

**CONSERVATORIO REGIONAL DE MÚSICA DEL
NORTE PÚBLICO**

“CARLOS VALDERRAMA”



TESIS

**ANSIEDAD ESCÉNICA MUSICAL EN
INSTRUMENTISTAS DEL NIVEL SUPERIOR DEL
CONSERVATORIO “CARLOS VALDERRAMA”
TRUJILLO-2020.**

**PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN MÚSICA
ESPECIALIDAD: EJECUCIÓN
INSTRUMENTAL-PIANO**

AUTOR

BACH. JUAN GERARDO BUSTAMANTE GUERRERO

ASESORES

**Mg. Santos Oswaldo Orbegoso Dávila
Lic. Iván Henzel Marquina Alván**

TRUJILLO-PERÚ

2021

DEDICATORIA

Al creador de todas las cosas, que me ha dado la fortaleza para seguir adelante, continuar y no caer, por cuidarme y proteger a las personas que amo. Por ello con todo amor dedico mi trabajo a Dios.

A Juan Bustamante y Guadalupe Guerrero, mis padres que gracias a su esfuerzo y sacrificio han podido darme una gran formación como persona, por sus enseñanzas y apoyo para poder cumplir todo lo que me propongo.

Dedico este trabajo a todos mis profesores, que me formaron para seguir adelante, haciéndome crecer como persona, cultivando en mí las mejores expectativas del mundo, y mostrándome que todo se puede realizar.

A mis hermanos Alexandra Giselle, y Eduardo Bustamante, que son mi fuente de inspiración y motivación para seguir adelante.

Gerardo Bustamante

AGRADECIMIENTO

A Dios por haberme dado la vida, ser mi guía en este camino, y haber hecho posible a la realización de este trabajo.

A mi familia, por todo el apoyo que me brindan, darme las herramientas para aprender a pescar, y poder culminar el presente trabajo.

A mis amigos musicales, con los que pasé esta etapa de formación musical en mi vida, estos 5 años serán inolvidables para mí, porque vivimos grandes experiencias grandes presentaciones, grandes momentos que quedarán en mí.

A mis profesores que me formaron como persona y músico, que pusieron toda la energía para enseñar, profesores que nos mostraron que todo se puede realizar que no ven lo imposible, y entregan todo su amor hacia el alumno.

PRESENTACIÓN

SEÑORES MIEMBROS DEL JURADO:

En cumplimiento de lo establecido, por las normas vigentes del Conservatorio Regional de Música del Norte Público “Carlos Valderrama”, es que pongo a su disposición el informe de tesis titulado “Ansiedad Escénica Musical en instrumentistas del nivel superior del conservatorio “Carlos Valderrama” Trujillo-2020.

Este trabajo es producto del interés por contribuir e identificar diferentes niveles de ansiedad musical que puedan presentar los instrumentistas de dicha institución, a la vez poder identificar los niveles de los síntomas que la ansiedad pueda generar en los músicos instrumentistas. De igual manera conocer el panorama de las causas y consecuencias que estas podrían estar generando, aspecto que considero muy importante en nuestra localidad institucional.

Someto el presente trabajo a su consideración, con la finalidad de recibir las sugerencias que permitan mejorar el presente trabajo y futuras investigaciones.

EL AUTOR.

ÍNDICE

	Pág.
Dedicatoria.....	iii
Agradecimiento	iv
Presentación	v
Índice	vi
Resumen.....	ix
Abstract.....	x
Introducción	xi

CAPÍTULO I INTRODUCCION

1.1. Descripción de la realidad problemática	12
1.2. Formulación del problema	14
1.3. Justificación.....	14
1.4. Antecedentes	16
1.5. Objetivos	17
1.5.1. Objetivo General	17
1.5.2. Objetivos Específicos.....	17

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1- Ansiedad Escénica Musical	19
2.1.1- Definición y características de la ansiedad	19
2.1.2- La ansiedad escénica	21
2.1.3- Ansiedad Escénica en la práctica musical.....	22
A) Definición de ansiedad escénica musical	23
2.1.4- Síntomas de la ansiedad escénica.....	24
A) Síntomas emocionales.....	24
B) Síntomas fisiológicos.....	24
C) Síntomas cognitivos	24
D) Síntomas conductuales.....	25
2.1.5- Causas y consecuencias de la ansiedad musical	26
A) Causas.....	26
B) Consecuencias	27
2.1.6- Problemática con el público.....	28

A) El intérprete.....	29
B) El escenario.....	29
C) El repertorio.....	30

**CAPÍTULO III
METODOLOGÍA**

3.1- Hipótesis	31
3.1.1- Hipótesis general.....	31
3.1.2- Hipótesis específicas.....	31
3.2- Variables.	31
3.2.1- Definición conceptual.....	31
3.2.2- Definición operacional.....	31
3.3. Operacionalización de la variable dependiente	32
3.4. Población y muestra	33
3.5. Diseño de investigación	34
3.6. Procedimiento	34
3.7. Técnicas de instrumentos de recojo de datos	35
3.7.1- Técnica	35
3.7.2- Instrumento	35
3.8. Técnicas de análisis y procesamiento de datos	35

**CAPITULO IV
ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS**

4.1. Descripción de los resultados	36
4.2. Discusión de los resultados	47

CAPÍTULO V
CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

5.1. Conclusiones	51
5.2. Sugerencias	52
Referencias bibliográficas.....	54

ANEXOS

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 4.1: Nivel de Ansiedad Escénica Musical.....	37
Tabla N° 4.2: Nivel de Síntomas Fisiológicos.....	39
Tabla N° 4.3: Nivel de Síntomas Cognitivos.....	41
Tabla N° 4.4 Nivel de Síntomas Emocionales.....	43
Tabla N° 4.5 Nivel de Síntomas Conductuales.....	45

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura N° 4.1: Nivel de Ansiedad Escénica Musical	38
Figura N° 4.2: Nivel de Síntomas Fisiológicos.....	40
Figura N° 4.3: Nivel de Síntomas Cognitivos.....	42
Figura N° 4.4: Nivel de Síntomas Emocionales.....	44
Figura N° 4.5: Nivel de Síntomas Conductuales.....	46

RESUMEN

La presente investigación denominado “Ansiedad Escénica Musical en instrumentistas del nivel superior del Conservatorio “Carlos Valderrama”-Trujillo-2020. Tiene el propósito de conocer cuál es el nivel de ansiedad escénica musical que presentan los instrumentistas del nivel superior en el conservatorio regional de música del norte público “Carlos Valderrama” de Trujillo-2020. Y a la vez poder identificar cual es el nivel de los síntomas que la ansiedad pueda generar en los músicos instrumentistas. De igual manera conocer el panorama de las causas y consecuencias que estas podrían estar generando; buscando de esta manera poder responder a una problemática que podríamos estar enfrentando en nuestra comunidad sin darnos cuenta.

Una investigación descriptiva, puesto que solo busca medir y tener un sondeo sobre la ansiedad escénica musical, con un diseño descriptivo simple. Se trabajó con una muestra probabilística de 62 instrumentistas del nivel superior. Para el recojo de datos se utilizó como instrumento un cuestionario de preguntas cerradas, para medir el nivel de ansiedad escénica musical.

Luego del procesamiento de información, se concluyó que el nivel de la ansiedad escénica musical que presentan los instrumentistas del nivel superior en el conservatorio regional de música del norte público “Carlos Valderrama” de Trujillo-2020, son bajos.

Palabras Clave: Ansiedad Escénica Musical (AEM), síntomas, instrumentistas, ejecutantes, presentación.

ABSTRACT

The present investigation called "Musical Scenic Anxiety in instrumentalists of the upper level of the Conservatory" Carlos Valderrama -Trujillo-2020. It has the purpose of knowing what is the level of musical stage anxiety that the instrumentalists of the higher-level present in the regional conservatory of music of the north public "Carlos Valderrama" of Trujillo-2020. And at the same time to be able to identify the level of symptoms that anxiety can generate in instrumental musicians. In the same way, know the panorama of the causes and consequences that these could be generating; seeking in this way to be able to respond to a problem that we could be facing in our community without realizing it.

A descriptive research, since it only seeks to measure and have a survey on musical stage anxiety, with a simple descriptive design. We worked with a probabilistic sample of 62 instrumentalists of the superior level. For data collection, a questionnaire with closed questions was used as an instrument to measure the level of musical stage anxiety.

After processing the information, it was concluded that the level of musical stage anxiety presented by the instrumentalists of the upper level in the regional conservatory of music of the north public "Carlos Valderrama" of Trujillo-2020, are low.

Keywords: Scenic Musical Anxiety, symptoms, instrumentalists, performers, presentation.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación nos permitió identificar el nivel de ansiedad escénica musical que presentan los instrumentistas del nivel superior del Conservatorio de Música “Carlos Valderrama”, con la finalidad de hacer un sondeo y determinar qué factores están afectando a nuestros instrumentistas. La presente investigación se organiza de la siguiente manera:

En el capítulo I se presenta el problema y motivo de la investigación, el cual indica la realidad sobre lo que ocasiona la ansiedad escénica musical a nivel mundial, a nivel nacional, mostrando así antecedentes de estudios, investigaciones y análisis de casos que la ansiedad escénica puede ocasionar a los músicos perjudicando así a los instrumentistas en sus interpretaciones musicales, la cual nos conlleva a un gran interés de formularnos la pregunta y sondear nuestra realidad local. También en este capítulo se justifica la necesidad de realizar dicha investigación, la cuál será aporte para futuras investigaciones relacionados a este campo.

En el capítulo II corresponde al marco teórico. Aquí se exponen los fundamentos teóricos de la variable involucrada en este estudio. En primer lugar, se expone los lineamientos teóricos vinculados con la ansiedad escénica, sobre ¿Qué es la ansiedad?, ¿Qué características la representan?, Los síntomas de la ansiedad escénica, y a la vez las causas y consecuencias que generan en el músico, la problemática con el público, el escenario, el repertorio, y el ejecutante, todos estos aspectos fortalecen la investigación.

En el capítulo III se expone la metodología. Se presenta la variable de estudio y la operacionalización de la variable, la ansiedad escénica musical con cada una de sus dimensiones. Luego señala el tipo de investigación, que es descriptiva, la muestra con la que se trabaja, que es probabilística. Se señala que la técnica utilizada para el recojo de información es la encuesta, siendo el cuestionario como instrumento de la investigación.

En el capítulo IV se exponen los resultados, estos son presentados en tablas de frecuencias y gráficos de porcentajes, para la variable y sus dimensiones. Posteriormente se analizan los resultados de cada dimensión. Luego se presenta la discusión de resultados, en la cual nuestros resultados se comparan con antecedentes de investigación de dicha variable.

En la conclusión general de nuestra investigación se concluyó que el nivel de la ansiedad escénica musical que presentan los instrumentistas del nivel superior en el conservatorio regional de música del norte público “Carlos Valderrama” de Trujillo-2020, son bajos.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1- Descripción de la realidad problemática

La Ansiedad Escénica Musical (AEM) afecta a todo intérprete o ejecutante instrumental en alguna etapa formativa de su carrera como estudiantes de música, originando en muchas ocasiones experiencias negativas por los músicos que la han padecido.

Se habla de Ansiedad Escénica Musical (AEM) o Ansiedad de Interpretación Musical (AIM), ambas muestran similitudes en síntomas. Se puede considerar a la Ansiedad Escénica musical como experiencia estresante y persistente o dificultad de las destrezas interpretativas en audiencia, a grado injustificado, teniendo en cuenta la aptitud musical del individuo, nivel de preparación y formación.

Salmon, Woody, Kemp y Bulbena (2008), consideran que existen factores condicionantes que puedan generar ansiedad en un músico: Perfeccionismo, Introversión, Evaluación negativa de los demás, Personalidad.

La AEM puede tornarse adaptativa si se toma en cuenta, años de experiencia, exposición ante la tarea, contar con técnicas de afrontamiento. En cambio, puede resultar no adaptativa si no se tiene la suficiente preparación.

Observemos la gravedad del problema de la “Ansiedad Escénica Musical”. Actualmente estudios han demostrado que la ansiedad a nivel mundial afecta al 20% de la población y en el caso de un músico esto da un resultado mucho mayor. Investigaciones obtenidas en Noruega, hacen referencia que 1607 músicos de la Unión Musical Noruega reportan haber padecido o padecer depresión y ansiedad.

En el ámbito internacional tenemos la tesis doctoral efectuada por Ballester (2015), denominada “Un estudio de la ansiedad escénica en los músicos de los conservatorios de la Región de Murcia”, España en el año 2015 investigación que en su Resumen señala: “La muestra constituyó de 68 profesores y 502 alumnos correspondientes al conservatorio de música de Región de Murcia, estudio descriptivo, mediante el instrumento de encuestas, cuestionarios. El producto de la investigación pone notorio las cifras elevadas de músicos que ven estropeadas su performance motivo de la ansiedad escénica y manifiestan de la necesidad de crear medidas de ámbito

psicológico y pedagógico que afronten esta situación. En la investigación se encontró que los adolescentes presentan superior vulnerabilidad a sufrir de ansiedad escénica musical que los niños, y que niñas presentan mayor frecuencia de ansiedad escénica que los niños. En cuanto a relación de modos educativos parentales y la AEM; se revela que cuando mayor es el dominio conductual que los padres aplican a sus hijos, mayor es su actividad de ansiedad en los niños; es lo contrario que ocurre cuando hay una relación de Optimismo y Humor, de manera que un modo educativo en el que habita un escaso optimismo y bajo valor de humor puede frecuentar niveles más altos de AEM en los niños.

En el Ámbito de América Latina las estadísticas de ansiedad escénica de músicos van del 24% al 70%.

En la Investigación realizada en el país de Bolivia por Rodríguez y Velázquez (2016), estudiante de la carrera de Psicología en la Universidad del Valle La Paz y por Carlos Velásquez Olguín Psicólogo Forense y Docente de Psicología de la Universidad del Valle La Paz, denominada “Programa para el manejo de la ansiedad escénica de los cuerdistas de la Orquesta de Cámara del Conservatorio Plurinacional de Música” los cuerdistas en su totalidad padecen de ansiedad escénica- musical, debido a factores como, experiencias negativas, la inadecuada preparación, distorsiones cognitivas, entre otras.

En el Ámbito local tenemos la investigación realizada por Pinto (2018), para obtener el Título Profesional de Psicóloga en la Universidad César Vallejo de la ciudad de Trujillo durante el año 2018 cuyo objetivo fue determinar las Evidencias de Validez del Inventario de Ansiedad Ante el Desempeño Musical en Instrumentistas de la Ciudad de Trujillo, siendo la población un total de 396 músicos entre 2 escuelas particulares y una estatal, estuvo conformado entre hombres y mujeres cuyas edades oscilan entre 17 a 65 años, ubicándose en diferentes especialidades de instrumentos. Es por ello que la población estudiantil del Conservatorio de Música del Norte Público “Carlos Valderrama” de Trujillo, no se libra de este mal que aqueja a la mayoría de sus estudiantes quienes manifiestan tener ansiedad escénica antes y durante las presentaciones artísticas públicas mermando su todo su rendimiento

potencial como músicos, como también afectándose en plano del nivel motivacional y de confianza que deberían tenerse.

Ante esta realidad problemática local que se evidencia en nuestra Institución Educativa de nuestro Conservatorio de Música del Norte Público “Carlos Valderrama” los alumnos y padres de familia muestran su real preocupación, siendo para mí un tema álgido y muy necesario de investigar a fin de saber la siguiente pregunta:

1.2- Formulación del problema

¿Cuál es el nivel de ansiedad escénica musical que presentan los instrumentistas del nivel superior en el conservatorio regional de música del norte público “Carlos Valderrama” de Trujillo-2020?

1.3- Justificación de la investigación.

El avance de estos tipos de investigaciones, suscita una gran utilidad y conveniencia para la comunidad estudiantil, y docente musical peruana de la actualidad, debido a que servirá de gran apoyo para la mejora, control e análisis de la situación en que los estudiantes manifiestan este estado de ánimo que es la ansiedad en sus presentaciones y actividades musicales.

