



**MODELO EXPLICATIVO DE LA ANSIEDAD
ESCÉNICA EN ESTUDIANTES DE
INSTRUMENTOS DE VIENTO MADERA
DEL TÍTULO SUPERIOR DE MÚSICA**

Francisco Javier Zarza Alzugaray
Óscar Casanova López
y Santos Orejudo
Universidad de Zaragoza

Resumen

En el presente artículo se expone un modelo explicativo de la ansiedad escénica encontrada en una muestra de estudiantes españoles de instrumentos de viento madera del Título Superior de Música. Se analizan las diferencias que existen entre estos instrumentistas en función de variables personales y sociodemográficas como el sexo, el consumo de sustancias o los pensamientos de abandono que los estudiantes indican. Encontramos que el problema afecta a un porcentaje importante de los alumnos estudiados. Se hace necesaria más investigación al respecto de cara a poder proponer en un futuro planes educativos de mejora.

Palabras clave: Ansiedad escénica, estudiantes de conservatorio, instrumentos de viento madera, psicología, educación musical.

Abstract

In this article an explanatory model of performance anxiety found in a sample of Spanish students woodwinds Superior Title Music is exposed. the differences between these instrumentalists in terms of personal and sociodemographic variables such as sex, substance or thoughts of abandonment that indicate students are analyzed. We found that the problem affects a significant percentage of pupils studied. More research is needed about the face in the future to propose educational improvement plans.

Keywords: Music Performance Anxiety, Conservatory Students, Woodwind players, psychology, music education.

Fecha de recepción: 23/03/2016

Fecha de publicación: 13/08/2016

MODELO EXPLICATIVO DE LA ANSIEDAD ESCÉNICA EN ESTUDIANTES DE INSTRUMENTOS DE VIENTO MADERA DEL TÍTULO SUPERIOR DE MÚSICA

Introducción

La ansiedad escénica experimentada por los estudiantes de instrumento del Título Superior de Música es uno de los problemas más significativos a los que deben hacer frente durante su formación y práctica musical. Para muchos estudiantes puede ser incluso no sólo un obstáculo, sino motivo de abandono de prometedoras carreras dentro de la interpretación musical.

La ansiedad escénica en las ejecuciones musicales es un problema que afecta a los músicos de todo el mundo, como señalan Yoshie, Kudo, Murakoshi y Ohtsuki, (2009). En el terreno formativo español, autores como Dalia (2004) indican que en torno al 20% de los estudiantes abandonan los estudios musicales avanzados por la ansiedad escénica y los problemas que ésta genera. Ahondando más, Marchant-Haycox y Wilson (1992) apuntan que de los que continúan, entre el 40% y el 60% ven empeoradas sus interpretaciones por los problemas que acarrea la ansiedad escénica. El análisis de otros entornos formativos norteeuropeos muestra cómo aproximadamente un 36% de los estudiantes superiores de música, y futuros profesionales de la interpretación musical, solicitaron ayuda psicológica y formativa de cara a tratar de controlar o solucionar los problemas asociados a la ansiedad escénica (Kaspersen y Göttestam, 2002).

Pese al problema expuesto anteriormente, también debemos tener en cuenta que la presencia de ciertos niveles de ansiedad no tiene por qué ser perjudicial *per se* sino que puede ayudar a encontrar un punto de activación psicofisiológica (índice arousal) óptimo; éste nos permitiría responder a las demandas específicas de la actuación de manera adaptativa, pudiendo llegar por lo tanto a tener consecuencias beneficiosas (Kenny, Fortune y Ackermann, 2009, 2011). Así, la ley de Yerkes-Dodson establece que existe una zona de actuación óptima relacionada con determinados niveles de activación (niveles intermedios de activación), y que por encima o por debajo de estos niveles de activación el nivel de la actuación inevitablemente decrece (Zarza, Orejudo, Casanova y Mazas, 2016c).

Por lo tanto, la ansiedad escénica no siempre tiene por qué ser problemática como apuntan Herrera y Manjón (2013) o Papageorgi, Creech y Welch (2013), aunque en algunos casos ha sido bien referenciado el problema, incluso por prominentes músicos como Claudio Arrau, Vladimir Horowitz o Pau Casals. Elevados niveles de ansiedad pueden provocar incapacidad para actuar en público y llevar a

abandonar por completo sus carreras musicales (Lee, 2002; Nagel, Himle y Papsdorf, 1981; Wesner, Noyes y Davis, 1990).

