

TESIS DOCTORAL



UCAM

UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE MURCIA

ESCUELA INTERNACIONAL DE DOCTORADO

Programa de Doctorado en Ciencias Sociales

MUSICOTERAPIA PARA MÚSICOS COMO TÉCNICA PARA LA PREVENCIÓN DEL MIEDO ESCÉNICO

Autora:

Verónica Arroyo Olalla

Directores:

Dr. D. José Manuel Azorín Delegido

Dr. D. Rosendo Berengüi Gil

Murcia, septiembre de 2025

TESIS DOCTORAL



ESCUELA INTERNACIONAL DE DOCTORADO

Programa de Doctorado en Ciencias Sociales

MUSICOTERAPIA PARA MÚSICOS COMO TÉCNICA
PARA LA PREVENCIÓN DEL MIEDO ESCÉNICO

Autora:

Verónica Arroyo Olalla

Directores:

Dr. D. José Manuel Azorín Delegido

Dr. D. Rosendo Berengüi Gil

Murcia, septiembre de 2025

AUTORIZACIÓN DE LOS DIRECTORES DE LA TESIS PARA SU PRESENTACIÓN

El Dr. D. José Manuel Azorín Delegido y el Dr. D. Rosendo Berengüi Gil como directores de la Tesis Doctoral titulada “MUSICOTERAPIA PARA MÚSICOS COMO TÉCNICA PARA LA PREVENCIÓN DEL MIEDO ESCÉNICO” realizada por Dña. Verónica Arroyo Olalla en el Programa de Doctorado en Ciencias Sociales, **autorizan su presentación a trámite** dado que reúne las condiciones necesarias para su defensa.

Lo que firmamos, para dar cumplimiento al Real Decreto 99/2011 de 28 de enero, en Murcia a 23 de septiembre de 2025.



Dr. D. José Manuel Azorín Delegido



Dr. D. Rosendo Berengüi Gil



COMPENDIO DE PUBLICACIONES

La presente investigación se presenta en modalidad de compendio de publicaciones. Los artículos que la integran han sido previamente publicados en revistas científicas indexadas en el cuartil Q2, y se detallan a continuación:

• **Publicación 1:** V. Arroyo. Impact of Music Therapy on the Emotional and Cognitive Development of Young Musicians. *Journal of Ecohumanism*. 2024; Vol. 3, No. 8: 13415-13425. ISSN 2752-6798 (Print), ISSN 2752-6801 (Online). <https://doi.org/10.62754/joe.v3i8.6286>

• **Publicación 2:** V. Arroyo. Evolution of Stage Fright in Musicians: a comparative analysis between traditional and alternative therapies. *Journal of International Crisis and Risk Communication Research*. 2023; Vol. 6, No. S12: 18-26. ISSN 2576-0017. <https://doi.org/10.63278/jicrcr.vi.3132>

• **Publicación 3:** V. Arroyo. Effectiveness of Music Therapy in Reducing Stage Fright in Musicians: A Preventive Study. *Journal of Ecohumanism*. 2024; Vol. 3, No. 8: 13426-13440. ISSN 2752-6798 (Print), ISSN 2752-6801 (Online). <https://doi.org/10.62754/joe.v3i8.6287>

RESUMEN

Esta tesis doctoral, presentada en modalidad de compendio de artículos publicados, aborda la musicoterapia como técnica preventiva frente al miedo escénico en músicos, una problemática ampliamente extendida en el ámbito interpretativo, pero aún insuficientemente tratada desde enfoques terapéuticos integrales y multidimensionales. El trabajo se articula en torno a tres estudios publicados: un artículo de revisión sistemática, que fundamenta teóricamente el impacto de la musicoterapia en el desarrollo emocional y cognitivo de músicos jóvenes; un análisis comparativo de terapias tradicionales y alternativas, que posiciona la musicoterapia como intervención eficaz y complementaria en el abordaje de la ansiedad escénica; y un estudio empírico, que aporta evidencia práctica de su efectividad en la reducción del miedo escénico y en el fortalecimiento de competencias socioemocionales.

Los resultados obtenidos en el conjunto de artículos demuestran que la musicoterapia contribuye de manera significativa a la disminución de la ansiedad escénica, al fortalecimiento de la autoestima musical, la regulación emocional y la resiliencia en contextos de interpretación. La investigación se sitúa en la intersección entre la Educación Musical, la psicología del rendimiento y la salud mental aplicada, proponiendo un modelo de intervención innovador y complementario a la formación técnica tradicional de conservatorios y escuelas de música.

Asimismo, se destacan las aportaciones teóricas y prácticas derivadas de los artículos incluidos, ampliando su aplicabilidad al diseño de programas preventivos replicables y sostenibles en entornos educativos y artísticos.

Esta tesis aspira a proporcionar evidencia científica de utilidad tanto en el ámbito educativo como en el clínico, promoviendo una concepción más humanista, inclusiva y saludable de la formación artística contemporánea.

ABSTRACT

This doctoral thesis, presented as a compendium of published articles, addresses music therapy as a preventive technique against stage fright in musicians—a widespread issue that remains insufficiently explored through integrative therapeutic and educational approaches. The research is structured around three published studies: a systematic literature review, establishing the theoretical foundations of music therapy's impact on the emotional and cognitive development of young musicians; a comparative analysis of traditional and alternative therapies, highlighting music therapy's effectiveness and complementary role in managing performance anxiety; and an empirical study, providing practical evidence of music therapy's benefits in reducing stage fright and strengthening socio-emotional skills.

The findings across the articles demonstrate that music therapy significantly contributes to reducing performance anxiety, while enhancing musical self-esteem, emotional regulation, and resilience in interpretative settings. The study is situated at the intersection of music education, performance psychology, and applied mental health, proposing an innovative intervention model that complements traditional technical training in conservatories and music schools.

Moreover, the theoretical and practical contributions of the included articles expand their scope towards the design of replicable and sustainable preventive programs within educational and artistic contexts.

This thesis aims to provide scientifically grounded evidence applicable to both educational and clinical settings, advocating for a more humanistic, inclusive, and health-centered approach to contemporary artistic training.

PALABRAS CLAVE

Musicoterapia, miedo escénico, ansiedad de desempeño, psicología del rendimiento, salud mental, Educación Musical, alto rendimiento artístico, músicos profesionales.

KEYWORDS

Music therapy, stage fright, performance anxiety, performance psychology, mental health, Music Education, artistic high performance, professional musicians.

AGRADECIMIENTOS

A mi familia, por ser el refugio donde siempre encuentro fuerza, amor y sentido. A mi hija Melody, mi inspiración más pura y profunda: gracias por recordarme cada día la música que de verdad importa. A mis padres, por su presencia constante, su generosidad inagotable y por enseñarme, sin palabras, que todo es posible cuando se hace con el corazón. A mi pareja, por su fe absoluta en mis sueños.

A mis maestros, por abrirme caminos, sembrar preguntas y alimentar mi pasión por el conocimiento y la música. Vuestra sabiduría ha sido una guía, y vuestra exigencia, una oportunidad de crecer. Gracias por mostrarme que el rigor y la sensibilidad no están reñidos, sino que se enriquecen mutuamente.

Y a mis alumnos —de ayer, de hoy y de siempre— gracias por permitirme aprender con vosotros, por vuestra entrega, vuestras preguntas, vuestra autenticidad. En cada clase, en cada nota compartida, hacéis que tenga sentido mi vocación. Sois el motor silencioso que ha impulsado esta investigación y tantas otras búsquedas personales y profesionales.

Gracias a todos por ser parte de mi partitura.

"La música no está en las notas, sino en el silencio entre ellas".
Wolfgang Amadeus Mozart (1756-1791).

ÍNDICE GENERAL

RESUMEN	9
I - PRESENTACIÓN DEL COMPENDIO	30
1.1. Contextualización del problema y enfoque general	31
1.2. Justificación estructural y metodológica del trabajo.....	33
1.3. Cierre y objetivos.....	35
1.4. Criterios de inclusión y exclusión de la revisión sistemática.....	36
1.4.1. Criterios de inclusión	36
1.4.2. Criterios de exclusión.....	36
II - AUTORIZACIÓN DE LOS DIRECTORES	41
III - INTRODUCCIÓN GENERAL Y FUNDAMENTOS.....	47
3.1. Justificación de la unidad temática del compendio	47
3.2. La musicoterapia como enfoque preventivo y formativo	50
3.3. Aportes teóricos interdisciplinarios y necesidad de integración curricular	53
3.3.1. Modelos contemporáneos de regulación emocional y su relación con la prevención del miedo escénico.....	54
3.3.1.1. Modelo CASEL y competencias socioemocionales.....	55
3.3.1.2. Relación entre el miedo escénico y las competencias socioemocionales	55
3.3.1.3. La musicoterapia como vehículo del aprendizaje socioemocional.....	56
3.4. Innovación, pertinencia social y sostenibilidad de la propuesta	57

3.5. Justificación personal, trayectoria profesional y aportación investigadora.....	58
3.6. Objetivos de la investigación	59
3.6.1. Planteamiento general del problema	59
3.6.2. Objetivo general	60
3.6.3. Objetivos específicos	60
3.6.3.1. Revisión bibliográfica especializada	61
3.6.3.2. Comparación con otras terapias aplicadas al miedo escénico	61
3.6.3.3. Diseño e implementación de una intervención musicoterapéutica.....	62
3.6.3.4. Elaboración de un modelo de intervención replicable	62
3.6.4. Hipótesis	62
3.6.4.1. Hipótesis general	63
3.6.4.2. Hipótesis específicas.....	63
3.7. Metodología general y articulación de los artículos	65
3.7.1. Enfoque metodológico global	65
3.7.2. Diseño y fases de investigación	65
3.7.2.1. Revisión sistemática de literatura científica.....	65
3.7.2.2. Análisis comparativo de terapias aplicadas al miedo escénico	70
3.7.2.3. Estudio empírico musicoterapéutico	70
3.7.2.4. Instrumentos ad hoc y observadores externos	73
 IV - ARTÍCULOS PUBLICADOS.....	 77
4.1. ARTÍCULO 1 - original en inglés	77
4.2. ARTÍCULO 2 - original en inglés	89
4.3. ARTÍCULO 3 - original en inglés	99

V -	RESULTADOS Y DISCUSIÓN CONJUNTA.....	117
5.1.	Introducción general a los resultados y su interpretación.....	117
5.2.	Reducción de síntomas fisiológicos y conductuales.....	119
5.3.	Percepción subjetiva del cambio escénico: voces de los participantes	121
5.4.	Observación y validación educativa	121
5.5.	Transformación del grupo: del aislamiento emocional a la seguridad colectiva.....	122
5.6.	Discusión ampliada y reflexiones críticas sobre el estudio.....	124
5.6.1.	Interpretación crítica de los resultados.....	126
5.6.2.	Reflexión sobre el diseño metodológico	127
5.6.3.	Comparación con la literatura existente.....	128
5.6.4.	Diálogo y síntesis integradora de los artículos del compendio ..	129
5.6.4.1.	Análisis del artículo 1: Fundamentación conceptual y teórica	130
5.6.4.2.	Análisis del artículo 2: Comparación crítica de estrategias terapéuticas.....	130
5.6.4.3.	Análisis del artículo 3: Aplicación empírica y resultados	131
5.6.4.4.	Conexión con los objetivos específicos	132
5.6.4.5.	Líneas de convergencia, divergencia y aportaciones emergentes.....	133
5.6.5.	Implicaciones pedagógicas y clínicas.....	135
5.6.6.	Futuros desarrollos y líneas de investigación.....	136
5.6.7.	Conclusión integradora.....	138
VI -	APÉNDICE DE CALIDAD.....	143
6.1.	Introducción.....	143

6.2. Artículo 1	143
6.3. Artículo 2	144
6.4. Artículo 3	145
6.5. Síntesis de calidad del compendio.....	146
VII - CONCLUSIONES.....	151
7.1. Conclusiones derivadas del análisis teórico del miedo escénico (Objetivo 1).....	151
7.2. Conclusiones derivadas del análisis comparativo de estrategias terapéuticas (Objetivo 2).....	152
7.3. Conclusiones derivadas de la implementación de la intervención (Objetivo 3).....	153
7.4. Conclusión integradora: aportaciones globales del compendio.....	154
7.4.1. Aportaciones teóricas	155
7.4.2. Aportaciones metodológicas.....	155
7.4.3. Aportaciones aplicadas	155
VIII -LIMITACIONES Y FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN.....	159
8.1. Introducción.....	159
8.2. Limitaciones de la investigación.....	159
8.2.1. Limitaciones metodológicas.....	159
8.2.2. Limitaciones contextuales.....	161
8.2.3. Limitaciones epistemológicas	162
8.3. Futuras líneas de investigación.....	163
8.3.1. Ensayos controlados, replicación y seguimiento longitudinal....	163
8.3.2. Evaluación en contextos reales de actuación escénica.....	164
8.3.3. Adaptación a diferentes colectivos y entornos educativos	164

8.3.4.	Enriquecimiento epistemológico y exploración fenomenológica	165
8.3.5.	Comparación entre enfoques terapéuticos artísticos	165
8.3.6.	Estudios centrados en el rol del terapeuta y el entorno	166
8.4.	Conclusión final del capítulo	166
IX -	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	171
X -	ANEXOS.....	181

SIGLAS Y ABREVIATURAS

APA, American Psychological Association (formato de citación).