Según Dalia (2004), aproximadamente el 20% de los alumnos que comienzan sus estudios en las escuelas de Música, abandonan justo por sufrir ansiedad escénica, por la incapacidad de poder resolverlo ante algún evento musical. El conocimiento de la AEM tiene una importancia significativa ya que según Taborsky (2007), mantiene que la problemática de la ansiedad es algo que tenemos que tomar en cuenta, ya que músicos demuestran un superior riesgo de sufrir desórdenes mentales como es la ansiedad escénica; debido al estrés y ciertas expectativas de evaluación. La presente investigación se justifica porque pretende determinar si la actividad musical en instrumentistas tiene consecuencias vinculados con la ansiedad escénica que pueden ocasionarle ciertas malos sucesos o hechos no agradables ante una presentación en público, y como poder reducirlo al máximo para que cada músico pueda disfrutar en cada presentación o actividad pública que tenga. Dicha justificación se plantea del siguiente modo:

De Conveniencia: Esta investigación se justifica por ser de conveniencia, en base a la necesidad de conocer y comprender qué problemas de ansiedad escénica se manifiestan en músicos instrumentistas, debido a las actividades escénicas que realizan en la práctica musical.

De Relevancia Social: Los datos obtenidos mediante esta investigación, proveerá valiosa información que ayudará a obtener un amplio conocimiento a los músicos para evitar y prevenir problemas de ansiedad ante un escenario, que puedan ocasionar desmotivación o pasar mal momento en su actividad musical o afectar de manera permanente.

De Valor teórico: Las teorías y datos generados en el desarrollo de esta investigación, serán de utilidad y provecho para otros estudios y trabajos de divulgación científica a realizarse en un futuro.

De Implicancia práctica: Los resultados de esta tesis, contribuirán en la resolución de una de las situaciones que suelen afrontar los músicos instrumentistas, sobre problemas de la ansiedad escénica. Asimismo, los resultados y aportes prácticos obtenidos en la investigación, servirán como herramientas para futuras investigaciones referidas a estos temas.

De Valor metodológico: Las aplicaciones metodológicas, conclusiones, instrumentos, y nueva información obtenida en el desarrollo de la investigación, será de provecho como aportes y recursos que ayudarán a contribuir a la prevención de estos síntomas que genera la ansiedad escénica en músicos instrumentistas ante la expectativa de un público.

Desde este estudio se considera una acumulación importantísima, ya que existen pocos estudios relacionados a esto a nivel local y nacional; y es necesario dar a conocer al público y marco estudiantil que suelen pasar por este tipo de desórdenes mentales. Con esta investigación ayudaremos a resolver problemas que ocurran en un futuro, y a ser el soporte base para las personas que pasen por esto, ayudando con medidas estratégicas para poder afrontarlo.

1.4- Antecedentes.

Ballester (2015), en la investigación titulada “Un estudio de la ansiedad escénica en los músicos de los conservatorios de la Región de Murcia”. Investigación realizada en la Universidad de Murcia, España, con la finalidad de obtener el título de doctor. Investigación de diseño descriptivo correlacional, mediante la técnica de la encuesta, realizado con una muestra de 570 músicos de ambos sexos, con edades entre 10 y 54 años, el 54% mujeres y el 46% hombres y vinculados académicamente al conservatorio de la Región de Murcia, en los resultados pone notorio las cifras elevadas de músicos que ven estropeadas su performance motivo de la ansiedad escénica y manifiestan de la necesidad de crear medidas de ámbito psicológico y pedagógico que afronten esta situación. Además, se encontró que los adolescentes presentan superior vulnerabilidad a sufrir de ansiedad escénica musical que los niños, y que niñas presentan mayor frecuencia de ansiedad escénica que los niños. En cuanto a relación de modos educativos parentales y la AEM; se revela que cuando mayor es el dominio conductual que los padres aplican a sus hijos, mayor es su actividad de ansiedad en los niños; es lo contrario que ocurre cuando hay una relación de Optimismo y Humor, de manera que un modo educativo en el que habita un escaso optimismo y bajo valor de humor puede frecuentar niveles más altos de AEM en los niños.

Juárez (2014), en el trabajo de investigación nombrado “Ansiedad Escénica: la cara oculta del Artista, estudiantes en violín de la Facultad de Música de la Universidad Veracruzana, Xalapa Veracruz-México, 2014”, tesis para obtener el título de maestría en Psicoterapia Gestalt. En una investigación con enfoque cuantitativo, y un estudio de tipo correlacional, usa una población formada por 15 jóvenes violinistas estudiantes del nivel preparatorio inscritos en la Facultad de Música de la Universidad Veracruzana. Para esta investigación se construyó dos test psicológicos nuevos: El Test Hormiga de Autoestima en músicos y el Test Pingüino de Ansiedad Escénica en músicos. Llegó a las siguientes conclusiones: Los estudiantes de música de Xalapa presentan en general niveles altos de Autoestima de en comparación con la Ansiedad Escénica. Consideran que sus conocimientos son valiosos como para compartirlos en

clase y se consideran ser muy bien apoyados por sus maestros en clase. Los hombres presentaron niveles más altos de autoestima que las mujeres.

Vento (2017), en el trabajo de investigación nombrado “Ansiedad Escénica musical y afrontamiento en estudiantes de conservatorio de música de Lima, Lima-Perú, 2017”, tesis para optar el grado de Licenciatura en Psicología Clínica. Investigación con enfoque cuantitativo y un estudio de tipo correlacional; muestra de 95 estudiantes entre mujeres y hombres, del conservatorio de música de Lima, edades entre 17 y 37 años, exhibe una conclusión manifestando que entre afrontamiento y ansiedad escénica hay relación, así también se halló diferencias notables condición de ansiedad según lugar de procedencia y sexo. Las mujeres y estudiantes migrantes expusieron mayores niveles de estado de ansiedad. En relación al afrontamiento, los hombres transmitieron un mayor uso de estrategias de omisión de actividades en competencia y el uso del humor.

Pinto (2018), en el trabajo de investigación nombrada “Evidencias de validez del Inventario de Ansiedad ante el Desempeño Musical en instrumentistas de la ciudad de Trujillo –Perú, 2018”, tesis para obtener el título de profesional de Psicóloga. En una investigación con enfoque cuantitativo y un estudio de tipo descriptivo. Llegó a las siguientes conclusiones: Se determinó la demostración de eficacia del catálogo de descripción de la Ansiedad ante el desempeño musical en instrumentistas de la ciudad de Trujillo; aportando a nivel teórico, y practico.

1.5- Objetivos de la investigación

1.5.1 Objetivo General.

Determinar cuál es el nivel de ansiedad escénica musical que presentan los instrumentistas del nivel superior en el conservatorio regional de música del norte público “Carlos Valderrama” de Trujillo-2020.

1.5.2 Objetivos Específicos.

-Determinar cuál es el nivel de síntomas emocionales de la ansiedad escénica musical que presentan los instrumentistas del nivel superior en el conservatorio regional de música del norte público “Carlos Valderrama” de Trujillo-2020.

-Determinar cuál es el nivel de síntomas cognitivos de la ansiedad escénica musical que presentan los instrumentistas del nivel superior en el conservatorio regional de música del norte público “Carlos Valderrama” de Trujillo-2020.

-Identificar cuál es el nivel de síntomas fisiológicos de la ansiedad escénica musical que presentan los instrumentistas del nivel superior en el conservatorio regional de música del norte público “Carlos Valderrama” de Trujillo-2020.

-Identificar cuál es el nivel de síntomas conductuales de la ansiedad escénica musical que presentan los instrumentistas del nivel superior en el conservatorio regional de música del norte público “Carlos Valderrama” de Trujillo-2020.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Ansiedad Escénica Musical

2.1.1 Definición y características de ansiedad.

Como cualquier concepto o término que se emplea para definir un elemento de la realidad humana, el término ansiedad ha evolucionado a lo largo de la historia. La definición y el término que empleemos implicarán un tipo de acercamiento al concepto y a su estudio.

El término ansiedad, procede según la Real Academia Española (2012), en su diccionario del latín “anxietas, anxietatis”. En el diccionario encontramos dos significados; la primera es “Estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo.” La segunda hace referencia a la medicina y es “angustia que suele acompañar a muchas enfermedades, en particular a la neurología.

En general, el término ansiedad alude a la combinación de distintas manifestaciones físicas y mentales que no son atribuibles a peligros reales, sino que se manifiestan ya sea en forma de crisis o como un cambio constante y borroso, pudiendo alcanzar al pánico; sin embargo, puede también presentarse otras características neuróticas t como síntomas histéricos u obsesivos. Si bien la ansiedad se destaca por su cercanía al miedo, se diferencia de éste en que, mientras el miedo es una perturbación cuya presencia se manifiesta ante estímulos presentes, la ansiedad se relaciona con la anticipación de peligros futuros, indeterminado y repentinos (Marks, 1986).

La ansiedad tiene por característica carácter anticipatorio, pues prevé o señala el peligro o amenaza para la propia persona, quien le asigna un sumo valor funcional (Sandin y Chorot, 1995), tiene también función activadora y facilitadora de la capacidad de respuesta de la persona, el cual opera como un mecanismo biológico adaptativo de protección y preservación ante probables daños presentes en el individuo originados desde su infancia (Escalona y Tobal 1996).

Si la ansiedad predomina a la normalidad en parámetros de intensidad, frecuencia o duración o se relaciona con estímulos no amenazantes para el organismo, puede causar manifestaciones patológicas en el ser humano en el plano emocional y funcional (Vila, 1984).

Según Spielberg (1980), la ansiedad viene a ser una respuesta emocional negativa en el cual un estímulo exterior produce reacción sintomatológica muy perjudicial en el cuerpo y conducta del ser humano en forma inmediata. Mientras que para Contreras et al (2005) la ansiedad es una situación deplorable en la que una persona asocia de inmediato una percepción que constituyen un riesgo en el contexto que fuere, lo que le genera una evaluación introspectiva para poder hacerle frente.

American Psychiatric Association (1994), define a la ansiedad cómo un estado de ánimo negativo, sus síntomas corporales son tensión fisiológica y desconfianza respecto al futuro.

Para la clínica de la Ansiedad (2011) Los especialistas definen a la Ansiedad como un mecanismo defensivo o sistema de alerta ante situaciones amenazantes. Este mecanismo se puede activar en todas las personas normales y es adaptativo mejora el rendimiento y la capacidad de anticipación y respuesta.

La ansiedad tiene como función en el ser humano movilizarlo, mantenerlo alerta y dispuesto a intervenir frente a riesgos y amenazas para evitar sus consecuencias o estas sean mínimas.

Podemos decir entonces que la Ansiedad es una reacción emocional evocada como respuesta individual ante una situación amenazante para el ser humano y cómo mecanismo adaptativo es buena normal y operativo sin representar problema de salud alguna.

Sin embargo, si este mecanismo opera de manera muy persistente y repercute perjudicialmente en nuestra salud debemos buscar el error de los factores buscando sus orígenes los cuales pueden ser biológicos, sociales o personales (estilo de vida).

2.1.2 La Ansiedad Escénica.

Las personas que adolecen de ansiedad o miedo escénico al estar frente al público sienten temor de ser evaluados, lo cual no les supone peligro objetivo alguno, sin embargo, les acarrea ciertos síntomas negativos como angustia y otros síntomas, los cuales les generan problemas y preocupaciones. Otra característica es la ansiedad anticipatoria, la cual la sienten algunos músicos por días, semanas o meses antes de sus presentaciones, lo cual les suscita ciertos pensamientos negativos que son manifestaciones de dicha ansiedad; pensamientos como ("aunque me prepare bien la obra voy a ponerme nervioso y me va a salir mal", "no quiero que llegue ese día lo voy a pasar mal" etc.).

Para muchos autores la ansiedad escénica es una fobia social específica, que consiste en el miedo desproporcionado para salir en público, los músicos que la sufren sienten un gran malestar que les dificulta una presentación musical normal ante público, por estas razones los autores han coincidido en llamarle fobia social. La ansiedad escénica la padecen personas de todas las edades, niveles de aptitud, experiencia y estilos musicales. Aunque se ha visto que disminuye con la edad y la experiencia, muchos exponentes escénicos la han padecido en algún momento de su vida.

Kenny (2011) aporta que puede existir en el participante encontrar una descripción que encuadra entre “ansiedad escénica” y “pánico escénico”, ya que pánico escénico en la “mayoría de los casos” puede presentarse al igual en otras áreas, debido a situaciones en las que el público es mayor. Mientras que ansiedad escénica puede desarrollarse también en situaciones de menor público o mayor a la vez. Puede que la cantidad de individuos genere una mayor ansiedad que otra.

Asimismo, se menciona que hay una gran importancia en el contexto donde el ejecutante llevará a cabo la actividad, donde ciertas repercusiones jugarán hacia él.

Entonces la Ansiedad Escénica se ha definido de esta manera debido que se presenta un miedo y malestar desproporcionado que en este caso dificultaría la actuación y desenvolvimiento normal de una persona, ante situaciones donde se llevará a cabo la actividad, debido a que la persona se verá expuesta a la evaluación de los demás.

2.1.3 Ansiedad Escénica en la práctica musical.

El aprendizaje musical es una rama que involucra diversos campos tales como la memoria, la táctica física, la observación, y habilidades interpretativas, las cuales es la mayoría de los casos son de mejora constantemente. Por lo usual la ansiedad y miedo son dos conceptos muy parecidos. Chang (2001), expresa que la ansiedad es una fase o estado subjetivo y el miedo una fase objetiva. Mientras que el miedo está unido a una circunstancia muy concreta en la que se puede fundamentar de manera fácil; la ansiedad tiene un futuro incierto, en algunos casos difícil de poder identificar.

La Ansiedad Escénica Musical, abreviada como (AEM), puede producir ineptitud de actuar en público. De modo que cae bien establecer relaciones entre ansiedad escénica y la actuación musical para prevenir estas situaciones.

La AEM no es solo sufrida interpretando en una audiencia pública; también suele ocurrir interpretando ante jurados, colegas de la materia, amigos, profesores; aunque en la mayoría de los casos, los músicos sufren una ansiedad momentánea, temporal; no suelen padecer ansiedad generalizada. (Clarck y Agras, 1991). En lo relativo de esta investigación la mención de los términos como ansiedad y miedo escénico tienen una relación pues ambos presentan características psicológicas similares y ambos son causa de disgusto en el impedimento de interpretar públicamente. Entendiendo a la ansiedad escénica musical como subgrupo perteneciente al llamado fobia social, compartiendo entre ambos procesos cognitivos semejantes.

A continuación, expondré ciertas explicaciones de autores sobre este término de la Ansiedad Escénica Musical (AEM):

A) Definición de ansiedad escénica musical

Para Dalia (2004) hace referencia a la Ansiedad Escénica Musical (AEM) como tipo de fobia en que el sujeto solo sufre en situaciones determinadas. aprensión. Traspasar a planos cognitivos como problema para Miedo irracional presentado mediante síntomas de variado orden: Fisiológico: respiración, pulso, temor, pensamientos intrusivos, inquietud, memorizar, falta para concentrarse; y planos de conducta como: dureza de cuello, brazos, tensión de hombros, escalofrío. La AEM es encontrada usualmente en audiciones, conciertos, evaluaciones musicales, donde se presente buenas expectativas del sujeto.

El pianista Arrau de origen chileno la representó como "ese temor tan intenso en que se desvanecen las notas agudas de los cantantes y toda técnica y maestría parecen evaporarse". Arrau (1983, p. 9)

El autor Stetpoe (2001), menciona que la ansiedad escénica musical hace aparecer a 4 elementos que participan en la acción del participante, las cuales son: reacciones fisiológicas, la conducta, la cognición, irregularidades hormonales, sentimiento de tensión y ansiedad.

Comparto y opino que, de esta manera, la palabra ansiedad describirá la respuesta emocional aludida a una reacción individual provocada por situación que de alguna manera es percibida como amenaza para el sujeto. En una actividad musical es muy probable que la ansiedad del músico, sea esporádicamente (focalizado solo en la actuación musical); usualmente es más severa en escenarios de mayor ego, evaluación de audiencia, pero puede afectar la calidad de la ejecución y actuación musical.

2.1.4 Síntomas de la ansiedad escénica.

La ansiedad escénica en los músicos les produce un elevado temor, es un miedo a la evaluación musical real o proyectada, pero ese elevado temor no es un simple nerviosismo que todos podemos sentir ante el público.

La ansiedad escénica manifiesta los siguientes síntomas: fisiológicos, emocionales, cognitivos y conductuales.

A) **Síntomas emocionales:** Son aquellos síntomas que se originan por cambios estructurales cerebrales que indican un trastorno por una experiencia o estado psíquico que ocasiona un sentimiento muy fuerte. Ejemplo de síntomas emocionales según los autores Dalia (2004) y Warren (1956): sentimientos de aprehensión o aferración, irritabilidad el cual se caracteriza por la ira y el mal humor, temor al fracaso y pánico esas actitudes son ilusorias e irracionales y constituyen anticipaciones o visualizaciones de un resultado negativo, pero para el músico son tan reales y le ocasionan un sentimiento tan fuerte que terminan paralizándolo.

