ansiedad escénica, las estrategias de afrontamiento y preguntas abiertas sobre las necesidades insatisfechas de asistencia para manejar la

situación de ensayo. Entre las estrategias de afrontamiento a corto plazo, se resaltaron el pensamiento positivo, la oración, fumar, la relajación y el uso de sustancias calmantes. Por su parte, las estrategias a largo plazo incluyeron hablar con compañeros, amigos y profesores, practicar, relajarse y recibir terapia de asesoramiento. Los resultados indicaron que las estrategias más comunes de afrontamiento a corto plazo fueron ensayar y pensar de forma positiva, que los estudiantes consideraban útiles, mientras que la técnica de practicar fue la estrategia más utilizada a largo plazo.

Regulación emocional

Varios investigadores han revisado y creado diferentes modelos para la regulación emocional, entre ellos el modelo de Gross también fue tomado en cuenta. Según el modelo de regulación emocional propuesto por Gross (1998), los procesos se dividen en cinco etapas:

6. Selección de la situación
7. Modificación de la situación
8. despliegue de atención
9. cambio de cogniciones
10. modulación de respuestas

Con base en estas etapas, se puede decir que son claves para intervenir y regular las emociones. El objetivo es modificar la respuesta emocional (en términos de intensidad, duración y expresión) para favorecer el bienestar personal, teniendo en cuenta lo que cada individuo valora en su vida y los efectos a largo plazo. (Arrieta & Moreno, 2023)

En ese caso, Gross (2014) demuestra que las emociones tienen un gran valor, debido a que se puede dirigir la atención hacia momentos importantes del entorno del individuo y mejorar la percepción sensorial, lo que influye positivamente en la toma de decisiones, y además ayuda a preparar a la persona a actuar y responder a las interacciones sociales, así como a potenciar la memoria, lo que en este caso sería importante para un estudiante de arte dramático en el teatro y la universidad. (Arrieta & Moreno, 2023)

Esto indica que los actores, por medio de ejercicios de musicoterapia, específicamente a través de los modelos de musicoterapia, pueden llegar a entender el afrontamiento de forma cognitiva y conductual. Así, se podrán desarrollar y llegar a afrontar las situaciones que se busca resolver en las sesiones y poder dialogar y moldear lo que a ellos les impide progresar como profesionales. Las estrategias de afrontamiento se dirigen al ser consciente y a los pensamientos, su objetivo es reconocer la ansiedad y poder afrontarla para generar confianza o seguridad al salir al escenario. Las estrategias de afrontamiento tienen como objetivo regular al estudiante o al actor y demostrarles que son capaces de realizar su cometido en el nivel profesional que se les exige, superando el miedo al escenario, a las presentaciones cada vez que el director o profesor les diga que tienen que presentarse ante un público o ante sus compañeros. Estas herramientas de afrontamiento ayudarán a que el actor adquiera un equilibrio emocional en situaciones en las que puede

padecer el trastorno. Se invita también a los estudiantes a que durante las sesiones perciban su aprendizaje como una zona segura para conseguir expresarse y tener la certeza de desarrollar esas herramientas en sí mismos, usarlas en el futuro y ganar confianza.

2.3 Musicoterapia y afrontamiento

Castañeda, L., & Sierra, M (2020) "La música es nuestra herramienta principal en este proceso debido a que el campo de la musicoterapia está concebido para generar cambios en los individuos. "La implementación de musicoterapia tiene múltiples beneficios para mejorar el bienestar, disminuir el dolor, expresar sentimientos, potenciar la memoria, mejorar la comunicación y facilitar la rehabilitación física (López, Seva, Ruiz, Ramis, & Martínez, 2018; Benítez, Díaz, & Justel, 2017)."

Además, en los estilos de afrontamiento se pueden usar varias estrategias para poder llegar con la música y con los estudiantes a expresar y reconocer varias emociones.

"La posibilidad de ejercer control, real o imaginario, sobre la amenaza es otro factor que afecta el afrontamiento. En la medida que el paciente se sienta más capacitado de manejar el evento estresor, mejorará su afrontamiento. Esto es lo que se denomina como Autoeficacia o Expectativa de Eficacia (EE) (Taylor & Armor, 1996; Taylor, Pham; Rivkin & Armor, 1998; Miró & Raich, 1998; Guic, 2002; Bandura, 2004; Chesney, Neilands, Chambers, Taylor & Folkman, 2006; Godoy, 2008)" (Rodríguez, Zúñiga, Contreras, Gana, Fortunato; 2016).

Esta será la base principal para poder ayudar a los estudiantes que padecen de ansiedad escénica para proveerles herramientas y ejercicios que faciliten el afrontamiento en las situaciones en las que pueden vivir más esa ansiedad, sea en momentos académicos en las clases o en circunstancias cotidianas también. Vale decir, desde que se levantan hasta el momento de iniciar un monólogo, participar en una obra de teatro o en las clases de arte dramático.

Además, la utilización de la imagería guiada, la relajación y respiración en algunas sesiones fue importante para poder disminuir niveles de cortisol, de estrés, de ansiedad y así mismo para lograr un mayor balance emocional usándolo con la musicoterapia.

González-Valero, Zurita-Ortega, Ubago-Jiménez y Puertas-Molero (2019) destacan que la educación y el desarrollo de habilidades específicas en la universidad pueden provocar un cambio positivo en el comportamiento de los estudiantes. Según estos autores, las intervenciones deben incluir prácticas como la conciencia de la respiración, la relajación muscular, las habilidades de afrontamiento, una nutrición adecuada y la psicología positiva

para abordar los problemas relacionados con la salud mental (Brennan et al., 2016; McGrady et al., 2012).

Con el enfoque de musicoterapia se podrá desarrollar las intervenciones de una forma didáctica, diferente y llamativa para que esos estudiantes que están en riesgo académico también puedan desarrollar las habilidades para su vida. Por ello, realizar ejercicios de respiración dirigidos con musicoterapia sería una forma de promover y accionar cambios en los estudiantes y su nivel de ansiedad escénica.

El artículo "Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation, Deep Breathing, and Guided Imagery in Promoting Psychological and Physiological States of Relaxation" de Loren Toussaint , Quang Anh Nguyen , Claire Roettger , Kiara Dixon , Martin Offenbacher , Niko Kohls, Jameson Hirsch, Fuschia Sirois, publicado en PubMed, muestra evidencias extraídas de estudios respaldados con investigaciones sólidas, de las que se aprecia cómo las relajaciones, respiraciones profundas, e imaginería guiada realmente tienden a mejorar estados de relajación y bienestar tanto a nivel psicológico como fisiológico, ya que, en tal sentido, se evaluó de manera continua la actividad electrodérmica y la frecuencia cardíaca de los participantes que nos dio luz verde para seguir practicando esas técnicas y poder mejorar la salud emocional y mental, la cual, por supuesto, es la que se pretendió mejorar en trabajo realizado con los alumnos de la Universidad del Bosque para el manejo de la ansiedad escénica.

La aplicación de técnicas de respiración, mientras paralelamente se emplean con diferentes métodos de musicoterapia, como improvisación, composición, método receptivo y recreativo, ya que la respiración representa una clave fundamental para poder controlar y regular nuestro estado emocional y mental, y por supuesto, una herramienta muy útil a la hora de entrar a la escena teatral y actoral.

El artículo "Effect of breathwork on stress and mental health: A meta-analysis of randomised-controlled trials" Guy William Fincham , Clara Strauss , Jesús Montero-Marín, Kate Cavanagh , de la Universidad de Standford, nos presenta un estudio sorprendente donde se muestra el efecto tan importante de la respiración en el cerebro, concluyendo que las técnicas de respiración consciente están directamente relacionadas con una reducción significativa de niveles de ansiedad, estrés y síntomas depresivos. Estos estudios concluyen que las técnicas de respiración son efectivas para mejorar la gestión emocional y de salud mental, recordando que debe ser un complemento a las terapias asociadas.

Definitivamente, el efecto de la musicoterapia en la disminución de la ansiedad es grande y la ciencia lo ha podido comprobar en diferentes estudios e investigaciones. Por ejemplo, el artículo "Effects of music therapy on anxiety: A meta-analysis of randomized controlled trials" de Guangli Lu, Ruiying Jia, Dandan Liang, Jingfen Yu, Zhen Wu, Chaoran Chen, habla de los efectos de la musicoterapia en la ansiedad logrando disminuir la ansiedad en los participantes con el meta-analysis en participantes aleatorios en el estudio.

Como también lo menciona Gizem GÜLLÜ en sus tesis "Stage Fright" en el año 2024, hay diferentes herramientas y formas para afrontar la ansiedad escénica, entre ellas el cambio en el lenguaje interno hacia un diálogo positivo, herramientas de meditación, respiración, y la programación neurolingüística.

González-Valero, Zurita-Ortega, Ubago-Jiménez y Puertas-Molero (2019) describieron una intervención que se enfoca en la relajación muscular, la respiración diafragmática y la atención plena hacia las diferentes partes del cuerpo. Esta práctica fomenta una conciencia sin juicios de los pensamientos presentes y la autorreflexión. Como resultado, se observaron mejoras en los comportamientos problemáticos relacionados con una mala salud mental, Estos ejercicios asociados al mindfulness podría ayudar a los estudiantes de arte dramático durante su día y en clases académicas.

La música, como parte de la terapia psicológica, ha captado la atención de varios estudios a nivel nacional e internacional debido a la relación que existe entre la ansiedad escénica en los músicos. Por esta razón, es importante el enfoque terapéutico dentro de este contexto para solventar este reto. Isabel López Ruiz, 2021, UNIR, en sus publicaciones, utilizó la musicoterapia y la combinación de estrategias cognitivo conductuales a fin de disminuir la ansiedad escénica en las alumnas de piano. Igualmente, la Universidad Jaume de España desarrolló dentro de sus actividades un proyecto educativo que intentó abordar el fenómeno del miedo escénico. Finalmente, Motos Teruel, Tomás y colaboradores, en 2023, manifiestan en sus investigaciones que las artes escénicas aportan a la formación integral y en especial a la autoestima de los estudiantes. También, aquellos estudios realizados en Colombia, como los liderados por Lidia Consuelo López Calvache y José Antonio Urrea Veloza, mostraron que la musicoterapia ayuda a los estudiantes a reducir el miedo escénico y a mejorar la creatividad. A pesar de que la mayor parte de estas investigaciones se centra en los músicos, las consecuencias para los estudiantes de drama no han sido estudiadas de manera suficiente, creando así una gran brecha para futuras investigaciones en esta área.

Además, González-Valero, Zurita-Ortega, Ubago-Jiménez y Puertas-Molero (2019) sostienen que se ha evidenciado que en estas intervenciones se puede reducir los niveles de ansiedad y depresión, lo que resulta en una mejora del rendimiento académico (Brennan et al., 2016; McGrady et al., 2012). Con base a esto se podrá ayudar a los estudiantes de arte dramático a tener herramientas para mejorar su rendimiento y no estar en prueba académica.

2.3.1 Autoeficacia

Rossi (2020) define la autoeficacia, así: *“La autoeficacia se refiere a las creencias que cada individuo tiene acerca de sus propias capacidades para ejecutar una tarea”* (Rossi et al., 2020). Esto influye mucho cuando los estudiantes han tenido una creencia sea de tipo social o académica, bajo presión, y siempre que padecer de ansiedad escénica pueda significar que su autoeficacia no esté en su mejor estado.

“La autoeficacia puede ser definida como la percepción o creencia personal de las propias capacidades en una situación determinada. Las creencias de autoeficacia presentan gran influencia en el ser humano, ya que actúan sobre sus pensamientos, sentimientos y comportamientos (Bandura, 1995).” (Ruiz, 2005)

Por eso es muy importante poder entender al estudiante como se ve a sí mismo, y poder entender cómo enfrentar esas situaciones que pueden producir incomodidad y ver que emociones y pensamientos traen para él o ella.

“En ella, la autoeficacia es considerada un componente clave de la motivación, pues esta se considera el motor principal de la acción motivada (Cook & Artino Jr., 2016) y hace referencia a las creencias que cada persona tiene sobre sus propias capacidades de desempeño y sus habilidades para producir algo, siendo una de las habilidades intrapersonales que más influencia tiene sobre el comportamiento humano. Específicamente, las creencias relacionadas con la autoeficacia determinan los sentimientos, los pensamientos, la motivación y el comportamiento de las personas (Bandura, 1978)” (Rossi et al; 2019).

Con base en esta información que se ha recogido será posible que los estudiantes de teatro obtengan esa autoeficacia y se sobreponen a la ansiedad escénica para poder expresar, cantar, presentar la obra con la seguridad esperada y, a la vez, brindarles esas herramientas de afrontamiento; que manifiesten la capacidad para desarrollar personajes escénicos para las obras sin temor a las críticas, al juicio ajeno y a la inseguridad escénica; que a partir de la confianza generada en las sesiones puedan entender que cometer equivocaciones no los convierte en “malos actores” sino que los errores se pueden asumir como oportunidades de aprendizaje, inclusive a través de algún tipo de humor, y así confiar en llevar a cabo su proceso personal de construcción en el arte. Todas las personas pueden tener traumas o inseguridades causadas a lo largo de los años de enseñanza primaria o de bachillerato. Lo importante es comprender que es posible generar confianza y seguridad en un ambiente seguro que les permitirá encontrar paz y lidiar con las ansiedades de la vida de una forma madura emocionalmente para crecer como artista y ser humano.

Además, según Castellano y Soderstrom (1997), la autoeficacia o autoestima es crucial en las experiencias de ansiedad y depresión. Ellos analizaron entre prisioneros, que una baja autoestima a menudo se puede relacionar con niveles elevados de ansiedad. (Chen, Hannibal & Gold, 2015) Esto indica que si elevan su autoeficacia de cómo se perciben los estudiantes en arte dramático y en general como ser humano, podrán estar con niveles de ansiedad escénica controlados y disminuidos.

Asimismo, en el estudio que hizo Chen, Hannibal y Gold (2015) este descubrimiento que ayudó a enriquecer la comprensión de la autoestima en investigaciones anteriores,

que se centraban en la autoestima global donde se demostró evidencia sobre el impacto de la musicoterapia en la autoestima y el comportamiento social.

Debido a que se pudo trabajar con diferentes modelos de musicoterapia para poder incrementar la autoeficacia como la improvisación, imagería guiada y composición musical entre ellos. Se genera un lugar seguro donde los estudiantes podrán tener insight grandes y significativos para mejorar la autoeficacia como artistas en arte dramático y reducir la ansiedad escénica.

2.3.2 Definición de Musicoterapia

Para promover herramientas de afrontamiento en la ansiedad escénica, se usarán la musicoterapia y los métodos para estructurar las sesiones.

Este trabajo se apoyará en la definición de musicoterapia aportada por la Federación Mundial de Musicoterapia (1996):

“Es el uso de la música y/o de los elementos musicales (sonido, ritmo, melodía, armonía) por un musicoterapeuta calificado con un paciente o grupo de pacientes, para facilitar y promover la comunicación, la interrelación, el aprendizaje, la movilización, la expresión la organización y otros objetivos terapéuticos relevantes, con el objetivo de atender necesidades físicas, emocionales, mentales, sociales y cognitivas. La Musicoterapia apunta a desarrollar potenciales y/o restablecer funciones del individuo para que éste pueda emprender una mejor integración intrapersonal e interpersonal, y en consecuencia alcanzar una mejor calidad de vida, a través de la prevención, la rehabilitación o el tratamiento.

Hay varias definiciones sobre la musicoterapia y cómo ha evolucionado que se pueden aplicar para esta investigación, por ejemplo:

“La musicoterapia utiliza la música para lograr una modificación en algún área en la vida de un individuo, su objetivo es mejorar el estado general del paciente actuando simultáneamente en las áreas sensorio-motriz, afectiva y cognitiva, haciéndolo partícipe de una experiencia estético musical. De esta forma se trabajan objetivos no musicales, terapéuticos a través de las experiencias musicales.” (Camacho Sánchez; Musicoterapia: Culto al cuerpo y la mente, pg 159)

A partir de los conocimientos adquiridos en la maestría se emplea la musicoterapia como el eje principal de varias sesiones. Se usarán tres de los métodos de musicoterapia en todas las sesiones, con el enfoque de promover las herramientas de afrontamiento para los estudiantes como también añadiendo el psicodrama en unas sesiones.

Musicoterapia en educación

“Desde el punto de vista de la musicoterapia educativa (MTE), la música precipita el proceso cognitivo (habilidades de observación, perceptuales, interactivas y de retención) mientras promueve la identificación y expresión de emociones y con ello el descubrimiento y el entendimiento del ser, haciendo asequible la identificación de dificultades o virtudes asociadas a emociones que afectan el aprendizaje” (Albornoz, 2009).

Esto también será de gran importancia debido al contexto en el que se desarrolla la investigación, espacio donde los actores de teatro van a encontrar la musicoterapia como el canal clave para entender, conocer y aprender mediante su autoconocimiento propio cómo se manifiesta la ansiedad escénica y su autoeficacia.

Todo ello a través de las herramientas de afrontamiento que se brindarán en el taller para poder ayudarse de una forma diferente mediante el uso de la musicoterapia con el psicodrama.

La musicoterapia en educación es una invitación a volver las instituciones académicas más humanas, comprendiendo el lado humanista para poder desarrollar las habilidades de todos los estudiantes, porque todos aprenden diferente.

“La música no es una cosa, sino una práctica diversa, global, humana. Es un proceso de vida altamente valorado y un proceso para vivir. El hacer música provee un vehículo importante para el desarrollo intrapersonal e interpersonal. Por esta razón, la música en las escuelas debe ser activa”. (Rickson, 2014)

Es una herramienta que puede potenciar la educación, integrando la música consciente al aula y volviéndola una herramienta importante para la educación.