Consideramos, teniendo en cuenta lo dicho hasta ahora, que es necesario establecer las relaciones entre la práctica musical y los problemas de ansiedad escénica que sufren en la actualidad los estudiantes. Esto nos puede ayudar a mejorar su formación y el nivel interpretativo con el que egresan de nuestros centros superiores de música.

La ansiedad escénica ha sido definida por Salmon (1990) como la experiencia de aprensión angustiosa sobre la disminución real de las habilidades interpretativas en un contexto público, hasta un grado que no garantice la aptitud musical del individuo, el entrenamiento o el nivel de preparación de éste. Está asentado en la comunidad científica de hoy en día que es un problema caracterizado por un evidente miedo a aparecer ante una audiencia (American Psychiatric Association, 1994; Kenny, 2008; Salmon, 1990; Studer, Danusera, Hildebrand, Arial y Gomez, 2010), así como que provoca en el organismo una respuesta con tres componentes diferenciados: fisiológico, cognitivo y motor o comportamental (Osborne, Kenny y Holsomback, 2005).

Así pues, en un momento determinado de la actuación pública de una persona, ésta puede experimentar dificultades cognitivas como fallos de memoria o incapacidad para interpretar adecuadamente, o incluso pensamientos negativos hacia sí misma o hacia la actuación que está realizando; puede padecer también dificultades fisiológicas como temblores de manos, voz, piernas, taquicardias, náuseas y vómitos, sudoración excesiva o insomnio días antes de la actuación; también puede experimentar o desarrollar estrategias motoras comportamentales de afrontamiento maladaptativas como la evasión de oportunidades de concierto o el escape en el propio camerino momentos antes de la actuación (Lee, 2002; McAllister, 2011; Petrovich, 2004; Sandgren, 2002; Spahn, 2006; Taborsky, 2007).

Encontramos que Papageorgi, Creech y Welch (2013) señalan que los estudiantes de música clásica reportan en general más ansiedad que los de música tradicional o jazz y que hay patrones diferenciales en la formación profesional vinculada al tipo de formación y carrera profesional. Brodsky (1996) señala en este sentido cómo al abordar la ansiedad escénica hay que tener en cuenta la especificidad formativa y profesional de esta profesión y no solo las características personales. Así, distintos trabajos han puesto de manifiesto un perfil diferencial de grupos profesionales, tanto por los estresores profesionales específicos como por su relación con la ansiedad escénica; del mismo modo, encontramos ciertas variables como el consumo de sustancias a modo de respuesta de afrontamiento ante elevados niveles de ansiedad, o que las mujeres tienden a presentar mayores niveles de ansiedad que los hombres como se ve en Kenny et al (2004), Sandgren (2009) o Kenny y Ackermann (2015).

En este sentido, y como señala Patston (2014) o Patston y Osborne (2015), la ansiedad escénica musical (o MPA en sus siglas en inglés) no es frecuentemente estudiada, como tampoco lo son las conductas de afrontamiento exhibidas para mitigar los efectos de este problema, pudiendo ser ésta una de las variables que podrían explicar el mantenimiento del mismo. Precisamente el empleo de sustancias como el alcohol o los betabloqueantes como sustancias para mitigar la ansiedad escénica en músicos están relativamente bien documentados (Dobson, 2011).

Para la explicación de este problema es necesario desarrollar teorías que, con apoyo empírico, puedan explicar los distintos componentes y causas de la respuesta emocional ansiosa ante las actuaciones públicas. Después esto permitirá plantear propuestas e integrar mejoras en el propio sistema educativo musical superior español.