B) **Síntomas fisiológicos:** Constituyen los cambios estructurales o peculiaridades funcionales que se evidencian como enfermedad o trastorno en el cuerpo del músico intérprete o en una parte de él; esos cambios se generan a través del sistema nervioso autónomo por lo que no son controlables por la voluntad de la persona simplemente se producen y como ejemplo de estos síntomas tenemos: taquicardia, opresión en el pecho, vacío en el estómago, ganas de orinar, hiperventilar los cuales no son visibles para otras personas pues ocurren en el interior del organismo. Los síntomas fisiológicos más frecuentes en la ansiedad escénica son: cambios en el pulso y la respiración; sudoración en las manos y sequedad en la boca. Según Hoppenot, (2005) así como la música se expresa mediante el cuerpo, mediante él también se desfigura cuando no está armonizado.

C) **Síntomas cognitivos:** En primer lugar, la cognición es la acción de conocer y tiene que ver con el razonamiento y la percepción. Según

Warren (1956), estos síntomas cognitivos son los cambios estructurales o funcionales en los procesos mentales de los músicos, como, por ejemplo: problemas de concentración para estudiar una pieza musical, memorización de la pieza musical en estudio, temor a perder la memoria en un recital. (Hoppenot, 2005) refiere que existen ciertos estímulos como el cuchicheo del público o sonidos o ruidos que al producirse estimulan a la falta de concentración en el músico. En algunas escuelas de música exigen que se interprete la obra de memoria, lo cual incrementa el nerviosismo de los intérpretes, y algunos intérpretes al terminar su recital o concierto refieren ciertas expresiones que denotan que han sufrido de ansiedad escénica musical durante su presentación musical pues son expresiones como: " he estado a la altura" "ha salido muy bien" porque si no sus expresiones hubiesen sido de sensaciones agradables y disfrute de su performance (Dalia, 2004).

D) Síntomas conductuales: Son los cambios estructurales en las reacciones musculares o glandulares del organismo y que surgen frente al estímulo de la ansiedad escénica, ejemplo: temblor de pies y manos, hombros alzados, tensión para ejecutar una obra musical tanto que obliga al músico a decirse a sí mismo que debe calmarse lo cual le genera más tensión generándole incluso que sus rodillas tiemblen lo cual no le favorece para una adecuada interpretación pública pues esos síntomas son visibles y audibles. Según Dalia (2004), las conductas como no mirar público repasar muchas veces la partitura moverse de un lado a otro inquietamente antes de la presentación observar con frecuencia al público asistente son conductas que sólo aumentan el malestar y la ansiedad escénica. Es preferible dejar de preocuparse por los síntomas y lograr hacerle frente con una vida corporal libre sin malestares o molestias para actuar con Libertad y expresar la música con el mayor disfrute.

2.1.5 Causas y Consecuencias de la ansiedad musical:

A) Causas.

Existen ciertos factores desencadenantes de la ansiedad en el escenario como por ejemplo recordar alguna experiencia negativa o vergonzosa que nos ha dejado marcado o con ese miedo a que vuelva a ocurrir, otro factor son los que se encuentra en el ambiente o entorno donde se vive.

La familia es el primer entorno de aprendizaje de actitudes del ser humano; si en la familia se enseña a no participar en situaciones sociales con el fin de no dar que hablar de nuestra persona ya se está delimitando nuestro accionar, muchas veces se nos educan con frases como que nadie diga nada de ti o ten cuidado con lo que dices y lo que se logra con ello es parametrar a la persona a ser un individuo no participativo por temor o rechazo al público o a la sociedad. Además, la familia es la que con su ejemplo nos va formando en nuestra conducta porque siempre estamos copiando los modelos de como interactúan los miembros que la conforman. (Dalia, 2004).

Constantemente sentimos la presión social de quedar bien ante todos, de que nuestra imagen no se vea afectada y con ella mantenemos nuestra autoestima en alto, sin embargo esta presión social no nace con nosotros se va adquiriendo con el paso de los años, pues cuando somos niños no tenemos o sentimos el temor para actuar y del prejuicio del que dirán los demás sobre nuestro actuar, procedemos con naturalidad y sin miedo a como nos miren o nos juzguen los demás y a medida que vamos creciendo vamos adquiriendo cierta fobia social que hace que cuidemos cada vez más nuestra imagen y nuestro actuar.

Existe cierta predisposición genética de sufrir fobia social, dicha vulnerabilidad biológica sólo se desencadenará cuando el ambiente lo propicie, entonces se hará realidad; pero si el ambiente no lo propicia todo habrá quedado como una simple predisposición dentro del ser humano. (Dalia, 2004).

Cuando se crece en un ambiente donde se ejerce presión por los resultados se está fomentando a la ansiedad, miedo e inseguridad de la persona no favoreciendo al control de la situación.

En los músicos siempre se nos presentan ciertos estímulos cognitivos ansiógenos como una presentación musical, un concierto, la dificultad de una obra, etc., que mientras estemos sufriendo de ansiedad esos estímulos harán que nos pongamos más ansiosos aún.

Según las circunstancias hay músicos que se alteran unos más que otros, algunos sienten más nervios cuando tocan de solistas, que cuando tocan en conjuntos de cuartetos, quintetos, mientras que otros controlan mejor dicha situación y eso se ve reflejado en el nivel de experticia que posea cada uno cómo músicos instrumentistas.

B) Consecuencias.

Estudios realizados por Dalia (2004), revelan que la ansiedad escénica musical ha sido una de las causas de que los alumnos deserten de una carrera musical, se realizó una encuesta en países desarrollados evidenciándose una prevalencia entre el 24 al 70 % de deserción, otra investigación realizada por Marinovic (2006), en el Conservatorio de Andalucía demostró que la deserción a la carrera musical por la ansiedad musical fue de un 20 % y de un 40 a 60 % en algunos otros estudiantes que continuaron su carrera presentando dificultades en sus presentaciones musicales por la falta de un adecuado control emocional al sentir angustia por presentarse en público.

Algunas veces la carrera del músico termina pronto debido al estrés, cuando se experimenta ansiedad en el cerebro ocurre que el sistema nervioso autónomo activa sus 2 zonas el sistema nervioso simpático y el sistema nervioso parasimpático, el primero prepara al cuerpo para la acción segregando adrenalina u noradrenalina que son las causantes de los síntomas de la ansiedad en el músico, mientras que el segundo que hace que el cuerpo humano se reestablezca a su normalidad. (Escamirosa, 2009).

Varios estudios han indicado que la ansiedad y el estrés son factores desencadenantes de algunos problemas de salud como asma, alteración al ritmo cardíaco, hipertensión arterial, síndrome del intestino irritable, úlceras, molestias estomacales, reflujo gastroesofágico, temblor, dolor de espalda, espasmos musculares crónicos, dolores de cabeza por tensión y sistema inmunológico debilitado.

La ansiedad muy intensa y prolongada trae repercusiones en nuestro sistema de salud, se alteran las funciones físicas y se da origen a las llamadas enfermedades psicosomáticas, (Bilbao 2010).

Si un violinista ha entrado en ansiedad por una crisis de conciencia sobre su actitud ante el violín, el miedo se manifestará con mayor insistencia en los conciertos que tenga que dar en esos momentos.

2.1.6 Problemática en el escenario

Los debates de interpretación inician desde tiempos atrás, entre teóricos y los músicos intérpretes. Desde la antigua Grecia existía quien ejecutaba la música, en algunos casos la componía y el auditorio oyente. También desde el renacimiento se llevaba una música instrumental. La perfección de los instrumentos pedirá una más grande especialización, llegando al pensamiento de que el músico teórico era el músico de conocimientos y el que la practicaba efectuaba un acto de servidumbre. Hasta aun llegando a nombrar como “irracional” a aquel que interpretaba la música sin conocimientos teóricos; la cual no comparto aquellas opiniones, que se empleaba, debido a que “la música es universal, se dio la música para mejorar nuestro entorno, como un remedio para sanar y no para convertirse en un problema en la que tengamos que enfrentar”. Estos sucesos han conllevado a un real cambio en la mentalidad del músico, ya sea intérprete o compositor; ya que este tratará de agradar al público o conseguir un resultado positivo. Ya en el romanticismo se produjo una nueva revolución en el ambiente musical. Periodos antes la audiencia estaba formada por unas pocas personas que eran de la clase social que pagaba al músico; Heinrich Heine citado por (Fubini, 1999) mencionó que posteriormente el público había evolucionado, ya no era un salón pequeño

aristocrático y personas pudientes, burguesía, elegantes salas de conciertos, sino un público lleno de masas de una sociedad industrial. (p. 300-301)

Es visible que la concepción de intérprete está en continuo crecimiento, pero el estudio histórico nos lleva a especular que el grado de requerimiento es cada vez mayor, y a la vez podría decirse que las exigencias psicológicas crecen. Si el desarrollo continuo es esta dirección trataremos de entender los problemas que están afectando y perjudicarán con más dominio la mente de los músicos.

A. El intérprete

Se considera que el intérprete es una persona humana, cual puede tener cualidades que lo destaquen y defectos, además de toda una preparación personal que influye en el presente. El intérprete es el medio por donde se manifiesta la música, esta persona canaliza la música del papel del compositor a oídos del público. Mediante su instrumento son portadores de una de las artes más bellas y antiguas del universo.

A pesar, la ansiedad escénica no se manifiesta de igual manera para todos los intérpretes, esto va a depender según el carácter del músico, la preparación en él, la continuidad de salir al escenario, y de sus condiciones físicas, emocionales y cognitivas que pueda presentar.

Se describen algunos factores que pueden afectar de alguna manera al intérprete en la actividad musical ante un público, tal puede ser: La humedad, la altura, cambios de temperatura, el vestuario, enfermedades que puedan presentarse de manera fisiológicas como: dolor de cuerpo, alergias, cansancio, dolor de cabeza, mareos, mala alimentación, etc.

B. El escenario

El escenario es un factor clave que influye de una manera u otra en el desempeño del artista. Dicho lugar va desde un pequeño espacio, desde un público reducido de personas, hasta un gran teatro diseñado para que el público tenga los mejores detalles de la presentación. El músico es el solitario en los escenarios y necesita un tiempo para adaptarse a ella. El lugar donde se lleve a cabo la presentación deber ser un ambiente sin ruidos que puedan distraer; un ambiente limpio y acorde a la ocasión, acondicionando para que

el músico tenga toda la seguridad posible de que la música y su trabajo serán apreciados (Lozano,2007). Cualquier detalle que se descuide como la ecualización del sonido, iluminación, acústica, vestimenta, pueden afectar directamente en la presentación musical del ejecutante (Rodríguez, 2010).

C. El repertorio

El repertorio tiene una significativa consecuencia en la ansiedad escénica, pues durante una evaluación musical son muchos los detalles que los jurados toman en consideración, entre ellos está el nivel de complejidad de las obras, un correcto desenvolvimiento, una buena seguridad, estilo y virtuosismo del ejecutante. Es perceptible que una falta de confianza o carencia de técnica contraigan un malestar al momento de ejecutar una obra, (Hoppenot, 2005). El proceso de elegir el repertorio afecta directamente a la seguridad y confianza del intérprete, un músico profesional tiene un amplio campo de obras a interpretar que elige ante sus posibilidades técnicas y el contexto de la presentación. Entre los aspectos en que el músico toma en cuenta a la hora de elegir el repertorio son: el estilo de la obra, el nivel de aprenderlo, las dificultades técnicas, el deber de aprenderlo, aspectos emocionales y espirituales. Una vez que el repertorio es elegido se dedican muchas horas de práctica. Un cambio repentino del repertorio a la mitad o final del proceso puede ocurrir resultados muy graves. En caso de los estudiantes, es el profesor quien elige el repertorio conforme a los avances del estudiante, y el tipo de presentación que se realizará, examen, concurso, recitales, etc. El profesor tiene una mayor visión del repertorio, la cual le permitirá integrar las etapas de aprendizaje del alumno. Si el repertorio elegido es inadecuado puede influir en la seguridad del alumno. Ante un evento con jurados y evaluadores, como exámenes o concursos, la obra inicial del ejecutante es de vital importancia pues marcará la primera impresión y será la carta de presentación del músico. Este sentimiento de dar lo mejor de sí mismo, y que salga a la perfección incorpora cierta presión que afectaría la concentración del músico (Rodríguez, 2010).

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1- Hipótesis.

3.1-1. Hipótesis General

Hi: El nivel de ansiedad escénica musical que presentan los instrumentistas del nivel superior en el conservatorio regional de música del norte público “Carlos Valderrama” de Trujillo-2020 es alto.

3.1-2. Hipótesis Específicas:

-H1: El nivel de los síntomas emocionales de la ansiedad escénica musical que presentan los instrumentistas del nivel superior en el conservatorio regional de música del norte público “Carlos Valderrama” de Trujillo-2020 son altos.

-H2: El nivel de los síntomas cognitivos de la ansiedad escénica musical que presentan los instrumentistas del nivel superior en el conservatorio regional de música del norte público “Carlos Valderrama” de Trujillo-2020 son altos.

-H3: El nivel de los síntomas fisiológicos de la ansiedad escénica musical que presentan los instrumentistas del nivel superior en el conservatorio regional de música del norte público “Carlos Valderrama” de Trujillo-2020 son altos.

H4: El nivel de los síntomas conductuales de la ansiedad escénica musical que presentan los instrumentistas del nivel superior en el conservatorio regional de música del norte público “Carlos Valderrama” de Trujillo-2020 son altos.

3.2- Variables

3.2.1- Definición conceptual.

Ansiedad Escénica Musical: Alteración de nuestro organismo como señal de la existencia de alguna anomalía basada en reacciones de tipo emocional, síntomas corporales de tensión, cognitivas y desconfianza con respecto al futuro, en un plano musical, ante alguna actividad observativa de expectativa y evaluación. (Dalia, 2004)

3.2.2 - Definición operacional.

Ansiedad escénica musical, es la variable central en la investigación la cual presentará las siguientes 4 dimensiones para su flujo de trabajo de encuesta. En donde cada ítem tiene mínimo 4 indicadores.

3.3- Operacionalización de las variables.

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTO DE MEDICION
ANSIEDAD ESCÉNICA MUSICAL	Alteración de nuestro organismo como señal de la existencia de alguna anomalía basada en reacciones de tipo emocional, síntomas corporales de tensión, cognitivas y desconfianza con respecto al futuro, en un plano musical, ante alguna actividad observativa de expectativa y evaluación. (Dalia, 2004)	Ansiedad escénica musical, es la variable central en la investigación la cual presentará las siguientes 4 dimensiones para su flujo de trabajo de encuesta. En donde cada ítem tiene mínimo 4 indicadores.	Síntomas emocionales	<ul style="list-style-type: none"> • Temor • Desmotivación • Intimidación • Cambios de humor 	CUESTIONARIO DE PREGUNTAS CERRADAS
			Síntomas cognitivos	<ul style="list-style-type: none"> • Problemas de Evocación. • Atención dividida. • Confusión. • Pensamientos negativos. 	
			Síntomas fisiológicos	<ul style="list-style-type: none"> • Tensión muscular • Sudoración en las manos. • Respiración • Pulso Cardíaco • Sed • Cansancio Corporal • Irregularidad Corporal (nauseas, orina, mareos) • Temblor, escalofríos 	
			Síntomas conductuales	<ul style="list-style-type: none"> • Inquietud Motora. • Huir. • Conductas ansiosas. • Movimientos Repetitivos. 	

3.4- Población y muestra

3.4.1 Población

La población fue representada por estudiantes del nivel superior de la especialidad de música del conservatorio “Carlos Valderrama” la cual está conformada por 90 estudiantes entre varones y mujeres. Como se detalla en el cuadro que sigue.

CICLO	ESTUDIANTES	
	SUPERIOR	
II	24	
IV	16	
VI	16	
VIII	11	
X	23	
TOTAL	90	

Fuente: Nómima de matrícula 2020 de la Institución superior “Carlos Valderrama” de La Libertad-Perú, 2020-2.

3.4.2 Muestra

La muestra fue probabilística y estuvo conformada por 62 participantes.

CICLO	ESTUDIANTES	
	SUPERIOR	
II	14	
IV	12	
VI	13	
VIII	8	
X	15	
TOTAL	62	

3.5- Diseño de investigación.