La musicoterapia es una herramienta para el aprendizaje, para desarrollar el lenguaje y lo cognitivo. Hay muchos estudios que pueden demostrar los beneficios que hay para abordar la atención y el procesamiento de lenguaje. La musicoterapia puede incorporar aprendizajes cognitivos con actividades musicales que estimulan el proceso del cerebro. Además, conectando conexiones neuronales en el proceso. Posteriormente, también la musicoterapia es una herramienta para enseñar procesos complejos, y se puede usar melodías para aprender a memorizar como también la comprensión de información. (Albornoz, 1998)

“Para la MTE (musicoterapia Educativa), las emociones son consideradas aspectos del proceso mismo de conocerse que influyen en el comportamiento por lo que asume que la calidad de los aprendizajes dependería de la integración de dichas emociones al proceso de aprender.” (Albornoz, 2009)

Esto es importante saber para darle un enfoque a las emociones y entender para que ellas están ahí, mostrándole a ese ser, lo importante que es el autoconocimiento y conocimiento del otro para generar empatía y humanidad hacia él/ ella u otro individuo.

2.4 Psicodrama

El psicodrama fue creado por Jacob Moreno-Lewy, psiquiatra, el padre del psicodrama quien vinculó el teatro y descubrió el poder terapéutico del mismo.

“Procedimiento psicoterapéutico ideado por Jacob Moreno-Lewy que emplea la dramatización para resolver los problemas emocionales. En cada dramatización existe una serie de roles: el director o terapeuta; el paciente o protagonista; el yo o ego auxiliar, que es otro miembro del grupo que representa a alguien conocido por el paciente; el grupo y otros miembros participantes.” (Psiquiatria.com Psicodrama, s. f.).

Este artículo contiene un análisis sobre las técnicas que Moreno buscó sintetizar para que pudieran lograr un alcance.

“De estas, se seleccionó una lista preliminar de 30 técnicas, que luego se redujo a un total de 11 técnicas fundamentales: soliloquio, doble, espejo, reversión de roles, interpolación de resistencia, escultura, átomo social, objetos intermedios, juegos, sociometría y entrenamiento de roles. La credibilidad de esta lista final se verificó inicialmente con un experto en psicodrama moreniano, En general, esta revisión proporciona un marco contemporáneo para los psicodramatistas que reconcilia los enfoques actuales del psicodrama con las técnicas fundamentales propuestas por Moreno, y actualiza las definiciones de estas técnicas, fusionando las interpretaciones de diferentes expertos en el campo. “Cruz, A., Sales, C. M. D., Alves, P., & Moita, G. (2018, 24 de julio). The core techniques of Morenian Psychodrama: A systematic review of literatura.”

Teniendo en cuenta que la población objetivo son los estudiantes de arte dramático, la herramienta para utilizar en 3 sesiones específicas es el psicodrama con musicoterapia, debido a que se van a interpretar situaciones que han vivido a través de retroalimentaciones y todos los estudiantes se van a poder identificar con situaciones similares. En cada sesión se entenderá que sea la musicoterapia la que movilice situaciones, emociones y respuestas a partir de lo propuesto en escena mediante la técnica de improvisación. De esta forma, se entiende que:

“El psicodrama implica conocimientos de psicología y otras ciencias de la conducta, así como el dominio de los medios adecuados para aplicar conocimientos en diferentes situaciones, y requiere además cualidades sutiles, como gusto artístico, creatividad,

sensibilidad personal y madurez.” (Definición sacada del libro Bases del psicodrama de Adam Blatner).

Se puede también mencionar que los terapeutas de psicodrama, que son considerados como psicodramatistas y que emplean técnicas que enriquecen la experiencia terapéutica, ayudan a cultivar una conciencia sentida (Armstrong et al., 2016). Estas terapias promueven un sentido de agencia y empoderamiento, al tiempo que fomentan la esperanza, el optimismo, la reflexión, la autoconciencia y el insight, facilitando también la liberación y el alivio emocional (Bucuta et al., 2018; Cassidy et al., 2017; Testoni et al., 2018).

Se han hecho estudios sobre psicodrama en los que se ha investigado cómo los procesos grupales pueden transformarse, teniendo en cuenta factores comunes de la Terapia de Grupo de Yalom. Se han enfocado especialmente en la catarsis emocional, la percepción, la autocomprensión, el aprendizaje interpersonal y el proceso recíproco de dar y recibir apoyo (Yalom, 1983, 1995; Kellermann, 1985, 1987; Oezbay et al., 1993; Kim, 2003; Testoni et al., 2018).

Los factores terapéuticos del psicodrama están bien definidos y a menudo se evalúan de forma cuantitativa a través de calificaciones, observacionales o auto informes, lo que facilita su operacionalización y estudio empírico (Witte, et al 2021). Por ejemplo, en el psicodrama, técnicas como la duplicación y la reversión de roles están claramente establecidas, mientras que el encuentro, la reconstrucción de roles y la catarsis son considerados elementos fundamentales en la teoría del cambio en psicodrama (Moreno, 1972/1994; Blatner, 2000; Orkibi, 2019).

Estas técnicas como catarsis y reconstrucción de roles son parte del lenguaje teatral que hace que los estudiantes también tengan más claro los conceptos teatrales aplicados a la intervención. Por eso el enfoque de psicodrama con musicoterapia será una forma innovadora para poder ayudar y promover las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de arte dramático.

2.4.1 Musicoterapia y psicodrama

Joseph Moreno, teórico asociado de Jacobo Levy Moreno, incorporó la musicoterapia en el proceso del psicodrama mediante el empleo de las técnicas de improvisación con música para que la musicoterapia estuviera presente en la interpretación del proceso del individuo empleando los cambios de roles y el espejo musical. (Moreno, 2004).

Combinando ambas herramientas es posible afrontar las situaciones individuales de los estudiantes de una forma grupal en un lugar seguro para entender, conocer y afrontar.

“La música es una forma de expresar la emoción que necesita la espontaneidad expresa. A través de las muchas emociones y situaciones de la música en directo, lo viejo y lo nuevo y encontrar la expresión creativa, abriendo también nuevas perspectivas y formas de

resolver los problemas. Es una manera de ponerse en el mundo que opera en el cuerpo, mente y alma.” (Celio de Oliveira Lima, musicoterapia y psicodrama, 2013)

Esta cita evidencia que la música es clave para el psicodrama, debido a la espontaneidad que a su vez es clave para que la dramatización tenga un cambio en el protagonista. La música puede jugar un rol en el individuo, debido a que la música ayuda a sacar emociones y poder hacerle un insight a las situaciones que a los estudiantes les puede pasar y como poder transformarlo.

“Expresada a través de la música y nos sentimos incomprendidos antes, tenemos la reunión, con las experiencias de la humanidad, con el autor de la música, con personajes y papeles en nuestras vidas.” (Celio de Oliveira Lima, musicoterapia y psicodrama, 2013)

El enfoque de musicoterapia y psicodrama ayudará a que se pueda expresar con los instrumentos, la dramatización y el cuerpo, ayudando a que el protagonista, los yo-auxiliares, director y público también participen en escena y transformen los patrones de una forma diferente debido a que la música juega un papel importante en la vida de todos, un lenguaje universal que unifica la espontaneidad y creatividad.

Se exploraron diferentes formas y ejercicios para entender la música en el psicodrama:

“Moreno (1993), escribiendo sobre Psicomúsica, habla sobre el aburguesamiento de la música virtuosa, y el desaliento de su forma primaria de espontaneidad musical en relación con el propio cuerpo del individuo. Para él había dos formas de Psicomúsica: la forma orgánica, donde el instrumento es el propio cuerpo, y la forma instrumental, donde se unen otros instrumentos utilizados en las funciones y extensiones de la espontaneidad de su propia individualidad.” (Celio de Oliveira Lima, musicoterapia y psicodrama, 2013)

Esto se complementa con musicoterapia y sus 4 modelos: improvisación, recreativo, composición y receptivo. El cuerpo en estos diferentes enfoques de musicoterapia y psicodrama es importante para que los mismos se puedan expresar. Hace que la espontaneidad y creatividad venga del mismo protagonista, incorporando el cuerpo, donde se pueden cargar emociones y para que la música ayude a las personas a expresar de otra forma lo que ellos sienten. Moreno (2004) exploró la música y entendió que podía ser un medio de catarsis para el grupo, donde podrían trabajar diferentes conflictos como poniendo música, hacer música con el cuerpo y con instrumentos. *“Se busca enseñar al paciente a conocer sus propios sonidos, los conecta, que buscan vincular a nombre de los efectos que conlleva cada una de ellas, entendiendo que esto puede sonar. Producción se relacionan con sus conflictos...”* (p.59). (Celio de Oliveira Lima, musicoterapia y psicodrama, 2013)

La música en musicoterapia es la herramienta principal para abordar la terapia, la combinación de la dramatización de psicodrama en el espacio, será de gran ayuda para

que el individuo pueda ver, escuchar lo que se está trabajando para así transformar sus conflictos.

“Por lo que, en la investigación del psicodrama, hay muchas similitudes entre este y musicoterapia. Los conceptos de la espontaneidad, la catarsis, objeto intermedio se ser explotada por la resonancia en la musicoterapia. La musicoterapia y el psicodrama son especialmente comunes en el placer que proporcionan al paciente, hágalo aquí y ahora, cantar, jugar, representar, interpretar, la posibilidad de situaciones de revivir, dar respuestas apropiadas nuevas y más, por lo que permite...” (Celio de Oliveira Lima, musicoterapia y psicodrama, 2013)

Debido a que los participantes están estudiando actuación y a que la terapia será grupal, una metodología aplicable en la psicoterapia grupal es el psicodrama. Teniendo en cuenta que el psicodrama puede ser conjugado con la rama de la psicología conductual, así como con otras ramas que, con el empleo de ejercicios actorales y música, es factible asociarlo con la parte receptiva de la musicoterapia. Mediante el manejo del cuerpo y con técnicas de expresión corporal se pueden evidenciar factores que permitirán entender la ansiedad escénica en el actor y llegar a aprender con la misma actuación y la musicoterapia que los participantes sí pueden auto conocerse para afrontar esos episodios de ansiedad. Esto indica que muchos métodos de la actuación también pueden verse reflejados en el mismo desarrollo, donde el cuerpo resulta fundamental en las sesiones de musicoterapia toda vez que se vuelve elemento terapéutico fundamental para el perfeccionamiento de los artistas, haciéndolos conscientes para desplegar la inteligencia emocional y ejercer su profesión con más seguridad.

Los cuatro modelos de la musicoterapia se usaron en el estudio (receptivo, improvisación, composición y recreativo); sin embargo, también hay que reconocer que la población objetivo tiene varios conocimientos en arte que se describirán en la metodología de Joseph Moreno y el Psicodrama, en la que encontramos momentos de cada participante que les generaba ansiedad escénica.

“La ansiedad ante la interpretación en público se provocará por la acumulación de situaciones de estrés anteriores y las que ocurren durante la propia interpretación. Como veremos en apartados posteriores, la acumulación de situaciones estresantes en la formación y desarrollo...” (Rodríguez, 2015)

Los estudiantes estarán dispuestos a las críticas de sus compañeros, a sus juicios y a la comparación que ocasionalmente influyen en el desarrollo de síntomas de ansiedad escénica que dan lugar a que se les olviden los textos y libretos que deben estudiar y aprender, o también a que tengan voz temblorosa o un manejo inseguro del cuerpo en el escenario.

De otra parte, esta investigación tiene un enfoque de musicoterapia en educación, dado que busca el desarrollo humano en su parte cognitiva, social y en la gestión de las

emociones. Con base en estos elementos, las sesiones y experiencias que se realizan parten de los enfoques de los modelos de Bruscia (Improvisación, composición recreativa y receptiva) para diseñar las sesiones de musicoterapia. Dado el caso, se debe mencionar que el enfoque de psicología que guiará el proceso pretende gestionar emociones de una forma cognitiva, razón por la cual se decantará por la rama cognitivo conductual para que el individuo, en cada sesión, llegue a reconocerse a sí mismo y adquiera seguridad en la escena como actor universitario.

Estas técnicas se podrán usar en las sesiones de musicoterapia en el ámbito educativo para ayudar y generar esas herramientas de afrontamiento al individuo, con lo cual adquieren beneficios como los que se indican a continuación:

- Facilitar creer en sí mismos y en sus capacidades.
- Desarrollar la autoestima.
- Percibir cómo se ven a ellos mismos y cambiar el diálogo interno.
- Promover el aprendizaje para aplicar la empatía entre él o ella y la aceptación.
- Crecer como ser humano y como profesional del teatro.
- Enfocarse en vivir en el “aquí y ahora”.

2.5 Aspectos éticos en la investigación

Consentimiento informado: Todos los estudiantes fueron informados en la primera sesión sobre el consentimiento y permiso y firmaron el consentimiento.

Confidencialidad y anonimato: Se explicó que las 16 sesiones serían confidenciales con el fin del proyecto de grado y bajo ninguna circunstancia se expondría el nombre de ellos.

Transparencia en los objetivos y métodos: Los estudiantes estarán informados sobre los objetivos específicos de la investigación como se desarrollarán las sesiones de musicoterapia y las actividades que se realizarán.

Evaluación de riesgos: La musicoterapeuta evaluó los riesgos y daños posibles que podrían pasar como una crisis de ansiedad o incomodidad durante las sesiones. Siempre fue muy profesional enseñando los beneficios de la musicoterapia que ayudan a dar el bienestar emocional de los estudiantes promoviendo las herramientas de afrontamiento para ellos.

2.5.1 Aspectos éticos de la practica

En la musicoterapia, el Código de Ética de la American Music Therapy Association, Inc. (AMTA) es un referente fundamental. Este documento sintetiza los valores esenciales de

la profesión y establece principios y estándares que guían una práctica ética, responsable y equitativa.

Musicoterapeuta en formación: La musicoterapeuta tiene formación y conocimiento previo para dirigir sesiones con los estudiantes de arte dramático.

Intervención adecuada y respetuosa: La musicoterapia fue aplicada de una forma respetuosa en un lugar seguro para todos los estudiantes. Los métodos fueron planeados y correspondientes a las necesidades del grupo.

Ajustes en la terapia según necesidades: La musicoterapeuta debe estar observando y analizando situaciones que estén pasando en las sesiones para así cambiar o modificar los ejercicios según las reacciones de los estudiantes.

Proceso de retroalimentación: Los estudiantes tendrán espacios necesarios para expresar sus emociones después de los ejercicios. Esto ayudara a modificar otras sesiones para su mayor bienestar.

3. Metodología

Esta investigación se enmarcó en un enfoque cualitativo, dado que el lenguaje constituyó un elemento fundamental para expresar emociones y experiencias más allá de los datos estadísticos. La manera en la que se plantea la investigación cualitativa se enfoca en alcanzar profundidad en el conocimiento de los fenómenos por medio de su exploración desde la perspectiva de los participantes mismos, lo cual genera una mayor flexibilidad, si se comparan con los abordajes cuantitativos. Los planteamientos cualitativos, por tanto, son abiertos, fundamentados en la experiencia o intuición, aplicados a un pequeño número de casos de estudio, con los que se puede aprender de las experiencias de los individuos involucrados, valorando sus procesos y obteniendo teoría apoyada en sus percepciones, por lo que pueden considerarse un plan de exploración (sobre todo cuando el propósito del investigador se concentra en las experiencias y valores humanos, el punto de vista muy individual de cada participante y las condiciones naturales orgánicas en que se desarrolla el fenómeno estudiado) (Hernández-Sampieri, R, 2018).

3.1 Diseño de Investigación

Este estudio se propuso investigar el efecto de una intervención musicoterapéutica, con y sin técnicas de psicodrama, en estudiantes de artes dramático, con el propósito de apoyar sus estrategias de afrontamiento de la ansiedad escénica, desde la perspectiva de sus experiencias vividas, aplicando métodos de investigación cualitativa, por lo cual se considera un estudio descriptivo fenomenológico. Se tuvieron en cuenta los parámetros incluidos en los estándares para el reporte de investigación cualitativa (O'Brien, BC & Harris, IB, 2014), en el que la muestra mínima de participantes son 12, para alcanzar saturación en los datos, con una recolección de los mismos a lo largo de 4 meses (a razón de dos sesiones semanales de seguimiento semanal con duración de una hora, para completar un total de 16 sesiones por cada participante). Se consideró esta ventana de tiempo suficiente en el sentido que para un grupo mínimo de ocho personas como se estimó, era factible ejecutar todas las sesiones de musicoterapia.

Se trabajaron todos los modelos de musicoterapia para tratar la ansiedad escénica con los estudiantes de arte dramático de la universidad El Bosque. Estos métodos son los de Bruscia y Schmolz, los cuales se describen brevemente (Bruscia, 2007):

- **Método Receptivo.** Se propone brindar un espacio de conexión interior y calma a los usuarios con música en vivo o grabada. Se utilizó imaginación guiada.

- **Método de improvisación musical** (Schmolt). Busca usar la musicalidad de los usuarios para que ellos a través del instrumento musical puedan expresarse a través de la música. Se aplicó a través de la improvisación referenciada, empleando instrumentos de percusión y cuerda.
- **Método de composición.** Su objetivo es crear y construir letras y armonías para expresar un sentir. En un primer momento se generaron grupos de tres a cuatro personas respecto de su autopercepción; se manejó composición individual, y al final una composición experimental colectiva aplicada al arte dramático.
- **Método recreativo.** Su objetivo es recrear o crear usando el cuerpo. Se aplicó a través de la exploración somática con diversas técnicas como el caldeamiento.

3.2 Análisis y Recolección

Se aplicó una encuesta sociodemográfica básica para caracterizar de forma general la población participante (edad, sexo, semestre, contacto telefónico) (Tabla en RESULTADOS), pero además se aplicó una encuesta inicial entre los estudiantes con el fin de identificar síntomas de ansiedad escénica (Tabla en RESULTADOS). Dado que cada individuo podía manifestar estos síntomas de manera distinta, su reconocimiento permitió guiar la implementación de estrategias de afrontamiento adecuadas. De esta manera, los participantes lograron aplicar estas estrategias tanto en el escenario como en su vida cotidiana, promoviendo un bienestar integral.