BPM, Beats Per Minute (Pulsos por minuto).

CASEL, Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (modelo contemporáneo de regulación emocional).

CEAE, Comité de Ética de la Investigación.

CI, Intervalo de Confianza.

COVID, Coronavirus Disease 2019.

DOI, Digital Object Identifier.

DSM-5, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, quinta edición.

ECG, Electrocardiograma.

GAD-7, Generalized Anxiety Disorder – 7 ítems.

HR, Heart Rate (frecuencia cardíaca).

HRV, Variabilidad de la Frecuencia Cardíaca (Heart Rate Variability).

JCR, Journal Citation Reports.

ME, Miedo Escénico.

MPAI, Music Performance Anxiety Inventory.

MT, Musicoterapia.

ODS, Objetivos de Desarrollo Sostenible.

OMS, Organización Mundial de la Salud.

PRISMA, Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses.

RCT, Randomized Controlled Trial.

SAGE, Editorial académica SAGE Publications.

Scopus, Base de datos científica de publicaciones indexadas.

SJR, SCImago Journal Rank.

SNIP, Source Normalized Impact per Paper.

SPSS, Statistical Package for the Social Sciences.

TDAH, Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad.

UCAM, Universidad Católica San Antonio de Murcia.

WoS, Web of Science.

ÍNDICE DE FIGURAS, DE TABLAS Y DE ANEXOS

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Comparación pretest-postest de ansiedad escénica por ítem	192
Figura 2. Evolución del ítem "Me siento capaz de disfrutar del escenario"	193
Figura 3. Art. 1 Captura de SCImago Journal Rank - Información de la revista..	224
Figura 4. Art. 1 Captura de SCImago Journal Rank - Q2 en Cultural Studies	225
Figura 5. Art. 1 Ficha Scopus Preview - Métricas	225
Figura 6. Art. 1 Captura del artículo publicado en la revista.....	226
Figura 7. Art. 2 Captura de SCImago Journal Rank - Q2 en Communication.....	227
Figura 8. Art. 2 Ficha Scopus Preview - Métricas	228
Figura 9. Art. 2 Captura del artículo publicado en revista.....	229
Figura 10. Art 3 Captura de SCImago Journal Rank - Información de la revista.	230
Figura 11. Art. 3 Captura de SCImago Journal Rank - Q2 en Cultural Studies ...	231
Figura 12. Art. 3 Ficha Scopus Preview - Métricas	231
Figura 13. Art. 3 Captura del artículo publicado en revista.....	232

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Comparativa de estudios seleccionados PRISMA	66
Tabla 2. Modelo CASEL	71
Tabla 3. Objetivos - Hipótesis - Resultados	134
Tabla 4. Índices de indexación - Artículo 1.....	143
Tabla 5. Métricas de la revista - Artículo 1	144
Tabla 6. Índices de indexación - Artículo 2.....	144
Tabla 7. Métricas de la revista - Artículo 2	145
Tabla 8. Índices de indexación - Artículo 3.....	146
Tabla 9. Métricas de la revista - Artículo 3	146
Tabla 10. Comparación de resultados pre-postest (CEAE-M)	191
Tabla 11. Escala de cohesión grupal	192
Tabla 12. Descripción y relevancia de las columnas de la tabla 13	194
Tabla 13. Información individual de cada participante pre-intervención	196
Tabla 14. Descripción y relevancia de las columnas de la Tabla 15	204
Tabla 15. Información individual de cada participante post-intervención.....	206
Tabla 16. Fragmentos de los participantes.....	218

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO 1. Capítulo de libro	182
ANEXO 2. Póster científico	190
ANEXO 3. Resultados ampliados y tablas estadísticas	191
ANEXO 4. Instrumentos de medición, registros y evidencias cualitativas	215
ANEXO 5. Programa completo de la intervención (sesiones y dinámicas)	220
ANEXO 6. Justificación de indexación y cuartiles de las publicaciones	223

I – PRESENTACIÓN DEL COMPENDIO

I - PRESENTACIÓN DEL COMPENDIO

1.1. CONTEXTUALIZACIÓN DEL PROBLEMA Y ENFOQUE GENERAL

La escena musical, concebida tradicionalmente como un espacio de expresión artística, perfeccionamiento técnico y desarrollo profesional, puede convertirse también en un entorno de alta exigencia emocional y psicológica. El miedo escénico, entendido como una respuesta de ansiedad anticipatoria ante situaciones de interpretación en público, constituye una de las problemáticas más extendidas y menos visibilizadas entre músicos de todas las edades y niveles de formación. Esta respuesta involucra manifestaciones fisiológicas (temblores, sudoración, taquicardia), cognitivas (pensamientos de inseguridad, autoexigencia, miedo al error) y conductuales (evitación de la actuación, bloqueos interpretativos) (Kenny, 2011; Studer et al., 2014).

A pesar de su elevada prevalencia, el abordaje del miedo escénico dentro de las instituciones educativas sigue siendo marginal, centrado casi exclusivamente en soluciones individuales desconectadas del contexto formativo, social y emocional que lo condiciona. Diversos estudios estiman que más del 70% de los músicos experimentan miedo escénico a lo largo de su vida académica o profesional (Fernholz et al., 2019; Spahn et al., 2016), lo que puede derivar no solo en un deterioro del rendimiento artístico, sino también en afectaciones a la autoestima, la salud mental y la continuidad profesional.

Esta investigación responde a la necesidad urgente de articular un enfoque integrador que reconozca la dimensión emocional del aprendizaje musical, legitime la vulnerabilidad como parte del proceso artístico y ofrezca herramientas terapéuticas específicas para intervenir en esta problemática. Desde esta perspectiva, el estudio se construye en la confluencia de varios campos: la Educación Musical, la psicología del rendimiento, la musicoterapia, la salud mental y la pedagogía aplicada.

El planteamiento desarrollado no parte de una mirada clínica tradicional ni se limita al diagnóstico y tratamiento de síntomas individuales, sino que propone una visión más amplia: comprender el miedo escénico como un fenómeno complejo, relacional y dinámico, profundamente vinculado a las condiciones de formación del músico, al entorno institucional, al lenguaje corporal, al autoconcepto artístico y a las exigencias normativas del escenario.

En este marco, la musicoterapia se presenta no como solución única, sino como una vía posible —preventiva, simbólica y vivencial— para el acompañamiento emocional en la práctica musical. Este enfoque conecta con los principios del modelo CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning), que establece cinco competencias clave para el desarrollo socioemocional: conciencia de uno mismo, autorregulación, toma de decisiones responsable, habilidades de relación y conciencia social (CASEL, 2020). Dichas competencias resultan fundamentales en la formación integral del músico, contribuyendo a fortalecer su seguridad interpretativa, su gestión emocional y su autenticidad artística.

La crisis sanitaria derivada de la pandemia de COVID-19 ha exacerbado aún más los problemas de salud mental en la población joven, especialmente en ámbitos artísticos y educativos, donde la incertidumbre, el aislamiento y la interrupción de prácticas escénicas han incrementado los niveles de ansiedad y estrés (OMS, 2022; Ramírez-Meléndez, 2023). Este contexto refuerza la urgencia de desarrollar herramientas preventivas que fortalezcan la resiliencia emocional del músico desde etapas formativas, incluyendo programas específicos de intervención como los aquí propuestos.

El presente trabajo doctoral se articula como un compendio de artículos publicados, que ofrece una visión multidimensional del miedo escénico y su abordaje musicoterapéutico, integrando exclusivamente la evidencia científica de tres artículos originales publicados en revistas científicas. El primer artículo constituye una revisión sistemática sobre el impacto de la musicoterapia en el desarrollo emocional y cognitivo de músicos jóvenes; el segundo realiza un análisis

comparativo de terapias tradicionales y alternativas para el miedo escénico, posicionando la musicoterapia como intervención eficaz y complementaria; y el tercero expone un estudio empírico preventivo que demuestra la efectividad de la musicoterapia en la reducción de la ansiedad escénica y en el fortalecimiento de la resiliencia, desarrollado en un contexto educativo no formal, concretamente en una escuela de música privada.

En conjunto, este compendio propone una perspectiva innovadora y humanista, fundamentada en la convicción de que prevenir el miedo escénico desde etapas tempranas de la formación musical es clave para desarrollar intérpretes emocionalmente competentes, seguros y capaces de vivir la música como un proceso pleno de aprendizaje, salud y expresión personal.

1.2. JUSTIFICACIÓN ESTRUCTURAL Y METODOLÓGICA DEL TRABAJO

La presente tesis doctoral se acoge a la modalidad de compendio de publicaciones, conforme a la normativa de la Universidad Católica de Murcia (UCAM). Esta elección responde a una doble justificación: por un lado, pedagógica, al permitir mostrar de manera ordenada la progresión del trabajo de investigación; y por otro, científica, al integrar producción publicada en revistas indexadas y revisadas por pares, lo que garantiza la calidad, la originalidad y la transferencia del conocimiento generado.

La modalidad compendio ofrece la posibilidad de presentar un fenómeno complejo —como el miedo escénico en músicos— desde diferentes ángulos, articulando la evidencia de manera complementaria y acumulativa. En este caso, los tres artículos incluidos abordan dimensiones interconectadas del objeto de estudio:

El primer artículo, una revisión sistemática de literatura, fundamenta teóricamente el impacto de la musicoterapia en el desarrollo emocional y cognitivo de músicos jóvenes, y sienta las bases conceptuales para la propuesta de intervención.

El segundo artículo, un análisis comparativo de terapias tradicionales y alternativas, permite contextualizar la pertinencia de la musicoterapia en relación

con otras aproximaciones al miedo escénico (como las terapias cognitivo-conductuales, farmacológicas o basadas en mindfulness).

El tercer artículo, un estudio empírico aplicado en contexto educativo no formal, aporta evidencia práctica de la efectividad de la musicoterapia preventiva en la reducción de la ansiedad escénica y en el fortalecimiento de competencias socioemocionales.

Este diseño posibilita una visión progresiva y multidimensional: de la teoría a la comparación crítica, y de ahí a la aplicación empírica. Además, cada artículo mantiene su autonomía científica, a la vez que se integra en un marco común que otorga coherencia al conjunto.

Desde el punto de vista metodológico, la tesis se ha concebido con un enfoque mixto y triangulado, combinando estrategias cuantitativas, cualitativas y de observación. Se aplicaron instrumentos validados internacionalmente (como el CEAE-M), que aportan rigor y comparabilidad, y al mismo tiempo se emplearon protocolos de observación sistemática y guías de registro diseñadas ad hoc, elaboradas con el fin de captar dimensiones expresivas, grupales y emocionales difíciles de medir en los cuestionarios estandarizados.

La recogida de datos se apoyó, además, en observadores externos, que colaboraron en la valoración de las dinámicas grupales y en la interpretación de cambios comportamentales durante las sesiones. No obstante, se reconoce que estos instrumentos ad hoc no fueron sometidos a un proceso formal de validación psicométrica, lo que constituye una limitación metodológica que se desarrolla en el capítulo VIII. Se plantea, como línea de mejora futura, la necesidad de diseñar y validar estos recursos con la participación de jueces expertos y la aplicación de pruebas de fiabilidad interevaluador.

La combinación de técnicas cuantitativas y cualitativas, junto con la observación directa, permitió captar tanto los resultados medibles (reducción de síntomas fisiológicos y conductuales de la ansiedad escénica) como las transformaciones subjetivas y grupales (incremento de cohesión, disfrute escénico

y resiliencia). Esta triangulación metodológica (Creswell, 2014) fortalece la validez interna del estudio y aporta una visión más rica y contextualizada del fenómeno investigado.

En síntesis, la elección de la modalidad compendio y la adopción de un enfoque mixto se justifican en su capacidad para:

1. Integrar evidencia científica previamente contrastada en revistas indexadas.
2. Articular un recorrido coherente desde la teoría a la práctica.
3. Complementar datos cuantitativos con narrativas cualitativas y observación directa.
4. Reconocer las limitaciones metodológicas (instrumentos ad hoc) y proponer mejoras replicables.
5. Favorecer la transferencia de resultados a distintos contextos educativos y artísticos.

1.3. CIERRE Y OBJETIVOS

Esta investigación tiene como propósito principal generar evidencia científica sobre la efectividad de la musicoterapia como técnica preventiva del miedo escénico en músicos, basándose exclusivamente en los datos y conclusiones de tres artículos previamente publicados en revistas científicas. Al mismo tiempo, busca ofrecer un modelo educativo y terapéutico integral que pueda adaptarse a diferentes contextos musicales, promoviendo una educación artística más humana, sostenible y emocionalmente saludable.

Se persigue un doble objetivo:

1. Analítico, aportando una revisión crítica y comparativa del estado de la cuestión sobre musicoterapia y miedo escénico, a partir de la literatura científica recogida en el primer y segundo artículo.
2. Aplicativo, mediante el diseño, implementación y evaluación de un modelo de intervención preventivo fundamentado en la evidencia del tercer artículo, que pueda integrarse en el currículo formativo de conservatorios, escuelas de música y otros contextos educativos.