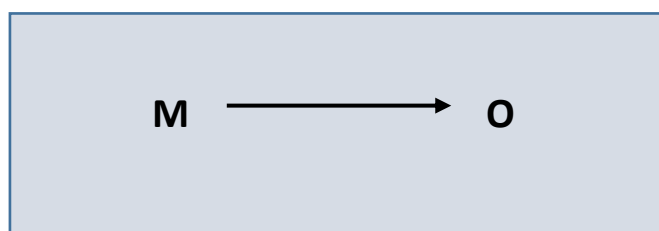
La presente investigación, es básica cuantitativa no experimental de manera transversal de tipo y diseño descriptivo simple. Fue un estudio descriptivo, porque describió las características del sujeto o población a estudiar. (Los síntomas de la ansiedad escénica en músicos instrumentistas). Hernández, Fernández y Baptista (2010) mencionó con respecto al diseño, “la investigación será no experimental, en tanto no es posible la manipulación de las variables, por lo que tenemos que observar los fenómenos tal y como se dan en su contexto natural para después analizarlos” (p. 151).

Esta es una investigación descriptiva simple:

Dónde:

M: Muestra: Constituida por 62 Intérpretes de música estudiantes.

O: Observación de la Variable-Ansiedad escénica musical.



3.6- Procedimiento.

La elaboración de este trabajo de investigación se desarrollará en las siguientes etapas:

Primera fase: Se realizó a través de un plan de actividades necesarias para dar cumplimiento a la investigación. En esta fase se recopiló la información necesaria para el marco teórico.

Segunda fase: Nos referimos a la investigación de campo, en donde a través de la técnica de la encuesta se pedirá la información requerida para luego ser medida, analizada, interpretada y evaluada buscando en ella el logro de objetivos de la investigación.

Tercera fase: En esta última fase se refiere al análisis, estadística, e interpretación de los resultados. Para luego demostrar los resultados logrados con los objetivos y contrastación de la hipótesis.

3.7- Técnicas e instrumentos de recojo de datos.

3.7.1- Técnicas.

La técnica de recolección de datos que se utilizará en la presente investigación será la encuesta para la ansiedad escénica musical. Y se utilizará esta técnica porque es una estrategia muy utilizada para la aplicación del cuestionario que permite obtener información pertinente de los encuestados.

3.7.2- Instrumentos.

Para el desarrollo de la investigación, la información se realizará mediante un cuestionario de preguntas cerradas basada en la variable “Síntomas de la ansiedad escénica musical”. Este cuestionario será aplicado a la muestra involucrada en la presente investigación.

Este cuestionario estará compuesto por 20 ítems distribuidos entre las dimensiones de la siguiente manera: emocional. Cognitivo, fisiológico, conductual.

Síntoma Emocional:	07 ítems.	
Síntoma Cognitivo:	10 ítems.	
Síntoma Fisiológico:	11 ítems.	
Síntoma Conductual:	08 ítems.	TOTAL: 36 ítems

La escala valorativa utilizada para la calificación de cada ítem es la siguiente:

Siempre-----	03 puntos
Casi siempre-----	02 puntos
A veces-----	01 punto
Nunca-----	00 puntos

3.8- Técnicas de procesamiento de datos.

Para el procesamiento de la información, se utilizará la estadística descriptiva, lo que permitirá la presentación de los datos en cuadros de frecuencia y porcentaje. (escala de Likert)

La escala para el procesamiento de los datos es la siguiente:

DIMENSIÓN SÍNTOMAS EMOCIONALES

Puntaje máximo: 21

Puntaje mínimo: 00

Escala

Alto: 15 - 21

Regular: 08 - 14

Bajo: 00 - 07

DIMENSIÓN SÍNTOMAS FISIOLÓGICAS

Puntaje máximo: 33

Puntaje mínimo: 00

Escala

Alto: 23 - 33

Regular: 12- 22

Bajo: 00 - 11

DIMENSIÓN SÍNTOMAS COGNITIVOS

Puntaje máximo: 30

Puntaje mínimo: 00

Escala

Alto: 21 - 30

Regular: 11 - 20

Bajo: 00 - 10

DIMENSIÓN SÍNTOMAS DE CONDUCTA

Puntaje máximo: 24

Puntaje mínimo: 00

Escala

Alto: 17 - 24

Regular: 09 - 16

Bajo: 00 - 08

VARIABLE ANSIEDAD ESCÉNICA MUSICAL

Puntaje máximo: 108

Puntaje mínimo: 00

Escala

Alto: 73 - 108

Regular: 37 - 72

Bajo: 00 – 36

CAPÍTULO IV RESULTADOS

4.1- Resultados.

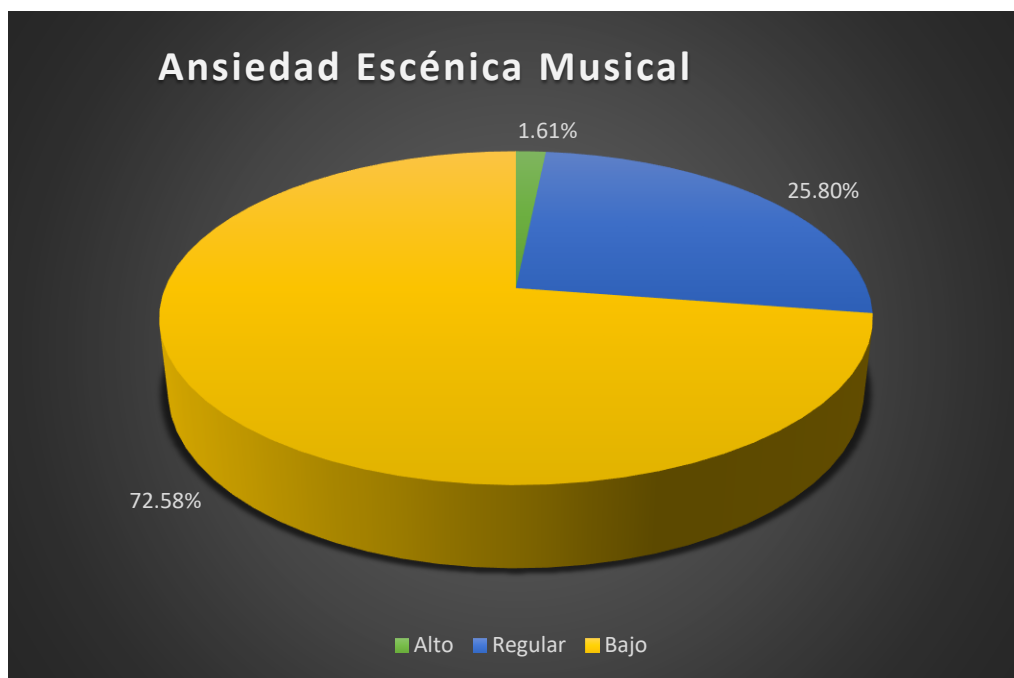
Tabla N° 4.1: Nivel de Ansiedad escénica musical en instrumentistas del nivel superior en el conservatorio regional de música del norte público “Carlos Valderrama” de Trujillo-2020

NIVEL	ALUMNOS	PORCENTAJE
Alto	1	1.61%
Regular	16	25.8%
Bajo	45	72.58%
TOTAL	62	100%

Fuente: Base de datos anexo N°. 04

La tabla N° 4.1 presenta los resultados correspondientes al nivel de síntomas de ansiedad escénica musical en instrumentistas del nivel superior en el conservatorio regional de música del norte público “Carlos Valderrama”. Se observa que el 72.58% de los estudiantes tienen un nivel bajo de AEM, el 25.8% tiene un nivel regular de eso de AEM y el 1.61% tiene el nivel alto. De los resultados observados se concluye que la mayor parte de los alumnos participantes de la investigación, presentan un nivel bajo Ansiedad Escénica Musical.

Figura N° 4.1: Nivel de ansiedad escénica musical en instrumentistas del nivel superior en el conservatorio regional de música del norte público “Carlos Valderrama” de Trujillo-2020.



La figura 4.1 presenta de forma gráfica los resultados correspondientes al nivel de AEM por parte de los instrumentistas de superior del conservatorio regional de música del norte público “Carlos Valderrama”, observándose que la mayoría de los alumnos participantes de la investigación, tienen un nivel bajo de AEM.

Tabla N° 4.2: Nivel de Síntomas Fisiológicos de la AEM en instrumentistas del nivel superior en el conservatorio regional de música del norte público “Carlos Valderrama” de Trujillo-2020.

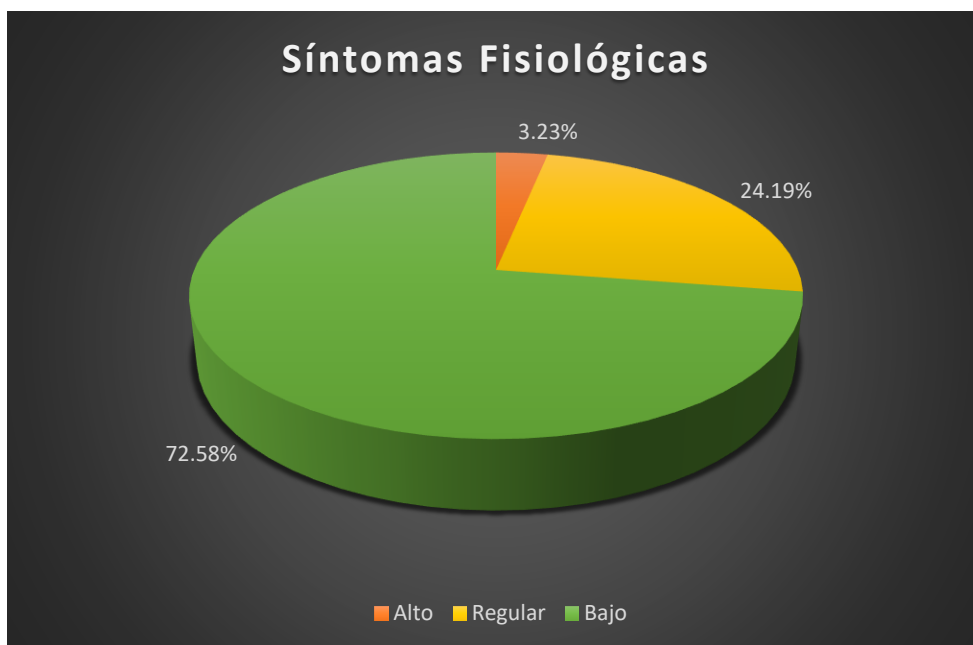
NIVEL	ALUMNOS(f)	PORCENTAJE
Alto	2	3.23%
Regular	15	24.19%
Bajo	45	72.58%
TOTAL	62	100%

Fuente: Base de datos anexo N°. 04

La tabla N° 4.2 presenta los resultados correspondientes al Nivel de Síntomas Fisiológicos de la AEM en instrumentistas del nivel superior en el conservatorio regional de música del norte público “Carlos Valderrama” de Trujillo-2020. Se observa que el 72.58% (45 estudiantes) tienen un nivel bajo en Nivel de Síntomas Fisiológicos, el 24.19% (15 estudiantes) tiene un nivel regular Nivel de Síntomas Fisiológicos y el 3.23% (2 estudiantes) tienen nivel alto.

De los resultados observados se concluye que, a mayor parte de los alumnos participantes de la investigación, presentan un nivel bajo en Nivel de Síntomas Fisiológicos.

Figura N° 4.2: Nivel de Síntomas fisiológicos de la AEM en instrumentistas del nivel superior en el conservatorio regional de música del norte público “Carlos Valderrama” de Trujillo-2020.



La figura 4.2 presenta de forma gráfica los resultados correspondientes al nivel de Síntomas fisiológicos de la AEM en instrumentistas del nivel superior en el conservatorio regional de música del norte público “Carlos Valderrama”, observándose que la mayoría de los alumnos participantes de la investigación, tienen un nivel bajo en el desarrollo de Síntomas fisiológicos.

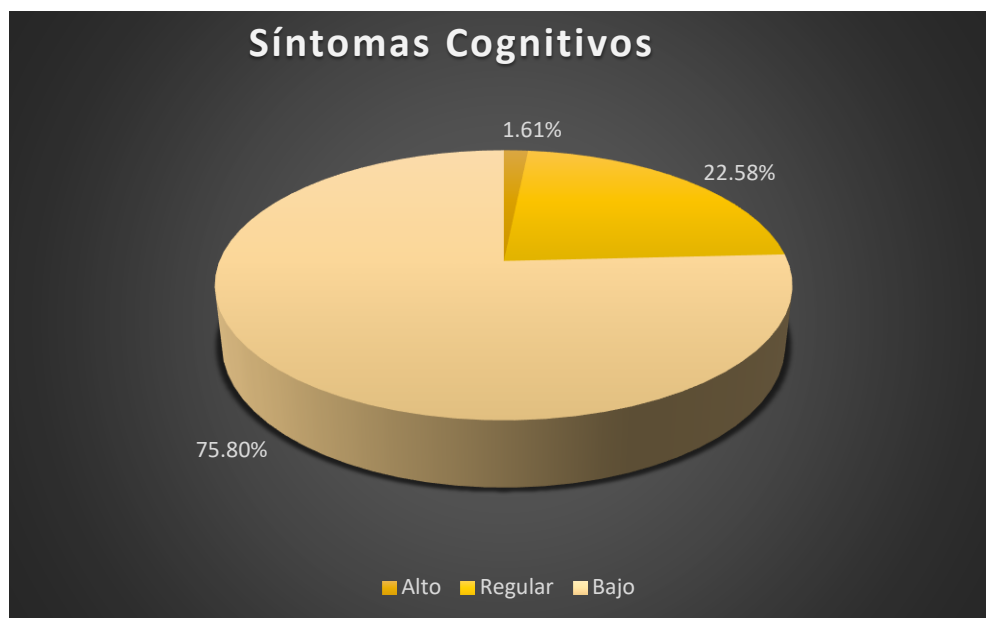
Tabla N° 4.3: Nivel de Síntomas Cognitivos de la AEM en instrumentistas del nivel superior en el conservatorio regional de música del norte público “Carlos Valderrama” de Trujillo-2020.

NIVEL	ALUMNOS(f)	PORCENTAJE
Alto	1	1.61%
Regular	14	22.58%
Bajo	47	75.80%
TOTAL	62	100%

Fuente: Base de datos anexo N°. 04

La tabla N° 4.3 presenta los resultados correspondientes al Nivel de Síntomas Cognitivos de la AEM en instrumentistas del nivel superior en el conservatorio regional de música del norte público “Carlos Valderrama”. Se observa que el 75.80% (47 estudiantes) tienen un nivel bajo en el desarrollo de esta capacidad, el 22.58% (14 estudiantes) tiene un nivel regular en el desarrollo del síntoma y el 1.61% (1 estudiante) se encuentra en el nivel alto. De los resultados observados se concluye que la mayor parte de los alumnos participantes de la investigación, presentan un nivel bajo en el desarrollo de Síntomas cognitivos.

Figura N° 4.3: Nivel de Síntomas Cognitivos de la AEM en instrumentistas del nivel superior en el conservatorio regional de música del norte público “Carlos Valderrama” de Trujillo-2020.



La figura 4.3 presenta de forma gráfica los resultados correspondientes al Nivel de Síntomas Cognitivos de la AEM en instrumentistas del nivel superior en el conservatorio regional de música del norte público “Carlos Valderrama”, observándose que la mayoría de los alumnos participantes de la investigación, tienen un nivel bajo en el desarrollo de Síntomas cognitivos.

Tabla N° 4.4: Nivel de Síntomas Emocionales de la AEM en instrumentistas del nivel superior en el conservatorio regional de música del norte público “Carlos Valderrama” de Trujillo-2020.