Una de las teorías más sólidas y avaladas por la comunidad científica internacional de cara a explicar la génesis de la ansiedad escénica es el modelo de ansiedad de Barlow (2000) como fuente primaria de explicación del problema. Este modelo describe tres factores de vulnerabilidad básicos subyacentes a todos los procesos de ansiedad, incluida la ansiedad escénica de los músicos. Así, en el modelo de ansiedad de Barlow (2000) encontramos un primer componente directamente relacionado con la propia biología y naturaleza del ser humano denominado factor de vulnerabilidad biológica el cual es heredable hasta cierto grado y puede estar detrás del desarrollo de posteriores trastornos de ansiedad o afectividad negativa. También describe Barlow (2000) un segundo factor de vulnerabilidad denominado vulnerabilidad psicológica general basada en multitud de experiencias vitales tempranas y la sensación o percepción individual de incontrollabilidad de determinados hechos acaecidos. Se ve en Barlow (2000) cómo la experimentación en edades tempranas de determinados hechos adversos con poca capacidad de control puede estar detrás de ciertos cuadros clínicos o subclínicos de problemas de ansiedad. Por último, Barlow (2000) propone un tercer factor de vulnerabilidad específico directamente relacionado con las experiencias en nuestro caso de actuación musical pública, y en el cual la respuesta ansiosa puede estar determinada por la interpretación de los estímulos del ambiente y reforzada, positiva o negativamente, por los estilos de aprendizaje. Este último tipo de vulnerabilidad es condición clave para que aparezcan problemas de ansiedad escénica y, acompañado de los otros dos tipos de vulnerabilidad, puede terminar generando incluso problemas clínicos severos de ansiedad social o fobias específicas (Barlow, 2000; Kenny et al., 2004; Kenny y Osborne, 2006).

Autores centrados en el estudio y en la explicación de la ansiedad escénica de manera más específica en músicos, como Kenny (2009a, 2009b) o Papageorgi et al. (2007), reajustan el modelo de Barlow (2000)

y explican la ansiedad escénica como la respuesta ocurrida a partir de la interacción de tres factores. Un primer factor relacionado con el contexto de experiencias e interacciones tempranas de actuación, un segundo factor conocido como indefensión o vulnerabilidad psicológica general y un tercer factor entendido como vulnerabilidad psicológica específica de actuación.

Considerando todo lo expuesto hasta aquí, creemos necesario el estudio de los problemas de ansiedad en una muestra importante de estudiantes de música de grado superior de distintos centros españoles. Esto servirá para arrojar luz sobre la situación de este colectivo de personas que serán de aquí a un futuro no muy lejano los profesionales de la interpretación musical; todo como paso previo a la realización de propuestas de mejora educativas concretas. El estudio que aquí se presenta corresponde a una familia instrumental específica, el viento madera; se pretende de esta forma estudiar un colectivo con unas características, incluidas las formativas, lo más similares posibles.

Método

Objetivos

El principal objetivo de este trabajo es presentar, acorde a la teoría de ansiedad de Barlow (2000) y Kenny (2009b), un modelo explicativo de la ansiedad escénica. También se pretende analizar las diferencias que pudieran existir entre instrumentistas de viento madera en función de variables personales y sociodemográficas como puedan ser el sexo, el consumo de sustancias para mitigar la ansiedad escénica o los pensamientos de abandono que presenten los estudiantes.

Muestra

La muestra de esta investigación responde a un criterio de disponibilidad, así al comienzo de la investigación el equipo investigador remitió una carta a todos los centros educativos superiores de España solicitando su participación en esta investigación; a aquellos centros que respondieron positivamente una persona del equipo de investigación se desplazó personalmente para entregar los cuestionarios anónimos que debían completar de manera totalmente voluntaria los estudiantes. Los centros que participaron en la investigación fueron el Conservatorio Superior de Castilla y León, el Conservatorio Superior de las Islas Canarias, el Conservatorio Superior de la Región de Murcia, el Conservatorio Superior del Principado de Asturias y el Centro Superior de Música del País Vasco.

Para la consecución de los objetivos anteriormente señalados se ha contado con una muestra de 127 estudiantes del Título Superior de

Música de las especialidades de flauta (37), fagot (9), clarinete (42), saxofón (30) y oboe (9) de cinco centros formativos superiores distintos. Por sexo encontramos que el 45.7% de los estudiantes son chicos y el 54.3% chicas. En cuanto a la edad media vemos que es de 22.14 años (22.41 chicos; 21.91 chicas).