La propuesta se alinea con la convicción de que la prevención del miedo escénico desde etapas tempranas es clave para el desarrollo de intérpretes competentes técnica y emocionalmente, capaces de sostenerse en el escenario con seguridad, autenticidad y bienestar.

1.4. CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN DE LA REVISIÓN SISTEMÁTICA

Siguiendo las recomendaciones PRISMA (Moher et al., 2009), se establecieron los siguientes criterios:

1.4.1. Criterios de inclusión

1. Artículos publicados entre 2013 y 2024.
2. Publicaciones en revistas indexadas en Scopus o WoS.
3. Estudios sobre musicoterapia aplicada a músicos, relacionados con:
 - Regulación emocional.
 - Ansiedad escénica.
 - Desarrollo socioemocional o cognitivo.
 - Estudios empíricos (cuantitativos, cualitativos o mixtos).
 - Idiomas: inglés y castellano.

1.4.2. Criterios de exclusión

- Intervenciones de musicoterapia en otros ámbitos (salud mental general, autismo, geriatría, etc.) sin vinculación directa con músicos.
- Estudios exclusivamente teóricos sin aplicación práctica.
- Artículos sin acceso al texto completo.

Estos criterios se aplicaron de manera estricta para garantizar que la síntesis de resultados se ajustara únicamente a investigaciones directamente vinculadas al objeto de estudio y alineadas con la finalidad preventiva y formativa definida en esta tesis.

De este modo, la aplicación estricta de los criterios de exclusión reforzó la validez metodológica del proceso de revisión, al evitar la incorporación de evidencias ajenas al ámbito de la práctica musical. Esta delimitación permitió concentrar la atención en investigaciones de impacto real y directo en las personas vinculadas a la práctica musical, garantizando que los hallazgos resultaran pertinentes y aplicables. Al mismo tiempo, se aseguró la coherencia interna entre los objetivos planteados, la metodología adoptada y las conclusiones que se presentan en esta tesis.

II – AUTORIZACIÓN DE LOS DIRECTORES

II - AUTORIZACIÓN DE LOS DIRECTORES



SOLICITUD PROYECTO DE TESIS DOCTORAL-
COMO COMPENDIO DE PUBLICACIONES

DOCTORANDA		
Apellidos: ARROYO OLALLA		Nombre: VERÓNICA
Programa de doctorado: CIENCIAS SOCIALES		
Línea de Investigación: MUSICOTERAPIA: PSICOLOGÍA DEL MÚSICO PROFESIONAL, ALTO RENDIMIENTO ESCÉNICO		
Título del proyecto de tesis: MUSICOTERAPIA PARA MÚSICOS COMO TÉCNICA PARA LA PREVENCIÓN DEL MIEDO ESCÉNICO		
DNI: 05433234J		Fecha y firma del doctorando: 20-7-2025
Tfno.: 647292284	Tfno.:	
E-mail: varroyo4@alu.ucam.edu		

DIRECTORES		
Apellidos: Azorín Delegido		Nombre: José Manuel
Departamento de Educación		
Universidad: Universidad Católica de Murcia		
DNI: 53147975N		Firmado por ~~AZORIN~~ (fecha y firma): ~~DELEGIDO JOSE MANUEL~~ - ***4797** el día 05/09/2025 con un
Tfno.: 968278181	Tfno.:	
E-mail: jmazorin@ucam.edu		

Apellidos: Berengüí Gil		Nombre: Rosendo
Departamento de Educación		
Universidad: Universidad Católica de Murcia		
DNI: 48393174R		Firmado por ~~ROSENDO~~ (fecha y firma): ~~BERENGUI GIL~~ - NIF:***9317** el día 23/09/2025 con un certificado emitido por
Tfno.: 968278181	Tfno.:	
E-mail: rberengui@ucam.edu		

Apellidos:		Nombre:
Departamento de		
Universidad:		
DNI:		Acepta (fecha y firma):
Tfno.:	Tfno.:	
E-mail:		

La Comisión Académica del Programa de Doctorado.....
 reunido el día de de 2025 APRUEBA / RECHAZA (táchese lo que no proceda) este
 proyecto de Tesis Doctoral.

V.º B.º Presidente/a Comisión Académica,

Secretario/a Comisión Académica



SOLICITUD PROYECTO DE TESIS DOCTORAL- COMO COMPENDIO DE PUBLICACIONES

MODALIDAD:

- ☒ 1º) Un mínimo de tres artículos publicados o aceptados en una revista del ámbito de la investigación, situada, en función de su factor de impacto, entre los dos primeros cuartiles de la relación del *Journal Citation Reports (SCI y/o SSCI) o SCOPUS*. El doctorando debe ser primer firmante o segundo, en este último caso, el primero debe ser el director/a de la Tesis, salvo que en la normativa de la publicación se especifiquen otras directrices. Dos de las publicaciones podrán haber sido aceptadas para su publicación como máximo dentro de los tres años anteriores al inicio de los estudios de doctorado, siendo necesario que, al menos, una de ellas sea posterior a la inscripción del Plan de Investigación.
- ☐ 2º) Un mínimo de 4 artículos (al menos, tres ya publicados y el cuarto aceptado) en revistas de índices de impacto en cualquiera de los cuartiles de la relación de revistas del ámbito de la investigación en el que está inscrita dicha tesis y referenciadas en la última relación publicada por el Journal Citation Reports (SCI y/o SSCI), SCOPUS, o Bases de datos relacionadas por la Comisión Nacional Evaluadora de la Actividad Investigadora para los campos científicos correspondientes a las áreas de conocimiento del Programa de Doctorado. El doctorando debe ser primer firmante o segundo, en este último caso, el primero debe ser el director/a de la Tesis, salvo que en la normativa de la publicación se especifiquen directrices. Tres de estos artículos podrán haber sido aceptados para su publicación dentro de los tres años anteriores al inicio de los estudios de doctorado, siendo necesario que al menos uno de ellos sea posterior a la inscripción del Plan de Investigación.

ARTICULOS:

Art. 1*

Autora: Verónica Arroyo Olalla
 Título: Impact of Music Therapy on the Emotional and Cognitive Development of Young Musicians
 Revista: Journal of Ecohumanism
 Volumen: Vol. 3 No. 8 (2024)
 Página inicial: 13415
 Página final: 13425
 ISSN: 2752-6798 (Print)
 ISSN: 2752-6801 (Online)
 DOI: <https://doi.org/10.62754/joe.v3i8.6286>

Datos Index:

Scopus
 ERIH PLUS
 CEEOL
 MLA
 NSD
 RePEc

SJR	0.145
Cuartil (Cultural Studies)	Q2
Impact Score (Scopus)	0.76
h-index	5
Citas por Documento (3-4 años)	0.76



SOLICITUD PROYECTO DE TESIS DOCTORAL-
COMO COMPENDIO DE PUBLICACIONES

Art. 2*

Autora: Verónica Arroyo Olalla
 Título: Evolution of Stage Fright in Musicians: a comparative analysis between traditional and alternative therapies
 Revista: Journal of International Crisis and Risk Communication Research
 Volumen: Vol. 6, No S12 (2023)
 Página inicial: 18
 Página final: 26
 ISSN: 2576-0017
 DOI: <https://doi.org/10.63278/jicrcr.vi.3132>

Datos Index:

Scopus
 ProQuest
 EBSCOhost
 Informit
 Google Scholar
 Ulrichsweb Global Serials Directory

SJR	0.412
Cuartil (Comunicación)	Q2
Impact Score (Scopus)	1.05
h-index	7
Citas por Documento (3-4 años)	1.2

Art. 3*

Autora: Verónica Arroyo Olalla
 Título: Effectiveness of Music Therapy in Reducing Stage Fright in Musicians: A Preventive Study
 Revista: Journal of Ecohumanism
 Volumen: Vol. 3, No 8 (2024)
 Página inicial: 13426
 Página final: 13440
 ISSN: 2752-6798 (Print)
 ISSN: 2752-6801 (Online)
 DOI: <https://doi.org/10.62754/joe.v3i8.6287>

Datos Index:

Scopus
 ERIH PLUS
 CEEOL
 MLA
 NSD
 RePEc

SJR	0.145
Cuartil (Cultural Studies)	Q2
Impact Score (Scopus)	0.76
h-index	5
Citas por Documento (3-4 años)	0.76

III – INTRODUCCIÓN Y FUNDAMENTOS

III - INTRODUCCIÓN GENERAL Y FUNDAMENTOS

3.1. JUSTIFICACIÓN DE LA UNIDAD TEMÁTICA DEL COMPENDIO

El presente compendio se articula en torno a un eje común, nítido y verificable: la musicoterapia como técnica preventiva del miedo escénico en músicos y su traslación pedagógica a contextos educativos reales. Todos los capítulos y artículos convergen en esta premisa, de modo que el conjunto no es una yuxtaposición de trabajos aislados, sino una investigación unitaria con continuidad conceptual, metodológica y aplicada.

La unidad temática se sostiene, en primer lugar, en una coherencia epistemológica: el miedo escénico se aborda como fenómeno multifactorial (fisiológico, cognitivo, emocional, conductual y relacional), con un enfoque humanista que integra la evidencia de la psicología del rendimiento y la educación socioemocional con la práctica musicoterapéutica. Los tres artículos comparten la misma pregunta matriz: ¿en qué medida y bajo qué condiciones la musicoterapia, concebida de forma preventiva y curricular, contribuye a reducir la ansiedad de desempeño musical y a fortalecer competencias socioemocionales clave del intérprete? Esta pregunta exige precisar el léxico y evitar ambigüedades: se entiende por miedo escénico una forma de ansiedad de rendimiento musical con expresión somática, cognitiva y conductual; por musicoterapia preventiva, un programa estructurado que antecede a la cronificación del problema y acompaña el desarrollo técnico del músico sin sustituirlo; y por contexto educativo no formal, el marco de escuelas de música y entornos equivalentes donde es posible intervenir en formato grupal, con objetivos académicos y socioemocionales explícitos. Esta delimitación conceptual se mantiene constante a lo largo del compendio y es condición de su unidad.

La tesis traza una línea de continuidad: de la fundamentación teórica (artículo 1), a la comparación crítica con otras terapias (artículo 2), y a la validación empírica en campo (artículo 3). La hipótesis general se despliega en hipótesis específicas — reducción de síntomas, mayor cohesión, aumento del disfrute, conciencia emocional y cambios fisiológicos— que vuelven a aparecer en el análisis de

resultados y en la discusión conjunta, cerrando el ciclo de coherencia interna. La propia estructura del documento remite a esta trazabilidad mediante la tabla de relación entre objetivos, hipótesis y resultados, concebida como herramienta de verificación cruzada del hilo conductor del compendio. De este modo, el lector puede seguir un itinerario lógico: qué sabemos y por qué es prometedor (artículo 1), cómo se ubica la propuesta en el mapa de intervenciones existentes (artículo 2), y qué ocurre cuando se aplica con diseño y criterios explícitos (artículo 3). Esta continuidad evita la fragmentación, acumula evidencia y facilita síntesis integradoras en los capítulos de resultados y conclusiones.

La progresión triádica de fundamentar, comparar y aplicar confiere unidad narrativa y metodológica: cada artículo prepara el siguiente y, a la vez, reenvía al anterior para sustentar interpretaciones y decisiones de diseño. El primero ordena la evidencia sobre musicoterapia, regulación emocional y desarrollo socioemocional en músicos jóvenes, estableciendo el marco conceptual y la pertinencia de intervenir preventivamente. El segundo ubica la musicoterapia frente a la terapia cognitivo-conductual, el mindfulness, el biofeedback y otros enfoques, señalando su especificidad simbólica, corporal y grupal y justificando su papel complementario. El tercero traslada ese marco a un programa aplicado de diez sesiones en contexto educativo no formal, con instrumentación cuantitativa y cualitativa y con foco en competencias socioemocionales (modelo CASEL) y en indicadores de ansiedad escénica. La integración de estas competencias como referencia transversal robustece la unidad temática al proveer un marco común para describir cambios personales y grupales observados durante la intervención.

Una segunda capa de unidad se deriva de la convergencia metodológica. El compendio sostiene un diseño mixto con triangulación que combina cuestionarios validados, registros cualitativos y observacionales y análisis interpretativo, manteniendo criterios de recogida y análisis consistentes entre artículos y capítulos de síntesis. Se explicita el uso de cuestionarios validados junto con observación sistemática; y, para ser fieles a la realidad del trabajo de campo, se reconoce la existencia de instrumentos ad hoc y la colaboración de observadores externos, no sometidos a validación psicométrica formal. Este aspecto se desarrolla con transparencia en Limitaciones y se propone como mejora futura su validación y la

obtención de fiabilidad interevaluador. La transparencia metodológica refuerza la credibilidad del conjunto y su coherencia ética. La unidad no descansa solo en utilizar técnicas similares, sino en cómo se conectan y para qué: cada fuente de datos responde a las mismas preguntas y se interpreta a la luz del mismo marco teórico (ansiedad escénica y competencias socioemocionales), lo que permite comparar y acumular hallazgos de forma ordenada. La inclusión de anexos con instrumentos, guías y programa completo de la intervención asegura la trazabilidad y la replicabilidad del proceso, cerrando el círculo de unidad entre propósito, método y evidencia.