El desarrollo personal y las estrategias de afrontamiento implementadas en las sesiones se analizaron a través de bitácoras, de las cuales se resumieron los principales hallazgos, en las que los participantes registraron sus reflexiones y aprendizajes. Estas bitácoras se recopilaban periódicamente para extraer información clave que permitió evaluar los avances individuales y colectivos, así como los cambios en la percepción de los participantes sobre su desempeño escénico y su manejo de la ansiedad.

Se llevaron a cabo sesiones semanales en las que los participantes tuvieron un rol activo, viviendo experiencias diseñadas para promover estrategias de afrontamiento. Para el estudio se aplicaron varios métodos de recolección de datos: registros audiovisuales y grabaciones de voz durante los ejercicios de improvisación; aplicación de una escala numérica (1 a 10) para establecer la línea de base y el estado final de la ansiedad escénica en cada uno de los participantes a nivel cuantitativo; bitácoras individuales de los participantes respecto de sus vivencias en cada una de las sesiones; diarios de campo llevados por la investigadora, en relación con las observaciones durante las sesiones. Los registros facilitaron la evaluación del progreso de los participantes mediante herramientas de medición específicas. Al finalizar el proceso, se llevó a cabo una sesión reflexiva para

analizar y sistematizar los hallazgos de la investigación, considerando tanto la perspectiva de los participantes como el análisis global de la experiencia.

3.2.1 Validez

Respecto de la naturaleza del conocimiento en que la presente tesis se enmarca, su base es la del construccionismo, el cual se ha desarrollado ampliamente en disciplinas como la sociología, se ha cimentado bajo la premisa de que la realidad se construye socialmente, a nivel individual y colectivo (construccionismo social), en donde se reconoce que en tanto las personas tienen experiencias subjetivas de la realidad social, estas experiencias subjetivas sirven para construir un sentido socialmente más objetivo (o compartido) de cómo el mundo es experimentado. El investigador también está inmerso, de forma tal que el investigador y el objeto de investigación son asumidos para estar interactivamente ligados, y los hallazgos son literalmente creados a medida que la investigación procede (Williamon, A & Ginsborg, J, 2021).

En cuanto a la estrategia elegida, se puede decir que parte de la fenomenología (Williamon, A & Ginsborg, J, 2021), que se ocupa del estudio detallado de un fenómeno y, fundamentalmente, de experiencias conscientes que los participantes tienen del fenómeno. El fenómeno se define como algo que puede ser percibido u observado, y los estudios fenomenológicos se proponen describir cómo los fenómenos son significativos para los participantes en su experiencia vivida. Entonces, lo que se intenta es capturar las experiencias de los participantes directamente, con lo que el investigador debe dejar a un lado sus propias asunciones para describir la experiencia desde la perspectiva del participante. Es por eso por lo que las entrevistas proporcionan la principal fuente de datos en este tipo de estudios, ya que el investigador puede enfocarse en cómo los participantes por sí mismos tienen sentido de su mundo, en un análisis fenomenológico interpretativo con dos fases de interpretación (Williamon, A & Ginsborg, J, 2021). Si bien en este estudio no se usaron entrevistas, se usó una bitácora personal, que sirvió para acceder a las percepciones de los participantes.

El enfoque musicoterapéutico de la investigación basado en los cuatro métodos de la musicoterapia, se armonizó con las artes mixtas. Debido al conocimiento de los participantes y a la promoción de estrategias de afrontamiento, la actuación va a ser clave para poder reunir la parte teórica con la práctica sin que se sientan confundidos en las sesiones. Para tal propósito la investigación se basó en ejercicios actorales de caldeamiento para promover conexión, vínculo y seguridad entre ellos.

3.2.2 Análisis de contenido

En cuanto a instrumentos y métodos de recolección de la información no se definieron a priori ya que cada sesión planteó objetivos diferentes sobre los cuales se enfocó el registro de los datos obtenidos y por tanto no fueron necesarios, y que se pueden consultar en la planeación de las sesiones (Anexo A).

Respecto de los datos capturados en las bitácoras y en los diarios de campo, que pretendieron analizar las experiencias vividas por los participantes, se organizaron en categorías para ser procesados posteriormente por la herramienta gratuita en línea Atlas.ti (©2025 ATLAS.ti Scientific Software Development GmbH), para analizar su contenido cualitativo. Las categorías incluyeron las modalidades de musicoterapia aplicadas, así como las estrategias para el afrontamiento de la ansiedad escénica, de acuerdo con lo sugerido y validado por los expertos temáticos y la revisión de la literatura. Las categorías se agruparon y se analizaron como patrones emergentes, desde la consistencia, la variabilidad y los efectos funcionales para los discursos específicos.

La interpretación de estas categorías fue conducida a través de un proceso de lectura y análisis repetido de los registros de los diarios de campo que integraron tanto los registros audiovisuales como las bitácoras individuales de los participantes, de forma que se sintetizó la información de cada sesión a través de estos resúmenes.

La escala numérica no pretendió establecer frecuencias o estadísticas descriptivas, pero sí determinar más objetivamente la ansiedad escénica en los participantes en cada punto del tiempo en el que se aplicó.

3.2.3 Variables asociadas

La intervención se centró en el abordaje de la ansiedad escénica a partir del reconocimiento de las variables cognitivas y conductuales que, según la revisión teórica, son responsables del mantenimiento del malestar de las y los usuarios. A continuación, se describen brevemente cuáles fueron los métodos que se usaron para cada variable, entendiendo además que se hizo uso del psicodrama como herramienta auxiliar en algunas sesiones, como facilitador de ejercicios de improvisación referencial y movimiento.

método musicoterapéutico:	variable abordada

composición	componente cognitivo de la ansiedad escénica: representaciones en torno al auto concepto, la autoeficacia y la percepción de los demás sobre el desempeño propio
improvisación	Expresión emocional: a través de la improvisaciones referenciadas y no referenciadas, se pudo lograr catarsis, expresión y comunicación entre el grupo e individual.
re-creativo	Se aplicó a través de la exploración somática de la represión emocional a través del movimiento corporal y la música.
receptivo	Estrategias de regulación emocional: Usando la imaginaria guiada para llevar a los estudiantes a situaciones que pueden generar ansiedad escénica.

(tabla 2)

3.3 Categorización

Las categorías se eligieron a partir de la revisión de literatura, la cual apuntaba a la identificación de síntomas cognitivos (ideas, representaciones) y síntomas conductuales (respiración, sudoración, conducta evitativa y otros)

Categoría	Descripción	Subcategoría
Ansiedad Escénica	La ansiedad escénica puede presentarse a través de síntomas tanto cognitivos como conductuales. Se puede identificar que los síntomas cognitivos pueden ser pensamientos intrusivos y negativos sobre el rendimiento actoral, percepciones distorsionadas de posibles fracasos en las clases o en lo teatral y una constante rumiación sobre errores pasados. En cuanto a los síntomas conductuales, se incluyen respuestas físicas como respiración acelerada, sudoración excesiva, movimientos nerviosos, voz temblorosa y conductas evitativas, como el intento de eludir la situación de exposición y	-Juicios internos - Autosaboteo- Frases negativas - Evitación

	muestran cómo la ansiedad impacta tanto en los procesos mentales como en las reacciones externas de la persona.	
Estrategias de afrontamiento	Las estrategias de afrontamiento, es una categoría y método que ayuda a las estudiantes de arte dramático a manejar y disminuir la ansiedad escénica. Estas estrategias pueden clasificarse en dos tipos: centradas en la emoción y centradas en el problema o situación. Se puede incluir técnicas como la relajación y la respiración profunda, que ayudan a calmar tanto el cuerpo (somático) y regular la gestión emocional y la mente, así como el uso de la psicología conductual y tener auto instrucciones o pensamientos positivos para cambiar una percepción negativa de la situación. Las estrategias centradas en el problema se enfocan en la preparación anticipada como la comunicación asertiva.	-Respiración y situación -Gestión emocional -Expresión emocional -catarsis -Somática, -Psicología conductual

Psicodrama y Musicoterapia	La musicoterapia y el psicodrama son enfoques terapéuticos que pueden ser muy efectivos para tratar la ansiedad escénica. La musicoterapia se basa en el uso de la música y el sonido para ayudar a las personas a expresar y procesar sus emociones, favoreciendo la relajación, la conexión emocional, catarsis y el bienestar general. Los estudiantes tienen la oportunidad de explorar sus miedos, aumentar su autoeficacia y disminuir la tensión antes de una presentación y ver la horizontalidad o equidad de lo que les pasa con otros compañeros. Mezclado con el psicodrama que consiste en dramatizar situaciones vividas para indagar en las emociones y pensamientos que las acompañan, se hizo 3 sesiones para el caso de la ansiedad escénica, el psicodrama permite a los estudiantes a representar sus miedos y conflictos en un entorno seguro, lo que facilita la comprensión y resolución de sus ansiedades. Ambos enfoques ofrecen una forma creativa de reducir la ansiedad, fomentando la autoexpresión o comunicación asertiva y la integración de ambos enfoques.	-Comunicación asertiva - Horizontalidad o equidad -Integración y composición experimental
-----------------------------------	---	---

(Tabla 3 de categorías basadas en las sesiones)

Existe, en consecuencia, una interacción entre la ansiedad escénica, las estrategias de afrontamiento y las intervenciones terapéuticas consistentes en la musicoterapia acompañada de 3 sesiones de psicodrama. Se puede ver que la ansiedad escénica, las estrategias de afrontamiento, tanto cognitivas como emocionales, se convirtieron en un elemento clave para manejar la ansiedad escénica con el uso de la musicoterapia. Debido a los ejercicios que se plantearon para inducir relajación, fomentar la expresión emocional y facilitar la conexión con el cuerpo y las emociones se conectaron con el psicodrama, espacio en el cual se permitió a los participantes representar situaciones de ansiedad escénica, así como en retroalimentaciones con los profesores, donde, actuando en un espacio seguro surge la catarsis y la resolución de conflictos internos que ayudaban a todos los estudiantes. Esto ayudó a que se pudiera tener una mejor comprensión del proceso de la ansiedad en contextos teatrales y proporcionar una intervención multifacética con artes mixtas que integran aspectos emocionales, cognitivos y corporales, promoviendo el bienestar integral de los participantes.

3.4 Participantes, criterios de selección y marco institucional

Antes de iniciar la intervención de musicoterapia, la investigadora y el director de la carrera, realizaron dos reuniones virtuales para establecer horarios, espacios e instrumentos necesarios para las sesiones. Igualmente, se explicaron los criterios de los estudiantes que tuvieran ansiedad escénica, angustia o miedo antes de presentar a un público.

Dadas las características exploratorias de este estudio, la muestra de participantes fue seleccionada por un método no probabilístico, a conveniencia, entre los estudiantes de arte dramático de la Universidad El Bosque que cursaban entre el segundo y el octavo semestre, con edades de los 17 a los 23 años, quienes fueron convocados en febrero del 2024 en Bogotá. El director de la carrera de arte dramático y los profesores de los estudiantes seleccionaron a los estudiantes que estuvieran en prueba académica, significando que corrían el riesgo de no aprobar las materias de actuación, expresión corporal, expresión vocal y danza. El director de la carrera hizo la convocatoria y también para que fuera beneficioso para ellos, si culminaran las sesiones de musicoterapia, se les iba a dar horas de servicio social. Así se hizo más llamativo su proceso de intervención de musicoterapia. También se acordó por la facultad de música en la Universidad el Bosque tener los instrumentos para cada sesión.

Participantes	Semestre	Edad	Sexo
V	Octavo	23	M
G	Séptimo	21	F
DC	Segundo	17	F
VR	Cuarto	18	F
S	Cuarto	17	F
GP	Quinto	20	M
M	Quinto	19	M
GA	Cuarto	18	F
L	Cuarto	18	F

JS	Séptimo	20	M
DS	Sexto	18	F
SM	Tercero	18	F

Tabla 4 Descripción de participantes del proceso

3.5 Procedimiento

3.5.1 Etapas de la investigación:

Etapas de documentación:

Se construyó el marco teórico a partir de la revisión de antecedentes, se realizó la construcción de la metodología, se elige el formato de evaluación de ansiedad (numérico) y se redactaron los formatos de consentimiento informado. Se contactó al director de la carrera de arte dramático y se pidió permiso con la carta de Universidad Nacional de la directora del programa de musicoterapia. Esto hizo posible que se diera el puente que conectara las dos universidades y se estableciera la fecha para realizar la intervención de musicoterapia.

Etapas de intervención y seguimiento al proceso terapéutico:

A los participantes incluidos ($n = 8$) se les instruyó acerca de la pregunta de investigación a responder, los objetivos del estudio y la metodología a seguir, con las mediciones y estrategias asociadas con la recolección de datos, explicándoles en detalle cómo sería llevada a cabo la intervención con musicoterapia y psicodrama, que fueron 3 sesiones con psicodrama y musicoterapia, enfatizando en lo que se esperaba en cuanto a su participación en el desarrollo de las sesiones.

Se procedió a firmar un consentimiento informado (Anexo B) tras impartir esta capacitación, sin que se considerara necesario firmar un formato de habeas data debido a que no se manejan datos sensibles, privados o confidenciales, y el análisis y reporte de los hallazgos se hizo de forma anonimizada, indicando de forma verbal en todas las sesiones esto mismo. Se recopiló la información documental, y en formato audiovisual del proceso con fines de ser analizado posteriormente junto con los autorreportes de nivel de ansiedad de las y los participantes.

Etapas de análisis de datos

Se realizó un análisis de la información cualitativa derivada de las actividades de composición del autor, reportes y los reportes de ansiedad diligenciados sesión a sesión.

3.5.2 Abordaje (Proceso) Musicoterapéutico:

Objetivos del proceso musicoterapéutico:

Hubo dos objetivos generales del proceso de musicoterapia mientras las intervenciones de musicoterapia avanzaban: el primero abarcó las sesiones #1 hasta la sesión #12 y el segundo fue hasta el cierre del proceso musicoterapéutico.

Los objetivos principales de las sesiones de musicoterapia con los estudiantes de arte dramático fueron los siguientes:

- Propiciar la identificación de estrategias de afrontamiento desadaptativas y reconocer estrategias adaptativas mediante la realización de actividades musicoterapéuticas. (Durante las sesiones #1 al 12)
- Fortalecer al grupo con las estrategias de afrontamiento en situación a la ansiedad escénica con musicoterapia. (Finalizando el proceso)

El primer objetivo fue inicialmente darles herramientas de afrontamiento para que ellos pudieran encontrar la autoeficacia y poder desarrollar su “kit de emergencia”. Se promovieron varios ejercicios de musicoterapia y tres sesiones con psicodrama.

El segundo se propuso fortalecer las herramientas que se vieron en las sesiones anteriores para que incorporaran las habilidades aprendidas durante las sesiones de musicoterapia.

Los objetivos específicos cambiaban cada dos sesiones debido a lo que se observaba durante las sesiones, siempre se usaba la musicoterapia para llegar al objetivo general.

Varios objetivos específicos podrían ser los siguientes:

- Improvisar usando trova paisa para soltar el juicio y ver el juego en las palabras.
- Componer una canción en grupos pequeños para resaltar como se ven a ellos en parodia.
- Escuchar las composiciones de los compañeros para entender lo que le pasa a otros y comprender a los demás.
- Usar la Imaginería guiada para enfocar la atención en su respiración en una situación incómoda de ansiedad escénica.
- Explorar e improvisar y jugar exponiéndose a sí mismo con su voz

- Improvisar las emociones que guardan en el cuerpo en dos ejercicios de improvisación grupal.

Encuadre

Las sesiones se llevaron a cabo en un salón del programa de la facultad de creación y comunicación en la Universidad El Bosque y contaron con una duración aproximada de 60 minutos con una frecuencia de 2 veces por semana.

Setting

El setting usado consistió en: guitarra, llamadores, tambores, maracas, maracón, shakers, tambor chamánico, tambor de olas, cuencos y la voz, Además se usaron materiales como marcadores y pliegos de papel para la realización de actividades del método re-creativo.

Fases:

Caldeamiento (Preparación): Ejercicios de estiramientos y movimiento, para relajar a los alumnos al inicio de la sesión y para conectar con ellos antes de las actividades musicales.

Exploración musical: Los y las estudiantes llevan a cabo actividades de improvisación y composición musical, utilizando instrumentos e instrumentaciones de la voz para expresarse y colaborar. Reflexión y retroalimentación: Se da lugar para que los y las estudiantes compartan sus experiencias, reflexionen sobre su proceso emocional y sobre la forma en que la música les ayudó.

Cierre: Ejercicios de respiración y relajación para integrar lo aprendido, recordando herramientas adquiridas para gestionar las emociones y la ansiedad.

4. Resultados

El presente trabajo de musicoterapia tuvo como objetivos específicos: **caracterizar a la población** de estudiantes de 17 a 23 años de segundo a octavo semestre de arte dramático de la Universidad El Bosque que fueron objeto de intervención mediante musicoterapia, con el fin de afrontar la ansiedad escénica, identificando el nivel de ansiedad escénica inicial de estos estudiantes, a partir de un enfoque cualitativo, sirviendo como línea base que permitió obtener conclusiones sobre los efectos del tratamiento. Se llevó a cabo un **programa de intervención musicoterapéutica**, que fue evaluado a través de las sesiones, controlando los niveles de ansiedad escénica al comienzo de las sesiones y al final, al completar el tratamiento. Con ello, se tiene la posibilidad de hacer la comparación entre la angustia sentida, en base a la **evaluación al inicio y final del tratamiento** y, de con este proceso, de extraer conclusiones sobre la musicoterapia empleada y la relación entre esta y la ansiedad escénica y conducir a **determine la efectividad** de la misma en relación al afrontamiento de la ansiedad escénica en los estudiantes de arte dramático de la Universidad El Bosque.

Se hizo la síntesis de las sesiones a través del diario de campo que registró los resultados de las sesiones:

Sesiones 1 y 2: valoración de la autoeficacia y ansiedad escénica.

Las sesiones uno y dos buscaban medir la autoeficacia y la ansiedad escénica de los participantes. En la primera sesión, cuatro alumnos asistieron a la intervención de musicoterapia, en las que improvisaron para explorar el concepto de su musicalidad. Durante las actividades, los estudiantes experimentaron emociones que variaba desde la liberación hasta el miedo y la felicidad, lo que ayudó a fomentar la cohesión del grupo. Durante la actividad de improvisación musical, los participantes comenzaron a confiar en sí mismos y a tener momentos de liderazgo, aunque algunos expresaron temores de brillar o cometer errores.