Instrumento

En este trabajo se ha utilizado la adaptación al castellano realizada por Zarza et al. (2016c) del Kenny Music Performance Anxiety Inventory (2004), KMPAI en adelante. El KMPAI es un instrumento que fue elaborado por Kenny, Davies y Oates (2004) y que nos permite evaluar, tomando como base el modelo de ansiedad de Barlow (2000), los tres factores que operativizan de dicho modelo los autores primigenios. Así este instrumento presenta, en su versión en castellano, 24 ítems divididos en tres subescalas o dimensiones. Encontramos una subescala encargada de evaluar la vulnerabilidad general o indefensión (10 ítems; α de Cronbach =.786), una subescala encargada de evaluar la ansiedad escénica (11 ítems; α de Cronbach =.868) y una tercera subescala que evalúa el contexto temprano (3 ítems; α de Cronbach =.568). Todas las anteriores subescalas se evalúan por medio de una escala Likert de 7 puntos, y a mayores puntuaciones mayor nivel de ansiedad reportarán los estudiantes en cada una de dichas subescalas.

A su vez, en el propio dossier diseñado *ad hoc* en el cual se introdujo la versión del KMPAI, se incluyó también una pregunta encaminada a conocer los pensamientos de abandono (¿Alguna vez has pensado en abandonar los estudios musicales debido a la ansiedad escénica?), otra pregunta encaminada a conocer el consumo de sustancias para mitigar la ansiedad escénica (¿Alguna vez has consumido alguna sustancia para reducir la ansiedad escénica?) así como preguntas para recoger variables sociodemográficas como el sexo y la edad o el instrumento que estudiaban.

Resultados

Una primera aproximación descriptiva de los resultados señala cómo, en el factor específico de ansiedad escénica, la puntuación media obtenida de la muestra del estudio ($n=127$) es de 40.24 (DT=13.03), superior por lo tanto a la media aritmética del instrumento (38.5). Además, encontramos que en torno a un 15% de la población presenta valores por encima de la media de más de una desviación típica. Sin embargo, los valores medios de indefensión (33.37; DT=9.91) y de la escala contextual temprana (9.321; DT=3.98) se encuentran por debajo de sus respectivas medias aritméticas instrumentales que son 35 y 40.5 puntos respectivamente.

El análisis correlacional (r de Pearson) entre las escalas muestra cómo existe una potente relación entre la escala específica de ansiedad y el estado de indefensión ($r=.654$; $p=.000$) mientras que no existen relaciones significativas entre la escala de contexto temprano con las escalas de indefensión ($r=.124$; $p=.165$) y ansiedad escénica ($r=.011$; $p=.905$)

En cuanto a diferencias por sexo (distribución F de Fisher-Snedecor), encontramos que los chicos (36.80; DT=13.44) puntúan significativamente ($F=7.694$; $p=.006$; $\eta^2=.058$) más bajo que las chicas (43.13; DT=12.22) teniendo el factor sexo, además, una influencia sobre la explicación de la varianza de la ansiedad escénica de en torno al 6% de la misma.

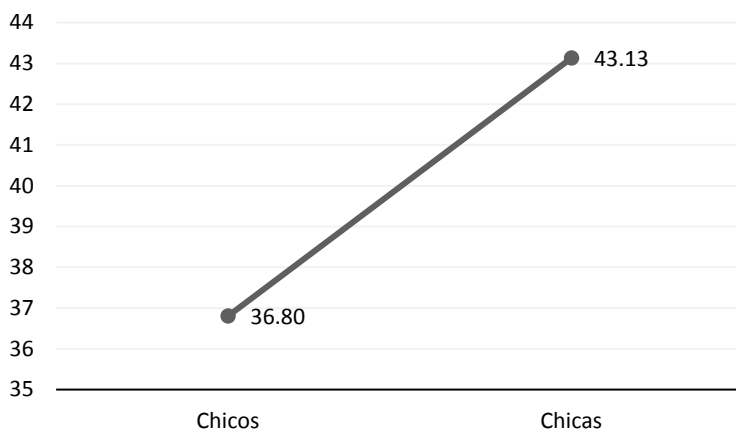


Gráfico 1. Diferencias de medias entre chicos y chicas en factor específico de ansiedad escénica

En lo que concierne a la escala de indefensión, vemos que en función del sexo no existen diferencias significativas entre chicos y chicas ($F=1.985$; $p=.161$) ni tampoco existen diferencias de sexo en la escala de contexto temprano ($F=.660$; $p=.418$).