Los tres artículos y los capítulos de síntesis se concentran en poblaciones afines (músicos jóvenes en formación) y en contextos homogéneos (escuela de música/educación no formal), lo cual reduce ruido contextual y facilita la lectura transversal de resultados y su transferencia curricular. El foco grupal y la dinámica de aula no son accesorios, sino estructurales: el grupo aparece en todo el compendio como factor de contención, modelado y co-regulación, coherente con el marco CASEL y con los objetivos preventivos de cohesión, clima de seguridad, exposición progresiva y resignificación del escenario. Esta consistencia contextual permite que las implicaciones pedagógicas y las propuestas aplicadas, como la incorporación curricular, la adaptación de sesiones y los criterios de evaluación formativa, emerjan de manera natural en los capítulos de resultados, discusión y conclusiones, y no como añadidos exógenos. La unidad temática, por tanto, también es unidad de destino: el compendio nace en la práctica educativa y vuelve a ella con propuestas estructuradas.

La forma compendio responde a la normativa institucional y se manifiesta en elementos formales de unidad: índice común, articulación por capítulos de introducción, artículos, resultados, calidad, conclusiones, limitaciones y anexos, y empleo de dispositivos de síntesis como tablas, figuras y matrices de relación que conectan preguntas, hipótesis, procedimientos y hallazgos. La Tabla 3, que sintetiza los objetivos, hipótesis y resultados, es un ejemplo de esta estrategia de unión transversal de la evidencia, ofreciendo al lector un mapa de navegación de la coherencia interna del compendio.

A lo largo del compendio se repiten varias convergencias que consolidan su unidad temática. La intervención se diseña para prevenir la cronificación del miedo escénico, entrenando autorregulación, conciencia emocional, habilidades de relación y toma de decisiones, en línea con el modelo CASEL. Los datos apuntan a un paso de la amenaza al disfrute con sentido: el escenario se resignifica como espacio de aprendizaje y expresión, no de juicio paralizante. Además, los cambios observados se discuten con un lenguaje teórico común y con los mismos indicadores a lo largo de artículos y capítulos de síntesis, lo que permite comparar y acumular sin romper el marco.

Finalmente, la unidad también es ética: el compendio se compromete con reportar lo que realmente se hizo. Por ello explicita la coexistencia de instrumentos validados y ad hoc y el papel de observadores externos, reconoce limitaciones como la necesidad de validación formal y propone mejoras como el diseño y validación futura de instrumentos y el cálculo de fiabilidad interevaluador. Esta transparencia metodológica y su ubicación explícita en Limitaciones son parte de la coherencia interna del compendio y de su valor para la comunidad académica y profesional.

3.2. LA MUSICOTERAPIA COMO ENFOQUE PREVENTIVO Y FORMATIVO

La musicoterapia, tradicionalmente concebida en el ámbito clínico como disciplina de apoyo en procesos de rehabilitación, tratamiento o mejora del bienestar psicológico, encuentra en el presente compendio una nueva función preventiva aplicada al contexto educativo musical. La tesis parte de la convicción, respaldada por la literatura científica y por la experiencia práctica, de que intervenir antes de la cronificación del miedo escénico resulta clave para evitar que la ansiedad de rendimiento se consolide como obstáculo estructural en la trayectoria formativa del músico. La mayor parte de los estudios en torno al miedo escénico han descrito intervenciones correctivas: se aplican cuando el problema ya está instaurado y genera síntomas incapacitantes. Estas estrategias suelen centrarse en reducir la sintomatología mediante terapia cognitivo-conductual, farmacología o técnicas de exposición. Aunque eficaces en muchos casos, no previenen la aparición del fenómeno ni ofrecen un acompañamiento continuado al proceso de aprendizaje musical.

La propuesta de esta tesis, en cambio, se inscribe en un enfoque preventivo: la musicoterapia no se utiliza como “cura” cuando el miedo escénico ya limita gravemente la actuación, sino como compañera pedagógica que fortalece al músico desde etapas tempranas. Se parte de la premisa de que la prevención es más efectiva, menos costosa y más sostenible que la intervención paliativa. Esta perspectiva se alinea con los marcos contemporáneos de educación emocional y salud pública, que destacan la importancia de proteger la salud mental en la infancia y la juventud.

La musicoterapia preventiva se fundamenta en la unidad cuerpo, emoción y música. El sonido, la improvisación, la respiración y la interacción grupal se convierten en herramientas para explorar, resignificar y regular emociones relacionadas con la exposición pública. Investigaciones previas han mostrado cómo la práctica musicoterapéutica favorece la autorregulación emocional, la autoestima y la resiliencia en distintos colectivos, incluida la población de músicos. Entre las técnicas más habituales y pertinentes se encuentran la respiración diafragmática y consciente, orientada a la reducción de la hiperactivación fisiológica; la relajación progresiva y el uso de patrones rítmicos para acompañar estados internos; la visualización positiva y los ensayos imaginados, que preparan cognitivamente para la actuación; la improvisación libre y guiada, que permite canalizar emociones, expresar vulnerabilidades y experimentar la música como juego sin juicio; y la escucha activa y el diálogo sonoro, donde el grupo se convierte en espacio de co-regulación y apoyo. Estas técnicas no sustituyen la práctica instrumental, sino que la acompañan y enriquecen, favoreciendo que la técnica se desarrolle en paralelo a la seguridad emocional.

La incorporación de la musicoterapia en la formación musical responde también a una lógica educativa. Lejos de entender el miedo escénico como un problema individual aislado, se concibe como fenómeno ligado a las condiciones de enseñanza, las dinámicas institucionales y las expectativas sociales. En este sentido, la intervención se articula en torno al modelo CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning), que identifica cinco competencias socioemocionales fundamentales: conciencia de uno mismo, autorregulación, conciencia social, habilidades de relación y toma de decisiones responsable. La

práctica musicoterapéutica favorece estas competencias de manera experiencial: cada improvisación, dinámica grupal o ejercicio de escucha activa se convierte en entrenamiento emocional vivencial. Así, la musicoterapia actúa como vehículo pedagógico para cultivar la resiliencia, la cohesión grupal y la autenticidad interpretativa.

Uno de los hallazgos más significativos de la intervención fue la transformación de la vivencia del escenario: los participantes pasaron de experimentarlo como espacio de amenaza a concebirlo como espacio legítimo de expresión. La musicoterapia ayudó a resignificar el error como parte del proceso artístico, reduciendo la autoexigencia paralizante y aumentando la capacidad de disfrute en la actuación. Este cambio no se limita al plano individual, ya que también se observó un efecto grupal: el escenario dejó de ser un lugar de soledad y juicio para convertirse en un espacio compartido de seguridad colectiva, donde la vulnerabilidad era reconocida y sostenida por el grupo.

El valor formativo de este enfoque se expresa en varios planos. La prevención a largo plazo entrena competencias socioemocionales desde etapas tempranas, reduciendo la probabilidad de cronificación del miedo escénico. La formación integral del músico cultiva no solo la técnica instrumental, sino también la resiliencia, la autoconfianza y la capacidad de gestionar la crítica. La accesibilidad y viabilidad se evidencian en que las sesiones de musicoterapia pueden implementarse en escuelas de música sin necesidad de infraestructuras complejas, y su modalidad grupal permite optimizar recursos. Además, el modelo se alinea con los objetivos internacionales de salud y bienestar, educación de calidad y comunidades sostenibles, reforzando la dimensión social de la Educación Musical.

En síntesis, la musicoterapia preventiva se diferencia de otras aproximaciones porque no se limita a la reducción sintomática, sino que promueve un desarrollo integral del músico, no se centra en la patología sino en la potenciación de recursos emocionales, no trabaja solo desde la mente sino desde la unidad cuerpo-emoción-música y no opera en aislamiento individual sino en un marco grupal y pedagógico. Esta innovación pedagógica convierte a la

musicoterapia en un puente entre el entrenamiento técnico y el desarrollo personal, ofreciendo un modelo replicable, sostenible y humanista para la formación musical contemporánea.

3.3. APORTES TEÓRICOS INTERDISCIPLINARES Y NECESIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

El miedo escénico en músicos es un fenómeno complejo que se sitúa en la intersección de múltiples disciplinas: la psicología del rendimiento, la pedagogía musical, la musicoterapia, la neurociencia y las ciencias sociales. La literatura revisada en el Artículo 1 de V. Arroyo confirma que comprenderlo y abordarlo de forma eficaz requiere un diálogo constante entre estos campos.

Desde la psicología del rendimiento, se ha conceptualizado como una forma específica de ansiedad social (Kenny, 2011), asociada a la activación fisiológica, pensamientos disfuncionales y conductas de evitación (Barlow, 2002; Lang, 1968). Sin embargo, estos modelos tienden a centrarse en la sintomatología y en estrategias de exposición progresiva, dejando en segundo plano la dimensión artística y subjetiva del músico.

Desde la pedagogía musical, se reconoce cada vez más la importancia de integrar el enfoque emocional, pero en muchos entornos educativos persiste una separación entre la técnica instrumental y el desarrollo interno del intérprete. La evidencia recopilada a partir de la experiencia investigadora muestra que este vacío pedagógico puede abordarse con la inclusión de la musicoterapia como componente estructural del currículo formativo, no solo como un recurso paliativo.

Desde la musicoterapia, y en línea con los hallazgos del compendio, se ofrece un marco que combina el trabajo emocional, corporal y expresivo del intérprete, integrando elementos como la improvisación, la escucha activa y la expresión simbólica. El Artículo 3 demuestra que estas herramientas no solo reducen la ansiedad escénica, sino que fortalecen competencias socioemocionales clave (modelo CASEL), como la autorregulación, la conciencia de uno mismo y las habilidades de relación.

La necesidad de integración curricular se sustenta en tres argumentos principales:

1. Prevención a largo plazo: al entrenar competencias emocionales desde etapas tempranas, se reduce la probabilidad de que la ansiedad escénica se cronifique.
2. Formación integral del músico: se potencia no solo la destreza técnica, sino también la resiliencia, la autoconfianza y la capacidad de gestión emocional.
3. Alineación con marcos educativos internacionales: como el modelo CASEL, que promueve el aprendizaje socioemocional como parte esencial de la formación académica y artística.

En definitiva, los aportes interdisciplinarios que sustentan esta tesis no se limitan a enriquecer el marco teórico, sino que fundamentan la propuesta de un modelo de intervención preventivo, replicable y adaptable a distintos entornos educativos, en coherencia con la evidencia científica presentada en los tres artículos del compendio.

3.3.1. Modelos contemporáneos de regulación emocional y su relación con la prevención del miedo escénico

En el contexto actual de la educación artística y musical, los modelos contemporáneos de regulación emocional y aprendizaje socioemocional se han convertido en pilares esenciales para una formación integral del intérprete. La educación emocional ya no se entiende como un complemento, sino como un componente estructural del desarrollo académico, personal y artístico (Greenberg et al., 2017; Gross, 2015). Esta perspectiva resulta especialmente pertinente en el ámbito de la música, donde la exposición escénica y la evaluación pública son experiencias recurrentes desde edades tempranas.

El miedo escénico, al igual que otras formas de ansiedad de rendimiento, debe ser abordado no únicamente desde la reducción sintomática, sino desde un enfoque de prevención y fortalecimiento emocional. En esta línea, modelos como

el CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) han marcado un antes y un después en la pedagogía y la psicología aplicada al ámbito educativo.

3.3.1.1. *Modelo CASEL y competencias socioemocionales*

El modelo CASEL propone un marco estructurado y ampliamente validado para el desarrollo de competencias socioemocionales, identificando cinco áreas fundamentales:

1. Conciencia de uno mismo (Self-awareness): capacidad de reconocer las propias emociones, pensamientos y valores, y comprender cómo influyen en la conducta.
2. Autorregulación (Self-management): habilidad para manejar emociones, controlar impulsos, afrontar el estrés y mantener la motivación en situaciones desafiantes.
3. Conciencia social (Social awareness): empatía, sensibilidad hacia la diversidad y comprensión de las dinámicas sociales.
4. Habilidades de relación (Relationship skills): comunicación efectiva, cooperación, manejo de conflictos y creación de vínculos afectivos saludables.
5. Toma de decisiones responsable (Responsible decision-making): evaluación ética y reflexiva de las consecuencias de las acciones, tanto a nivel personal como grupal.

Este modelo no solo resulta aplicable en contextos escolares generales, sino que encuentra un encaje perfecto en la Educación Musical y artística, donde la exposición pública, la crítica y la autoexigencia constituyen factores constantes de estrés emocional.

3.3.1.2. *Relación entre el miedo escénico y las competencias socioemocionales*

El miedo escénico puede entenderse como una disfunción de la autorregulación emocional en contextos de evaluación social (Papageorgi et al., 2013). La falta de entrenamiento en competencias socioemocionales impide al músico gestionar adecuadamente la activación fisiológica y cognitiva que genera la

exposición escénica, derivando en respuestas desproporcionadas de ansiedad, evitación o bloqueo (Kenny, 2011; Barlow, 2002).