La segunda sesión de ansiedad, compuesta por nueve participantes, se centró más en la ansiedad escénica. Hubo algunos juegos con el fin de romper el hielo para conocerse y generar un espacio seguro para llegar a la actividad central que eran los estudiantes que tenían que dirigir una orquesta con ayuda de sus compañeros. Al principio de la actividad, los estudiantes mostraron mucha inseguridad; sin embargo, después de un tiempo, se sintieron más a gusto, especialmente al ver las creaciones del grupo. Durante la sesión, los estudiantes comenzaron a mostrar mejoras en la postura y el lenguaje corporal.

Pudieron expresar su musicalidad de forma más libre. También se les hizo un cuestionario para determinar su nivel de ansiedad respecto a actuar frente a otras personas y qué situaciones les ponían más ansiosos.

En resumen, ambas sesiones estaban dirigidas a examinar la autoeficacia de los estudiantes y proporcionarles asistencia.

- Las preguntas que se le hicieron en el cuestionario fueron las siguientes:
- Con respecto al teatro ¿En qué momento sientes ansiedad? ¿Cuánto tiempo antes la sientes? ¿Dónde la sientes? ¿En qué parte del cuerpo la sientes? ¿Hay sensación de intranquilidad? ¿Hay alguna otra emoción que sientas? ¿Miedo? ¿Preocupación? ¿Angustia? ¿Pensamientos negativos o indeseables? ¿Voces? ¿Imágenes?
- ¿Cómo reaccionó ante esa ansiedad escénica? ¿Qué hago en ese momento para salir de ese estado? ¿No logro salir de ese estado? ¿Desaparece en algún momento?
- ¿Se va y vuelve la ansiedad? ¿Hay algún detonante?
- ¿Qué materias, escenarios o momentos me producen esa ansiedad? ¿Miedo? ¿Preocupación? ¿Angustia? ¿Pensamientos negativos o indeseables? ¿Voces? ¿Imágenes?
- ¿Cómo reaccionó ante esa ansiedad escénica? ¿Qué hago en ese momento para salir de ese estado? ¿No logro salir de ese estado? ¿Desaparece en algún momento?
- ¿Se va y vuelve la ansiedad? ¿Hay algún detonante?
- ¿Qué materias, escenarios o momentos me producen esa ansiedad?

El nivel de ansiedad escénica actual (del 1 al 10) estuvo en un rango de:

(Tabla 5)

Participante	pre	post
V	6	4
G	3	2
DC	6	3
L	7.8	6
SM	6	5
JS	6	2
M	5	2
DS	7	6
VR	7.5	abandono
GP	3	abandono
GA	8	abandono
S	5.8	abandono

De los 12 participantes que iniciaron el estudio, completaron el estudio 8. Los que se retiraron lo hicieron debido a que varios tenían ensayos con otros compañeros y no podían arreglar otra hora específica para encontrarse y sus datos se consideraron en el análisis de resultados de este estudio solamente hasta la última sesión en la que participaron.

Antes de finalizar las sesiones de musicoterapia con los estudiantes, se les preguntó en qué nivel puntuaron su ansiedad escénica. Se puede analizar cómo la musicoterapia y las

3 sesiones de psicodrama ayudaron a disminuir la ansiedad escénica en los estudiantes de arte dramático registrando las categorías, el análisis musical de las composiciones y los resultados, así como las conclusiones y recomendaciones del trabajo de investigación desarrollado.

Los 4 abandonos se explican por el cruce de horarios, en todos los casos se indagaron las causas.

Ansiedad escénica inicial de sesiones.

Las clases que les producen ansiedad escénica son:

- -danza
- -actuación
- -expresión vocal
- -expresión corporal

Y vuelven a tener ansiedad en la retroalimentación.

Sesión 3: (respiración y situación)

En la tercera sesión, se proporcionaron estrategias de afrontamiento para manejar la ansiedad escénica a través de técnicas de respiración. La sesión comenzó con una ronda de preguntas abiertas para que los participantes pudieran expresarse y ser escuchados. Durante esta fase, los estudiantes hablaron sobre sus sentimientos y experiencias y aceptaron el hecho de que no estaban solos ante sus desafíos.

Las técnicas de respiración, que ayudan a manejar la ansiedad, incluyen respiración circular (baja, media y alta) en seis tiempos. También se demostró la técnica de respiración de sollozo, que resultó ser muy útil durante un colapso emocional. Estas técnicas se practicaron a través de la musicoterapia mientras la MT los guiaba con la guitarra, lo que permitió a los estudiantes cambiar su estado corporal y emocional, y lograr la tranquilidad y la presencia.

La parte de imaginación guiada de la sesión incluyó que los participantes revivieran situaciones de ansiedad y aplicaran las técnicas de respiración a esos escenarios. Al final de la sesión, los estudiantes expresaron su gratitud por las herramientas proporcionadas y señalaron que les permitieron realizar cambios de actitud más tranquilos.

Sesión 4 (Gestión corporal/emocional y catarsis)

Durante esta sesión, los estudiantes compartieron cómo habían utilizado las herramientas aprendidas en las sesiones anteriores (en particular los ejercicios de respiración) en situaciones que les causaban ansiedad. N y DS dijeron que durante una clase de expresión N utilizó los ejercicios de respiración y se sintió más tranquila durante las acrobacias al identificar y controlar sus pensamientos negativos.

Durante la actividad central hubo dos ejercicios de movimiento corporal en los que se guio a los estudiantes a trabajar la identificación de sus tensiones y dolores corporales con el apoyo de la música. Se les pidió recordar y centrarse en sus momentos de ansiedad escénica y expresarlos a través de la improvisación musical. A pesar de que prestaron más atención a sus sentimientos que a la interacción grupal durante el enfoque, después de algunas de las intervenciones de la MT esto mejoró. V y GP, al no poder sentir sus emociones, se les intercambio los instrumentos musicales, lo que facilitó su expresión.

Un momento clave fue cuando N mostró enojo y en el momento en que estaba tocando se unió el resto. Esto permitió que todos desahogaron esa emoción. Al final, los participantes compartieron que, de hecho, no sabían dónde se guardaba el enojo, pero se sintieron mucho más relajados después. Esto ayudó a los aprendices a integrar sus emociones a la música, les ayudó con el estrés físico y emocional y pudieron hacer una catarsis con la música.

Sesiones 5 y 6

Sesión 5: (Soltar juicios de cómo me veo)

La sesión comenzó con una dinámica de trova paisa en la que la MT, para atenuar el miedo a cometer errores, utilizó una frase. "Hoy fui al bosque (acción) y llego acá con (emoción)". Esta actividad ayudó a los estudiantes a liberar la mente del perfeccionismo. La mayoría participó con humor, pero hubo dos personas, incluida GP, que mostraron resistencia. GP, que se caracteriza por una postura encorvada y su respiración controlada, no deseó participar en la repetición del ejercicio, lo que resaltó su incomodidad.

Luego, la MT dividió el grupo en tres equipos y les propuso componer una canción paródica sobre el tema "Qué talentoso soy", para lo cual se les dio solamente 10 minutos. A pesar del tiempo, los estudiantes se esmeraban en hacer los términos perfectos. La MT tuvo que interrumpir para recordarles que no era necesario que estuviese perfecto. Finalmente, cada grupo expuso su canción, aunque al hacerlo, al cantar y tocar, se notó cierto nerviosismo en sus voces. La actividad, aunque controló la creatividad de algunos, permitió despertar la creatividad de los estudiantes, aunque algunos aún mostraron dificultades para soltarse.

Las 3 canciones que se crearon fueron las siguientes:

Grupo 1 se llamó Trio BOGART

*“Yo me TRA-GO la emoción Como un pie de limón
Me cuesta mucho revisar cómo me siento en el día
Ya parezco un glotón que me trago la emoción
Me dicen bello durmiente como y duermo todo el tiempo
Sobre el tiempo voy creando mi universo en el teatro
Con el trío BOGART voy soltando la ansiedad”*

Grupo 2:

*“Ser actriz es frustrante
a veces me dicen que soy desorganizada y otras veces que no soy interesante
y no me siento ni escuchada Ay no qué catástrofe
Es el colmo de un actor recibir siempre el “no”
por no llegar a la emoción
Coordinar, escuchar, conectar y proyectar
prepárate para ser un actor y dejar la vida en escena Ay no qué catástrofe “*

Grupo 3

Personaje:

Decidido

*se mueve mucho corporalmente, se expresa
con las manos, la concentración le falla de vez en cuando, y a veces es algo impulsivo*

“Los Tal Vez”

Tal Vez no sé hablar, pero tampoco cantar, aunque con ésta sí me queda algo por expresar

Es decidido, demasiado, porque le dicen que es el mejor en todo, impulsivo e imprudente, así lo llama la gente

tal vez algo distraído y un poco impopular, pero estoy feliz con esto, conmigo yo puedo estar”

Se terminó con una reflexión sobre la perfección y el miedo a equivocarse, que puede ser un factor clave de sus ansiedades escénicas.

Sesión 6 (Mi Juez interno de cómo me veo- Auto saboteo)

Durante esta sesión, los estudiantes experimentaron una imaginería guiada que los llevó a reflexionar sobre cómo se veían ellos mismos en el espejo y sobre los pensamientos autocríticos que les saltaban a la vista. La idea era poder provocar incomodidad y, a partir de ahí, reconocer y transformar algunos de esos pensamientos que se les hacían presentes. Posteriormente, se les propuso crear una canción sobre el “nêmesis”, es decir, sobre esos pensamientos negativos autocríticos, para que los estudiantes entendieran que compartían esas experiencias limitantes y que las podían transformar. Las canciones sobre el “nêmesis” estaban cargadas de emociones intensas y dolorosas; este fue el caso de L, quien difícilmente podía cantar la letra que había creado hasta el momento del coro grupal. VR comentó que había sufrido un “trauma” vinculado con su voz, pero que el ejercicio le permitía sentirse menos vulnerable para volver a expresarse. Al finalizar la sesión, los estudiantes comprendieron que los pensamientos negativos no eran propios de ellos, pero que todos podían atravesar inseguridades similares. Se terminó el encuentro indicando que era importante transformar el auto saboteo a partir de frases que permitieran moverse hacia afirmaciones positivas, de modo que poco a poco la conciencia de su poder para transformar la autoimagen fuese mayor.

Se puede evidenciar que los ejercicios con musicoterapia y las herramientas que se les está brindando han ayudado a que ellos se den cuenta de lo que les puede pasar. Fueron más conscientes y pudieron trabajar para no tener ansiedad escénica. Esto ayudará a promover su autoeficacia, ya que el sentimiento de mejoría va a motivar el uso continuo de lo aprendido en el espacio terapéutico.

Sesiones 7 y 8

Sesión 7: (Diálogo interno y auto instrucciones- cognitivo conductual)

En esta sesión, la MT llevó a cabo una imaginería guiada para propiciar un recuerdo de los estudiantes sobre la importancia del diálogo interno y las auto instrucciones, para que se sintieran más confiados y tranquilos. La actividad principal fue la elaboración del jingle, unas pequeñas canciones de una o dos frases, que los estudiantes hicieron con auto instrucciones para utilizarlas en situaciones de ansiedad escénica o cuando aparecen pensamientos de auto sabotaje.

Al compartir los jingles, los estudiantes se emocionaron al tomar conciencia de que pueden utilizar estas pequeñas canciones como un recurso para gestionar la ansiedad. Al finalizar

el encuentro, comprendieron que los jingles les ayudarían a afrontar sus temores y aceptarse a sí mismos, aun en el caso de equivocarse. La sesión finalizó con reflexiones sobre la importancia del amor propio y no juzgarse demasiado estrictamente, reconociendo que el aprendizaje se realiza cometiendo errores, así mismo como acertando.

Sesión 8:(Sesión Libre, Herramientas adquiridas)

El propósito de esta sesión era que los estudiantes reconocieran las herramientas de musicoterapia que habían adquirido a través de las sesiones. Para ello, se comenzó la sesión haciendo un tipo de baile o movimiento corporal a modo de liberación de tensiones, animando a los estudiantes a moverse y utilizar la voz y la respiración para liberar el estrés y ansiedad en lo posible. Posteriormente se procedió a practicar las respiraciones circulares acompañadas con la música de la MT, lo que les permitió estar más tranquilos y centrados para el resto de ejercicios.

A medida que los estudiantes se encontraban más a gusto y más relajados, se fueron animando a hacer improvisaciones vocales, dentro de las cuales eligieron la trova paisa como modo de improvisar las emociones que estaban sintiendo. Aunque al principio había algo de miedo a participar, los estudiantes acabaron usando sus voces en voz alta de manera más segura. La sesión finalizó con una improvisación referenciada del grupo donde los estudiantes elegían los instrumentos y, al tocar conjuntamente, se acabaron sintiendo más libres y conectados.

Conclusiones de la improvisación:

Al inicio se hizo una trova para expresar lo que ellos querían. Unos no lo hicieron, pero a nivel musical hubo más ritmo, conexión, muchos quisieron expresar la voz, el cuerpo en vez de escoger solo instrumentos. Otros ya se fueron conectando con la voz. Era un círculo de improvisación, los estudiantes sonreían escuchando a sus compañeros, varios cantaron melodías con vocales, otros con palabras y otros cantaban con voz hablada. Se notó que hubo una liberación y conexión de grupo y se sentían más seguros de ellos mismos. También se demostró que está bien cometer errores, que no era necesario obtener un resultado perfecto, sólo era necesario dejarse contactar con la música, en especial desde la improvisación y aceptar que lo que tenía que salir era válido.

Sesión 9: Expresión emocional con la voz.

El objetivo de esta sesión era el de permitir a los estudiantes que usaran de la voz hablando para manifestar lo que a lo largo de sus vidas habían reprimido, enfocándose particularmente en las situaciones de ansiedad escénica que les habían conducido a no poder hablar. La MT ayudó a los alumnos a conseguir una autoeficacia a través de herramientas como eran las respiraciones como estrategias para poder manejar la ansiedad, de tal forma que finalmente podían expresar sin miedo de que les pudieran juzgar. A fin de eliminar incomodidad, los alumnos pudieron cerrar los ojos y situarse de tal forma que no se mirasen entre ellos.

La actividad estuvo compuesta de tres partes:

1. **Primera parte:** Se empezó a través de susurros y sonidos de animales, con el objetivo de que ellos pudieran decir lo que en ese momento no podían manifestar con palabras, de modo que se pudiese generar confianza de forma que no fueran juzgados por nadie, siempre con una percusión suave del tambor que lo tocaba la MT.
2. **Segunda parte:** Los alumnos fueron de susurrar a gritar, a expresar lo que se decían a sí mismos, siendo cada vez más intensos con el ritmo del tambor.
3. **Tercera parte:** Se les requirió que cantaran la situación, ahora siempre en conexión con los demás, el tambor junto a su canto era un tambor alegre.

La sesión terminó con respiraciones circulares para evitar la ansiedad residual y finalizar con la reflexión en sus bitácoras, donde uno de los alumnos pudo relatar su experiencia.

A continuación, se usó el psicodrama en 3 sesiones con la musicoterapia:

Sesión 10: El psicodrama y la musicoterapia = Expresar sus emociones - Comunicación asertiva

En la décima sesión, se integraron el psicodrama y la musicoterapia para ayudar a los estudiantes de arte dramático a dar vida a sus emociones y practicar una comunicación asertiva que recorre todos los ámbitos de la ansiedad escénica que han vivido hasta el momento en su carrera. La sesión inicia con un ejercicio de calentamiento actoral en parejas con una dinámica por la que uno actúa a modo de espejo y el otro era el que dirigía la actividad, lo que les permitió estar en "aquí y ahora".

Seguidamente se narra la dinámica psicodramática con musicoterapia. V fue el primer estudiante en experimentar la dinámica representando una situación de ansiedad ante un profesor/a de clase del que fue su "yo-auxiliar" interpretado por otra estudiante. La escena se repetía en tres ocasiones: primero, actuada de manera verbal; en segundo término, debía ser representada sin el uso del habla; y finalmente, debía hacer uso de las

posibilidades de la musicoterapia. En la última fase, V supo incorporarse al uso del ukelele, acompañando su representación desde la expresión musical. La música se había integrado efectivamente en la escena por un diálogo musical entre los estudiantes. Cuando se finaliza la sesión, V expresa que su experiencia ha sido liberadora, ya que le ha permitido conectar con su emoción y se dio cuenta que la musicoterapia sirve como una de las herramientas transformadoras que tiene a su alcance para expresar sus sentimientos.

Sesiones 11 y 12

El psicodrama con la musicoterapia = Expresar sus emociones - Comunicación asertiva

Sesión 11

En esta sesión, se dio un paso más en el psicodrama con la musicoterapia, adaptando ejercicios de teatro para los estudiantes de actuación. El primer ejercicio consistió en que un estudiante fuera “la estatua” y que otro estudiante fuera “el artista” a medida que la MT hacía sonar el tambor y la guitarra, accedían al ritmo para aumentar la creatividad y para disminuir el miedo al error. A continuación, el psicodrama toma una conexión entre los elementos de la musicoterapia y se presenta una situación con la cual trabajar, que suele dotar de una sensación de ansiedad escénica: uno de los estudiantes selecciona a su “yo-auxiliar” a la vez que el resto son los músicos de la escena. Se trabaja con un monólogo en las que la música va cobrando preponderancia, de forma que el protagonista puede ya empezar a hablar y a marcar el tono de la música, encontrando con ello las posibilidades para expresar su emoción y liberar de este modo su voz.

Sesión 12-Última sesión con psicodrama y musicoterapia

En el último de los encuentros de psicodrama con musicoterapia, se llevó a cabo un calentamiento distinto que conjugaba teatro, ritmo y escucha. El estudiante fue capaz de contar hasta 21 cantando, lo que significó su disposición para funcionar en la dinámica y para conectar en la misma. Durante la sesión todos actuaban al principio y cuando comenzaba a aparecer la ansiedad escénica la MT utilizó la música para dar sustento a la espontaneidad y a las emociones de los estudiantes con el ritmo de los tambores, susurros, etc.