Estudiando las estrategias de afrontamiento y en concreto el consumo o no consumo de sustancias para mitigar los problemas de la ansiedad escénica, vemos que de los 124 resultados útiles, el 32.3% (40 estudiantes) confiesa haber consumido, mientras que el 67.7% (84 estudiantes) dice no haber consumido nunca. Así, vemos cómo esta conducta de afrontamiento no está relacionada con el sexo de los estudiantes ($\chi^2=.433$; $p=.510$) mientras que sí que está asociada con los pensamientos de abandono de los estudios musicales ($\chi^2=13.636$; $p=.000$) en donde se comprueba que, de una muestra útil de 85 personas (42 estudiantes no respondieron a la pregunta) el 72.2% de los alumnos que alguna vez han querido abandonar indican que han consumido algún tipo de sustancia para reducir la ansiedad escénica.

Se puede comprobar mediante los análisis de comparación de medias que los estudiantes que han consumido algún tipo de sustancia presentan una media significativamente mayor en el factor ansiedad escénica ($F=21.769$; $p=.000$; $\eta^2=.151$) que aquellos estudiantes que no han consumido ningún tipo de sustancia para mitigar la ansiedad escénica. Del mismo modo ocurre con el factor de indefensión, en el cual podemos ver cómo son los estudiantes que sí que han consumido los que presentan una media mayor que los que no han consumido de manera significativa ($F=26.698$; $p=.000$; $\eta^2=.180$). Son destacables en ambos casos los amplios tamaños del efecto que tiene el consumo o no consumo de sustancias sobre la presencia de mayores o menores niveles de ansiedad, llegando en el caso del estado de indefensión al 18%. Podemos ver también cómo el consumo de sustancias no está asociado significativamente a las diferentes medias que se dan en el factor contextual ($F=.528$; $p=.469$).

	Consumo	Media	DT	F	Sig.	η^2
Ansiedad escénica	Si	47.41	13.52	21.769	.000	.151
	No	36.49	11.49			
Indefensión	Si	39.37	11.42	26.698	.000	.180
	No	30.41	7.65			
Contexto temprano	Si	9.67	4.53	.528	.469	.004
	No	9.11	3.78			

Tabla 1. Diferencias de medias subescalas KMPAI en función del consumo de sustancias

También podemos observar cómo, en el caso de los pensamientos de abandono, las personas que han querido abandonar presentan una media significativamente mayor en los factores de ansiedad escénica ($F=46.063$; $p=.000$; $\eta^2=.357$) e indefensión ($F=15.725$; $p=.000$; $\eta^2=.159$) no siendo significativa esta media en el factor contextual temprano ($F=.518$; $p=.474$). Especial reseña se debe hacer al extraordinario efecto que tiene sobre el factor específico de ansiedad escénica los pensamientos de abandono ya que aporta un 35.7% de explicación de la varianza de dicho factor.

	Abandono	Media	DT	F	Sig.	η^2
Ansiedad escénica	Si	53.55	8.49	46.063	.000	.357
	No	35.15	10.60			
Indefensión	Si	39.77	9.39	15.725	.000	.159
	No	30.55	8.59			
Contexto temprano	Si	10.16	4.85	.518	.474	.006
	No	9.34	4.13			

Tabla 2. Diferencias de medias subescalas KMPAI en función de los pensamientos de abandono

En este punto, y con la muestra útil de 85 personas (se han eliminado las personas que no respondieron a la pregunta sobre el abandono), se plantea un modelo de ecuaciones estructurales que nos permita explicar parte de los niveles de ansiedad escénica indicados por los estudiantes a partir de las variables explicadas anteriormente. Este modelo explicativo presenta unos datos de ajuste óptimos, CMIN/df =.395; CFI= 1.00; RMSEA=.000; PCLOSE=.864 y además vemos cómo es capaz de explicar en torno al 52.8% de la varianza de la ansiedad escénica.