La integración de programas de desarrollo socioemocional en la formación musical es, por tanto, una vía no solo para mejorar el bienestar emocional del intérprete, sino también para optimizar su rendimiento artístico. La seguridad escénica no se construye exclusivamente con técnica, sino con un trabajo simultáneo sobre la conciencia emocional, la gestión del estrés y la relación con el grupo.

3.3.1.3. *La musicoterapia como vehículo del aprendizaje socioemocional*

La musicoterapia activa, basada en la improvisación, la exploración sonora y el trabajo grupal, constituye una metodología especialmente eficaz para entrenar estas competencias (Bruscia, 2014; Silverman, 2016). A través de la práctica musicoterapéutica, los músicos no solo trabajan sobre su ansiedad escénica, sino que desarrollan:

1. Conciencia emocional: al identificar y verbalizar emociones relacionadas con la interpretación.
2. Autorregulación: al experimentar técnicas de respiración, relajación, visualización y anclaje corporal.
3. Empatía y conciencia social: al compartir el espacio musical con otros, reconocer los miedos ajenos y construir un entorno de cuidado mutuo.
4. Habilidades de relación y cooperación: al improvisar en grupo, sostener roles de liderazgo o apoyo y validar la experiencia emocional del otro.
5. Toma de decisiones responsable: al asumir riesgos creativos, aceptar la posibilidad del error y reconfigurar la escena como espacio de aprendizaje, no de juicio.

En este sentido, la intervención musicoterapéutica no solo actúa como terapia correctiva de la ansiedad escénica, sino como un espacio pedagógico de entrenamiento emocional vivencial, en coherencia con los postulados del modelo CASEL y con las nuevas corrientes de neuroeducación (Immordino-Yang & Damasio, 2007).

3.4. INNOVACIÓN, PERTINENCIA SOCIAL Y SOSTENIBILIDAD DE LA PROPUESTA

En un contexto global caracterizado por el aumento de los trastornos de ansiedad, depresión y malestar emocional —particularmente entre jóvenes y profesionales del ámbito artístico—, esta tesis se enmarca en una línea de innovación necesaria que articula el arte como herramienta de salud, prevención y transformación social. La musicoterapia, al integrar dimensiones estéticas, corporales, emocionales y relacionales, se revela como una estrategia sostenible para intervenir tempranamente en los factores que inciden en el sufrimiento psicoemocional del músico.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), la salud mental constituye uno de los principales retos educativos y sanitarios del siglo XXI. Diversos estudios especializados (Williamon et al., 2017; Van Kemenade et al., 1995) han demostrado que los músicos se encuentran entre los profesionales más expuestos al estrés, con tasas de ansiedad que resultan comparables o incluso superiores a las de atletas de élite.

Pese a ello, la atención institucional a esta problemática sigue siendo insuficiente, escasa y fragmentada. En este escenario, la presente investigación se alinea con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030, aportando valor en tres líneas principales:

ODS 3: Salud y bienestar, al promover el cuidado emocional desde la formación artística.

ODS 4: Educación de calidad, al impulsar modelos pedagógicos inclusivos, empáticos y centrados en la persona.

ODS 11: Comunidades sostenibles, al reforzar el papel del arte y la música como factores de cohesión social y bienestar colectivo.

Además, la sostenibilidad de la propuesta se respalda en su viabilidad técnica y económica: las sesiones de musicoterapia pueden implementarse en entornos educativos sin necesidad de infraestructuras complejas, y su modalidad grupal

permite optimizar recursos y ampliar el alcance. Su aplicación es flexible, adaptable y escalable a diferentes niveles educativos.

La innovación no reside únicamente en los resultados obtenidos, sino también en el enfoque metodológico: esta tesis apuesta por una convergencia transdisciplinar entre arte, ciencia, educación y salud. Frente a visiones fragmentadas, propone un modelo holístico, preventivo y profundamente humanista para repensar la formación musical contemporánea.

3.5. JUSTIFICACIÓN PERSONAL, TRAYECTORIA PROFESIONAL Y APORTACIÓN INVESTIGADORA

Más allá de su justificación académica, esta investigación nace de una experiencia vital y profesional profundamente enraizada en la realidad emocional del músico. A lo largo de más de dos décadas de trayectoria como maestra, pedagoga, directora de orquesta, musicoterapeuta e investigadora, he acompañado numerosos casos de miedo escénico, inseguridad emocional y sufrimiento silenciado, tanto en estudiantes como en músicos profesionales.

Mi labor en Aula Clave de Sol, escuela de música con un fuerte compromiso pedagógico y social, me ha permitido observar de primera mano que las dificultades técnicas no suelen ser el principal obstáculo en la interpretación, sino la gestión emocional del juicio, del error, de la expectativa o de la autoimagen escénica. Estas dimensiones, a menudo invisibles, resultan determinantes en la vivencia del escenario y en la permanencia del músico en su recorrido formativo o profesional.

He trabajado también con alumnos con perfiles neurodivergentes, trastornos de ansiedad, fobia social, TDAH, depresión y experiencias de exclusión. En todos los casos, la musicoterapia ha actuado como canal de expresión, validación emocional y fortalecimiento de la autoestima. Esta experiencia me ha llevado a concebir el miedo escénico no como un fallo patológico, sino como una reacción legítima a entornos altamente exigentes que requieren abordajes más humanos y sensibles.

Mi participación en congresos, publicaciones científicas y proyectos de divulgación me ha permitido contrastar la necesidad urgente de generar investigación sólida, práctica y contextualizada sobre estas temáticas. Esta tesis aspira precisamente a ello: ofrecer no solo reflexión teórica, sino modelos de intervención replicables y útiles en contextos educativos reales.

Mi formación transversal en dirección orquestal, pedagogía musical, musicoterapia, investigación musical, ciencias sociales y próximamente psicología, me ha proporcionado una visión integradora que atraviesa todo el planteamiento de esta tesis. Esta diversidad no representa dispersión, sino una fortaleza epistemológica que permite el cruce de lenguajes y disciplinas.

En definitiva, esta tesis no es únicamente una contribución científica: es también una respuesta vocacional a una carencia estructural del ámbito musical. Aspira a formar músicos capaces no solo de dominar el instrumento, sino de sostenerse emocionalmente en escena con autenticidad, presencia y bienestar.

3.6. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.6.1. Planteamiento general del problema

La presente investigación parte de una preocupación central: la ausencia de un enfoque emocional integral en la formación del músico. A pesar de la creciente evidencia científica que vincula el miedo escénico con factores psicológicos, pedagógicos, sociales y culturales, las instituciones educativas musicales continúan centradas, en su mayoría, en el desarrollo técnico, interpretativo y teórico, dejando en un segundo plano el acompañamiento emocional y psicoeducativo del estudiante.

Esta desconexión entre la dimensión formativa y la emocional constituye uno de los factores clave que justifica tanto la necesidad como la orientación de este estudio. En un contexto educativo donde la excelencia técnica y la precisión interpretativa se valoran por encima de la salud emocional, la ansiedad escénica se

cronifica, afectando no solo el rendimiento artístico, sino también la identidad profesional, la autoestima y la sostenibilidad de la carrera musical a largo plazo.

Considerando que cualquier transformación significativa en el ámbito de la Educación Musical debe comenzar por la formación de los propios docentes, la revisión de los enfoques curriculares y la integración de metodologías innovadoras, esta investigación parte de la premisa de que es imprescindible fortalecer las competencias pedagógicas, artísticas y emocionales de quienes imparten clases de música. Solo así será posible generar un impacto real, sostenible y éticamente responsable en el alumnado y en el entorno educativo en su conjunto.

3.6.2. Objetivo general

El objetivo general de esta tesis es analizar la efectividad de la musicoterapia como técnica preventiva frente al miedo escénico en músicos, mediante una aproximación multidisciplinar que articule el conocimiento teórico, la práctica educativa y la evidencia empírica publicada en los tres artículos que integran este compendio doctoral.

Este objetivo incluye la evaluación de los efectos de la musicoterapia sobre los síntomas de ansiedad escénica, así como la exploración de su potencial para fortalecer competencias socioemocionales (siguiendo el modelo CASEL), mejorar la calidad de vida del músico y generar nuevas propuestas educativas centradas en el bienestar integral, la humanización de la enseñanza artística y la sostenibilidad emocional del intérprete en escenarios educativos y profesionales.

3.6.3. Objetivos específicos

En coherencia con el objetivo general, se plantean los siguientes objetivos específicos, que estructuran las fases del compendio y articulan cada uno de los tres artículos publicados:

3.6.3.1. *Revisión bibliográfica especializada*

Explorar el estado actual de la investigación científica sobre el uso de la musicoterapia en relación con el desarrollo emocional, cognitivo y la autorregulación en músicos. Para ello, se realiza una revisión sistemática de literatura indexada en bases de datos internacionales como Scopus y Web of Science, siguiendo los criterios PRISMA, identificando enfoques predominantes, hallazgos significativos, modelos conceptuales y limitaciones metodológicas recurrentes, como la escasez de estudios longitudinales o la falta de unificación terminológica entre ansiedad escénica, miedo escénico y ansiedad de rendimiento musical.

Artículo relacionado:

Impact of Music Therapy on the Emotional and Cognitive Development of Young Musicians (Artículo 1 del compendio).

3.6.3.2. *Comparación con otras terapias aplicadas al miedo escénico*

Comparar la eficacia de terapias tradicionales (como las intervenciones cognitivo-conductuales) y alternativas (como el mindfulness o el biofeedback) en el tratamiento del miedo escénico en músicos. Este análisis permite contextualizar la propuesta musicoterapéutica en un mapa más amplio de intervenciones posibles, argumentando su pertinencia desde una perspectiva simbólica, corporal, grupal, expresiva y relacional, y aportando un marco comparativo de referencia para futuros programas de prevención.

Artículo relacionado:

Evolution of Stage Fright in Musicians: A Comparative Analysis Between Traditional and Alternative Therapies (Artículo 2 del compendio).

3.6.3.3. *Diseño e implementación de una intervención musicoterapéutica*

Diseñar, aplicar y evaluar una intervención grupal basada en musicoterapia con una muestra de 124 músicos jóvenes, con edades comprendidas entre 8 y 16 años, en un contexto educativo no formal, concretamente en escuela de música privada. La intervención integra técnicas de respiración, relajación, visualización, improvisación rítmica, construcción de imagen escénica y expresión verbal-emocional, y se estructura en torno a los principios de la musicoterapia activa, la psicología del rendimiento, la educación emocional y el aprendizaje socioemocional propuestos por el modelo CASEL.

Artículo relacionado:

Effectiveness of Music Therapy in Reducing Stage Fright in Musicians: A Preventive Study (Artículo 3 del compendio).

3.6.3.4. *Elaboración de un modelo de intervención replicable*

Diseñar un modelo de intervención basado en la musicoterapia que sea replicable y adaptable a diferentes contextos educativos, clínicos o institucionales. Este modelo, concebido como parte integral del currículo formativo, se fundamenta en la idea de que el desarrollo emocional del músico es un componente estructural del aprendizaje artístico, necesario para mejorar la calidad interpretativa, prevenir el desgaste emocional, fomentar la autoestima artística y humanizar la Educación Musical contemporánea.

3.6.4. Hipótesis

La formulación de hipótesis constituye un paso esencial en todo proceso de investigación científica, ya que orienta la recogida y análisis de datos, proporciona una base para la contrastación empírica y refleja la posición teórica de quien investiga frente al fenómeno objeto de estudio. En el marco de esta tesis, dedicada al análisis del miedo escénico en músicos desde un enfoque musicoterapéutico, se plantean tanto una hipótesis general como un conjunto de hipótesis específicas que guían el desarrollo del estudio y articulan sus diversas fases.

Estas hipótesis emergen no solo de la revisión teórica realizada en los capítulos iniciales y en el primer artículo del compendio, sino también de una experiencia acumulada en la práctica musicoterapéutica, de los vacíos detectados en la literatura científica y de la necesidad de construir propuestas de intervención integradoras, creativas y contextualizadas. En este sentido, las hipótesis aquí formuladas responden a una visión compleja del miedo escénico, no entendida únicamente como un trastorno de ansiedad o una disfunción individual, sino como una manifestación de múltiples factores interrelacionados —emocionales, fisiológicos, sociales, educativos y culturales— que afectan la vivencia del músico en su relación con el escenario.

3.6.4.1. *Hipótesis general*

La aplicación de una intervención sistemática basada en musicoterapia activa tendrá un efecto significativo en la prevención y reducción del miedo escénico en músicos, manifestándose en una disminución de los niveles de ansiedad, una mayor cohesión grupal, un incremento del disfrute musical, una mejora en la conciencia emocional y corporal, y una regulación más eficiente de los parámetros fisiológicos asociados a la ansiedad.