El momento culminante llegó cuando una estudiante comunicó tener la sensación de “agobiada de tanta presión en su vida”. La MT decide interrumpir con un ejercicio metafórico en el cual aquellos estudiantes representaban la presión, ayudando a la estudiante a enfrentarse a la ansiedad vivida. Finalmente, la estudiante aporreoó fuertemente el tambor mientras que los demás estudiantes apaciguaban su música. Fue un momento de equilibrio. Al final de la sesión los estudiantes aportaron una respiración

circular para regular las emociones vividas en el encuentro y para llevarse la memoria de las herramientas que habían adquirido.

Se hicieron 2 preguntas en la bitácora para que los estudiantes pudieran contestar en la sesión 12. Donde surgieron respuestas diferentes y cambios que poco a poco se iban notando.

- ¿Qué me aportó la sesión de hoy?
- ¿Qué aprendí de la comunicación asertiva en la sesión?

Sesión 13: Invitar a un Maestro: todos somos iguales

La interacción entre los docentes y los estudiantes universitarios, en particular en el caso del arte dramático, resulta determinante en el asimiento de la ansiedad. Los estudiantes no solo deben hacer frente al ámbito académico, sino que también deben vérselas con las dificultades de la práctica y la actuación, en un entorno difícil. Por lo tanto, el papel que deben desempeñar los docentes resulta clave, más allá del simple ejercicio de la transmisión del conocimiento, también como la transmisión de un apoyo emocional.

De acuerdo con Liera Gil, Mijares, Cuicas y Rovero (2017), los docentes han de situarse, además, en una actitud empática y facilitadora en base a las necesidades emocionales del alumnado. Deben ser accesibles, escuchar activamente, sintonizar con las señales emocionales del alumnado y dar sentido a la ansiedad o las emociones que pueden ir apareciendo en las valoraciones, implica aumentar el nivel de atención sobre aquellas emociones que se van considerando. Gracias a una mayor consciencia sobre las propias emociones, los docentes pueden ir leyendo mejor y atendiendo las emociones que tienen los estudiantes, generando una atmósfera más comprensiva y de apoyo desde donde ayudar a los estudiantes para hacer frente a sus dificultades emocionales.

En esta sesión fue invitado el director de la carrera de arte dramático, quien sería recibido para presenciar el trabajo de los estudiantes. Se informó previamente a los estudiantes para que no se sintieran inquietos. La sesión se dedicó a la ansiedad escénica utilizada mediante la imagería guiada para reflexionar sobre sus momentos del día que podrían verse sumidos en la ansiedad, desde el momento al despertar y su jornada personal en la carrera, con la finalidad de que los estudiantes no olviden que la ansiedad escénica es un hecho"

Posteriormente, se presentó la imagería guiada para proceder a dibujar lo que sintieron durante la actividad, cabe señalar que el uso del dibujo no pretendió convertirse en el elemento terapéutico, sino en una acción que complementara la concreción de las reflexiones. Al final de la actividad se eligieron instrumentos para improvisar y así plasmar qué habían pensado y sentido en la actividad.

Se conectaron mirándose a los ojos, iniciaron con un golpe en el tambor chamánico con una base estable, el tambor de olas también apareció, todos empezaron a tocar percusión, el director de la carrera decidió usar los puños en el piso para hacer su percusión, todos se miraron a los ojos mientras tocaban. Empezaron a sonar los cuencos, los shakers, con la base de percusión que tenían establecida, todos tocaban, pero se escuchaban al tiempo, tenían melodías parecidas y diferentes a la vez, debido a que era un ejercicio experimental. El cuenco se estableció y permaneció, las percusiones se volvieron más fuertes, el shaker acompañó los sonidos de tambor, hasta que llegaron a un cierre en conjunto con el cuenco tocando.

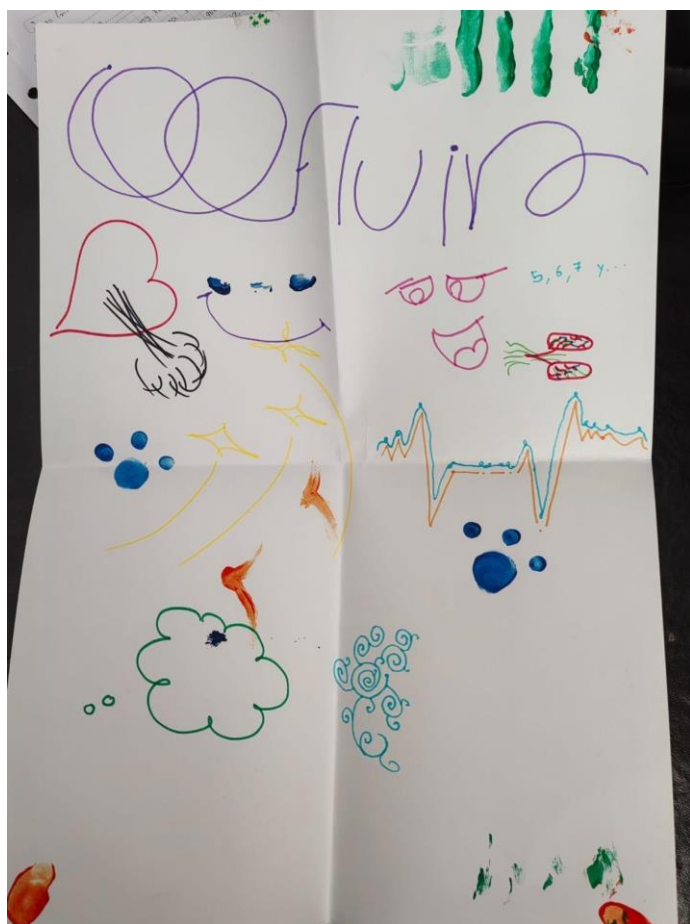


Figura 1

Dibujo hecho para representar la improvisación de los estudiantes y el director de la carrera.

Antes de finalizar, hubo un espacio para que el director hablara acerca de cómo ha confrontado su ansiedad escénica, y sobre su vida de hoy que es totalmente diferente a

estar en el escenario. Fue importante esta conversación porque se dieron cuenta los estudiantes que él era un ser sensible a sus experiencias y no un ser robótico.

La bitácora de él expresó lo siguiente:

Bitácora:

“Encontrar”

“Se encuentra cuando se busca, pero también cuando estás perdido. La pérdida y la búsqueda se une para encontrar algo que nunca espera, Quizá hago juego de palabras porque en realidad vivo en un laberinto donde encontrar una salida ya está dejando de importar. Cada día es más difícil encontrar algo que merezca la pena ser encontrado. “-C

Análisis musical de la sesión 13:

“En esta sesión, los participantes comenzaron a crear un vínculo intenso a través del contacto visual, como forma de establecer un lazo de unión antes de dar paso a la improvisación. Esta Improvisación comenzó con un golpe en el tambor chamánico que marcaba el pulso/ritmo inicial, al que se unió el tambor de olas, generando una segunda textura sonora. Mientras tanto, los estudiantes junto al director de carrera, usaron sus puños en el suelo como una forma diferente de hacer percusiones, estableciendo una experiencia de improvisación colectiva. Cuando todos los participantes tocaban a la vez, los cuencos y shakers comenzaron a sumarse a la estructura rítmica, generando una mezcla de sonidos armónicos. La mezcla de melodías similares, pero a la vez contrastantes también es muestra de la idiosincrasia de la experiencia. El cuenco, que al inicio funcionaba como una señal de la tonalidad y la atmósfera, se fijó como un sonido central, y las percusiones ibas ganando terreno, los tambores asumen un ritmo más violento. El shaker empezó a acompañar el ritmo de los tambores, hasta que consensuaron un cierre grupal, donde todos los sonidos se cierran en el cuenco. La experiencia, aunque improvisada, era una manifestación de unidad y expresión colectiva.”

A lo largo de las sesiones, se puede evidenciar que la conexión entre ellos estaba más sincronizada, todos estaban escuchando, podían mantener miradas estables y no dudar de lo que estaban haciendo. Se sentía una seguridad en tocar el instrumento, y eso hablaba mucho de lo que estaba haciendo la musicoterapia en ellos. Se disminuye la ansiedad escénica e incrementa la autoeficacia.

La canción final fue creada por ellos mismos, y fueron ellos quienes lideraron que iba en tal lugar.

Sesiones 14 y 15 (estas dos sesiones se integraron en una sola actividad, para crear una composición)

Durante las sesiones números 14 y 15, los estudiantes trabajaron en la composición final correspondiente a la sesión número 16, las cuales se llevaron a cabo a lo largo del semestre. La sesión 14 fue iniciada a partir de una imagería orientada a recordar las herramientas que adquirieron a lo largo del curso - respiración, expresión emocional, comunicación asertiva, psicodrama, entre otras. Posteriormente, los estudiantes expresaron aquellas emociones en una cartulina, ya fueran palabras o dibujos, como base para la composición de una canción.

La composición fue un proceso experimental donde los estudiantes podían aportar elementos de su área de arte, por ejemplo, el uso del cuerpo, para generar aprendizajes significativos en ellos y para aumentar su autoeficacia. La MT realizó esta labor, escribiendo las ideas en una cartelera de papel y generando un clima donde ellos se sentían en confianza para proponer ideas y rechazar ideas sin miedo a equivocarse.

Sesión 15

En esta última sesión, la MT le dio más libertad a los estudiantes durante el calentamiento para que ellos pudieran usar lo aprendido en las sesiones de musicoterapia. Se llevaron a cabo algunas actividades de estiramiento corporal, y los estudiantes trabajaron de manera autónoma ejercicios para estar más conectados en los ejercicios de exploración musical. Se incorporó de igual forma el uso de la voz para tener un apoyo ante la finalización de la composición.

El desarrollo de esta sesión fue también semejante al de la sesión 14, ya que se siguió trabajando en la creación de la canción, es decir se avanzó en un proceso que habían empezado con anterioridad.

Composición experimental

En la presente sesión de composición experimental, los estudiantes iniciaron la actividad con una exploración rítmica utilizando la tambora a 4 tiempos para tener una base rítmica clara. Tras ello, introdujeron el maracón para ampliar el material rítmico. A partir de aquí, la MT empezó a actuar en la composición, instando a los estudiantes a decidir cómo querían empezar e interpelando también a quiénes intervenían. El contenido de la frase principal de la canción, "liberación" y "sana el corazón", fue fundamental en la construcción.

Los alumnos experimentaron formas diferentes de cantar estas frases, como hacer la palabra "liberación" en staccato, mientras que "sana el corazón" tenía un ritmo más fluido

y melódico. V partió de un papel de un líder dentro del grupo, sugiriendo que "liberación" se repitiera tres veces con el estilo staccato, lo cual daba fuerza y energía a la canción. En la etapa de la construcción hubo momentos donde estos no estaban del todo claros en cuanto a la construcción, lo que le permitía la MT el ir organizando la construcción, sugiriendo que primero hiciesen una entrada de 4 compases para así establecer una base antes de entrar tanto con el contenido, como con la letra.

Más tarde vino un cambio de ritmo, sugerido por JS, que introdujo una nueva dinámica para la canción, añadiendo aún más diversidad musical. Finalmente, M sugirió un momento de silencio después del cambio de ritmo, lo que podía dar espacio a la repetición de la palabra "mamaye" tres veces, funcionando como un momento enérgico y con éxtasis para completar las partes del tema de composición.

El proceso fue un claro ejemplo de colaboración y de experimentación, donde los estudiantes se arriesgaron a ir probando diversas ideas y diversos tipos de sonidos. A lo largo del proceso, se vio una mejora en la confianza que mostraban y en las herramientas musicales y creativas que iban utilizando en función de las reglas de la improvisación, la flexibilidad en comparación a la construcción colectiva de la canción en sí.

Sesión 16 (Autoeficacia y herramientas adquiridas)

En esta última sesión, los estudiantes fueron los que dirigieron la sesión de su propio proceso, haciendo uso de todas las herramientas de las que habían hecho uso en las sesiones de musicoterapia. La sesión fue iniciada mediante un calentamiento corporal que consistió en mover y estirar el cuerpo, es decir, una actividad corta donde conectar entre ellos sin intervención musical.

La actividad central fue decidida por los estudiantes, quienes improvisaron compartiendo cómo llegaron y cómo se sentían, en un diálogo musical. Se sentaron en círculo para que se pudieran ver las caras. En este caso, la MT intervino algo menos y fueron los estudiantes los que fueron llevando el proceso. La improvisación no referencial tuvo un inicio individual: el modo de expresión y la forma de hacerlo era libre para cada uno de los estudiantes.

La segunda parte consistió en escuchar, es decir todos compartieron una experiencia musical que fue convirtiéndose en un diálogo musical, donde las voces se conectaron más colaborativamente.

Bitácora de los estudiantes:

Las bitácoras de los estudiantes reflejan la trayectoria personal y grupal en las sesiones de musicoterapia. A través de las anotaciones de los estudiantes se refleja su evolución emocional, su búsqueda de herramientas para abordar la ansiedad y su expresión emocional, así como el modo en que van encontrando herramientas de autoconocimiento

y. Cada entrada muestra cómo cada estudiante toma conciencia de cada pequeño descubrimiento y de cada pequeña dificultad superados, cada uno lo entiende de forma diferente y lo que se logra en cada sesión, ejes que muestran muy bien el modo en que cada estudiante va asimilando las herramientas aprendidas y las pone en práctica en su vida cotidiana y en su formación profesional.

Las bitácoras de los estudiantes funcionaron como un instrumento para registrar reflexiones en torno al proceso, permitieron tener un soporte narrativo del cambio a lo largo de las sesiones, a continuación, se ilustran algunos ejemplos:

“De las sesiones me llevo un mejor conocimiento de mí misma, la capacidad de estar en el presente, escuchando a los otros, y una mayor aceptación de mis emociones, sean las que sean.” - DS

“Respiración, cómo reaccionar de manera correcta ante un estímulo fuerte, conciencia y cierta conexión con mi voz, un poco más de confianza y creer en mí.” - M

“Me llevo las cosas aprendidas que hemos realizado, y debo decir que me han servido bastante. Me han ayudado a enfrentar dificultades y he aprendido a no juzgarme por mis errores, y he aprendido a enfrentarlos.” -DC

“La tranquilidad de que todo es un proceso, no nacimos sabiendo ni teniendo todo el conocimiento. Herramientas para poder canalizar mejor las emociones por la que pasó.” - V

“Me llevo mucha energía positiva. El tener más confianza en mí y mi trabajo, el seguir intentando las cosas así no esté todo bien en el trabajo y en la vida.” - G

Las bitácoras conforman un testimonio de tan singular recorrido por la musicoterapia, demuestran la incidencia de sus confrontaciones internas. Con el paso de las sesiones, los estudiantes llegaron a expresar sus emociones y las abordaron, desarrollando su capacidad de autocrítica y autoconocimiento. Las vivencias recogidas en su escritura avalan el poder de transformación de las citadas prácticas: la musicoterapia y cómo las estrategias de afrontamiento ayudaron al manejo de la ansiedad y el crecimiento personal en un entorno colaborativo.

5. Análisis y discusión

Este análisis tiene como objetivo revisar el cambio que obtuvieron los estudiantes de arte dramático en la intervención de musicoterapia durante las 16 sesiones. Los estudiantes fueron convocados por el director de la carrera, muchos que estaban participando estaban en prueba académica por el bajo rendimiento que estaban teniendo en las clases por su ansiedad escénica. Se pudo construir una población apta para este estudio, debido a que fue posible promover las estrategias de afrontamiento para mejorar su rendimiento académico y autoeficacia como actores teatrales.

Se pudo identificar desde el inicio de la investigación, la ansiedad escénica en las sesiones 1 y 2, haciendo un cuestionario y manteniendo las bitácoras para ellos. Se creó un espacio seguro para que ellos pudieran brindar y obtener beneficios de las técnicas como la respiración, auto instrucciones y comunicación asertiva con la musicoterapia. En todos los casos las bitácoras se mantuvieron en privado.

Dado que el presente trabajo tiene un trasfondo educativo, la presencia del director de la carrera de artes escénicas resultó importante para que en el futuro se pueda crear un programa de intervención musicoterapéutica en estudiantes de arte dramático que padecen de ansiedad escénica. Llevar presencialmente al director de la carrera para que él pudiera experimentar también una sesión y pudiera compartir sus miedos, y que los participantes lo pudieran ver de una forma menos amenazante y más como la persona semejante que es. En este espacio se pudieron abrir y entender que en el espacio seguro se construye. Era importante para los estudiantes ver que todos son susceptibles de experimentar ansiedad en el teatro y todos pueden aprender herramientas para manejarla. Además, que el director estuviese ahí, puso de relieve la importancia de estos espacios que pueden ayudar a mejorar el rendimiento de los estudiantes en las clases. Se creó una horizontalidad, creando conciencia sobre la importancia de tener cambios pedagógicos. Además de favorecer un intercambio empático.

El método de improvisación facilitó la expresión emocional y la catarsis, la identificación de las emociones y la obtención de un mejor manejo de su inteligencia emocional, aprender a tener mejores relaciones consigo mismos, el método de composición facilitó abordar el aspecto cognitivo de la ansiedad, permitiendo cambiar los pensamientos con auto instrucciones a través de un jingle; y ponerlos en situaciones en las que han tenido ansiedad escénica frente a sus compañeros, profesores y brindar retroalimentaciones para

que pudieran ver y entender que el error es parte fundamental del proceso de aprendizaje. Así mismo, el carácter colectivo de la intervención, permitió que se pusieran en juego competencias de comunicación asertiva, disminuyendo el riesgo de que a través de la retroalimentación se perpetúen prácticas nocivas en el entorno académico.

Se recogieron las bitácoras en todas las sesiones, y también se hicieron varias preguntas. Muchas de ellas contienen una escala del 1 al 10 para establecer el nivel de ansiedad escénica al inicio de las sesiones y la última al final. Aquí se mostrarán las diferentes escalas de los estudiantes que participaron en las sesiones.