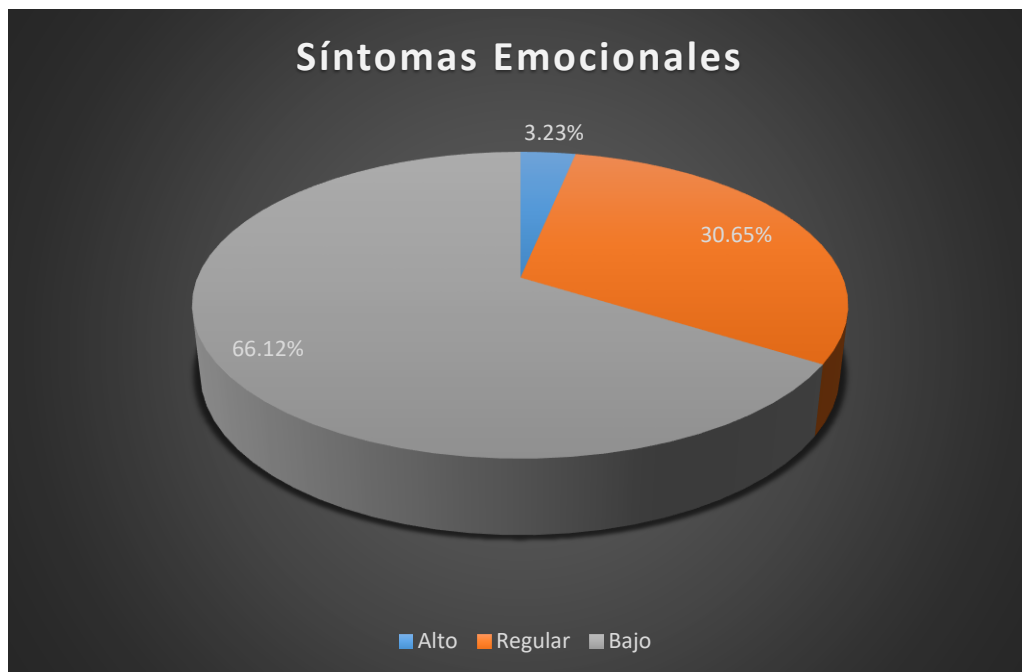
NIVEL	ALUMNOS(f)	PORCENTAJE
Alto	2	3.23%
Regular	19	30.65%
Bajo	41	66.12%
TOTAL	62	100%

Fuente: Base de datos anexo N°. 04

La tabla N° 4.4 presenta los resultados correspondientes al Nivel de Síntomas Emocionales de la AEM en instrumentistas del nivel superior en el conservatorio regional de música del norte público “Carlos Valderrama”. Se observa que el 66.12% (41 estudiantes) tienen un nivel bajo en el desarrollo del síntoma; el 30.65% (19 estudiantes) tiene un nivel regular en el desarrollo del síntoma y el 3.23% (2 estudiantes) se encuentra en el nivel alto.

De los resultados observados se concluye que la mayor parte de los alumnos participantes de la investigación, presentan un nivel bajo en el desarrollo de síntomas emocionales de la ansiedad escénica musical.

Figura N° 4.4: Nivel de Síntomas Emocionales de la AEM en instrumentistas del nivel superior en el conservatorio regional de música del norte público “Carlos Valderrama” de Trujillo-2020.



La figura 4.4 presenta de forma gráfica los resultados correspondientes al nivel de Síntomas Emocionales de la AEM en instrumentistas del nivel superior en el conservatorio regional de música del norte público “Carlos Valderrama”, observándose que la mayoría de los alumnos participantes de la investigación, tienen un nivel bajo en el desarrollo de síntomas emocionales.

Tabla N° 4.5: Nivel de Síntomas Conductuales de la AEM en instrumentistas del nivel superior en el conservatorio regional de música del norte público “Carlos Valderrama” de Trujillo-2020.

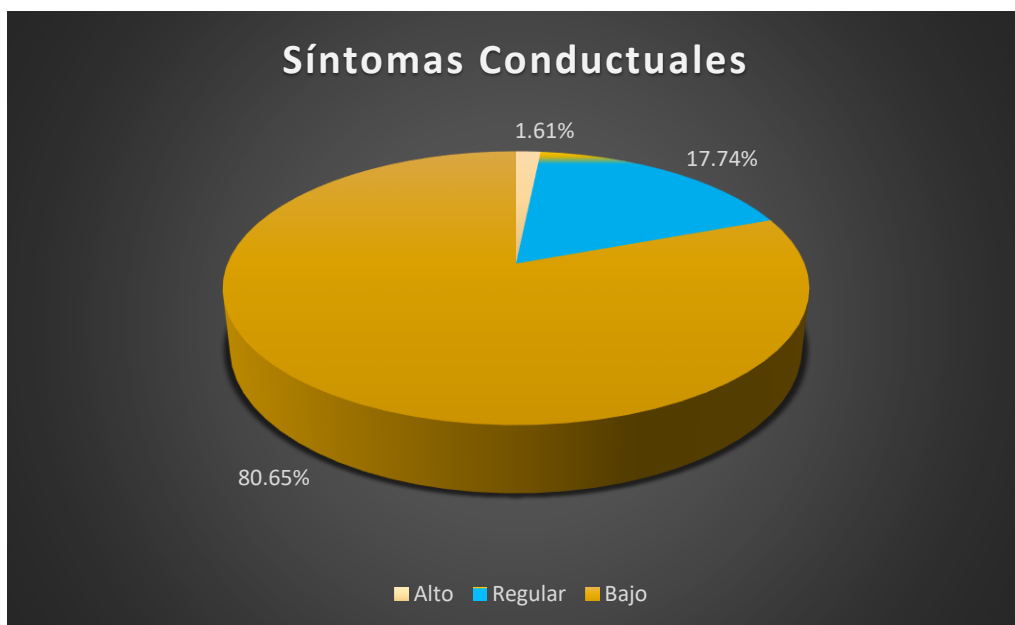
NIVEL	ALUMNOS (f)	PORCENTAJE
Alto	1	1.61%
Regular	11	17.74%
Bajo	50	80.65%
TOTAL	62	100%

Fuente: Base de datos anexo N°. 04

La tabla N° 4.5 presenta los resultados correspondientes al Nivel de Síntomas Emocionales de la AEM en instrumentistas del nivel superior en el conservatorio regional de música del norte público “Carlos Valderrama”. Se observa que el 80.65% (50 estudiantes) tienen un nivel bajo en el desarrollo del síntoma; el 17.74% (11 estudiantes) tiene un nivel regular en el desarrollo del síntoma y el 1.61% (1 estudiantes) se encuentra en el nivel alto.

De los resultados observados se concluye que la mayor parte de los alumnos participantes de la investigación, presentan un nivel bajo en el desarrollo de síntomas conductuales de la ansiedad escénica musical.

Figura N° 4.5: Nivel de Síntomas Conductuales de la AEM en instrumentistas del nivel superior en el conservatorio regional de música del norte público “Carlos Valderrama” de Trujillo-2020.



La figura 4.5 presenta de forma gráfica los resultados correspondientes al nivel de Síntomas Emocionales de la AEM en instrumentistas del nivel superior en el conservatorio regional de música del norte público “Carlos Valderrama”, observándose que la mayoría de los alumnos participantes de la investigación, tienen un nivel bajo en el desarrollo de síntomas conductuales.

4.2- Discusión de los resultados.

La ansiedad escénica musical es un gran problema que los músicos la adolecen al estar frente al público o jurados sienten temor de ser evaluados, ser calificados como no aptos, lo cual no les supone peligro objetivo alguno, sin embargo, les acarrea ciertos síntomas negativos como angustia y otros síntomas, los cuales les generan problemas y preocupaciones. Estudios realizados por Dalia (2004), revelan que la ansiedad escénica musical ha sido una de las causas de que los alumnos deserten de una carrera musical, se realizó una encuesta en países desarrollados evidenciándose una prevalencia entre el 24 al 70 % de deserción. Muchos manifiestan que presentan dificultades en sus presentaciones musicales y requieren de un adecuado control emocional al enfrentarse a este problema en público. De allí que el desarrollo de la ansiedad escénica en nuestra localidad sea una de las mayores preocupaciones en el presente siglo.

Como consecuencia de lo señalado, es que la presente investigación tuvo como objetivo el identificar los niveles de ansiedad musical que presentan nuestros compañeros de la escuela de música, como inicio de una investigación a plantear una alternativa para trabajar luego con la eliminación de esta.

Los resultados finales nos indican, diferente a como lo planteamos en nuestra hipótesis, pues el nivel de la ansiedad escénica musical que presentan los instrumentistas del nivel superior en el conservatorio regional de música del norte público “Carlos Valderrama” de Trujillo-2020, son bajos.

A continuación, realizaremos el análisis de cada una de las dimensiones de la variable ansiedad

La primera dimensión es los síntomas fisiológicos. Estos síntomas los cambios estructurales o peculiaridades funcionales que se evidencian como enfermedad o trastorno en el cuerpo del músico intérprete o en una parte de él; esos cambios se generan a través del sistema nervioso autónomo por lo que no son controlables por la voluntad de la persona simplemente se producen y como ejemplo de estos síntomas tenemos: taquicardia, opresión en el pecho, vacío en el estómago, ganas de orinar, hiperventilar los cuales no son visibles para otras personas pues ocurren en el interior del organismo. Los síntomas fisiológicos más frecuentes en la ansiedad escénica son: cambios en el pulso y la respiración; sudoración en las manos y sequedad en la boca.

Según los resultados en el test la mayor parte de la muestra se encontraba en un nivel bajo de ansiedad, esto vendría a ser el 72-58% (45 instrumentistas), esto nos indica que la variable principal de la investigación, se encuentra en un nivel bajo.

La siguiente dimensión son los síntomas cognitivos. Estos síntomas cognitivos son los cambios estructurales o funcionales en los procesos mentales de los músicos, como, por ejemplo: problemas de concentración para estudiar una pieza musical, memorización de la pieza musical en estudio, temor a perder la memoria en un recital. Frente a esta dimensión los resultados señalan que la mayor parte de la muestra se encuentran en un nivel bajo. Esto es el 75.80% (47 instrumentistas) esto nos indica que la variable principal de la investigación, se encuentra en un nivel bajo.

La siguiente dimensión son los síntomas emocionales. Son aquellos síntomas que se originan por cambios estructurales cerebrales que indican un trastorno por una experiencia o estado psíquico que ocasiona un sentimiento muy fuerte. Ejemplo de síntomas emocionales según los autores Dalia (2004) y Warren (1956): sentimientos de aprehensión o aferración, irritabilidad el cual se caracteriza por la ira y el mal humor, temor al fracaso y pánico esas actitudes son ilusorias e irracionales y constituyen anticipaciones o visualizaciones de un resultado negativo. De acuerdo a los resultados obtenidos, se observa que la mayor parte de la muestra se encuentran en un nivel bajo. Esto es el 66.12% (41 instrumentistas) esto nos indica que la variable principal de la investigación, se encuentra en un nivel bajo.

Finalmente, la cuarta dimensión tiene que ver con los síntomas conductuales. Son los cambios estructurales en las reacciones musculares o glandulares del organismo y que surgen frente al estímulo de la ansiedad escénica, ejemplo: temblor de pies y manos, hombros alzados, tensión para ejecutar una obra musical tanto que obliga al músico a decirse a sí mismo que debe calmarse lo cual le genera más tensión generándole incluso que sus rodillas tiemblen lo cual no le favorece para una adecuada interpretación pública pues esos síntomas son visibles y audibles. Según los resultados obtenidos, se observa que la mayor parte de la muestra se encuentran en un nivel bajo. Esto es el 80.65% (50 instrumentistas) esto nos indica que la variable principal de la investigación, se encuentra en un nivel bajo.

En relación a investigaciones realizadas con anterioridad, veamos a continuación, la relación que tiene nuestra investigación con ellas.

Ballester (2018), señalan en su tesis que el nivel de ansiedad realizada a los músicos de Murcia-España pone notorio cifras elevadas de músicos que ven estropeadas su presentación, y que los adolescentes presentan superior vulnerabilidad a sufrir de ansiedad escénica musical que los niños, y que niñas presentan mayor frecuencia de ansiedad escénica que los niños. En cuanto a relación de modos educativos parentales y la AEM; se revela que cuando mayor es el dominio conductual que los padres aplican a sus hijos, mayor es su actividad de ansiedad en los niños; es lo contrario que ocurre cuando hay una relación de Optimismo y Humor, de manera que un modo educativo en el que habita un escaso optimismo y bajo valor de humor puede frecuentar niveles más altos de AEM en los niños. Lo señalado por el autor, coincide con nosotros en el sentido que en nuestra localidad el alumnado musical también ven estropeadas las presentaciones, bajando el nivel interpretativo musical que uno quisiera dar, acarreado con síntomas de deserción musical, y bajas ganas de seguir participando. Muchos alumnados de nuestra localidad comentan que desean recibir ayuda pedagógica y psicológica que les ayude a afrontar estos problemas.

En la investigación de Juárez (2014), lo señalado por el autor menciona que se construyeron 2 test psicológicos nuevos: el Test Pingüino de Ansiedad Escénica en músicos y el Test Hormiga de Autoestima en músicos y llegaron a las conclusiones que Los estudiantes de música de Xalapa presentan en general niveles altos de Autoestima en comparación con la Ansiedad Escénica. Consideran que sus conocimientos son valiosos como para compartirlos en clase y se consideran ser muy bien apoyados por sus maestros en clase. Los hombres presentaron niveles más altos de autoestima que las mujeres. Según en esta investigación se han encontrado que alumnos presentan altos niveles de autoestima en comparación de ansiedad escénica, lo cual se asemeja con nuestra investigación en el sentido que el alumnado musical de nivel superior, también se encuentran con bajos niveles de síntomas emocionales, con bajos indicadores como la desmotivación, el temor, la intimidación, lo cual trae sentido un buen nivel de manejo de emociones que trae el alumnado musical de nuestra localidad.

Pinto (2017), investigación realizada en el ámbito local, pone como objetivo demostrar la eficacia del catálogo de descripción de la Ansiedad ante el desempeño musical en instrumentistas de la ciudad de Trujillo, según en esta investigación se ha encontrado la descripción de la ansiedad en el ámbito musical, y que síntomas más comunes se enfrentan los músicos ante la ansiedad. Dicha investigación ha servido de

base ya que presentan coincidencias de síntomas comunes, que han sido de uso para la realización de nuestro cuestionario aplicado a los alumnos.

Vento (2017) señala en sus tesis que entre afrontamiento y ansiedad escénica hay relación, así también se halló diferencias notables de condición de ansiedad según lugar de procedencia y sexo. Las mujeres y estudiantes migrantes expusieron mayores niveles de estado de ansiedad. En relación al afrontamiento, los hombres transmitieron un mayor uso de estrategias de omisión de actividades en competencia y el uso del humor, lo señalado por ese autor coincide en nuestra investigación en el sentido que tanto hombres como mujeres manifiestan síntomas de ansiedad, de una manera en que hombres suelen dominar la ansiedad escénica, mientras que las mujeres suelen ser más afectadas por este problema, ya que en las mujeres hay una mayor preponderancia de emociones y suelen tener mayor dificultad para poder afrontarlo.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

5.1 Conclusiones.

Luego del procesamiento de la información recogida, nuestra investigación arriba a las siguientes conclusiones:

Que el nivel de la ansiedad escénica musical que presentan los instrumentistas del nivel superior en el conservatorio regional de música del norte público “Carlos Valderrama” de Trujillo-2020, son bajos.

Pues según de los resultados la mayor parte de alumnos participantes presentan ansiedad escénica musical entre un nivel regular y bajo, tal y como se expresa en la tabla N° 4.1. Esto constituye nuestra conclusión general.

De igual manera, se concluye que el nivel de síntomas emocionales de la ansiedad escénica musical que presentan los instrumentistas del nivel superior en el conservatorio regional de música del norte público “Carlos Valderrama” de Trujillo-2020 son bajos. Los resultados demuestran que el 30.65% de alumnos encuestados presentan un nivel regular y el 66.12% un nivel bajo, tal y como expresa en la tabla N° 4.4 siendo así el porcentaje predominante.

También se concluye que el nivel de síntomas cognitivos de la ansiedad escénica musical que presentan los instrumentistas del nivel superior en el conservatorio regional de música del norte público “Carlos Valderrama” de Trujillo-2020 son bajos. De igual forma los resultados nos indican que la mayor parte de alumnos; el 75.8% se encuentra en nivel bajo. Esto se expresa en la tabla N°. 4.3.

Otra de nuestras conclusiones, es que el nivel de síntomas fisiológicos de la ansiedad escénica musical que presentan los instrumentistas del nivel superior en el conservatorio regional de música del norte público “Carlos Valderrama” de Trujillo-2020, son bajos. De esta manera los resultados indican que la mayor parte de alumnos; el 72.58% se encuentran en un nivel bajo. Esto se expresa en la tabla N° 4.2.

También se concluye que el nivel de síntomas conductuales de la ansiedad escénica musical que presentan los instrumentistas del nivel superior en el conservatorio regional de música del norte público “Carlos Valderrama” de Trujillo-2020, son bajos. Tal y como expresa la tabla N°. 4.5, el 80.65%, presentan un nivel bajo de síntomas conductuales, haciendo notar el bajo nivel de síntomas.

Finalmente, nuestra investigación concluye que el nivel de ansiedad escénica musical que presentan los instrumentistas del conservatorio Carlos Valderrama, es baja.

5.2 Sugerencias.

Se recomienda al Conservatorio Regional de Música del Norte Público “Carlos Valderrama” de Trujillo, a establecer un programa y propaganda sobre orientación y asesoramiento sobre los problemas que puede generar la ansiedad escénica que pueden enfrentar los instrumentistas, y orientar a cómo enfrentarlo, como solucionarlo, actividades de cómo evitarlo, para que esto no se vea reflejado en los alumnos, y puedan dar una gran performance musical.