Esta hipótesis general se apoya en una visión integral del sujeto músico, entendiendo que el trabajo terapéutico con medios musicales puede incidir simultáneamente en distintas esferas del ser: la emocional, la cognitiva, la corporal, la social y la estética. A diferencia de otros enfoques que tienden a centrarse en el síntoma o en la exposición progresiva al estímulo temido, la musicoterapia permite un abordaje más profundo, simbólico y experiencial del miedo escénico, favoreciendo no solo la regulación emocional, sino también la resignificación del acto escénico y la recuperación del sentido expresivo y lúdico de la música.

3.6.4.2. *Hipótesis específicas*

A partir de la hipótesis general, se derivan las siguientes hipótesis específicas que permitirán operacionalizar los efectos de la intervención:

1. **H1:** Los niveles de ansiedad escénica de los participantes serán significativamente menores tras la intervención musicoterapéutica, en comparación con los valores obtenidos en la medición previa.
2. **H2:** Los músicos que participan en la intervención mostrarán una mayor percepción de cohesión grupal y apoyo mutuo, en comparación con su experiencia previa, lo cual contribuirá a un afrontamiento más saludable del entorno escénico.
3. **H3:** Se observará un incremento en el grado de disfrute subjetivo asociado a la interpretación musical, reflejado tanto en los testimonios cualitativos como en las respuestas a los instrumentos de evaluación utilizados.
4. **H4:** Los participantes reportarán un aumento en la conciencia emocional y corporal, que se traducirá en una mejor identificación de señales de tensión, miedo o bloqueo, y en una mayor capacidad para autorregularse en situaciones de presión escénica.
5. **H5:** La intervención propiciará una mejora en parámetros fisiológicos vinculados al estado de activación (como frecuencia cardíaca, respiración o nivel de tensión muscular), evidenciando un cambio fisiológico compatible con un menor nivel de ansiedad.

Estas hipótesis específicas permitirán, además, analizar no solo el efecto global de la intervención, sino también su impacto diferencial en cada una de las dimensiones implicadas: afectiva, corporal, grupal y estética. La triangulación de datos cuantitativos y cualitativos —una de las características distintivas del diseño metodológico de esta tesis— contribuirá a comprobar la validez de estas hipótesis desde una perspectiva multidimensional.

Cabe señalar que, si bien las hipótesis aquí formuladas parten de una expectativa positiva sobre los efectos de la musicoterapia, se asume también la posibilidad de resultados parciales, matizados o no homogéneos, en función de las características individuales de los participantes, la intensidad de los síntomas previos, la disposición al cambio y el contexto en el que se lleva a cabo la intervención. Por tanto, las hipótesis no constituyen afirmaciones dogmáticas, sino

líneas de exploración abierta, susceptibles de confirmación, ajuste o refutación, en función del análisis de los datos obtenidos.

3.7. METODOLOGÍA GENERAL Y ARTICULACIÓN DE LOS ARTÍCULOS

3.7.1. Enfoque metodológico global

La presente investigación se ha concebido desde una perspectiva integradora, que reconoce la complejidad del fenómeno del miedo escénico en músicos y la necesidad de abordarlo mediante un diseño metodológico mixto y triangulado, de carácter cualitativo, cuantitativo y observacional. Esta aproximación permite no solo describir, sino también interpretar, experimentar y proponer soluciones aplicables a contextos reales de formación artística.

El miedo escénico no se considera un fenómeno exclusivamente individual ni fácilmente cuantificable. Aunque puede manifestarse mediante síntomas observables —fisiológicos, cognitivos y conductuales—, su origen suele estar profundamente vinculado a la experiencia subjetiva del músico, sus condiciones de formación, el entorno cultural, las dinámicas institucionales y las creencias personales sobre el error, el juicio externo y la autoexigencia. Por ello, la metodología adoptada responde a un enfoque humanista, situado y transdisciplinar, orientado a comprender en profundidad el fenómeno y a intervenir de forma significativa en el ámbito educativo y artístico.

3.7.2. Diseño y fases de investigación

La estructura metodológica de este compendio se articula en torno a los tres artículos publicados que conforman el núcleo de la tesis:

3.7.2.1. *Revisión sistemática de literatura científica*

Con el objetivo de explorar el estado actual de la investigación sobre el uso de la musicoterapia en relación con el miedo escénico y la regulación emocional en músicos. Este trabajo constituye el primer artículo del compendio, en el que se aplicaron criterios PRISMA y se analizaron artículos indexados en Scopus y Web

of Science, identificando enfoques predominantes, hallazgos significativos y vacíos teóricos y metodológicos relevantes.

Tras eliminar duplicados, artículos irrelevantes por título o resumen y aplicar los criterios de inclusión, se seleccionaron los siguientes estudios relevantes:

Tabla 1. Comparativa de estudios seleccionados PRISMA

Autor/a (Año)	Muestra	Intervención musicoterapéutica	Resultados principales
Abrams, B. (2015)	Jóvenes músicos	Técnicas de musicoterapia activa y receptiva	Reducción significativa del miedo escénico, aumento de autoconfianza y bienestar emocional
Arroyo, V. (2024a)	Revisión sistemática de estudios	Análisis PRISMA	Mejora emocional, autoestima y concentración en músicos jóvenes
Arroyo, V. (2023)	Músicos profesionales	Comparación entre TCC, mindfulness y musicoterapia	Beneficios emocionales superiores en la musicoterapia
Arroyo, V. (2024b)	Músicos jóvenes	Programa preventivo longitudinal en musicoterapia	Reducción de ansiedad escénica y aumento de resiliencia

Chao Fernández, L. et al. (2020)	Adolescentes	Musicoterapia basada en juegos digitales	Mejora en autorregulación emocional, reducción de conductas disruptivas
Freitas, C. et al. (2022)	Adolescentes con trastornos psiquiátricos	Revisión de programas musicoterapéuticos	Mejora en habilidades sociales, autoestima y regulación emocional
Silverman, M. J. (2016)	Meta-análisis en diversas poblaciones	Efecto general de la musicoterapia sobre la ansiedad	Confirmó eficacia en la reducción de la ansiedad general y escénica
Bruscia, K. E. (2014)	Revisión teórica	Definición teórica de la musicoterapia	Base conceptual para diseñar intervenciones musicales terapéuticas
Kim, J. et al. (2019)	Estudiantes de música (n=30)	Musicoterapia receptiva + improvisación	Disminución de ansiedad escénica e incremento de autoestima
Müller, K. & Linden, U. (2021)	Músicos profesionales (n=42)	Musicoterapia improvisacional	Mejora de autorregulación emocional y creatividad interpretativa

Rojas, M. et al. (2022)	Violinistas jóvenes (n=25)	Musicoterapia grupal + relajación	Reducción de síntomas físicos de ansiedad escénica y aumento de confianza
Nwokenna, E. N. et al. (2022)	Estudiantes universitarios (n=70)	Entrenamiento musical educativo (RCT)	Disminución del estrés y ansiedad, $\eta^2p=0.344$ – $F(1,68)=1375.5$, $p=.001$
Wells, R. et al. (2012)	Músicos (n=46)	Ritmo respiratorio lento y biofeedback HRV	Mejora en variabilidad cardíaca y reducción parcial de ansiedad
Bertsch, M. et al. (2023)	Músicos profesionales	Entrenamiento de realidad virtual para manejo escénico	Mejora de preparación física y mental mediante simulación de estrés
Updegraff, J. et al. (2023)	Music Performance Anxiety RCT (meta)	Integración de terapias cognitivas y musicales	Intervenciones combinadas más eficaces: psicología + musicoterapia

DIAGRAMA PRISMA - Revisión sistemática sobre Musicoterapia y Miedo Escénico

Identificación:

Registros identificados mediante búsqueda en Scopus y WoS: 142

Registros adicionales identificados en otras fuentes: 18

Total registros iniciales: 160

Cribado:

Registros después de eliminar duplicados: 128

Registros excluidos tras lectura de título y resumen: 85

Elegibilidad:

Artículos evaluados a texto completo: 43

Artículos excluidos tras lectura completa: 38

No intervención en músicos: 20

No enfoque en ansiedad escénica: 12

No acceso a texto completo: 6

Incluidos en la síntesis:

Artículos seleccionados para revisión sistemática: 5

Síntesis crítica

La revisión sistemática evidencia que:

1. La musicoterapia aplicada al miedo escénico es un campo emergente, con estudios aún escasos y heterogéneos.
2. La mayoría de los trabajos son intervenciones piloto o estudios exploratorios con muestras pequeñas.

3. Los estudios coinciden en que la musicoterapia mejora variables como la autoeficacia escénica, la regulación emocional y la cohesión grupal.
4. Hay pocos estudios longitudinales y escasez de ensayos controlados aleatorizados (RCTs).
5. Faltan protocolos estandarizados de intervención, lo que dificulta la comparación de resultados.

Conclusión de la revisión

Esta revisión justifica la necesidad de propuestas como la que se presenta en esta tesis doctoral, donde la musicoterapia se utiliza como técnica preventiva estructurada en un contexto educativo no formal. Los hallazgos de la revisión respaldan la pertinencia de seguir desarrollando e investigando esta línea de trabajo, orientada a transformar el abordaje del miedo escénico desde un enfoque humanista, grupal y simbólico.

3.7.2.2. *Análisis comparativo de terapias aplicadas al miedo escénico*

Se contrastaron intervenciones tradicionales (como la terapia cognitivo-conductual) y alternativas (mindfulness, biofeedback) con la musicoterapia, para contextualizar su pertinencia dentro de un mapa de intervenciones más amplio. Este análisis constituye el segundo artículo del compendio, ofreciendo una perspectiva crítica y transdisciplinar sobre las distintas aproximaciones terapéuticas.

3.7.2.3. *Estudio empírico musicoterapéutico*

Se desarrolló un estudio empírico centrado en la aplicación y evaluación de una intervención grupal de musicoterapia en 124 músicos jóvenes de entre 8 y 16 años, en un contexto educativo no formal, en una escuela de música privada. Este bloque constituye el tercer artículo, con un diseño metodológico que integra técnicas de respiración, relajación, improvisación rítmica, visualización y expresión emocional, fundamentadas en la musicoterapia activa y en el aprendizaje socioemocional (modelo CASEL).

Integración de las competencias socioemocionales (Modelo CASEL)

La intervención musicoterapéutica no se limitó a reducir los síntomas del miedo escénico, sino que se concibió desde una perspectiva más amplia y preventiva, orientada al desarrollo integral de las competencias socioemocionales. Se tomaron como referencia los principios del modelo CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning).

Tabla 2. Modelo CASEL

Competencia socioemocional	Definición	Actividades musicoterapéuticas asociadas
Conciencia de uno mismo	Capacidad para reconocer emociones, pensamientos y valores propios, y comprender cómo influyen en la conducta.	- Chequeo emocional al inicio de cada sesión. - Ejercicios de verbalización emocional tras improvisaciones. - Identificación de sensaciones corporales ligadas al miedo escénico.
Autorregulación	Capacidad para gestionar emociones y controlar impulsos.	- Prácticas de respiración consciente y relajación guiada. - Visualización escénica positiva. - Improvisación libre como canal de expresión emocional sin juicio.
Conciencia social	Habilidad para empatizar y comprender las emociones y perspectivas de los demás.	- Dinámicas de escucha activa en círculo. - Juegos de rol escénico compartido. - Improvisaciones grupales con turnos de liderazgo.

Habilidades de relación	Capacidad para establecer y mantener relaciones positivas y cooperativas.	- Ejercicios de cooperación musical. - Acompañamiento musical a los compañeros durante improvisaciones. - Refuerzo positivo entre iguales.
Toma de decisiones responsable	Capacidad para tomar decisiones constructivas considerando consecuencias y bienestar común.	- Reflexión sobre el error y el aprendizaje. - Elección consensuada de repertorio o dinámicas. - Debate sobre el significado del escenario y el error como oportunidad.

Además de los cuestionarios validados empleados en la recogida de datos, el estudio utilizó instrumentos ad hoc (guías de observación y registros diseñados específicamente para esta investigación), aplicados con la colaboración de observadores externos. Estos recursos permitieron captar fenómenos cualitativos relevantes como la cohesión grupal, la comunicación entre pares o la resignificación del escenario como espacio de aprendizaje.

Es importante señalar que dichos instrumentos no fueron sometidos a un proceso formal de validación psicométrica, lo que constituye una limitación metodológica reconocida en esta tesis. Con el fin de mitigar este aspecto, se contó con observadores externos que aportaron independencia y fiabilidad interevaluador, enriqueciendo la interpretación de los datos. De cara a investigaciones futuras, se plantea como mejora el diseño, validación y estandarización de estas herramientas para favorecer su replicabilidad en diferentes contextos educativos y artísticos.

3.7.2.4. *Instrumentos ad hoc y observadores externos*

Además de los instrumentos estandarizados y validados internacionalmente, la investigación incorporó una serie de instrumentos de elaboración propia (ad hoc), diseñados específicamente para captar dimensiones del miedo escénico que no resultan fácilmente medibles mediante cuestionarios. Estos recursos se concibieron como complemento cualitativo y observacional, orientados a enriquecer la comprensión del fenómeno y a contextualizar los datos cuantitativos obtenidos.