Mahony, Juncos y Winters (2022) señalan cómo el lenguaje y la cognición se aplican de forma contextualizada, afirmando que los estudiantes usan palabras y frases para describir cómo se ven a sí mismo y cómo se sienten, a través de las sesiones de intervención, el lenguaje cambia y apalanca el cambio comportamental, reduciendo la rigidez del comportamiento y facilitando la adaptación de los estudiantes. En el presente estudio es notorio el cambio en la narrativa de los estudiantes conforme avanzó el proceso, ejemplo de ello son las composiciones que se realizaron en las sesiones 5 y 6.

Durante el proceso se propusieron actividades de composición que permitieran entender las representaciones de los estudiantes sobre su autoeficacia, su capacidad de reconocer y expresar emociones y de transformar la narrativa de su malestar apoyándose en las herramientas de regulación emocional, autoinstrucciones y demás que se exploraron a lo largo de las sesiones.

Fue notorio cómo los estudiantes aceptaron que tenían miedo a expresar lo que sentían, pero al final se dieron cuenta que está bien expresarse como también aceptar que la expresión emocional no siempre es positiva y esto puede indicar cómo abordar el malestar, este aspecto fue particularmente importante para identificar estrategias de afrontamiento basadas en la evitación, que podrían haberse manifestado como autoinstrucciones o ideas “positivas” que indican evitación.

Una de las composiciones muestra un personaje que quiere ser, pero en realidad es nervioso y dubitativo, se puede evidenciar el componente cognitivo de la ansiedad escénica, así mismo se encuentra claramente la intención de aceptar la situación y el síntoma, la aceptación fue clave durante el proceso, dado que permitió que los participantes reconocieran los factores que podrían cambiar a lo largo de las sesiones.

Los grupos tuvieron improvisaciones en las que exploraban más con el instrumento. La escucha fue clave y manifestaron sentirse muy cómodos con la idea de no competir y no sentirse evaluados.

A lo largo del proceso de musicoterapia, los estudiantes fueron experimentando un conjunto de aprendizajes y descubrimientos que les permitieron conocerse a sí mismos y potenciar su bienestar personal y profesional. Cada sesión se diseñó para propiciar la autoexploración, el manejo de emociones y el aprendizaje de estrategias de afrontamiento

en un ambiente que favorecía la expresión artística como forma de comunicación. La marca de este proceso no se dejó notar sólo en las actividades o ejercicios, sino también en los diarios que los estudiantes compartieron, puesto que los mismos evidenciaban su madurez emocional, así como las nuevas herramientas que habían conseguido para afrontar situaciones personales y académicas.

Puntuaciones de ansiedad: ¿cómo entender los puntajes?

La disminución del nivel de ansiedad es consistente con los resultados encontrados por Clements-Cortés (2024), que señalan que las sesiones de musicoterapia tienen un "efecto inmediato en la reducción de la ansiedad entre los participantes". En el estudio se aplicaron escalas likert para medir la ansiedad pre y post sesión, se menciona además que las sesiones tienen un efecto en la mejora del estado de ánimo, que no debe considerarse como resultado marginal, dado que el estado de ánimo funciona como un factor fundamental en el proceso de adaptación de las y los estudiantes con o sin dificultades en su proceso formativo, tal como lo señala Serebryakova (2016), De manera que podría afirmarse que el manejo de la ansiedad en el entorno de formación requiere además el abordaje de lo que para Serebryakova es la estabilidad emocional.

Aporte de cada sesión al resultado: entendiendo la estructura del proceso

Las sesiones 1 y 2 fueron valiosas para el proceso, en especial para entender las capacidades de cada estudiante y saber cómo ellos iban a manifestarse en su desarrollo y con apoyo en las bitácoras al final de las sesiones. Los participantes fueron muy receptivos y abiertos al expresar sus sentimientos en las bitácoras desde el inicio. Muchos expresaron que, aunque son artistas escénicos, era la oportunidad de tener un acercamiento a tocar un instrumento y para muchos era su primera vez tocando los instrumentos. En estas dos sesiones manifestaron que era algo "interesante" y "nuevo" debido a que fue un proceso novedoso consistente en conectar con la música y hacer toda una exploración con el instrumento.

En las sesiones 3 y 4, cuyo objetivo principal fue introducir y fomentar estrategias de afrontamiento, los estudiantes lograron sentirse seguros y cómodos en el espacio de trabajo. Las inquietudes relacionadas con el manejo de la ansiedad fueron abordadas mediante técnicas de respiración, las cuales contribuyeron a generar un ambiente de calma y control emocional. Muchos de los participantes expresaron que al finalizar las sesiones se sentían más tranquilos, habiendo aprendido a gestionar sus emociones de una manera diferente a la que estaban acostumbrados.

Las sesiones 5 y 6 marcaron un hito en el proceso, ya que los estudiantes trabajaron en grupos para componer tres canciones. Este ejercicio no solo permitió que los estudiantes expresaran cómo se veían a sí mismos, sino que también evidenció las dificultades emocionales y las ansiedades relacionadas con el miedo a la equivocación y la perfección. La falta de tiempo para crear las composiciones derivó en un proceso de improvisación

que resultó liberador, ayudando a los estudiantes a comprender que no era necesario alcanzar la perfección, sino aceptar y valorar el proceso tal como se desarrollaba.

Las composiciones resultaron ser reflejos de las experiencias y emociones individuales de los grupos. El primer grupo exploró la represión emocional, representando la tendencia a no expresar lo que sienten, mientras que, en el momento de la presentación, los integrantes del grupo comenzaron a liberar parte de la ansiedad acumulada. El segundo grupo expresó sus frustraciones hacia la figura del profesorado y la carrera, utilizando un tono humorístico que les permitió tomar conciencia de sus propios pensamientos y percepciones. Por su parte, el tercer grupo compuso un rap que reflejaba tanto su percepción actual de sí mismos como sus aspiraciones respecto a cómo les gustaría ser vistos, destacando la importancia de la autoeficacia y la capacidad de afrontar momentos difíciles con una mentalidad resiliente.

En múltiples ocasiones, varios estudiantes expresaron sentirse aliviados por poder exteriorizar sus emociones. Este proceso se convirtió en una invitación para reflexionar sobre lo que normalmente callan, invitándolos a explorar nuevas formas de expresión para evitar que las tensiones emocionales afecten su autoeficacia y rendimiento académico. A través de esta experiencia, los estudiantes no solo aprendieron a identificar y gestionar sus emociones, sino que también adquirieron herramientas valiosas para mejorar su bienestar integral, tanto en su vida personal como profesional.

Las bitácoras de los estudiantes V y GA reflejan de manera clara el proceso de transformación experimentado durante las sesiones de musicoterapia, evidenciando cómo han logrado reconocer situaciones y experiencias que les han permitido desarrollar una comunicación más asertiva tanto con ellos mismos como con los demás. Estas bitácoras refuerzan la eficacia de las estrategias de afrontamiento y los estilos de manejo emocional aprendidos, adaptados según la naturaleza de las emociones o los problemas tratados en cada sesión. Esta flexibilidad en la aplicación de las estrategias resalta la importancia de la musicoterapia como herramienta para promover el bienestar emocional en los participantes.

La sesión 11, que incorporó psicodrama y musicoterapia, fue particularmente significativa, ya que permitió que muchos estudiantes se identificaran con el protagonista del ejercicio, poniéndose en el lugar del otro y experimentando una profunda empatía. La combinación de la expresión verbal y el acompañamiento musical creó un espacio transformador, en el que los estudiantes pudieron liberar emociones acumuladas y comprender la importancia de expresar lo que sienten como un paso esencial para alcanzar el bienestar emocional.

La sesión 12 resultó crucial para profundizar en el proceso de autoconocimiento, donde se exploró la emoción de una estudiante en particular. Durante esta sesión, la musicoterapeuta observó cómo el cuerpo de la estudiante parecía buscar una forma de expresar sus emociones, lo que subrayó la conexión entre cuerpo y emoción en el proceso terapéutico. Todos los participantes, ya fueran auxiliares, músicos o miembros del público,

vivieron un momento de catarsis y liberación emocional, reforzado por la expresión sonora de los tambores. Este ejercicio demostró que vivir y experimentar las emociones, incluso a través de la música, es esencial para poder transformarlas y adquirir herramientas valiosas para la vida profesional y personal de los estudiantes.

El proceso culminó en la creación de una composición musical por parte de los estudiantes, que les permitió explorar la interconexión entre la música y el teatro. Este ejercicio les ayudó a comprender que la expresión artística no solo es un derecho individual, sino una oportunidad colectiva de comunicación y expresión. La experiencia culminó con un sentimiento generalizado de satisfacción y felicidad, ya que los estudiantes pudieron integrar las herramientas adquiridas en el proceso de musicoterapia y aplicarlas de manera creativa y liberadora.

La presencia del director de la carrera brindó una oportunidad única para que los estudiantes interactuaran directamente con él. Este espacio de participación conjunta permitió un diálogo significativo que favoreció el entendimiento mutuo y una apreciación más profunda de los beneficios de la musicoterapia. La sesión reforzó el valor de estos encuentros como un espacio no solo de expresión artística, sino también de crecimiento y comprensión en el ámbito académico y profesional.

De este modo, el proceso de musicoterapia desarrollado a lo largo de las sesiones fue capaz no sólo de permitir a los estudiantes explorar y expresar sus emociones de forma creativa o de favorecer la comunicación asertiva o la gestión de la ansiedad, entre otros procesos emocionales, sino que también llevó a los participantes a alcanzar mayor autoconocimiento y una transformación de su relación con las emociones y su desarrollo personal y profesional, principalmente mediante la integración de la musicoterapia y las estrategias de afrontamiento. La experiencia demostró la importancia de la expresión artística como vehículo para la terapia y el hecho de que permitarnos vivir y expresar las emociones que las personas quieren vivir y expresar a partir de las experiencias, hace que se pueda transformar la forma en que las personas se hacen frente a los retos y en la adquisición de capacidades que les son útiles para el futuro.

¿Qué entender de las bitácoras?

Al analizar las bitácoras de los estudiantes, se observa que las experiencias de las sesiones de musicoterapia con las 3 sesiones de psicodrama fueron, en diversas categorías, resultados de las respuestas emocionales generadas por la ansiedad y el crecimiento personal. Las bitácoras fueron establecidas tras ir agrupándolas en estas categorías que dejan entrever cómo las herramientas de afrontamiento con musicoterapia en las sesiones (la expresión emocional, la auto-observación y la autorregulación de la ansiedad) ayudan a afrontar situaciones tales como el estrés y la ansiedad escénica, al mismo tiempo que fomentan su autoconocimiento y su crecimiento personal.

Las categorías que mejor definen esta relación son las de: estrategias de afrontamiento (regulación emocional y auto-instrucción), ansiedad escénica (expresión emocional, autoimagen y crecimiento personal). Las reflexiones de los estudiantes como indudablemente constituye la respuesta a la pregunta planteada: ¿Cómo se integra la musicoterapia? En este caso ha sido hacia la mejora del bienestar emocional de los estudiantes, y la facilitación al mismo tiempo del trabajo en sus emociones, su confianza, su autoestima y su auto comprensión a través de la musicoterapia.

Para concluir, las bitácoras de los estudiantes evidencian el gran impacto que han supuesto la musicoterapia y las 3 sesiones de psicodrama para el proceso de autodescubrimiento, así como para el proceso de gestión emocional por parte de los estudiantes. Gracias a las estrategias de afrontamiento que aprendieron (regulación de la ansiedad, control de la autoexpresión, autorreflexión), los estudiantes no sólo pudieron vencer las barreras emocionales de la ansiedad escénica que les podía producir tocar en el escenario, sino que también tuvieron la posibilidad de reforzar su autoconfianza y bienestar general. Este proceso de aprendizaje permitió que cada uno de los estudiantes se relaciona de una manera más intensa con las emociones de cada uno y con su identidad, evidenciando así el poder terapéutico de la música y del teatro en el proceso de desarrollo personal y emocional.

El papel de la improvisación

El análisis musical de las obras generadas a partir de las sesiones de musicoterapia se centró en comprender cómo emplearon la música como una forma de expresión de emociones y autorregulación. Durante las sesiones, se propiciaba el espacio donde los participantes experimentaban y comunicaban las emociones de modo verbal improvisando, o también a partir de la interacción con diferentes instrumentos, o utilizando la voz. Cabe señalar que los resultados obtenidos van en dirección opuesta a los que hipotética Guangli (2021) en su meta análisis sobre el efecto de la musicoterapia en la ansiedad, en tanto que el autor señala que la musicoterapia podría distraer al paciente de sus síntomas. En este sentido es muy importante tener presente que, aunque la ansiedad existe como constructo general, la ansiedad escénica tiene una entidad particular, y la distracción no funcionaría en este caso como un factor significativo de reducción de ansiedad, dado que el problema del actor no está en la necesidad de olvidar a quienes lo evalúan, sino comprender los aspectos que interactúan durante la evaluación.

Por otro lado, los resultados son consistentes con lo hallado por Arroyo (2024), quien sostiene que los ejercicios de improvisación contribuyen a la disminución de la ansiedad escénica, esta vez, facilitando la expresión emocional, pero también estimulando la producción espontánea y menos apegada al canon académico, que facilita al tiempo la exploración de recursos expresivos sin miedo a ser evaluado negativamente, en un contexto libre de juicio y de error.

El contexto educativo implica pensar en el error, siempre que se considere que hay estándares de interpretación, sin embargo, se considera que la exposición no castigada al error, facilita significativamente el descenso en el peso del juicio sobre la acción, en este sentido, vale la pena considerar lo que Chinonso (2025) afirma sobre el “efecto reflector” y su papel en la ansiedad de ejecución, dado que si bien los sujetos evaluadores (maestros, público, familia, etc.) siguen estando presentes a lo largo de la vida del intérprete, lo que podría cambiar sería el peso que se atribuye a la evaluación del otro y a la gravedad del error, entonces, en un ambiente en el que el error pierde gravedad mientras permite encontrar el recurso expresivo, el estudiante puede sentirse menos presionado para responder, y más facultado para explorar recursos, que en el caso de este trabajo, fueron de tipo expresivo en lo musical y en lo dramático.

Triangulación

La fusión de la triangulación dentro del proceso de la recolección de datos se apoya en la combinación de múltiples técnicas que proporcionan un enfoque más preciso y más global. Emplear una medida que va de 1 a 10 cuantifica de forma precisa las percepciones o las actitudes, facilitando así su tratamiento, y sus comparaciones. Las bitácoras también fueron importantes, ya que permitió anotar de manera detallada el proceso y las observaciones llevadas a cabo durante la investigación, además de aportar los contextos a los números recogidos. Por otro lado, los registros audiovisuales brindan características que incluso permiten darle un matiz distinto que complementa las mediciones cualitativas, así como las anotaciones escritas, lo que permite añadir más matices a la forma de pensar de los eventos observados. Conjuntamente, se construye la triangulación capaz de proporcionar una mejor calidad de los datos, y a la vez, fomentar el trabajo entre las personas que intervienen en el proceso de recolección de la información. Los estudiantes que participaron en la recolección de datos aportaron los diferentes enfoques que poseen y también las diferentes herramientas que poseen para realizar el registro, lo que permite una recolección más diversificada y enriquecida. El enfoque integrador no sólo permite mejorar la calidad de la investigación, sino que facilita una mejor interpretación del fenómeno estudiado, dado que facilita una interpretación más completa y robusta del fenómeno estudiado, ya que cada método aporta una perspectiva única y complementaria.

La composición final

La composición final de la canción surgió en el marco de este proceso de creación al que los estudiantes han asistido. Así, el trayecto musical que condujo este proceso final no sólo se llenó de distintos tipos de herramientas para la expresión emocional, para la regulación de la ansiedad, para la comunicación asertiva, sino que en esta última parte del proceso, los estudiantes, empoderados por lo aprendido, escogieron en un acto creativo la elaboración de una pieza musical en la que las experiencias individuales emergieran en la creación de una canción que además se impregnara de los diversos aspectos de la música, del ritmo y de la expresión desarrollados a lo largo de las sesiones. La canción, en este

caso, no sólo se puede entender desde la perspectiva de la pieza musical, sino como el producto del desarrollo grupal y un camino de búsqueda y liberación del propio individuo.

En términos rítmicos, destaca la marcación del pulso en un compás de 4/4, y la introducción de la palabra “liberación” y la frase “sana el corazón”, seguida por un crescendo con la frase “calma, respira el amor”, que se sigue del clímax de la pieza. En el segundo segmento de la pieza, la frase “amar como tú” y finalmente la frase “nada es tan grave”, acompañada de nuevo por golpes rítmicos en el llamador, terminando la pieza con un ambiente de calma. Teniendo en cuenta el objetivo del uso del método de composición, puede decirse que tanto en lo musical, a través del uso del pulso, el crescendo y el decrescendo, así como en el uso explícito de reflexiones sobre el proceso, sobre el cambio de comportamiento y del cambio de puntos de vista sobre el malestar, los estudiantes usaron la pieza para expresar a modo de conclusión lo que aprendieron durante las sesiones. El uso de la frase “nada es tan grave”, alude directamente al componente cognitivo de la ansiedad, que refleja la percepción de la gravedad del error, así como la percepción de la presión que ejercen maestros y compañeros durante los ejercicios de actuación.

A nivel musicoterapéutico

La interrelación y combinación de diferentes modelos y métodos de musicoterapia improvisación, re-creativo, receptivo y composición, con respiraciones conscientes, imaginación guiada, abordaje conductual, somáticas, y catárticas, se convirtió en un aspecto básico y fundamental para el bienestar de los estudiantes. Con instrumentos musicales como tambores, maracas, guitarra y voz, se enseñó hacerles notar la importancia de gestionar correctamente sus emociones y pensamientos, los cuales, a su vez, dependían de la disminución de ese tipo de ansiedad. La intervención no solo ayudó a reducir la ansiedad escénica, sino que favoreció las ansiedades globales y equilibradas, teniendo como efecto la definición de la estabilidad personal y ocupacional de los estudiantes.