-A los docentes del Conservatorio Regional de Música del Norte Público “Carlos Valderrama” de Trujillo, a aplicar diversas estrategias para que el desarrollo de ansiedad en sus alumnos sea nulo, y así los estudiantes puedan disfrutar de lo que hacen, de lo que tocan, y no sientan ansiedad escénica. También cultivar constantemente a que sus estudiantes estén en contacto frecuente con el público, hacer clases conjuntas con el instrumento, para que el alumno entre en más confianza con sus compañeros, otro punto importante es desarrollar en el alumno la improvisación musical, tanto melódica como rítmica, dependiendo a estilos y géneros musicales y llegar así a poder enfrentar estas situaciones que puedan suceder de la mejor manera posible.

-A los músicos en general, se recomienda tener presente que la ansiedad es un estado de alerta natural y bueno ya que este nos ayuda a mantenernos en alerta y estar prevenidos ante cualquier situación de peligro. Pero la ansiedad en el escenario no debe reflejarse a grandes dosis, quiero decir que no debe manifestarse en gran tamaño, ya que estaríamos conllevando un gran problema que debemos resolver. Lo primero que debemos hacer es reflexionar e identificar cuál sería la fuente que estaría causando dicha ansiedad, luego preguntarnos, ¿Cómo puedo evitarlo?, ¿Cómo lo puedo solucionar?, Identificar la fuente será la clave para que tocar se convierta en algo que disfrutemos. Otra recomendación para los músicos en general, si el tocar es nuestro problema, entonces debemos pasar más tiempo en la sala de práctica, hasta que la obra musical madure y se familiarice; pero si el tocar la obra no es el problema, pero hacerlo para un público lo es, entonces debemos empezar a estar en contacto frecuente con el público, hasta que público se nos familiarice.

Otro punto importante para los músicos es que debemos desarrollar una sobredosis de pensamientos realistas, ¿a qué me refiero con esto?, en que dejemos de lado pensamientos negativos, positivos, irracionales y cambiarlos por pensamientos

realistas que me ayudarán a crecer y darle significado a mis presentaciones; el pensamiento positivo puede ser utilizado, pero según el contexto de la realidad.

A la comunidad y público en general, a ayudar a los instrumentistas en su crecimiento musical, con frases de apoyo, de motivación, felicitaciones, para que disfrute y muestre su mejor lado musical.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Asociación Psicológica Americana (1994). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales* (4º edición). Washington DC: APA
- Asociación Psicológica Americana (2002) *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales*. (DSM - IV- TR). 4ta edición. Barcelona: Masson.
- Arrau, C. (1983) *Mirando hacia el psicoanálisis*, Revista Universitaria, Chile 10, pp. 9- 13.
- Ballester, J. (2015) *Un estudio de la ansiedad escénica en los músicos de los conservatorios de la Región de Murcia España*, 2015, (Tesis doctoral) Recuperado de: <https://www.tdx.cat/handle/10803/307540>
- Bilbao, A. (2010). *Gestalt para la ansiedad*. México: Alfa Omega. Recuperado de; <https://www.goodreads.com/book/show/36442518-gestalt-para-la-ansiedad>
- Bulbena, A., Salmon, P. Woody, y Kemp, E. (2008). *Guía de Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Trastornos de Ansiedad en Atención Primaria*. Madrid: Plan Nacional para el SNS del MSC. Unidad de Evaluación de Tecnologías.
- Chang, E. (2001). *Optimismo y pesimismo: implicaciones para la teoría, la investigación, y práctica*. Asociación Americana de Psicología. Washington, DC. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/1370895.pdf>
- Clark, D., Agras, W. (1991). *La valoración y tratamiento de la ansiedad de rendimiento en los músicos* American Journal of Psychiatry, E.E.U.U. Recuperado de: <https://zaguan.unizar.es/record/9286/files/TAZ-TFM-2012-953.pdf>
- Clínica de la ansiedad (2011) ¿Qué es la ansiedad y como se produce? Clínica de la Ansiedad. Recuperado de: <https://clinicadeansiedad.com/soluciones-y-recursos/preguntas-mas-frecuentes/que-es-la-ansiedad-y-por-que-se-produce/>
- Contreras, Françoise, & Espinosa, Juan Carlos, & Esguerra, Gustavo, & Haikal, Andrea, & Polanía, Alejandra, & Rodríguez, Adriana (2005). Autoeficacia, ansiedad y rendimiento académico en adolescentes. Diversitas: Perspectivas en Psicología. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67910207>
- Dalia, G. (2004) *Cómo superar la ansiedad escénica en músicos*. Revista Madrid: Mundimúsica. <https://wpd.ugr.es/~rrlopez/sites/default/files/Luj%C3%A1n%2C%20MTeresa.%20La%20ansiedad%20esc%C3%A9nica.pdf>
- Escamirosa, R. (2009). *Efecto de la auriculoterapia en el pánico escénico de los músicos*. Tesis para obtener el diploma de especialidad en acupuntura humana. Instituto

- Politécnico Nacional. México DF. Abril de 2009. Recuperado de: <http://itzamna.bnct.ipn.mx:8080/dspace/bitstream/123456789/6053/1>
- Escalona, A. y Miguel Tobal, J. J. (1996). Ansiedad ante los exámenes: evolución histórica y aportaciones prácticas para su tratamiento. *Ansiedad y Estrés*, 2(2-3), 195-209, Madrid, España.
- Fubini, E. (1999). *La estética musical desde la Antigüedad hasta el siglo XX*. Madrid, España: Alianza S. A. Recuperado de: <https://www.dropbox.com/s/975x6810j5ena7d/FUBEst.pdf?dl=0>
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2010). Metodología de la investigación 5ta edición. México: McGraw Hill Interamericana Editores, SA.
- Hoppenot, D. (2005) *El violín interior*. Real Musical. 3ra Edición. Madrid- España Recuperado de: https://www.academia.edu/25084272/El_violin_interior_-_Dominique_Hoppenot
- Juárez, C. (2014). *Ansiedad Escénica: la cara oculta del Artista, estudiantes en violín de la Facultad de Música de la Universidad Veracruzana, Xalapa Veracruz-México, 2014*, tesis de maestría). Recuperado de: https://www.academia.edu/35604739/Tesis_Ansiedad_Esc%C3%A9nica
- Kenny, D. (2011). *La psicología de la música de la ansiedad de rendimiento*. Nueva York: Oxford. Prensa Universitaria. Recuperado de: https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/15869/ArnaizRodriguez_Mateo_TD_2015.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Lozano, F. (2007) El contacto con el ser humano. *La mano izquierda*. UNAM-MA Porrúa. México.
- Marinovic, M. (2006). La ansiedad escénica en intérpretes musicales chilenos. *Revista Musical Chilena*. Recuperado de: <http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0716>
- Marks, I. (1986). *Tratamiento de neurosis*. Barcelona, España: Martínez Roca.
- Pinto Aguilar, G. (2018) *Evidencias de validez del Inventario de Ansiedad ante el Desempeño Musical en instrumentistas de la ciudad de Trujillo –Perú, 2018*. (Tesis de grado) Recuperado de: <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/24505>
- Real Academia Española (2012). *Definición de ansiedad*. Recuperado de: <https://dle.rae.es/ansiedad>.

- Rodríguez D. (2010). *El gran reto de la escena y la vida*. México: Musical Iberoamericana.
- Rodríguez, A; Velásquez C. (2016). Tesis “*Programa para el manejo de la ansiedad escénica de los cuerdistas de la Orquesta de Cámara del Conservatorio Plurinacional de Música*, La Paz- Bolivia, Año 2016. Recuperado de: http://www.revistasbolivianas.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2075-89522017000100003&lng=es&nrm=iso
- Sandín, B. y Chorot, P. (1995). Concepto y categorización de los trastornos de ansiedad. *Manual de Psicopatología: Vol. 2* (pp. 53-80). Madrid, España: McGraw-Hill
- Spielberger, C. (1980). *Test Anxiety Inventory: Preliminary Professional Manual*. Palo Alto, Estados Unidos: Consulting Psychologist Press
- Stetpoe, A. (2001). *Emociones negativas en la creación musical: el problema de la ansiedad escénica*. (pp. 291-307). Oxford, Reino Unido.
- Taborsky, C. (2007). *Ansiedad por el rendimiento musical: Una revisión de la literatura*. Actualización: Aplicaciones de investigación en educación musical, 26(1), 15-25. doi:10.1177/87551233070260010103
- Van Kemenade, Van Son, Van Heesch (1995). *Actuación Ansiedad entre músicos profesionales en orquestas sinfónicas: un estudio auto informado* Holanda. Recuperado de: <https://pdfs.semanticscholar.org/c75e/c830cec944fbb7d91cb8ebb888e186fda904.pdf>
- Vento, R. (2017). Vento, (2017) en el trabajo de investigación nombrado: *Ansiedad Escénica musical y afrontamiento en estudiantes de conservatorio de música de Lima, Lima-Perú, 2017* Recuperado de: <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/9482>
- Vila, J. (1984). Técnicas de reducción de ansiedad. In J. Mayor & F. J. Labrador (Eds.), *Manual de Modificación de conducta* (pp. 229- 264). Madrid, España: Alhambra.
- Warren, H. (1956). *Diccionario de Psicología. Fondo de Cultura Económica*. México Recuperado de: <https://elfondoenlinea.com/Detalle.aspx?ctit=007012E>

ANEXOS

ANEXO 01.

CUESTIONARIO DE PREGUNTAS CERRADAS



ANSIEDAD ESCÉNICA MUSICAL EN INSTRUMENTISTAS DEL NIVEL SUPERIOR DEL CONSERVATORIO “CARLOS VALDERRAMA” TRUJILLO-2020.

Cuestionario para medir la ansiedad escénica musical.

Presentación

Estimado músico(a):

La presente encuesta pretende recopilar información referente a los síntomas de la ansiedad escénica que presenta los alumnos de la carrera de Música del CRMNP “CARLOS VALDERRAMA”. Es por ello que se le solicita cordialmente que realice de manera correcta, con honestidad y responsabilidad el llenado de los siguientes ítems que se le mostrarán a continuación.

DATOS GENERALES

1º Edad: _____ Años

2º Sexo: Masculino ()
Femenino ()

3º Ciclo de Formación: Superior ()

4º Tiempo de actividad musical:

0 a 1 año () 2 a 5 años () 6 años a más ()

Quisiera que contestes algunas preguntas breves. Tus respuestas serán confidenciales y anónimas.

Las personas seleccionadas para el estudio son elegidos por el hecho de dedicarse a interpretar un instrumento musical en público.

El cuestionario esta realizado para medir datos de ansiedad escénica musical, en una actividad escénica.

INSTRUCCIONES: Marque con (X) una sola alternativa, la que indica el grado en que usted realmente identifica los síntomas de ansiedad escénica musical en su especialidad.

N.º	ITEMS	1 NUNCA	2 A VECES	3 CASI SIEMPRE	4 SIEMPRE
SÍNTOMAS FISIOLÓGICOS DE LA ANSIEDAD ESCÉNICA MUSICAL					
1	- ¿Sientes tensión muscular antes de interpretar una obra?				
2	- ¿Muestras sudoración en las manos o parte del cuerpo antes de interpretar una obra?				
3	¿Tu respiración es rápida o agitada antes de tocar?				
4	¿Sientes que tu pulso acelera o disminuye?				
5	- ¿Sientes ganas de tomar agua antes de tocar?				
6	¿Te sientes cansado antes de tocar?				
7	- ¿Sientes ganas de ir al baño, antes de tocar?				
8	- ¿Sientes náuseas o mareos antes de tocar?				
9	- ¿Presentas inestabilidad corporal antes de tocar?				
10	- ¿Te tiembla alguna parte del cuerpo?				
11	- ¿Sientes escalofríos?				

SÍNTOMAS COGNITIVOS DE LA ANSIEDAD ESCÉNICA MUSICAL					
Nº	ITEMS	1 NUNCA	2 A VECES	3 CASI SIEMPRE	4 SIEMPRE
12	- ¿La mente se pone en blanco antes de tocar?				
13	- ¿La ansiedad hace que se te olvide alguna parte de la obra?				
14	- ¿Te cuesta concentrarte?				
15	- ¿Algún cambio en el escenario, distrae tu atención?				
16	- ¿El público te distrae?				
17	- ¿Tienes dificultades para entender a los demás?				
18	- ¿Tienes dificultades para pensar con claridad?				
19	- ¿Piensas que te equivocarás?				
20	- ¿Piensas que el público hablará mal de ti?				
21	- ¿Has pensado cancelar tu participación de último momento?				

SÍNTOMAS EMOCIONALES DE LA ANSIEDAD ESCÉNICA MUSICAL					
Nº	ITEMS	1	2	3	4
		NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
22	- ¿Temas confundirte durante la presentación?				
23	- ¿Temas que te reclamen si no tocas bien?				
24	- ¿Te desmotiva si alguien habla mal de ti?				
25	- ¿Te intimida el público?				
26	- ¿Te intimida el escenario grande?				
27	- ¿Te pones irritable antes de tocar?				
28	- ¿Ante la idea que puede salir mal la obra te sientes irritado?				

SÍNTOMAS CONDUCTUALES DE LA ANSIEDAD ESCÉNICA MUSICAL					
N°	ITEMS	1 NUNCA	2 A VECES	3 CASI SIEMPRE	4 SIEMPRE
29	- ¿Antes de tocar, caminas de un lado a otro?				
30	- ¿Mueves los pies de manera inconsciente?				
31	- ¿Huyes del escenario durante la presentación de la obra?				
32	- ¿Huyes del público después de una presentación?				
33	- ¿Sueles levantar los hombros, o brazos con frecuencia antes de la presentación?				
34	- ¿Te suenas las articulaciones de los dedos de las manos?				
35	- ¿Te Muerdes la uñas?				
36	- ¿Haces movimientos repetitivos sin una finalidad concreta?				

FICHA TÉCNICA

I- DESCRIPCIÓN GENERAL

1.1- Ficha técnica.

- Nombre del Instrumento: Cuestionario para medir la ansiedad escénica musical.
- Autor: Juan Gerardo Bustamante Guerrero
- Administración: Individual
- Duración: 20 minutos aproximadamente
- Niveles de aplicación: Alumnos instrumentistas de nivel superior.
- Significación: Evalúa el nivel de ansiedad escénica musical.
- Validación contextual: Este instrumento ha sido validado por expertos.

1.2- Características.

El cuestionario de ansiedad escénica musical tiene como objetivo recoger información sobre el nivel de síntomas que presenta la ansiedad escénica musical en alumnos del nivel superior del Conservatorio Carlos Valderrama.

1.3- Descripción.

Este cuestionario consta de 36 ítems, los mismos que se distribuyen para cada uno de los aspectos de la ansiedad escénica musical que es la variable a medir, de la siguiente manera:

- Síntoma Fisiológico: 11 ítems.
- Síntoma Cognitivo: 10 ítems.
- Síntoma Emocional: 07 ítems.
- Síntoma Conductual: 08 ítems.

Cada ítem tiene 4 niveles para realizar la valoración de la conducta observada, y son los siguientes:

A- Siempre

B- Casi siempre

C- A veces

D- Nunca

1.4- Aplicaciones.

La aplicación del cuestionario es de forma individual, pues el objetivo es identificar el nivel de ansiedad escénica que poseen los alumnos instrumentistas del nivel superior, para hacer una descripción de una realidad en la que afrontamos.

El tiempo aproximado para la aplicación de este cuestionario es de aproximadamente 20 minutos.

1.5- Material de la prueba.

Para la aplicación del cuestionario, es necesario contar con los siguientes materiales.

- Ficha de cuestionario
- Lápiz.

1.6- Procedimiento para su aplicación.

- Preparación del cuestionario.
- Se solicita que los alumnos contesten los 36 ítems del cuestionario de una manera correcta, honesta y responsable.
- Análisis estadístico del cuestionario para registrar el nivel de ansiedad escénica musical.

II- CARACTERÍSTICAS ESTADÍSTICAS.

2.1- Validez.

Por validez entendemos el grado en que un determinado test mide lo que se supone que debe medir. Esto se juzga en base a las preguntas y a los indicadores estadísticos. Para que un cuestionario sea válido, es importante que en primer lugar sea confiable. La validez de un cuestionario se puede evaluar y determinar mediante varios medios. En nuestro caso hemos utilizado el método de juicio de expertos. Para ello se solicitó la

evaluación de tres expertos que son docentes de área de psicología. Los expertos que validaron nuestro instrumento son los siguientes:

- Mg. Aura Ysabel Celis Castro
- Mg. Shally Fiorella Vásquez Tufinio
- Dra. Sissy Doris Torre Zavala

2.3- Descripción de la muestra.