Variables relacionadas		β	p
Consumo	Indefensión	.409	.000
Abandono	Indefensión	-.283	.007
Abandono	Consumo	-.285	.007
Ansiedad Escénica	Indefensión	.421	.000
Ansiedad Escénica	Abandono	-.426	.000
Ansiedad Escénica	Sexo	.162	.030

Tabla 3. Variables relacionadas

Todas las relaciones anteriormente descritas creemos que se aprecian de mejor modo en el Gráfico 2, en donde podemos observar las relaciones directas y significativas que tienen con la ansiedad escénica tanto la indefensión como el sexo y cómo los pensamientos de abandono ejercen una función mediadora entre el consumo (relacionado éste también de forma directa con la indefensión) y la ansiedad escénica.

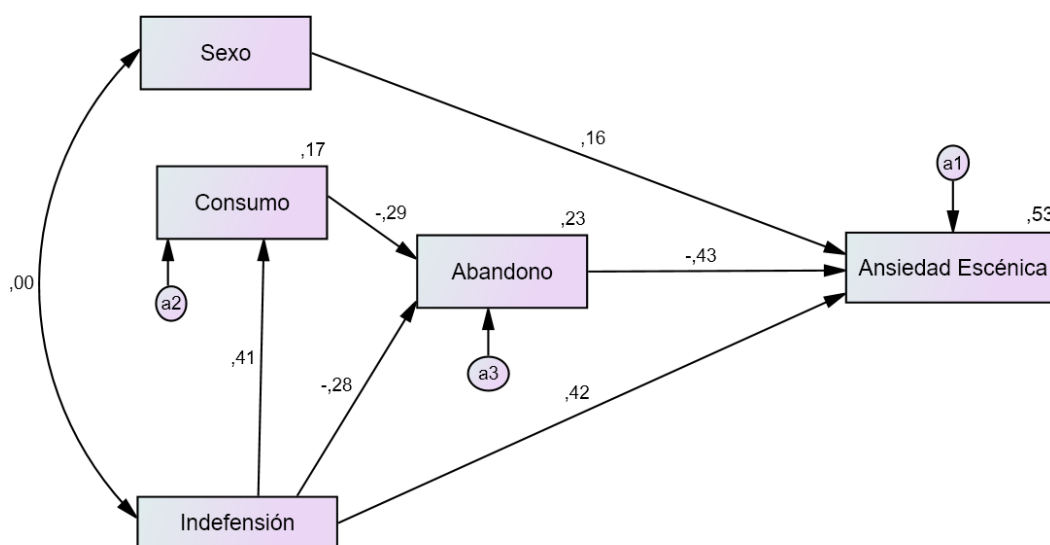


Gráfico 2. Variables relacionadas

Conclusiones

Se hace necesario mencionar que la investigación realizada puede presentar ciertos problemas de generalización debido a limitaciones relacionadas con la representatividad muestral, en el sentido que es una muestra poco numerosa, sin grupo de control, no aleatorizada y obtenida a partir de criterios de disponibilidad; además, en este estudio, las sustancias (drogas, alcohol y fármacos) se han agrupado. Pero, podemos concluir a tenor de los resultados expuestos, que la ansiedad escénica es un problema presente en los estudiantes participantes en la investigación. Especialmente notorio es el problema para aproximadamente un 15% de ellos con valores ciertamente elevados del factor específico de ansiedad escénica. Estos resultados concuerdan con otros similares de Steptoe (2001) para quienes entre el 15% y el 25% la ansiedad escénica supone un auténtico problema de cara a su estudio personal y labor profesional; o muy similares a los obtenidos con una muestra diferente a la de este estudio por Zarza, Casanova y Orejudo (2016) para quienes, nuevamente, en torno al 15% de la muestra se encontraban muy alejados de la media de la misma.

Además, hemos podido seguir confirmando, dentro del marco de la teoría de ansiedad de Barlow (2000) y Kenny et al. (2004), cómo la ansiedad escénica puede ser considerada como el producto o resultado de las relaciones entre el factor de indefensión general y aspectos específicos de la actuación y estudio musical. Estos últimos relacionados con la presencia o manejo de componentes tanto cognitivos (entre los que encontramos los pensamientos de abandono) como fisiológicos (sudores, palpitations, temblores, etc., mitigados, en ocasiones, con el consumo de sustancias); esto también se comprueba en otra muestra española en Zarza, Casanova y Robles (2016). Consideramos que este último hecho debe seguir investigándose puesto que se puede llegar a considerar como preocupante el alto porcentaje de estudiantes que consumen sustancias. Esta estrategia de afrontamiento, como señalan Sandgren (2009) o Kenny y Ackermann (2015), si bien puede tener el efecto deseado de aminorar la ansiedad escénica en momentos y situaciones muy concretas y puntuales del corto plazo, presenta a largo plazo efectos muy nocivos, desde habituaciones médicas (necesidad de mayores dosis de sustancias para obtener el mismo resultado) hasta adicciones psicológicas y fisiológicas, especialmente en aquellas personas que emplean determinadas sustancias tales como ansiolíticos derivados de benzodiazepinas.