Diseño y características de los instrumentos ad hoc:

Se elaboraron guías de observación sistemática y rúbricas descriptivas adaptadas a la realidad del aula de música y a la dinámica grupal propia del programa de intervención. Estas guías recogían indicadores relacionados con:

- Expresión corporal y fisiológica observable (tensión muscular, postura, respiración, gestualidad durante la interpretación).
- Manifestaciones conductuales de la ansiedad escénica (evitación, bloqueo, inseguridad, errores reiterados asociados a nerviosismo).
- Indicadores socioemocionales alineados con el modelo CASEL: apoyo mutuo, comunicación grupal, empatía, capacidad de escucha activa.
- Resignificación del escenario como espacio de aprendizaje (grado de espontaneidad, disfrute, naturalidad en la interpretación pública).

Estas guías fueron empleadas sesión tras sesión, permitiendo un registro continuo y contextualizado de la evolución de los participantes.

Participación de observadores externos:

Con el fin de reducir el sesgo de la investigadora principal y aumentar la fiabilidad de los datos, se contó con la colaboración de observadores externos (profesores y especialistas invitados). Estos colaboradores recibieron una explicación previa sobre los objetivos del estudio y sobre los ítems incluidos en las guías de observación, aunque no participaron en el diseño del programa ni en la intervención, garantizando así su independencia.

La presencia de observadores externos aportó varias ventajas:

1. Mayor objetividad: contrastaron las percepciones de la investigadora, evitando interpretaciones exclusivamente subjetivas.
2. Fiabilidad interevaluador: al comparar registros de distintos observadores se pudo comprobar la consistencia de las observaciones.
3. Riqueza cualitativa: añadieron matices a la descripción de conductas, especialmente en aspectos emocionales y sociales difíciles de captar con cuestionarios.

Limitaciones metodológicas:

Es importante reconocer que los instrumentos ad hoc empleados no fueron sometidos a un proceso formal de validación psicométrica, por lo que sus resultados deben interpretarse con cautela. La ausencia de pruebas de validez y fiabilidad limita la posibilidad de generalizar los hallazgos más allá del contexto específico en el que se aplicaron.

No obstante, su uso permitió captar fenómenos relevantes (como la cohesión grupal o la resignificación del escenario) que difícilmente habrían quedado reflejados en instrumentos estandarizados. En este sentido, constituyen un primer paso exploratorio, cuyo perfeccionamiento y validación futura se plantea como línea de mejora metodológica en el Capítulo VIII.

Relevancia en la triangulación metodológica:

La incorporación de instrumentos ad hoc, junto con la participación de observadores externos, refuerza la triangulación metodológica de este trabajo: los datos cuantitativos (cuestionarios validados), cualitativos (entrevistas y narrativas) y observacionales (guías ad hoc + observadores externos) se complementan para ofrecer una visión más completa y realista del impacto de la musicoterapia preventiva en el miedo escénico.

Esta estrategia responde a la necesidad de fidelidad ecológica en la investigación educativa y artística: captar lo que realmente ocurre en la práctica, en toda su complejidad, aunque ello implique reconocer limitaciones en la estandarización.

IV – ARTÍCULOS PUBLICADOS

IV - ARTÍCULOS PUBLICADOS

4.1. ARTÍCULO 1 - ORIGINAL EN INGLÉS

Impact of Music Therapy on the Emotional and Cognitive Development of Young Musicians

VERÓNICA ARROYO OLALLA¹

Abstract

A systematic review was carried out on the production and publication of research papers related to the study of ICT, Student Competencies, Higher Education and Vocational Training under the PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses) approach. The purpose of the analysis proposed in this document was to know the main characteristics of the publications registered in the Scopus and Wos databases during the study of the proposed variables, achieving the identification of 62 publications in total. Thanks to this first identification, it was possible to refine the results through the keywords entered in the search button of both platforms, which were MUSIC THERAPY, EMOTIONAL DEVELOPMENT, COGNITIVE DEVELOPMENT, MUSICIANS, reaching a total of 16 documents, excluding duplicates and those that did not meet the analysis criteria. Among the main contributions, it is found that research in music therapy has also underlined its positive impact on social and emotional well-being, facilitating inclusion and social cohesion in group contexts, such as intergenerational choirs and educational programs. This shows that music therapy not only supports individual well-being, but also promotes healthier and more collaborative social interactions between different generations and groups.

Keywords: *Music Therapy, Emotional Development, Cognitive Development, Musicians.*

Introduction

Music therapy is a discipline that uses music and its elements for therapeutic purposes, it has been shown to be an effective tool to promote emotional and cognitive well-being, especially in young populations. In the case of young musicians, who already have a close relationship with music, the implementation of music therapy can enhance not only their musical skills, but also their integral development.(de Leon & Barros, 2021)

On an emotional level, music therapy offers a space for young musicians to explore and express feelings that might be difficult to verbalize. Through interventions designed to reduce stress, improve self-esteem, and strengthen resilience, this technique can help musicians better manage the pressure and anxiety they often face in competitive and high-demand environments. On the other hand, on a cognitive level, studies have shown that music therapy can improve skills such as memory, concentration and creativity, all crucial for success in the musical field. This therapeutic approach not only benefits those young people who are facing emotional difficulties, but can also be a valuable resource for those who seek to enhance their cognitive and emotional abilities in their musical career. In this sense, music therapy offers a holistic intervention that promotes a balanced and healthy development, aligning emotional well-being with the cognitive demands of musical training. Among the main benefits are the following:(Castañón Pinto, 2012)(Olalla, 2024)

Improved emotional well-being	Stress and anxiety management: Young artists often face high levels of pressure in their studios and performances. Music therapy helps reduce stress and anxiety, offering an outlet for emotional expression and managing emotions.
-------------------------------	---

¹ PhD student at Universidad Católica San Antonio de Murcia UCAM

	Increased self-esteem: Through musical creation and exploration, young people develop greater confidence in their abilities and a better perception of themselves, which positively impacts their self-esteem.
	Fostering emotional resilience: Music therapy provides tools for young people to cope with and overcome emotional difficulties, helping them develop greater resilience in challenging situations.

Table 1. Benefits Of Music Therapy on An Emotional Level

Fountain: Own elaboration based on "Community music therapy in the construction of identity in adolescents displaced by the armed conflict, in its current context, in the Benposta School of Cundinamarca" (2019)

The importance of the benefits of music therapy in young artists lies in its ability to promote integral development at a crucial stage of life, where emotional and cognitive pressures are particularly intense. Music therapy not only offers a safe space for young people to manage their emotions and cope with the stress that comes with artistic practice, but it also strengthens their self-esteem and resilience, qualities essential for success in their careers and in life in general. Through musical expression and exploration, young people learn to channel their emotions in a healthy way, which allows them to better face the challenges of their personal and professional environment. In addition, the cognitive and social benefits offered by music therapy are essential to enhance artistic performance and improve social interactions. By fostering skills such as memory, attention and creativity, young artists develop key competencies for their musical training, while group work and improved communication allow them to better relate to their peers and create support networks. These aspects are essential for their long-term well-being, as they provide them with tools for both their artistic development and their social and emotional life in general. Therefore, it is important to know the current state of the scientific production recorded around music therapy studies and its impact on young musicians in Spain, which is why this article was available, which systematically studies the main articles published in journals indexed in the Scopus and Wos database during the period 2017-2023 from Spanish institutions.

General Objective

To analyze, from a bibliometric and bibliographic perspective, the production of research papers on the variables Music Therapy, Emotional Development, Cognitive Development, Musicians, published in high-impact journals indexed in the Scopus and Wos databases during the period 2017-2023 by Spanish institutions.

Methodology

The present research is qualitative, according to Hernández, et al., qualitative approaches correspond to research that carries out the procedure of obtaining information to review and interpret the results obtained in such studies; to do this, he searched for information in the Scopus and Wos databases using the words MUSIC THERAPY, EMOTIONAL DEVELOPMENT, COGNITIVE DEVELOPMENT, MUSICIANS (2015)

Research Design

The design of the research proposed for this research was the Systematic Review that involves a set of guidelines to carry out the analysis of the data collected, which are framed in a process that began with the coding to the visualization of theories. On the other hand, it is stated that the text corresponds to a descriptive narrative since it is intended to find out how the levels of the variable affect; and systematic because after reviewing the academic material obtained from scientific journals, theories on knowledge management were analyzed and interpreted. (Strauss & Corbin, 2016) (Hernández, Baptista, & Fernández, 2015)

The results of this search are processed as shown in Figure 1, through which the PRISMA technique for the identification of documentary analysis material is expressed. It was taken into account that the publication was published during the period between 2017 and 2021 without distinction of country of origin of the publication, without distinction of area of knowledge, as well as any type of publication, namely: Journal Articles, Reviews, Book Chapters, Book, among others.

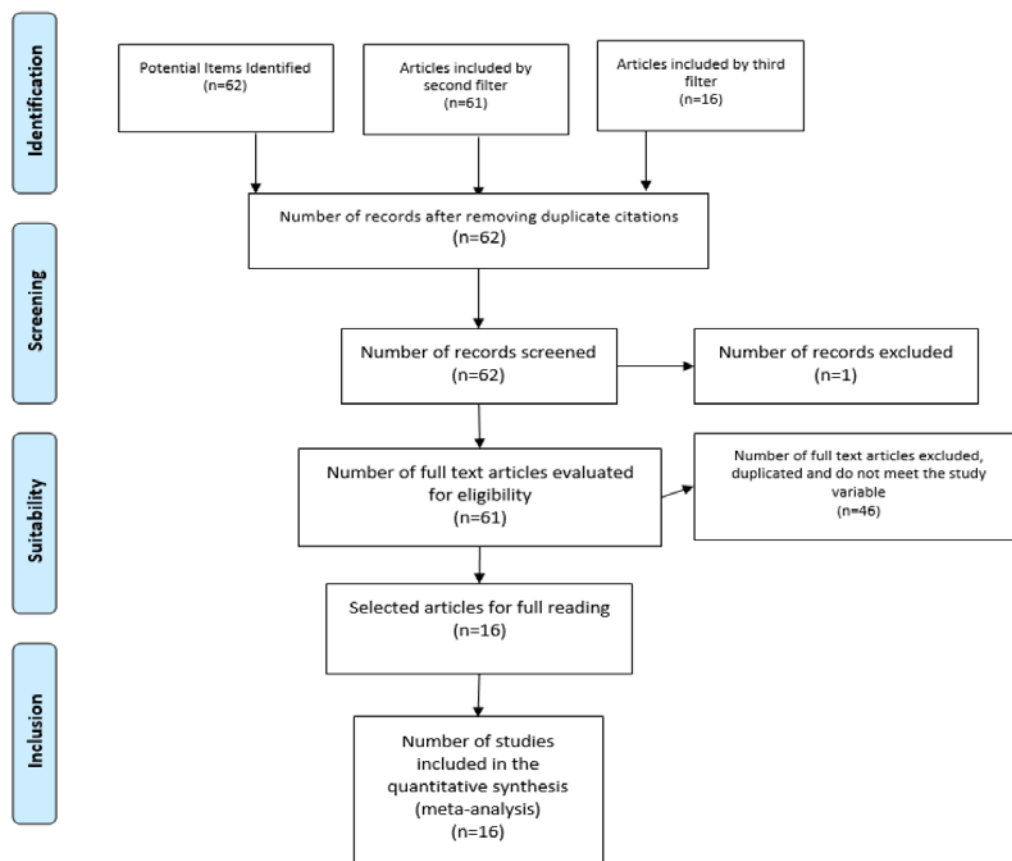


Figure 1. Flowchart of a Systematic Review Carried Out Under the PRISMA Technique (Moher, Liberati, Tetzlaff, Altman, & Group, 2009)

Source: Authors; Based on the proposal of the Prisma Group (Moher, Liberati, Tetzlaff, Altman, & Group, 2009)

Results

Table 2. Shows the Results After Applying the Search Filters Related to the Methodology Proposed for This Research, After Recognizing the Relevance of Each of the Referenced Works.