La población con la que se realizará la investigación, son los alumnos del nivel superior del Conservatorio de Música “Carlos Valderrama”- Trujillo, con una población de 92 alumnos matriculados en el 2do semestre del año lectivo 2020. Se trabajará con una muestra probabilística, lo que constituirá nuestro estudio. El total de alumnos que tomarán parte en la investigación, son un total de 62.

VARONES	MUJERES	TOTAL
44	18	62

2.5- Puntajes y escalas.

El puntaje y las escalas utilizadas para el procesamiento de los datos recogidos con la presente guía son los siguientes:

DIMENSIÓN SÍNTOMAS EMOCIONALES

Puntaje máximo: 21

Puntaje mínimo: 00

Escala

Alto: 15 - 21

Regular: 08 - 14

Bajo: 00 - 07

DIMENSIÓN SÍNTOMAS FISIOLÓGICAS

Puntaje máximo: 33

Puntaje mínimo: 00

Escala

Alto: 23 - 33

Regular: 12- 22

Bajo: 00 - 11

DIMENSIÓN SÍNTOMAS COGNITIVOS

Puntaje máximo: 30

Puntaje mínimo: 00

Escala

Alto: 21 - 30

Regular: 11 - 20

Bajo: 00 - 10

DIMENSIÓN SÍNTOMAS DE CONDUCTA

Puntaje máximo: 24

Puntaje mínimo: 00

Escala

Alto: 17 - 24

Regular: 09 - 16

Bajo: 00 - 08

VARIABLE ANSIEDAD ESCÉNICA MUSICAL

Puntaje máximo: 108

Puntaje mínimo: 00

Escala

Alto: 73 - 108

Regular: 37 - 72

Bajo: 00 – 36

ANEXO 03.

VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

DATOS DEL ALUMNO:

Apellidos y nombre: Bustamante Guerrero Juan Gerardo

Escuela/Programa: CRMNP "Carlos Valderrama" / Música

Especialidad: Piano-Ejecución Instrumental

DATOS DEL EVALUADOR:

Apellidos y nombre:

Aura Ysabel Celis Castro

DNI:

18022318

Título profesional:

Psicóloga

Grado académico:

Magister en Psicología

NOMBRE DEL PROYECTO:

ANSIEDAD ESCÉNICA MUSICAL EN INSTRUMENTISTAS DEL NIVEL SUPERIOR DEL CONSERVATORIO "CARLOS VALDERRAMA" TRUJILLO-2020.

NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

Cuestionario para medir la ansiedad escénica musical.

VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

INSTRUCCIONES: Establezca relación de coherencia entre indicador y variable. Marque con (X) en los casilleros que corresponde a coherencia según su criterio, Considere como valores: Si (Coherente) NO (Incoherente).

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	COHERENCIA		
			SI	NO	OBSERVACIONES
SÍNTOMAS DE LA ANSIEDAD ESCÉNICA	SÍNTOMAS FISIOLÓGICOS DE LA ANSIEDAD ESCÉNICA MUSICAL	Tensión muscular en alguna parte del cuerpo.	X		
		Sudoración en las manos.	X		
		Respiración.	X		
		Pulso Cardíaco.	X		
		Sed.	X		
		Cansancio Corporal.	X		
		Irregularidad Corporal (nauseas, orina, mareos)	X		
		Temblores y escalofríos en alguna parte del cuerpo.	X		
	SÍNTOMAS COGNITIVOS DE LA ANSIEDAD ESCÉNICA MUSICAL	Problemas de Evocación.	X		
		Atención dividida.	X		
		Confusión	X		
		Pensamientos Negativos	X		
	SÍNTOMAS EMOCIONALES DE LA ANSIEDAD ESCÉNICA MUSICAL	Temor	X		
		Desmotivación	X		
		Intimidación	X		
		Cambios de humor.	X		
	SÍNTOMAS CONDUCTUALES	Inquietud Motora.	X		

	DE LA ANSIEDAD ESCÉNICA MUSICAL	Huir o Evitar	X		
		Conductas Ansiosas.	X		
		Movimientos Repetitivos.	X		

VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

INSTRUCCIONES: Establezca relación de coherencia entre indicador y dimensión. Marque con (X) en los casilleros que corresponde a coherencia según su criterio. Considere como valores: Si (Coherente) NO (Incoherente).

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	COHERENCIA		
			SI	NO	OBSERVACIONES
SÍNTOMAS DE LA ANSIEDAD ESCÉNICA	SÍNTOMAS FISIOLÓGICOS DE LA ANSIEDAD ESCÉNICA MUSICAL	Tensión muscular en alguna parte del cuerpo.	X		
		Sudoración en las manos.	X		
		Respiración.	X		
		Pulso Cardíaco.	X		
		Sed.	X		
		Cansancio Corporal.	X		
		Irregularidad Corporal (nauseas, orina, mareos)	X		
	Temblor y escalofríos en alguna parte del cuerpo.	X			
	SÍNTOMAS COGNITIVOS DE LA ANSIEDAD ESCÉNICA MUSICAL	Problemas de Evocación.	X		
		Atención dividida.	X		
		Confusión	X		
		Pensamientos Negativos	X		
	SÍNTOMAS EMOCIONALES	Temor	X		
		Desmotivación	X		

	DE LA ANSIEDAD ESCÉNICA MUSICAL	Intimidación	X		
		Cambios de humor.	X		
	SÍNTOMAS CONDUCTUALES DE LA ANSIEDAD ESCÉNICA MUSICAL	Inquietud Motora.	X		
		Huir o Evitar	X		
		Conductas Ansiosas.	X		
		Movimientos Repetitivos.	X		

VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

INSTRUCCIONES: Establezca relación de coherencia entre indicadores e ítems. Marque con (X) en los casilleros que corresponde a coherencia según su criterio, Considere como valores: Si (Coherente) NO (Incoherente).

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEM	COHERENCIA		
				S	N	OBSERVACIONES
SÍNTOMAS DE LA ANSIEDAD ESCÉNICA	SÍNTOMAS FISIOLÓGICOS DE LA ANSIEDAD ESCÉNICA MUSICAL	Tensión muscular.	- ¿Sientes tensión muscular antes de interpretar una obra?	X		
		Sudoración en las manos.	- ¿Muestras sudoración de las manos o parte del cuerpo antes de interpretar una obra?	X		
		Respiración.	¿Tu respiración es rápida o agitada antes de tocar?	X		
		Pulso Cardíaco.	- ¿Sientes que tu pulso acelera o disminuye?	X		
		Sed.	- ¿Sientes ganas de tomar agua antes de tocar?	X		
		Cansancio Corporal.	- ¿Te sientes cansado antes de tocar?	X		
		Irregularidad Corporal (nauseas, orina, mareos)	- ¿Sientes ganas de ir al baño, antes de tocar? - ¿Sientes nauseas o mareos antes de tocar?	X X X		

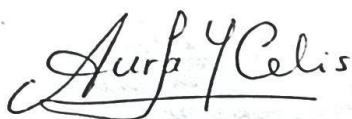
			- ¿Presentas inestabilidad corporal antes de tocar?			
		Temblores y escalofríos en alguna parte del cuerpo.	- ¿Te tiembla alguna parte del cuerpo? - ¿Sientes escalofríos?	X X		
SÍNTOMAS COGNITIVOS DE LA ANSIEDAD ESCÉNICA MUSICAL		Problemas de Evocación.	- ¿La mente se pone en blanco antes de tocar? - ¿La ansiedad hace que se te olvide alguna parte de la obra?	X X		
		Atención dividida.	- ¿Te cuesta concentrarte? - ¿Algún cambio en el escenario, distrae tu atención? - ¿El público te distrae?	X X X		
		Confusión	- ¿Tienes dificultades para entender a los demás? - ¿Tienes dificultades para pensar con claridad?	X X		
		Pensamientos Negativos	- ¿Piensas que te equivocarás? - ¿Piensas que el público hablará mal de ti? - ¿Has pensado cancelar tu participación de último momento?	X X X		
		Temor	- ¿Temes confundirte durante la presentación? - ¿Temes que te reclamen si no tocas bien?	X X		

SÍNTOMAS EMOCIONALES DE LA ANSIEDAD ESCÉNICA MUSICAL	Desmotivación	- ¿Te desmotiva si alguien habla mal de ti? - ¿Te desmotiva si alguien te grita?	X X		
	Intimidación	- ¿Te intimida el público? - ¿Te intimida el escenario grande?	X X		
	Cambios de humor	- ¿Ante la presentación de la obra, sueles cambiar de emoción del miedo a la tristeza? - ¿Ante la idea que puede salir mal la obra te sientes irritado? - ¿Ante la idea que puede salir mal la obra, sueles gritar a las personas?	X X X		
SÍNTOMAS CONDUCTUALES DE LA ANSIEDAD ESCÉNICA MUSICAL	Inquietud Motora.	- ¿Antes de tocar, caminas de un lado a otro? - ¿Mueves los pies de manera inconsciente?	X X		
	Huir	- ¿Huyes del escenario durante la presentación de la obra? - ¿Huyes del público después de una presentación?	X X		

		Conductas Ansiosas.	- ¿Suele levantar los hombros, o brazos con frecuencia antes de la presentación? - ¿Te Muerdes las uñas? - ¿Te suenas las articulaciones de los dedos de las manos?	X		
		Movimientos Repetitivos.	- ¿Haces movimientos repetitivos sin una finalidad concreta?	X		

RESULTADO DE LA EVALUACIÓN:

El instrumento construido es coherente y examina las variables en estudio, puede ser aplicada en grupo o de manera individual, se puede recomendar su aplicación.



Mg. Aura Ysabel Celis Castro

DNI: 18022318

VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

DATOS DEL ALUMNO:

Apellidos y nombre: Bustamante Guerrero Juan Gerardo

Escuela/Programa: CRMNP "Carlos Valderrama" / Música

Especialidad: Piano-Ejecución Instrumental

DATOS DEL EVALUADOR:

Apellidos y nombre:

VÁSQUEZ TUFINIO SHALLY FIORELLA

DNI:

44581679

Título profesional:

Psicóloga

Grado académico:

Magíster en docencia universitaria e investigación

NOMBRE DEL PROYECTO:

ANSIEDAD ESCÉNICA MUSICAL EN INSTRUMENTISTAS DEL NIVEL SUPERIOR DEL CONSERVATORIO "CARLOS VALDERRAMA" TRUJILLO-2020.

NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

Cuestionario para medir la ansiedad escénica musical.

VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

INSTRUCCIONES: Establezca relación de coherencia entre indicador y variable. Marque con (X) en los casilleros que corresponde a coherencia según su criterio, Considere como valores: Si (Coherente) NO (Incoherente).

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	COHERENCIA		
			SI	NO	OBSERVACIONES
SÍNTOMAS DE LA ANSIEDAD ESCÉNICA	SÍNTOMAS FISIOLÓGICOS DE LA ANSIEDAD ESCÉNICA MUSICAL	Tensión muscular en alguna parte del cuerpo.	X		
		Sudoración en las manos.	X		
		Respiración.	X		
		Pulso Cardíaco.	X		
		Sed.	X		
		Cansancio Corporal.	X		
		Irregularidad Corporal (nauseas, orina, mareos)	X		
		Temblor y escalofríos en alguna parte del cuerpo.	X		
	SÍNTOMAS COGNITIVOS DE LA ANSIEDAD ESCÉNICA MUSICAL	Problemas de Evocación.	X		
		Atención dividida.	X		
		Confusión	X		
		Pensamientos Negativos	X		
	SÍNTOMAS EMOCIONALES DE LA ANSIEDAD ESCÉNICA MUSICAL	Temor	X		
		Desmotivación	X		
		Intimidación	X		
		Cambios de humor.	X		
	SÍNTOMAS CONDUCTUALES	Inquietud Motora.	X		

	DE LA ANSIEDAD ESCÉNICA MUSICAL	Huir o Evitar	X		
		Conductas Ansiosas.	X		
		Movimientos Repetitivos.	X		

VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

INSTRUCCIONES: Establezca relación de coherencia entre indicador y dimensión. Marque con (X) en los casilleros que corresponde a coherencia según su criterio. Considere como valores: Si (Coherente) NO (Incoherente).

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	COHERENCIA		
			SI	NO	OBSERVACIONES
SÍNTOMAS DE LA ANSIEDAD ESCÉNICA	SÍNTOMAS FISIOLÓGICOS DE LA ANSIEDAD ESCÉNICA MUSICAL	Tensión muscular.	X		
		Sudoración en las manos.	X		
		Respiración.	X		
		Pulso Cardíaco.	X		
		Sed.	X		
		Cansancio Corporal.	X		
		Irregularidad Corporal (nauseas, orina, mareos)	X		
		Temblor y escalofríos en alguna parte del cuerpo.	X		
	SÍNTOMAS COGNITIVOS DE LA ANSIEDAD ESCÉNICA MUSICAL	Problemas de Evocación.	X		
		Atención dividida.	X		
		Confusión	X		
		Pensamientos Negativos	X		
	SÍNTOMAS EMOCIONALES	Temor	X		
		Desmotivación	X		

	DE LA ANSIEDAD ESCÉNICA MUSICAL	Intimidación	X		
		Cambios de humor.	X		
	SÍNTOMAS CONDUCTUALES DE LA ANSIEDAD ESCÉNICA MUSICAL	Inquietud Motora.	X		
		Huir o Evitar	X		
		Conductas Ansiosas.	X		
		Movimientos Repetitivos.	X		

VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

INSTRUCCIONES: Establezca relación de coherencia entre indicadores e ítems. Marque con (X) en los casilleros que corresponde a coherencia según su criterio, Considere como valores: Si (Coherente) NO (Incoherente).

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEM	COHERENCIA		
				S	N	OBSERVACIONES
SÍNTOMAS DE LA ANSIEDAD ESCÉNICA	SÍNTOMAS FISIOLÓGICOS DE LA ANSIEDAD ESCÉNICA MUSICAL	Tensión muscular.	- ¿Sientes tensión muscular antes de interpretar una obra?	X		
		Sudoración en las manos.	- ¿Muestras sudoración de las manos o parte del cuerpo antes de interpretar una obra?	X		
		Respiración.	¿Tu respiración es rápida o agitada antes de tocar?	X		
		Pulso Cardíaco.	- ¿Sientes que tu pulso acelera o disminuye?	X		
		Sed.	- ¿Sientes ganas de tomar agua antes de tocar?	X		
		Cansancio Corporal.	- ¿Te sientes cansado antes de tocar?	X		
		Irregularidad Corporal (nauseas, orina, mareos)	- ¿Sientes ganas de ir al baño, antes de tocar?	X	X	

			<ul style="list-style-type: none"> - ¿Sientes náuseas o mareos antes de tocar? - ¿Presentas inestabilidad corporal antes de tocar? 	X		
		Temblor y escalofríos en alguna parte del cuerpo.	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Te tiembla alguna parte del cuerpo? - ¿Sientes escalofríos? 	X X		
SÍNTOMAS COGNITIVOS DE LA ANSIEDAD ESCÉNICA MUSICAL		Problemas de Evocación.	<ul style="list-style-type: none"> - ¿La mente se pone en blanco antes de tocar? - ¿La ansiedad hace que se te olvide alguna parte de la obra? 	X X		
		Atención dividida.	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Te cuesta concentrarte? - ¿Algún cambio en el escenario, distrae tu atención? - ¿El público te distrae? 	X X X		
		Confusión	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Tienes dificultades para entender a los demás? - ¿Tienes dificultades para pensar con claridad? 	X X		
		Pensamientos Negativos	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Piensas que te equivocarás? - ¿Piensas que el público hablará mal de ti? - ¿Has pensado cancelar tu participación de último momento? 	X X X		
		Temor	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Temes confundirte durante la presentación? - ¿Temes que te reclamen si no tocas bien? 	X X		

SÍNTOMAS EMOCIONALES DE LA ANSIEDAD ESCÉNICA MUSICAL	Desmotivación	- ¿Te desmotiva si alguien habla mal de ti? - ¿Te desmotiva si alguien te grita?	X X		
	Intimidación	- ¿Te intimida el público? - ¿Te intimida el escenario grande?	X X		
	Cambios de humor	- ¿Ante la presentación de la obra, sueles cambiar de emoción del miedo a la tristeza? - ¿Ante la idea que puede salir mal la obra te sientes irritado? - ¿Ante la idea que puede salir mal la obra, sueles gritar a las personas?	X X X		
	SÍNTOMAS CONDUCTUALES DE LA ANSIEDAD ESCÉNICA MUSICAL	Inquietud Motora.	- ¿Antes de tocar, caminas de un lado a otro? - ¿Mueves los pies de manera inconsciente?	X X	
Huir		- ¿Huyes del escenario durante la presentación de la obra? - ¿Huyes del público después de una presentación?	X X		

		Conductas Ansiosas.	- ¿Suele levantar los hombros, o brazos con frecuencia antes de la presentación? - ¿Te Muerdes las uñas? - ¿Te suenas las articulaciones de los dedos de las manos?	X X X		
		Movimientos Repetitivos.	- ¿Haces movimientos repetitivos sin una finalidad concreta?	X		

RESULTADO DE LA EVALUACIÓN:

.....