A su vez, podemos describir que en nuestra muestra, al igual que se indica en Kenny et al. (2004), Papageorgi et al. (2007) o Zarza et al. (2016a), el sexo es un factor directamente relacionado con la ansiedad escénica, siendo las mujeres el colectivo que de media puntúan significativamente más alto. Sin embargo, en este caso no existe para esta muestra relación entre el sexo de los estudiantes y las diferencias en los

niveles de indefensión, tal y como ocurre también en Zarza et al. (2016a) y al contrario de como ocurre en Kenny et al. (2004) o como describe Barlow (2000). Ello implica que, junto con la nula influencia del factor contextual en la ansiedad escénica, se debe seguir investigando con otras muestras para acotar y afinar la influencia de ambos factores en la relación de éstos con la ansiedad escénica, y así, como fin último, mejorar la formación de los futuros profesionales de la interpretación musical.

Referencias citadas

- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (4th ed.), American Psychiatric Association, Washington, DC, 1994.
- BRODSKY, W. “Music performance anxiety reconceptualized: A critique of current research practices and findings”, *Medical Problems of Performing Artists*, 113, 88-98, 1996.
- DALIA CIRUJEDA, G., *Cómo superar la ansiedad escénica en músicos*, Mundimúsica Ediciones, Madrid, 2004.
- DOBSON, M.C. “Insecurity, professional sociability and alcohol: Young freelance musicians' perspectives on work and life in the music profession”, *Psychology of Music*, 39 (2), 240-260, 2011.
- HERRERA, L. & MANJÓN, G.J. “Ansiedad escénica musical en estudiantes de flauta travesera”, *Eufonía. Didáctica de la música*, 57, 43-55, 2013.
- KASPERSEN, M. & GÖTESTAM, K.G. “A survey of music performance anxiety among Norwegian music students” *European Journal of Psychiatry*, 16 (2), 69-80, 2002.
- KENNY, D.T., FORTUNE, J. & ACKERMANN, B. “What predicts performance excellence in tertiary level music students?” *International Symposium on Performance. Science*. ISBN 978-94-90306-01-4, 2009.
- KENNY, D.T., FORTUNE J. & ACKERMANN B. “Predictors of music performance anxiety in skilled tertiary level flute players” *Psychology of Music*, 41, 304-326, 2011.
- KENNY, D.T. & ACKERMANN, B. “Performance-related musculoskeletal pain, depression and music performance anxiety in professional orchestral musicians. A population study”, *Psychology of Music*, 43 (1), 43-60, 2015.
- KENNY, D.T. & OSBORNE, M.S. “Music performance anxiety: New insights from young musicians”, *Advances in Cognitive Psychology*, 2 (2-3), 103-112, 2006.
- KENNY, D.T., *Music Performance Anxiety. International Handbook of Musicians' Health and Wellbeing*, Oxford University Press, Oxford, 2008.