Durante el curso de este estudio, se pudo apreciar cómo los estudiantes presentaron, en las fases iniciales, miedos y bloqueos a la hora de interactuar con los instrumentos musicales. Cuanto más avanzaban las sesiones de musicoterapia, los estudiantes comenzaron a experimentar mayor confianza en su capacidad para tocar y expresarse musicalmente, no se consideró esta timidez como relacionada con la ansiedad escénica, sino con la falta de familiaridad de algunos con los instrumentos musicales. Se destacó, como una de las prácticas fundamentales, la práctica del ritmo y el pulso, ya que los estudiantes, cuanto más seguros se sintieron, pudieron hacer improvisaciones libres, cada vez entienden que si cometía algún error no pasaba nada. Esta seguridad no solo se proyectaba en el uso de los instrumentos, sino también en su voz, que avanzaba hacia ser más fuerte y segura. Las sesiones de musicoterapia ofrecieron un espacio para que los estudiantes superaran los miedos a la vez que iban desarrollando mayor conexión con su

musicalidad interna, mejorando en su ejecución como en la capacidad de expresarse de una forma auténtica y segura en las situaciones de ansiedad.

Los resultados de la intervención musicoterapéutica mostraron avances significativos para los estudiantes en el proceso de trabajo, superando los miedos y bloqueos que plantearon en un primer momento. Por lo tanto, los avances obtenidos en el proceso de intervención musicoterapéutica de los estudiantes reflejan un uso adecuado de la musicoterapia para trabajar la disminución de la ansiedad escénica; la aceptación personal y la expresión del ser, mejorando el bienestar físico y emocional de los estudiantes y la calidad de la expresión artística de los mismos.

Con el soporte del marco teórico y la investigación de los antecedentes, fue posible explorar las potencialidades de las aplicaciones de la musicoterapia y de las 3 sesiones de psicodrama en la población de estudiantes de arte dramático. Los resultados mostraron que, aun teniendo conexiones nítidas las sesiones, cada una propiciaba una experiencia particular para los estudiantes. Se concluyó que la población de actores es relativamente nueva en la práctica de la musicoterapia, a diferencia del caso de los músicos, los cuales ya han sido usuarios de la musicoterapia. Este dato también invita a nuevas investigaciones, dado que la musicoterapia aplicada a la práctica del teatro es aún incipiente. Otro dato que se extrajo es que los estudiantes de teatro, pese a que se les intenta enseñar la expresión de las emociones a través de sus personajes (los cuales deben ser expuestos), tienen serias dificultades a la hora de expresar sus propias emociones. Resulta irónico que, si bien se les enseña la interpretación de los sentimientos, no puedan reconocer ni expresar los propios. Esto muestra que la musicoterapia puede ser un buen recurso para no sólo ayudar a los actores a expresar sus emociones correspondientes a los personajes, sino también a descubrir y expresar sus propias emociones internas, explorando así nuevas puertas en esta población y así ayudar a que mejore su ansiedad escénica.

Conclusiones y recomendaciones

Conclusiones

Esta investigación de musicoterapia con 3 sesiones de psicodrama, facilitó la adaptación de los estudiantes de la universidad El Bosque mediante varias categorías que se pudieron observar en las valoraciones. Se encontró que la música y el arte dramático podían influir en su autoeficacia, al abordar ideas e imaginarios sobre la actuación y la ansiedad. Se pudo evidenciar que herramientas como la respiración y el movimiento son claves para que pudieran hacer estos ejercicios y llevarlos a contextos y situaciones en los que pueden tener ansiedad escénica, como antes de iniciar una función, o en espacios académicos.

Los ejercicios permitieron hacer un análisis de las ideas de las y los participantes, y también cómo ellos pensaban que los veían los demás, para incrementar la autoeficacia. La musicoterapia receptiva fue clave para estos ejercicios, debido a que usaron la imaginación para poder vivir el momento y entender razones más profundas acerca de lo que podría acarrear esa baja autoeficacia. En este sentido, se puede afirmar que el método receptivo facilita el abordaje de sintomatología cognitiva.

Lograron improvisar y recrear con el cuerpo varias sesiones en las que consiguieron entender partes del cuerpo donde se somatizan las emociones reprimidas y algunas manifestaciones somáticas como el dolor. Entendieron que hacer un proceso de catarsis adaptativo, podía servirles para que pudieran entender sus emociones y mejorar su inteligencia emocional.

Se puede también evidenciar cómo se sentían bajo la ansiedad escénica cuando iniciaron y cómo finalizaron. Esto invitó a que reconocieran las estrategias de afrontamiento y las empezaron aplicar en su vida para poder mejorar la autoeficacia y seguir creciendo como artistas.

Fue un proceso profundamente lleno de bienestar e introspección en el cual los participantes iniciaron conociendo la música de una manera y acabaron percibiéndola de formas que jamás imaginaron, dejándose permear por el poder terapéutico del sonido que con el adecuado conocimiento y dirección puede ser profundamente benéfico para la persona.

Definitivamente, en la experiencia tuvieron un efecto significativo todas las herramientas utilizadas en los alumnos, pues se demostró en las escalas de meditación del 1 al 10, por ejemplo, un alumno que inició con 6/10 y finalizó en 4/10, u otra que inició 3/10 y bajó a 2/10, otra que inició en 6/10 y bajó a 3/10, otra que inició en 6/10 y bajó a 5/10, otro que

inició en 5/10 y bajó a 2/10, otro que inició en 7/10 y bajó a 6/10 al final, otro que inició en 6/10 y bajó a 4/10, otro que inició en 7.8/10 y bajó a 6/10.

En síntesis, en todos los alumnos participantes, sin excepción, todos ellos estudiantes de teatro de la Universidad el Bosque de la ciudad de Bogotá, se evidenció una disminución en los niveles de ansiedad escénica a través de la musicoterapia como herramienta de afrontamiento en ansiedad escénica.

Es importante señalar cómo cada método de musicoterapia aporta a la consecución de resultados, dejando claro que no es adecuado centrarse en un único método, dado que cada uno permite apuntar a un aspecto concreto de la sintomatología ansiosa, permitiendo lograr resultados en diferentes áreas, en este sentido, se puede concluir que el uso de todos los métodos aumenta la eficacia del abordaje musicoterapéutico.

Recomendaciones

Se recomienda a los futuros investigadores, que revisen los programas enfocados en la detección de enfermedad mental y de riesgo de deserción, así como grupos de tutorías dirigidas a estudiantes con necesidades particulares, dado que en esos espacios se encuentra la población que puede beneficiarse de manera más inmediata de un proceso musicoterapéutico, así mismo, se sugiere la integración de los esfuerzos académicos con dichos programas, ya que pueden proveer información importante sobre la estructura del programa y algunos factores propios de la cultura académica de las instituciones que pueden facilitar o dificultar la adaptación de los estudiantes.

Estos espacios traen bienestar para el estudiante debido a que facilitan la tolerancia a la frustración en un entorno seguro, disminuyen estrés y permiten una mayor sensación de control y bienestar. Esta investigación podría ayudar a los estudiantes de arte dramático y otras carreras a fortalecer su autoeficacia y evitar esta crisis de ansiedad ante una prueba académica. Esto ayudará a que las habilidades o destrezas de los estudiantes puedan ser dominadas más a largo plazo disminuyendo alteraciones mentales o emocionales que conduzcan a enfermedades de la mente. La musicoterapia en estos escenarios los ayudará a que puedan fortalecer su salud mental y autoeficacia para sobresalir en la escena teatral.

Es muy importante continuar con investigaciones hacia futuro para construir mayor evidencia con respecto a musicoterapia en actores, en teatro, en alumnos de arte dramático y en general en el campo de la actuación, ya que uno de los mayores desafíos fue poder encontrar evidencia de musicoterapia para la ansiedad específicamente en actores, pues la mayor cantidad de evidencia está en músicos, o en patologías como ansiedad o depresión en otros contextos diferentes al teatro, lo cual como bien se describió previamente, el simple hecho de ser actor tiene un riesgo adicional para la salud mental por estar constantemente apagando la propia personalidad para crear una nueva con

Conclusiones y Recomendaciones

diferentes emociones conductas, que no son las propias, sino las de un personaje, propiciando no solo ansiedad escénica sino en general diferentes alteraciones o trastornos mentales.

Es de vital importancia crear conciencia sobre la importancia de la salud mental en el área de la actuación y el arte dramático con el apoyo de la musicoterapia como herramienta para poder tratar desde un nivel más profundo estos vacíos y alteraciones a los cuales no se les suele prestar atención.

El simple hecho de dejar de base la asignatura de musicoterapia en estas carreras de arte, ayudará profundamente a mejorar la educación, a inspirar y motivar a los estudiantes en sus carreras desde el bienestar y desde una mayor tranquilidad a la hora de poder salir a la escena y así mismo lograr mejores resultados y, por ende, ser mejores profesionales y artistas.

Se recomienda para futuras investigaciones tener en cuenta todo el rango de edades posible dentro del contexto educativo universitario, dado que, a nivel estructural, la institución podría beneficiarse de una mirada de prevención, que evite que las y los estudiantes desarrollen sintomatología que influya negativamente en sus tareas cotidianas o que desencadene otros trastornos psicológicos.

Recomendaciones a nivel musicoterapéutico

El abordaje musicoterapéutico requiere un análisis longitudinal, en tanto que se necesita establecer la estabilidad del cambio logrado en las y los participantes y su impacto en los semestres académicos sucesivos, así como en su adaptación al programa de formación profesional.

Dado que el contexto educativo es en el que se desarrolla el malestar de las y los usuarios, se recomienda realizar un análisis de las prácticas pedagógicas para ampliar el alcance del proceso terapéutico, esto podría incluir la participación de parte del equipo docente en algunos momentos del proceso ó la realización de espacios fuera del contexto terapéutico en los que se puedan discutir las prácticas pedagógicas que dan origen al malestar, así como la posibilidad de ofrecer espacios de acompañamiento. Cabe resaltar que muchos de los estudios se centran en el abordaje de la ansiedad a partir de herramientas para las y los estudiantes, pero no en el debate en torno a las prácticas estructurales que incrementan el riesgo de padecer ansiedad. Las implementaciones de prácticas de humanización en la educación pueden resultar beneficiosas para que el cambio no se dé únicamente en la población estudiantil, lo cual requiere, además, de una presencia activa del musicoterapeuta y de otros profesionales en torno a la prevención del desarrollo de trastornos de ansiedad y de otro tipo.

Limitaciones

Dada la escasez de información sobre la investigación clínica en ansiedad escénica en actores de arte dramático, no se dispone de una escala específica para medir la ansiedad escénica en esta población (como la MPA (Music performance anxiety)), esto invita a reflexionar sobre la necesidad de expandir este campo en futuras investigaciones, para determinar si existen factores a considerar que justifiquen la creación de una escala específica para esta población.

El presente trabajo no pudo involucrar a algunos participantes de suma importancia en el proceso formativo, de tal forma que no fue posible interpelar y dialogar con otros puntos de vista en un entorno seguro. De esta limitación surge la pregunta de si es plausible contemplar el ejercicio de musicoterapia en educación como un ejercicio comunitario para abordar aspectos estructurales de la formación.

A. Anexo:

Planeación sesión #3 febrero 27, 2024 Hora 5:00pm - 6:00pm

Maestría de musicoterapia Ubicación: Universidad el Bosque

Elaborado por Daniela Ruiz Arboleda

Objetivo general:

- Brindar al grupo el conocimiento de la ansiedad escénica y que son las estrategias de afrontamiento para su día como estudiante de arte dramático.

Objetivos específicos:

- Informar a los estudiantes de sobre la ansiedad y las estrategias de afrontamiento
- Enseñar ejercicios de respiración para que los estudiantes puedan ponerlo en práctica en situaciones reales.
- Imaginar con modelo GIM para aplicar las respiraciones que se han enseñado para que puedan tener situaciones reales donde y cuando usarlas.

Caldeamiento: La Musicoterapeuta dará 5 minutos para que todos los estudiantes entren al espacio. Se invita a que hagan un círculo para decir, cómo están y recordar los acuerdos muy brevemente. Se les dará una breve explicación sobre las estrategias de afrontamiento y que es y cómo a veces podemos afrontarla con afrontamientos negativos y pueden ser útiles por un momento, pero al final pueden ser peligrosos para la salud mental. Con eso se les invita a que se pongan de pie para iniciar con las respiraciones que son importantes para poder liberarse de esos pensamientos negativos o indeseables.

Contar más a profundidad. Se les enseñarán estas dos respiraciones:

1. **Respiración circular**- hay diferentes tipos de respiraciones circulares, vamos a empezar con la generalidad de todas, y para ello vamos a dividir la zona toracoabdominal en tres, para lograr de esta forma 3 zonas y tipos de respiraciones:

- **Respiración baja:** es una respiración donde inhalas y exhalas inflando y soltando exclusivamente el abdomen. Se pueden quedar observando el movimiento corporal de su abdomen al inhalar y exhalar de una forma consciente.
- **Respiración media:** Es una respiración torácica donde se abren las costillas y se lleva todo el aire a la zona baja de los pulmones y zona diafragmática. Puedes quedarte observando y sintiendo de una forma consciente el movimiento de su zona torácica al inhalar y exhalar.
- **Respiración alta:** Es una respiración donde se alcanza a levantar y mover las clavículas al inspirar y expirar, más no se levantan los hombros. Es una respiración donde envías el aire a la zona superior de los pulmones, a los ápices
Ahora se integrara las tres respiraciones en conjunto, primero inhalas inflando abdomen (respiración baja) inmediatamente inhalas en tu zona torácica (respiración media) y por último vuelven a inhalar hacia la clavícula (respiración alta) sostienes el aire por unos instantes y vas a exhalar de arriba para abajo, es decir, exhalas desde las clavículas, luego exhalas pecho y luego exhalas abdomen. Acto seguido vuelves a inhalar inmediato y a repetir las respiración, inhalando baja, media y alta, sosteniendo el aire por unos instantes y exhalando respiración (alta, media y baja) se repite de 5 a 10 ciclos.(Un ciclo es una subida y bajada)
- **Respiración de 6 tiempos:** Van a inhalar 6 segundos y exhalar 6 segundos de la siguiente forma:
 - inhala 3 segundos respiración baja, 2 segundos respiración media y 1 segundo respiración alta.
 - exhala: de arriba hacia abajo con 1 segundo respiración alta, 2 segundos respiración media y 3 segundos respiración baja.

2. **Respiración sollozo**- La respiración de sollozo produce serotonina, ayuda a sobrellevar toda la emoción que se está sintiendo y a exhalar de una forma rápida. En un momento de crisis de ansiedad o de estrés o de una emoción muy intensa, el aire no alcanza a llegar a la zona media(tórax, ni al abdomen)
Por lo cual, esta es una respiración alta, pues en crisis emocional el aire solo alcanza llegar solo llega a la parte superior del tórax.

Desde este lugar se ayudará a generar un autocontrol y de a pocos disminución de la emoción.

Cómo es la respiración

- inhala por nariz y otra vez inhala por nariz, exhalas por boca rápido y fuerte. (imagínate que dices “Hip Hip Hurra” con tu respiración. Inhalas “Hip” nuevamente inhalas “Hip” y exhalas por boca “hurra” (esto es simplemente una nemotecnia y un ejercicio de imaginación para que recuerdes la respiración en el momento de crisis emocional).

Actividad Central: La musicoterapeuta va a invitar a los estudiantes que se acuesten en el espacio y si es necesario que tengan un saco por si les da frío para que no se paren en plena Imaginación guiada. La musicoterapeuta utilizará un cuenco, tambora y la guitarra para generar las emociones y estará guiándolos a un momento donde

ellos sienten esa ansiedad escénica que la sienta en su cuerpo, pero conectando las respiraciones que se les enseñó para que sean conscientes de ese momento cuando estén y vean el cambio que pueden tener si lo practican en su día. Finalizando la imaginación guiada se les va recordar de conectar con su cuerpo y lentamente ponerse en posición fetal hasta que se puedan sentar.

Cierre: La musicoterapeuta les va invitar que se tapen los ojos para prender la luz y hacer un círculo de palabra donde se les va hacer la pregunta ¿Qué les aportó la sesión el día de hoy? Se les dará una hoja de papel a cada uno para que ellos puedan escribir lo que sientan y la musicoterapeuta lo recogerá cuando ellos terminen, esto será solo para la musicoterapeuta. Para cerrar deben compartir solo una palabra de la experiencia musical al grupo.

Finalizando con recordarles que nos vemos el Martes a las 5:00pm y que lleguen puntual.

B. Anexo: Consentimiento



Respetados (as), estudiantes reciban un cordial saludo,

El proyecto "*La musicoterapia en el afrontamiento de la ansiedad escénica en estudiantes de teatro de la Universidad el Bosque*", hace parte de los requerimientos para obtener el título de Magister en Musicoterapia de la Universidad Nacional de Colombia, es propuesto y ejecutado por la musicoterapeuta en formación **Daniela Ruiz Arboleda**, con acompañamiento del docente y musicoterapeuta **Humberto Andres Virgúez Méndez**. Este proyecto está orientado a **promover herramientas de afrontamiento de ansiedad escénica en estudiantes de teatro de la universidad el bosque.** .

Los horarios para las sesiones serán los martes y jueves, en el horario de 5:00 pm a 6:00pm en el salón 001 visitas que ha dispuesto la universidad el bosque, las cuales se desarrollarán de manera presencial en las instalaciones de sí misma.

El número de sesiones previstas será de 16 sesiones.

Los compromisos que asume el musicoterapeuta en formación son:

- Absoluta confidencialidad sobre los datos personales suministrados.
- Absoluta confidencialidad sobre los eventos relatados en las sesiones de musicoterapia.
- Las filmaciones y grabaciones que se realicen durante las sesiones, se mantendrán en absoluta confidencialidad y se regirán bajo la ley de protección de datos personales. En ningún caso se compartirán en su totalidad ni parcialmente los contenidos audiovisuales en redes sociales u otros espacios en los que se pueda reconocer a las y los participantes del proceso.
- La profesional en formación aplicará los principios bioéticos que apliquen y contará con supervisión durante todo el proceso.