El instrumento construido es coherente y examina las variables en estudio, puede ser aplicada en grupo o de manera individual, se puede recomendar su aplicación.

FIRMA



DNI: 44581679

VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

DATOS DEL ALUMNO:

Apellidos y nombre: Bustamante Guerrero Juan Gerardo

Escuela/Programa: CRMNP "Carlos Valderrama" / Música

Especialidad: Piano-Ejecución Instrumental

DATOS DEL EVALUADOR:

Apellidos y nombre:

de la Torre Zavala Sissy Doris.

DNI:

18228633

Título profesional:

Psicóloga

Grado académico:

Doctora en Psicología

NOMBRE DEL PROYECTO:

ANSIEDAD ESCÉNICA MUSICAL EN INSTRUMENTISTAS DEL NIVEL SUPERIOR DEL CONSERVATORIO "CARLOS VALDERRAMA" TRUJILLO-2020.

NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

Cuestionario para medir la ansiedad escénica musical.

VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

INSTRUCCIONES: Establezca relación de coherencia entre indicador y variable. Marque con (X) en los casilleros que corresponde a coherencia según su criterio, Considere como valores: Si (Coherente) NO (Incoherente).

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	COHERENCIA		
			SI	NO	OBSERVACIONES
SÍNTOMAS DE LA ANSIEDAD ESCÉNICA	SÍNTOMAS FISIOLÓGICOS DE LA ANSIEDAD ESCÉNICA MUSICAL	Tensión muscular.	X		
		Sudoración en las manos.	X		
		Respiración.	X		
		Pulso Cardíaco.	X		
		Sed.	X		
		Cansancio Corporal.	X		
		Irregularidad Corporal (nauseas, orina, mareos)	X		
		Temblor y escalofríos en alguna parte del cuerpo.	X		
	SÍNTOMAS COGNITIVOS DE LA ANSIEDAD ESCÉNICA MUSICAL	Problemas de Evocación.	X		
		Atención dividida.	X		
		Confusión	X		
		Pensamientos Negativos	X		
	SÍNTOMAS EMOCIONALES DE LA ANSIEDAD ESCÉNICA MUSICAL	Temor	X		
		Desmotivación	X		
		Intimidación	X		
		Cambios de humor, Irritabilidad	X		
	SÍNTOMAS CONDUCTUALES DE LA ANSIEDAD ESCÉNICA MUSICAL	Inquietud Motora.	X		
		Huir o Evitar	X		
		Conductas Ansiosas.	X		

		Movimientos Repetitivos.	X		
--	--	--------------------------	---	--	--

VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

INSTRUCCIONES: Establezca relación de coherencia entre indicador y dimensión. Marque con (X) en los casilleros que corresponde a coherencia según su criterio. Considere como valores: Si (Coherente) NO (Incoherente).

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	COHERENCIA		
			SI	NO	OBSERVACIONES
SÍNTOMAS DE LA ANSIEDAD ESCÉNICA	SÍNTOMAS FISIOLÓGICOS DE LA ANSIEDAD ESCÉNICA MUSICAL	Tensión muscular.	X		
		Sudoración en las manos.	X		
		Respiración.	X		
		Pulso Cardíaco.	X		
		Sed.	X		
		Cansancio Corporal.	X		
		Irregularidad Corporal (nauseas, orina, mareos)	X		
		Temblor y escalofríos en alguna parte del cuerpo.	X		
	SÍNTOMAS COGNITIVOS DE LA ANSIEDAD ESCÉNICA MUSICAL	Problemas de Evocación.	X		
		Atención dividida.	X		
		Confusión	X		
		Pensamientos Negativos	X		
	SÍNTOMAS EMOCIONALES DE LA ANSIEDAD ESCÉNICA MUSICAL	Temor	X		
		Desmotivación	X		
		Intimidación	X		
		Cambios de humor, Irritabilidad	X		
	SÍNTOMAS CONDUCTUALES	Inquietud Motora.	X		

	DE LA ANSIEDAD ESCÉNICA MUSICAL	Huir o Evitar	X		
		Conductas Ansiosas:	X		
		Movimientos Repetitivos.	X		

VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

INSTRUCCIONES: Establezca relación de coherencia entre indicadores e ítems. Marque con (X) en los casilleros que corresponde a coherencia según su criterio, Considere como valores: Si (Coherente) NO (Incoherente).

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEM	COHERENCIA		
				SI	NO	OBSERVACIONES
SÍNTOMAS DE LA ANSIEDAD ESCÉNICA	SÍNTOMAS FISIOLÓGICOS DE LA ANSIEDAD ESCÉNICA MUSICAL	Tensión muscular.	- ¿Sientes tensión muscular antes de interpretar una obra?	X		
		Sudoración en las manos.	- ¿Muestras sudoración de las manos o parte del cuerpo antes de interpretar una obra?	X		
		Respiración.	¿Tu respiración es rápida o agitada antes de tocar?	X		
		Pulso Cardíaco.	- ¿Sientes que tu pulso acelera o disminuye?	X		
		Sed.	- ¿Sientes ganas de tomar agua antes de tocar?	X		
		Cansancio Corporal.	- ¿Te sientes cansado antes de tocar?	X		
		Irregularidad Corporal (nauseas, orina, mareos)	- ¿Sientes ganas de ir al baño, antes de tocar? - ¿Sientes nauseas o mareos antes de tocar? - ¿Presentas inestabilidad corporal antes de tocar?	X X X		
		Temblor y escalofríos en alguna parte del cuerpo.	- ¿Te tiembla alguna parte del cuerpo? - ¿Sientes escalofríos?	X X		

SÍNTOMAS COGNITIVOS DE LA ANSIEDAD ESCÉNICA MUSICAL	Problemas de Evocación.	<ul style="list-style-type: none"> - ¿La mente se pone en blanco antes de tocar? - ¿La ansiedad hace que se te olvide alguna parte de la obra? 	X		
	Atención dividida.	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Te cuesta concentrarte? - ¿Algún cambio en el escenario, distrae tu atención? - ¿El público te distrae? 	X	X	
	Confusión	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Tienes dificultades para entender a los demás? - ¿Tienes dificultades para pensar con claridad? 	X	X	
	Pensamientos Negativos	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Piensas que te equivocarás? - ¿Piensas que el público hablará mal de ti? - ¿Has pensado cancelar tu participación de último momento? 	X	X	
SÍNTOMAS EMOCIONALES DE LA ANSIEDAD	Temor	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Temes confundirte durante la presentación? - ¿Temes que te reclamen si no tocas bien? 	X	X	
	Desmotivación	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Te desmotiva si alguien habla mal de ti? - ¿Te desmotiva si alguien te grita? 	X	X	

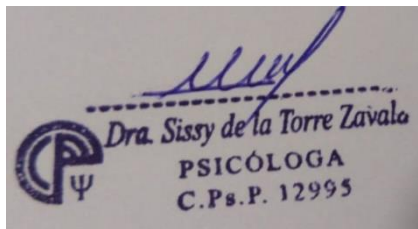
	ESCÉNICA MUSICAL	Intimidación	- ¿Te intimida el público? - ¿Te intimida el escenario grande?	X X		
		Cambios de humor	- ¿Ante la presentación de la obra, sueles cambiar de emoción del miedo a la tristeza? - ¿Ante la idea que puede salir mal la obra te sientes irritado? - ¿Ante la idea que puede salir mal la obra, sueles gritar a las personas?	X X X		
	SÍNTOMAS CONDUCTUALES DE LA ANSIEDAD ESCÉNICA MUSICAL	Inquietud Motora.	- ¿Antes de tocar, caminas de un lado a otro? - ¿Mueves los pies de manera inconsciente?	X X		
		Huir	- ¿Huyes del escenario durante la presentación de la obra? - ¿Huyes del público después de una presentación?	X X		
		Conductas Ansiosas.	- ¿Suele levantar los hombros, o brazos con frecuencia antes de la presentación? - ¿Te Muerdes las uñas? - ¿Te suenas las articulaciones de los dedos de las manos?	X X X		

		Movimientos Repetitivos.	- ¿Haces movimientos repetitivos sin una finalidad concreta?	X		

RESULTADO DE LA EVALUACIÓN:

El instrumento construido es coherente y examina las variables en estudio, puede ser aplicada en grupo o de manera individual, se puede recomendar su aplicación.

DNI: 18228633



ANEXO 04. BASE DE DATOS

BASE DE DATOS DEL CUESTIONARIO PARA MEDIR LOS SÍNTOMAS DE LA ANSIEDAD ESCÉMICA

ITEMS	SÍNTOMAS FISIOLÓGICOS											TOTAL	SÍNTOMAS COGNITIVOS											TOTAL	SÍNTOMAS EMOCIONALES							TOTAL	SÍNTOMAS CONDUCTUALES						TOTAL	TOTAL G.	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		23	24	25	26	27	28	29		30	31	32	33	34	35			36
1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	7	1	1	0	0	0	0	1	0	1	4	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	2	1	5	17
2	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	6	1	1	2	2	2	0	0	2	1	1	12	3	0	1	1	2	0	0	7	1	1	0	0	0	0	0	1	3	28
3	0	1	1	0	1	0	2	1	0	0	0	6	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	13	1	1	2	0	0	0	0	4	1	1	1	0	0	0	0	0	3	26
4	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	5	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	5	1	1	1	1	1	0	1	6	1	0	0	0	1	0	0	2	4	20
5	1	2	1	0	0	0	1	0	1	1	0	7	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	5	1	1	0	1	1	0	0	4	0	0	0	0	0	1	0	0	1	17
6	1	0	2	1	0	0	2	0	1	2	2	11	0	0	1	3	3	1	1	1	0	0	10	2	0	0	0	0	0	2	3	3	0	3	3	0	1	2	15	38	
7	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	2	0	1	0	0	0	0	1	2	0	0	0	0	0	1	0	0	1	5	
8	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	6	0	1	1	0	2	1	0	2	1	1	9	3	1	0	1	2	0	0	7	0	1	0	2	1	0	0	0	4	26
9	1	2	1	1	0	0	0	0	1	1	0	7	1	2	1	0	0	1	1	2	2	1	11	2	0	1	1	1	0	2	7	1	0	0	0	1	0	0	2	27	
10	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	5	1	2	2	0	0	0	1	2	2	1	11	2	1	1	1	2	0	0	7	0	0	0	1	0	1	0	1	3	26
11	0	1	1	1	2	0	1	0	0	0	0	6	0	1	0	0	0	0	1	1	0	3	2	1	2	0	0	0	0	5	0	0	0	0	1	3	0	4	18		
12	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	5	1	0	1	1	0	0	1	4	0	1	0	0	0	0	1	1	3	14
13	1	2	1	0	0	0	2	0	0	2	1	9	0	1	0	1	0	0	1	1	0	4	2	1	1	1	2	0	2	9	3	1	0	1	1	3	0	0	9	31	
14	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	6	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	5	1	0	2	1	1	0	0	5	1	1	0	0	0	0	0	2	18	
15	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	5	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	2	1	1	1	1	0	0	6	0	0	0	0	0	2	0	0	2	14	
16	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	3	0	0	1	1	1	0	0	0	2	0	5	3	2	0	1	1	0	0	7	1	0	0	0	0	2	0	0	3	18
17	1	1	2	2	2	0	2	2	1	2	2	17	0	0	2	1	1	0	1	2	2	1	10	2	1	0	1	0	0	1	5	1	1	0	0	1	1	0	1	5	37
18	1	0	2	1	1	0	1	0	1	1	1	9	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	3	0	1	1	0	0	1	0	1	4	17	
19	1	1	2	3	1	2	2	1	0	2	3	18	0	0	1	0	1	0	1	2	2	1	8	2	2	3	1	1	0	1	10	3	3	0	0	1	2	0	3	12	48
20	1	1	2	1	1	1	0	0	0	1	0	8	0	0	1	0	0	1	0	1	0	3	1	1	0	0	0	0	0	2	0	1	0	0	0	0	0	0	1	14	
21	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	2	2	1	1	2	1	1	0	1	1	0	10	2	2	2	1	1	0	1	9	3	3	1	0	0	0	2	2	11	32
22	2	1	1	2	1	1	1	0	0	1	1	11	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	14	2	1	1	2	2	1	1	10	1	2	0	1	1	1	0	1	7	42
23	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	4	0	1	0	0	1	1	0	4	0	0	0	0	1	1	0	0	1	9	
24	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	0	11	0	1	1	1	1	0	1	1	2	0	8	2	1	1	1	1	0	0	6	0	1	0	0	1	1	0	0	3	28
25	0	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	3	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	3	0	2	0	0	0	0	2	2	6	13	
26	1	2	1	1	0	0	0	0	0	0	0	5	0	1	1	1	1	1	2	2	2	1	12	1	2	1	1	1	0	1	7	1	1	0	0	0	0	0	1	3	27
27	2	3	3	2	1	1	0	2	2	3	2	21	2	1	2	2	1	2	2	2	2	0	16	3	3	2	3	3	0	1	15	3	3	0	0	0	2	0	2	10	62
28	3	1	2	3	3	0	2	0	0	2	1	17	1	0	1	0	1	0	1	1	2	0	7	3	1	2	1	1	0	12	2	0	0	0	0	0	0	1	3	39	
29	2	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	4	0	1	0	0	0	0	2	0	0	3	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	2	10	
30	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	6	1	2	0	0	0	0	0	1	2	1	7	2	1	2	1	1	0	0	7	1	0	0	1	0	1	1	0	4	24
31	1	1	2	0	1	0	1	0	0	0	0	6	1	1	1	2	1	1	0	1	1	0	9	2	1	1	1	1	0	2	8	1	2	0	0	0	1	0	1	5	28
32	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	7	2	1	2	1	0	0	1	1	1	0	9	2	1	1	1	1	0	1	7	0	1	0	0	0	1	0	0	2	25
33	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	8	0	1	1	0	1	1	5	0	1	1	0	1	1	1	1	6	28	
34	1	3	2	3	0	0	3	1	1	2	3	19	0	1	3	1	2	1	1	3	3	0	15	2	3	3	2	3	0	0	13	1	1	0	3	3	2	0	0	10	57
35	3	3	3	3	3	2	1	2	3	3	2	28	2	1	2	3	1	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	21	3	3	3	3	3	3	1	3	22	95
36	1	1	1	1	0	0	0	2	1	2	2	11	0	0	1	1	0	0	2	1	2	7	2	1	3	1	2	0	1	10	2	0	0	2	1	2	0	0	7	35	
37	1	1	2	3	0	1	1	1	0	1	0	11	0	0	0	1	0	0	0	1	1	4	1	1	1	1	1	0	0	5	1	2	0	1	0	0	0	0	4	24	
38	0	2	1	1	2	0	0	0	0	1	1	8	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	4	1	0	1	0	0	0	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	15
39	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	4	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	2	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	8
40	2	3	2	3	3	0	1	1	0	2	1	18	1	0	1	0	1	0	0	3	2	1	9	3	1	2	2	3	1	1	13	1	0	0	0	1	0	0	0	2	42
41	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	6	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	4	1	2	1	0	0	0	4	0	0	0	0	1	1	1	0	0	2	16
42	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	7	1	1	1	0	0	1	1	2	1	0	8	2	2	2	1	0	0	1	8	0	1	0	1	0	1	2	0	5	28
43	1	1	2	1	1	1	2	0	1	1	1	12	0	1	1	1	1	1	1	2	2	0	10	3	2	1	1	1	0	1	9	1	1	0	0	1	0	1	1	5	36
44	0	3	3	3	2	2	1	1	2	2	2	21	0	0	1	1	1	0	0	1	1	2	7	2	2	0	1	2	0	1	8	2	1	0	0	0	1	0	0	4	40
45	1	0	1	1	0	0	0	0	1	2	1	7	0	1	1	0	0	1	1	2	1	0	7	2	1	0	1	2	0	1	7	1	2	0	1	0	1	1	1	7	28
46	1	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	29	3	1	3	1	1	1	0	1	1	1	13	1	0	0	1	1	0	0	3	0	0	0	0	0	1	0			