- KENNY, D.T., *Handbook of music and emotion*, Oxford University Press, Oxford, 2009a.
- KENNY, D.T. “The factor structure of the revised Kenny Music Performance Anxiety Inventory”, *International Symposium on performance science*, 37-41, 2009b.
- LEE, S. “Musician’s performance anxiety and coping strategies”, *American Music Teacher*, 52 (1), 36-39, 2002.
- MARCHANT-HAYCOX, S.E. & WILSON, G.D. “Personality and stress in performing artists”, *Personality and Individual Differences*, 13, 1061-1068, 1992.
- MCALLISTER, J.A., *Performance Anxiety Amongst Middle School-Aged Wind Instrumentalists as Influenced by Variations in Delivery of Instructional Script Given by Adjudicators During Sight Reading*. Tesis de master de ciencias en educación musical, Florida International University, Miami, Florida, Estados Unidos de América, 2011.
- NAGEL, J.J., HIMLE, D.P. & PAPSDORF, J.D. “Cognitive-behavioral treatment of musical performance anxiety”, *Psychology of Music*, 17, 12-21, 1989.
- OSBORNE, M.S., KENNY, D.T. & HOLSOMBACK, R. “Assessment of MPA in late childhood”, *International Journal of Stress Management*, 12, 312-330, 2005.
- PAPAGEORGI, I., HALLAM, S. & WELCH, F. “A conceptual framework for understanding musical performance anxiety”, *Research studies in music education*, 28, 83-107, 2007.
- PAPAGEORGI, I., CREECH, A. & WELCH, G. “Perceived performance anxiety in advanced musicians specializing in different musical genres”, *Psychology of Music*, 41 (1), 18-41, 2013.
- PATSTON, T. & OSBORNE, M.S. “The developmental features of music performance anxiety and perfectionism in school age music students. *Performance Enhancement & Health*, 2015. DOI: 0.1016/j.peh.2015.09.003
- PATSTON, T. “Teaching stage fright?- Implications for music educators”, *British Journal of Music Education*, 31 (1), 85-98, 2014. DOI: 10.1017/S0265051713000144
- PETROVICH, A. “Performance anxiety: how teachers can help”, *American Music Teacher*, 53 (3), 24-27, 2004.
- SALMON, P. “A psychological perspective on Musical Performance Anxiety – a review of the literature”, *Medical Problems of Performing Artists*, 5 (1), 1-11, 1990.
- SANDGREN, M. “Voice, Soma, and Psyche: A Qualitative and Quantitative Study of Opera Singers”, *Medical Problems of Performing Artists*, 17, 11-21, 2002.
- SANDGREN, M. “Health Anxiety Instead of Performance Anxiety Among Opera Singers”, *Proceedings of the 7th Triennial Conference of*

- European Society for the Cognitive Sciences of Music*, 468-474, 2009.
- SPAHN, C. "Lampenfieber und Aufführungsangst bei Musikern – Grundlagen und Therapie", *Med Welt*, 57, 559-563, 2006.
- STEPTOE, A. "Negative emotions in music making: The problem of performance anxiety". In P.N. Juslin & J. A. Sloboda (Eds.), *Music and emotion: Theory and research* (pp. 291-307), Oxford University Press, Oxford, 2001.
- STUDER, R., DANUSERA, B., HILDEBRANDT, H., ARIAL, M. & GOMEZ, P. "Hyperventilation complaints in music performance anxiety among classical music students", *Journal of Psychosomatic Research*, 70, 557-564, 2011.
- TABORSKY, C. "Musical performance anxiety: A review of literature", *Applications of Research in Music Education*, 26, 15-25, 2007.
- WESNER, R.B., NOYES, R.JR. & DAVIS, T.L. "The occurrence of performance anxiety among musicians", *Journal of Affective Disorders*, 18, 177-185, 1990.
- YOSHIE, M., KUDO, K., MURAKOSHI, T. & OHTSUKI, T. "Music performance anxiety in skilled pianists: Effects of social-evaluative performance situation on subjective, autonomic, and electromyographic reactions", *Experimental Brain Research*, 199 (2), 117-126, 2009.
- ZARZA-ALZUGARAY, F.J., CASANOVA-LÓPEZ, O & ROBLES-RUBIO, J. "Relación entre ansiedad escénica, perfeccionismo y calificaciones en estudiantes del Título Superior de Música", *ReiDoCrea*, 5, 16-21, 2016a.
- ZARZA-ALZUGARAY, F.J., CASANOVA-LÓPEZ, O. & OREJUDO-HERNÁNDEZ, S. "Ansiedad escénica en estudiantes de piano", *Ulu*, 1, 28-35, 2016b.
- ZARZA-ALZUGARAY, F.J., OREJUDO-HERNÁNDEZ, S., CASANOVA-LÓPEZ, O. & MAZAS-GIL, B. "Kenny Music Performance Anxiety Inventory: Confirmatory Factor Analysis of the Spanish version", *Psychology of Music*, 44 (3), 340-352, 2016c. DOI: 10.1177/0305735614567932.