Los compromisos que asumen los y las profesionales de la Universidad el Bosque son:

- Promover la asistencia de los estudiantes a las sesiones programadas para el desarrollo del proceso musicoterapéutico.
- Realizar las actividades para poder entregar a los estudiantes las 20 horas de servicio social.

Maestría en Musicoterapia de la Universidad
Nacional de Colombia

Consentimiento informado

Yo _____, identificado(a)
con CC _____, declaro que participo voluntariamente en el proyecto
*"La musicoterapia en el afrontamiento de la ansiedad escénica en estudiantes
de teatro de la Universidad el Bosque"*, desarrollado por la estudiante **Daniela
Ruiz Arboleda**, de la Maestría en Musicoterapia de la Universidad Nacional
de Colombia, en calidad de participante, que conozco los compromisos
asumidos por la musicoterapeuta en formación y que me comprometo a
proteger la confidencialidad sobre los datos personales y experiencias de
otros y otras participantes de este proceso.

Autorizo la filmación de las sesiones de musicoterapia solo con fines de
seguimiento al proceso terapéutico y del desarrollo académico: SI_NO_____.

Firma: _____

Fecha: _____

C. Anexo: Bitácora

Juan García

¿Que me llevo de las sesiones de musicoterapia? ¿Cómo está mi ansiedad?

¿Que herramientas me han ayudado? Escucha

Siento que más que tomar las herramientas la experiencia me ayudó mucho a evaluar muchas cosas, quizás no siempre estoy feliz pero al menos tengo la capacidad de evaluar mis opciones. Conocer y expresarme por medio de un instrumento es un descubrimiento que creo que me llevo.

La herramienta que más me ayudo fue Premeditar capacidad y positivismo hizo que las cosas pesaran menos.

Respirar me ayuda a conciliar el sueño relaja un montón.

Ver un espejo es algo que hago mucho cuando lo hago feliz es un regalo

Bibliografía:

- Albornoz, Y. (2009). *Emoción, música y aprendizaje significativo*, <https://docs.google.com/document/d/1YmfXHDAzbXzOp1EBBc5X1NHWRoqYmMofx11-uDWqqW8/edit?tab=t.0>
- Albornoz, Y. (2009). Emoción, música y aprendizaje significativo. *Educere*, 13(44), 67-73. Universidad de los Andes. Mérida, Venezuela.
- Algorani, EB & Gupta, V. (2023). Coping Mechanisms. *Yarmouk University; Wellness Psychiatry P.C.* <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559031/>
- Barrio, E., Antonio, J., & Completo, N. (s/f Integración del Psicodrama con otras líneas teóricas. Redalyc.org. Recuperado el 2 de diciembre de 2023, de <https://www.redalyc.org/pdf/2650/265019674004.pdf>
- Biasutti M., Concina, E. (2014). The role of coping strategy and experience in predicting music performance anxiety. <https://doi.org/10.1177/1029864914523282>
- Burrai, F., Forton Magavern, E., Micheluzzi, V., Magnaghi, C., Apuzzo, L., & Brioni, E. (2020). Effectiveness of Music to Improve Anxiety in Hemodialysis Patients: A Systematic Review and Meta-analysis. *Holistic Nursing Practice*, 34(6), 324–333. <https://doi.org/10.1097/HNP.0000000000000411>
- Brown Steven, Cockett Peter and Yuan Ye 2019 The neuroscience of *Romeo and Juliet*: an fMRI study of acting. *Soc. Open Sci.* 6181908 <http://doi.org/10.1098/rsos.181908>
- Bruscia, KE. (2014). *Defining Music Therapy*.
- Bruscia, K. E. (2007). *Musicoterapia, métodos y prácticas*.
- Bruscia, K. (1999). *Modelos de Improvisación en Musicoterapia*. Agruparte Vitoria-Gaestiz: España.

- Castañeda Sierra, V. A., & Rivera Cruz, X. del R. (2020). Afrontamiento del estrés académico en estudiantes universitarios mediante musicoterapia. En <https://repositorio.udem.mx/bitstream/61000/3477/1/33409003141672.pdf>.
- Carrillo Toro, C. (2022). *Estudio de caso sobre la experiencia de una estudiante de pregrado en música instrumental, en un proceso musicoterapéutico dirigido a la regulación del estrés académico*. Universidad Nacional de Colombia.
- Chen, X. J., Leith, H., Aarø, L. E., Manger, T., & Gold, C. (2016). Music therapy for improving mental health problems of offenders in correctional settings: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Experimental Criminology*, 12, 209-228.
- Chen, X.-J., Hannibal, N., & Gold, C. (2016). Randomized Trial of Group Music Therapy With Chinese Prisoners: Impact on Anxiety, Depression, and Self-Esteem. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 60(9), 1064–1081. <https://doi.org/10.1177/0306624X15572795>
- Chinonso, Ochor. (2025). IMPACTS OF SPOTLIGHT EFFECT ON PERFORMANCE ANXIETY AND SELF-CONFIDENCE AMONG UNDERGRADUATE ATHLETES OF THE UNIVERSITY OF PORT HARCOURT. *Psychology and Behavioral Sciences*. 2. 30-37. 10.61784/phbs3008.
- C de O, Lima (2013), Musicoterapia y Psicodrama: Las relaciones y similitudes
- Clements-Cortés, A., Hope Pascoe, M., Feihong, N. (2024) An explanatory sequential pilot inquiry on music therapy and performance anxiety in university music education majors, *The Arts in Psychotherapy*, Volume 87, 2024, 102114, ISSN 0197-4556, <https://doi.org/10.1016/j.aip.2023.102114>.
- Cruz, A., Sales, C. M. D., Alves, P., & Moita, G. (2018, 24 de julio). *The core techniques of Morenian Psychodrama: A systematic review of literature* <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2018.01263/full>

De innovación educativa, P. (s/f). *El miedo escénico*. Uji.es. Recuperado el 2 diciembre de 2023, de

<https://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/77047/-serveis-scp-publ-ifi-xvii-psicopedagogia-11.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

De Witte, M., Orkibi, H., Zarate, R., Karkou, V., Sajnani, N., Malhotra, B., Ho, R. T. H., Kaimal, G., Baker, F. A., & Koch, S. C. (2021). From therapeutic factors to mechanisms of change in the creative arts therapies: A scoping review. *Frontiers in psychology*, 12, 678397.

Doe, J. (2016). *Understanding performance anxiety*. Editorial XYZ. <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=cWXnCwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA47&dq=performance+anxiety&ots=rMI71Haxx &sig=9WjtSBK2VYUVfPXNepCXEWbG9Ck#v=onepage&q=performance%20anxiety&f=false>

Domingo-Mateo, M. (2024). Ansiedad de ejecución, atención plena, autocompasión, rendimiento académico y satisfacción académica en estudiantes universitarios. *Congreso Caribeño De Investigación Educativa*, 1, 275–280. Recuperado a partir de <https://congresos.isfodosu.edu.do/index.php/ccie/article/view/800>

Escarria, A. S. (2010). Deserción universitaria en Colombia . *Revista academica y virtualidad*.

Federación Española de Asociaciones de Musicoterapia. (n.d.). *¿Qué es la musicoterapia?* <https://feamt.es/que-es-la-musicoterapia/>

Fincham GW, Strauss C, Montero-Marin J, Cavanagh K. Effect of breathwork on stress and mental health: A meta-analysis of randomised-controlled trials. *Sci Rep*. 2023 Jan 9;13(1):432. doi: 10.1038/s41598-022-27247-y. PMID: 36624160; PMCID: PMC9828383

Firman, G. (s/f). *Criterios Diagnóstico DSM-5 para el Trastorno de Pánico*. Medicalcriteria.com. Recuperado el 2 de diciembre de 2023, de <https://medicalcriteria.com/web/es/panic-disorder/>

Gold, C., Assmus, J., Hjørnevik, K., Qvale, L. G., Brown, F. K., Hansen, A. L., Waage, L., & Stige, B. (2014). Music Therapy for Prisoners: Pilot Randomised Controlled Trial and Implications for Evaluating Psychosocial Interventions. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 58(12), 1520–1539. <https://doi.org/10.1177/0306624X13498693>

Gómez-López, B.; Sánchez-Cabrero, R. Current Trends in Music Performance Anxiety Intervention. *Behav. Sci*. 2023, 13, 720. <https://doi.org/10.3390/bs13090720>

- González-Valero, G., Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J. L., & Puertas-Molero, P.(2019). Use of meditation and cognitive behavioral therapies for the treatment of stress, depression and anxiety in students. A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(22), 4394. <https://doi.org/10.3390/ijerph16224394>
- Griffin, JB. (1990). Anxiety. En *Clinical Methods: The History, Physical, and Laboratory Examinations* (3.^a ed., Vol. 1). Walker HK, Hall WD, Hurst JW, . <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK201/>
- Guangli Lu., Ruiying, J., Dandan, L ., Jingfen, Y., Zhen, Wu., Chaoran, C. 2021. Effects of music therapy on anxiety: A meta-analysis of randomized controlled trials, *Psychiatry Research*, Volume 304, 2021, 114137, ISSN 0165-1781, <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.114137>.
- Hernández-Sampieri, R. (2018). *Metodología de la investigación*.
- Hosseini, S. E., & Hosseini, S. A. (2018). Therapeutic effects of music: A review. *Report of Health Care*, 4(4), Article 4.
- Izquierdo Martínez, M. A. (2020). Estrategias de afrontamiento: Una revisión teórica. *Repositorio Institucional - USS*. <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/6889>
- Jarillo, MJ. (2012). El miedo escénico Proyecto de innovación educativa. *Fòrum de recerca*, 17, Article 17.
- Kenny, D., & Ackermann, B. (2015). Performance-related musculoskeletal pain, depression and music performance anxiety in professional orchestral musicians: A population study. *Psychology of Music*, 43(1), Article 1.
- Lazarus, RS & Folkman, S. (2013). Stress: Appraisal and Coping. En *Encyclopedia of Behavioral Medicine* (1.^a ed., pp. 1913-1915). Springer. https://www.researchgate.net/publication/232747224_Encyclopedia_of_Behavioral_Medicine
- Liera Gil, B., Mijares, M., Cuicas, M., & Rovero, Y. (2017). *Estudio sobre la ansiedad. Impacto Científico*, 12(2), páginas. <https://biblat.unam.mx/hevila/Impactocientifico/2017/vol12/no2/2.pdf>
- Liu, H. (2023). Influence of dramatic performers with psychological anxiety on stage performance. *CNS Spectrums*, 28(S2), Article S2.

- Liu, S., & Li, G. (2023). Analysis of the Effect of Music Therapy Interventions on College Students with Excessive Anxiety. *Occupational Therapy International*, 2023, 1–11. <https://doi.org/10.1155/2023/3351918>
- López Calvache, LC. (2013). Efectos de una intervención musicoterapéutica en la ansiedad escénica de cinco cantantes en formación del Conservatorio de la Universidad Nacional de Colombia [Universidad Nacional de Colombia. Facultad de Artes. Departamento de música]. <https://sired.udenar.edu.co/4092/>
- López, J. (2022). *La autoeficacia en el contexto psicológico*. *Acta Colombiana de Psicología*, 25(1), 1-12. <https://actacolombianapsicologia.ucatolica.edu.co/article/view/3139>
- López Calvache, LC. (2013). Efectos de una intervención musicoterapéutica en la ansiedad escénica de cinco cantantes en formación del Conservatorio de la Universidad Nacional de Colombia [Universidad Nacional de Colombia. Facultad de Artes. Departamento de música]. <https://sired.udenar.edu.co/4092/>
- Lu G, Jia R, Liang D, Yu J, Wu Z, Chen C. Effects of music therapy on anxiety: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Psychiatry Res.* 2021 Oct;304:114137. doi: 10.1016/j.psychres.2021.114137. Epub 2021 Jul 25. PMID: 34365216.
- Mahony, S . , Juncos, D. , Winter, D. 2022. Acceptance and Commitment Coaching for Music Performance Anxiety: Piloting a 6-Week Group Course With Undergraduate Dance and Musical Theatre Students. *Frontiers in Psychology*. 2022. vol 13. DOI=10.3389/fpsyg.2022.830230.
- Meyer-Dinkgräfe, D., Nair, S., & Procter, D. C. (2012). Performance anxiety in actors: symptoms, explanations and an Indian approach to treatment. *Canadian Journal of Practice-Based Research in Theatre*, 4(1). <https://cjprt.uwinnipeg.ca/index.php/cjprt/article/view/40>
- Miedo a hablar en público: ¿cómo superarlo? (2017, mayo 17). Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/specific-phobias/expert-answers/fear-of-public-speaking/faq-20058416>
- MedlinePlus. (2024.). *Ansiedad*. <https://medlineplus.gov/spanish/anxiety.htm> Recuperado el 20 de Septiembre de 2024

- Moreno Arrieta, L. E., & Moreno, J. E. (2003). Modelos teóricos y métodos de evaluación de la regulación emocional. *17 de julio de 2023, Vol. 9*(num 3).
- Niering, M., Monsberger, T., Seifert, J., Muehlbauer, T. Effects of Psychological Interventions on Performance Anxiety in performing artists and athletes: A systematic review with Meta-Analysis. *Behavioral sciences*. 2023, 13, 910. <https://doi.org/10.3390/bs13110910>.
- O'Brien, BC & Harris, IB. (2014, septiembre). Standards for Reporting Qualitative Research. A Synthesis of Recommendations. *Academic medicine*, 89(9), Article 9.
- Ortegón Gómez, L.A. (2021) *La musicoterapia en el fortalecimiento de la autoestima en un grupo de adolescentes del colegio Rafael Bernal Jiménez de Bogotá, UNAL*. Available at: <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/79403> (Accessed: 02 December 2023).
- Olivares, R., Salas, J., & Zúñiga, A. (2020). Prevalencia de ansiedad y depresión en pacientes con dolor crónico. *Revista El Dolor*, 12(2), 5-12. https://www.revistaeldolor.cl/storage/articulos/November2020/TJTBXx57FGjK3J3ctq_a7.pdf
- Osborne, M. S., Greene, D. J., & Immel, D. T. (2022). *Managing performance anxiety and improving mental skills in conservatoire students through performance psychology training: A pilot study*. Research and Practice. <http://www.psywb.com/content/4/1/18>
- Plaut, E. A. (1990). Psychotherapy of Performance Anxiety. *Medical Problems of Performing Artists*, 5(1), 58–63. <http://www.jstor.org/stable/45440281>
- Psicopatología.com. (n.d.). *Psicodrama*. <https://psiquiatria.com/glosario/psicodrama>
- Rossi, T., Trevisol, A., dos Santos-Nunes, D., Dapieve-Patias, N. & Von Hohendorff, J. (2020). Autoeficácia geral percebida e motivação para aprender em adolescentes do Ensino Médio. *Acta Colombiana de Psicología*, 23(1), 254-263. doi: <http://doi.org/10.14718/ACP.2020.23.1.12>
- Rickson, D. & McFerran, K. (2014). Philosophies and Values. En R. Jones (Ed.), *Creating Music Cultures in the Schools*. Editorial
- Sánchez Manjavacas Cruz, M. M. (2021). La ansiedad escénica en los músicos¿ Nos preparan realmente en los conservatorios para subirnos a

unesenario?Universidad].<https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/159032/S%C3%A1nchezManjavacasCruzMMercedes.pdf?sequence=1>

Serebryakova, T., Morozova, L., Kochneva, E., Zharova, D., Kostyleva, E., Kolarkova, O. (2016). Emotional Stability as a Condition of Students' Adaptation to Studying in a Higher Educational Institution. *International Journal of Environmental and Science Education*, v11 n15 p7486-7494.

Sierra , J.C., Ortega , V. and Zubeidat, I. (no date) *Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar, Pepsic*. Available at: <http://pepsic.bvsalud.org/> (Accessed: March 2003)

Sun, F.-K., Long, A., Tseng, Y. S., Huang, H.-M., You, J.-H., & Chiang, C.-Y. (2016). Undergraduate student nurses' lived experiences of anxiety during their first clinical practicum: A phenomenological study. *Nurse Education Today*, 37, 21–26. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2015.11.001>

Teruel, TM, Giménez Morte, C, & Gassent Balaguer, R. (2022, marzo). Efectos de la práctica de Artes Escénicas. El pensamiento de los profesionales. *Transmigrarts TMA*, 1, Article 1.

Toussaint L, Nguyen QA, Roettger C, Dixon K, Offenbächer M, Kohls N, Hirsch J, Sirois F. Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation, Deep Breathing, and Guided Imagery in Promoting Psychological and Physiological States of Relaxation. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2021 Jul 2;2021:5924040. doi: 10.1155/2021/5924040. PMID: 34306146; PMCID: PMC8272667.

Ugwuanyi, C. S., Ede, M. O., Onyishi, C. N., Ossai, O. V., Nwokenna, E. N., Obikwelu, L. C., Ikechukwu-Ilomuanya, A., Amoke, C. V., Okeke, A. O., & Ene, C. U. (2020). Effect of cognitive-behavioral therapy with music therapy in reducing physics test anxiety among students as measured by generalized test anxiety scale. *Medicine*, 99(17), Article 17.

Urrea Veloza, JA. (2016). *La musicoterapia en el desarrollo de la creatividad de estudiantes y egresados del programa de formación musical de la Universidad El Bosque*. [Universidad Nacional de Colombia]. <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/56787>

Vaquez, C., Crespo, M., & King, J. M. (2000). Estrategias de Afrontamiento. En *Medición Clínica en Psiquiatría y Psicología* (pp.425-446). Barcelona: Masson.

Williamon, A & Ginsborg, J. (2021). *Performing Music Research. Methods in Music, education, Psychology and Performance Science* (1.^a ed.). Oxford University Press.

Wilson , G.D. and Roland , D. (no date) *The Science & Psychology of Music Performance*, Google Libros.
Available at:
<https://books.google.es/books?id=cWXnCwAAQBAJ> (Accessed: 23 September 2024).