N o.	RESEARCH TITLE	AUTHOR /YEAR	COUNTRY	TYPE OF STUDY	INDEX ING
1	<i>The Active Musical Room: Fostering Sensorimotor Discoveries and Musical Creativity in Toddlers</i>	Peñalba, A., Martínez-Álvarez, L., & Schiavio, A. (2021).	SPAIN	QUALITATIVE	SCOPUS
2	THE SHARED PATHWAYS OF TOUCH AND SOUND TO EMOTION: CURRENT NEUROSCIENTIFIC EVIDENCE; [THE SHARED PATHS OF TOUCH AND SOUND TO EMOTION: CURRENT NEUROSCIENTIFIC EVIDENCE]	García, Á., Mulas, M. J. L., Mezcuá, B. R., & Pena, J. M. S. (2023).	SPAIN	QUALITATIVE	SCOPUS
3	<i>Neurocognitive music therapy: Intersecting music, medicine and technology for health and well-being</i>	Ramírez-Meléndez, R. (2023).	SPAIN	QUALITATIVE	SCOPUS
4	<i>The impact of an intergenerational choral singing experience as a channeling vehicle for emotions, values, motivations, and learning; [The impact of an</i>	Lluch, E. S. (2023).	SPAIN	QUALITATIVE	SCOPUS

	<i>intergenerational choral singing experience as a channel vehicle for emotions, values, motivations and learning]</i>				
5	<i>Predictors of music performance anxiety in conservatory students</i>	Lupiáñez, M., Ortiz, F.D.P., Villa, J., Muñoz, M.A. (2022)	SPAIN	QUANTITATIVE	SCOPUS
6	<i>The Efficacy of Music for Emotional Wellbeing During the COVID-19 Lockdown in Spain: An Analysis of Personal and Context-Related Variables</i>	Martínez-Castilla, P., Gutiérrez-Blasco, I.M., Spitz, D.H., Granot, R. (2021)	SPAIN, ISRAEL	QUALITATIVE	SCOPUS
7	<i>Music therapy in the treatment of dementia: A systematic review and meta-analysis</i>	Moreno-Morales, C., Calero, R., Moreno-Morales, P., & Pintado, C. (2020).	SPAIN	QUALITATIVE	SCOPUS
8	<i>Music Therapy Enhances Executive Functions and Prefrontal Structural Neuroplasticity after Traumatic Brain Injury: Evidence from a Randomized Controlled Trial,</i>	Siponkoski, S. T., Martínez-Molina, N., Kuusela, L., Laitinen, S., Holma, M., Ahlfors, M., ... & Särkämö, T. (2020).	FINLAND, SPAIN	QUANTITATIVE/Q UALITATIVE	SCOPUS

9	<i>Perceived Benefits of a Remote Yoga and Mindfulness Program for Student Musicians During COVID-19</i>	Bartos, L. J., Posad, M. P., & Krägeloh, C. (2023).	SPAIN, NEW ZEALAND	QUALITATIVE	SCOPUS
10	<i>Putting music to trial: Consensus on key methodological challenges investigating music-based rehabilitation</i>	Grau-Sánchez, J., Jamey, K., Paraskevopoulos, E., ... Hackney, M.E., Särkämö, T. (2022)	SPAIN, CANADA	QUALITATIVE	SCOPUS
11	<i>Engagement in Music-Related Activities During the COVID-19 Pandemic as a Mirror of Individual Differences in Musical Reward and Coping Strategies</i>	Ferreni, L., Singer, N., McPhee, M., ... Zatorre, R.J., Mas-Herrero, E. (2021)	SPAIN, UNITED STATES, FRANCE, CANADA	QUALITATIVE	SCOPUS
12	<i>Musical Expression Programs in Early Childhood Education to Improve Inclusion: A Systematic Review of the Literature; [Musical Expression Programs in Early Childhood Education to Improve Inclusion: A Systematic Review of the Literature]</i>	Escudero-Carrascal, C., Fernández-Hawrylak, M., Ruiz-Palomo, M.E.(2023)	SPAIN	QUALITATIVE	SCOPUS

13	<i>Emotional Training and Modification of Disruptive Behaviors through Computer-Game-Based Music Therapy in Secondary Education</i>	Chao-Fernández, R., Gisbert-Caudeli, V., & Vázquez-Sánchez, R. (2020).	SPAIN	QUALITATIVE	WOS
14	<i>Effects of Music Education on 10-to 18-Year-Old Adolescents' Emotional Development: A Systematic Review</i>	Magraner, J.S.B., Marín-Liébana, P. Nicolás, A.M.B. (2022)	SPAIN	QUALITATIVE	WOS
15	<i>Music therapy for adolescents with psychiatric disorders: An overview</i>	Freitas, C., Fernández-Company, J. F., Pita, M. F., & Garcia-Rodriguez, M. (2022).	SPAIN, PORTUGAL	QUALITATIVE/QUANTITATIVE	WOS
16	<i>The role of music in the development of children with Down syndrome: a systematic review</i>	Gemma, M. G., Pablo, M. C., & Cabedo-Mas, A. (2020).	SPAIN	QUALITATIVE	WOS

Table 2. List of Articles Analyzed

Source: Own Elaboration

Word co-occurrence

Figure 2 shows the relationship between the keywords used to search for the study material for the elaboration of the systematic analysis proposed for this research.

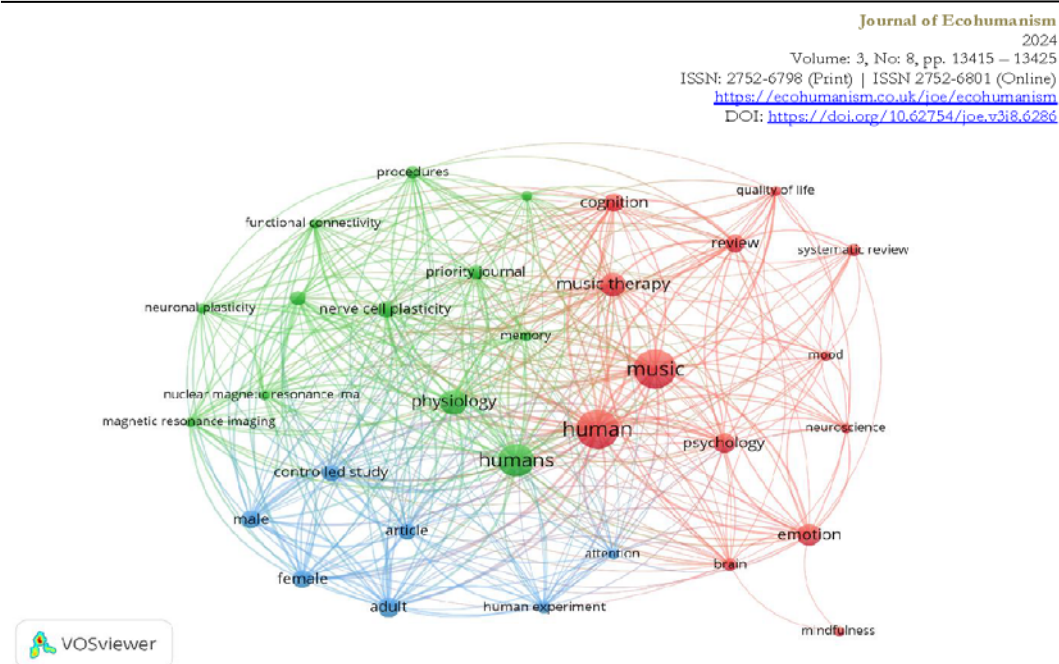


Figure 2. Co-Occurrence of Keywords

Source: Own elaboration

The figure above is a map of co-occurrence of terms related to music therapy research, generated with VOSviewer. Through which it is possible to determine the relationship between each keyword used in the research submitted to analysis. Highlighted in this map are several key terms, such as "Music Therapy," "Music," "Emotion," "Cognition," and "human," which are centrally located and connected to multiple other terms. This suggests that research on music therapy is strongly linked to studies in emotions, cognition, and human well-being in general. Terms such as "Review," "Quality of Life," and "Neuroscience" reflect a trend toward systematically reviewed studies that address the impact of music therapy on quality of life, as well as its connection to disciplines such as neuroscience.

Another interesting aspect is the grouping of terms such as "Neuronal Plasticity" and "Functional Connectivity" in the green cluster, suggesting a strong relationship between music therapy and studies related to neurological and physiological effects on the brain. There are also terms associated with experimental and control methodologies, such as "Controlled Study," "Magnetic Resonance Imaging" and "Nuclear Magnetic Resonance Imaging", indicating that much of the research is oriented towards the rigorous scientific measurement of the effects of music and music therapy on the human brain.

Discussion

The systematic review presented shows that music therapy has a significant impact on the emotional, social and cognitive well-being of young musicians, playing a fundamental role in their integral development. In the emotional field, several studies have indicated that music therapy is effective in reducing stress and anxiety, especially in high-pressure environments such as musical performance. Peñalba et al. (2021) highlight how music facilitates emotional regulation in children and young people through creative exploration, while Lupiáñez et al. (2022) underline the role of music therapy in reducing performance anxiety in conservatory students. In addition, Chao-Fernández et al. (2020) show that music therapy, even in unconventional formats such as interactive games, helps to channel difficult emotions, improving behavior and promoting greater emotional stability. These findings confirm that music therapy is an effective resource for the emotional management of young musicians, providing them with tools to face the challenges inherent in their artistic training.

In terms of social well-being, music therapy encourages inclusion and collaboration in group musical contexts. Lluch (2023), for example, demonstrates that the experience of intergenerational choral singing facilitates not only emotional expression, but also strengthens social bonds between participants, promoting meaningful interactions between generations. This finding underscores the value of music therapy as a means of integrating young musicians into social support networks, contributing to an environment where interpersonal relationships are healthier and more collaborative. Similarly, Escudero-Carrascal et al. (2023) confirm that musical expression programs in early childhood education are effective in promoting social inclusion, helping young people with different abilities to feel accepted and supported. These results indicate that young musicians not only benefit individually from music therapy, but also experience significant social growth.

In the cognitive field, music therapy has proven to be an effective intervention to enhance key skills such as attention, memory and executive function, all of which are fundamental for success in musical training. Ramírez-Meléndez (2023) explores how the interaction between music, technology, and medicine can improve neurocognitive functions, suggesting that young musicians could benefit from greater brain plasticity and improvements in the ability to concentrate and problem-solve. Likewise, Siponkoski et al. (2020) provide clear evidence that music therapy contributes to neuroplasticity and the development of executive functions, highlighting its potential to improve the academic and artistic performance of young musicians. Although many studies focus on cognitive enhancements in clinical settings, it is reasonable to infer that these interventions may also enhance cognitive development in healthy young musicians, given that such skills are essential for musical learning and instrumental performance.

In the Spanish context, scientific contributions on music therapy have grown considerably in recent decades, positioning Spain as a benchmark in research on the therapeutic impact of music. Studies have examined how music therapy influences the emotional, cognitive, and social well-being of different populations, with particular attention to children, adolescents, people with neurological disorders, and young musicians. This growth reflects a greater awareness of the benefits of music not only as an art, but also as a therapeutic intervention tool supported by scientific evidence.

The impact of music therapy on the Spanish community is remarkable, especially in areas such as education, mental health and neurological rehabilitation. Research such as that of Ramírez-Meléndez (2023) and Siponkoski et al. (2020) highlights the integration of music therapy in clinical contexts, where it has been used to improve brain plasticity, the development of executive functions, and the recovery of cognitive skills in patients with brain damage. In addition, studies such as that of Lupiáñez et al. (2022) have shown how music therapy contributes to emotional well-being in competitive environments, such as music conservatories, by reducing anxiety.

In the educational field, music therapy has been recognized as a valuable resource to promote inclusion and the emotional and social development of young people. Research such as that of Lluch (2023) and Escudero-Carrascal et al. (2023) has examined how group music, whether in intergenerational choirs or in children's musical expression programmes, improves social cohesion and facilitates the inclusion of children with different abilities. These interventions not only improve communication and social skills, but also offer a space for emotional expression and personal development, with a significant impact on the quality of life of the participants.

In terms of mental health, music therapy has been integrated into intervention programs for adolescents with psychiatric and emotional disorders, as evidenced in the study by Freitas et al. (2022). This research, which covers both Spain and Portugal, demonstrates how music therapy can improve the emotional state and reduce the symptoms of these disorders, offering a non-invasive approach that complements other therapeutic treatments.

The impact of music therapy in Spain is broad and diverse, with a solid scientific basis supporting its use in clinical, educational and social contexts. Research in the country has made it possible to advance in the understanding of how music can improve the integral well-being of different populations, especially young musicians, who benefit from its ability to regulate emotions, enhance cognitive skills and facilitate social

relationships. The growing indexing of Spanish studies on international platforms such as Scopus and WoS reflects the global recognition of these advances, positioning Spain as a key player in the development and promotion of music therapy internationally.

In summary, these findings highlight that music therapy not only positively impacts young musicians from an emotional perspective, but also promotes their social well-being and improves cognitive performance. Evidence suggests that music therapy is a comprehensive tool to support the personal and professional development of young musicians, helping them manage the emotional, social, and cognitive complexities inherent in their artistic training. Therefore, incorporating music therapy into educational and mental health programs aimed at young artists would be highly beneficial, fostering both their emotional well-being and their social and cognitive growth.

Conclusions

Music therapy is firmly established as an effective therapeutic tool in the field of mental and cognitive health, with a wide range of applications ranging from improving emotional well-being to stimulating neurocognitive functions, such as neural plasticity and memory. This makes it a comprehensive intervention for the personal and artistic development of young musicians.

The field of music therapy has evolved towards interdisciplinary approaches, connecting music not only to traditional areas such as psychology and cognition, but also to emerging disciplines such as neuroscience and physiology. This integration has allowed for a deeper understanding of the biological and neural mechanisms underlying the impact of music on the human brain, opening up new opportunities for research and clinical application.

The scientific evidence on music therapy is supported by methodologically rigorous studies, such as randomized controlled trials and systematic reviews, which ensure the reliability of the results obtained. The use of advanced techniques such as functional magnetic resonance imaging has made it possible to objectively measure the effects of music therapy on brain connectivity and neuroplasticity, reinforcing its validity as a therapeutic intervention.

Research in music therapy has also underlined its positive impact on social and emotional well-being, facilitating inclusion and social cohesion in group contexts, such as intergenerational choirs and educational programmes. This shows that music therapy not only supports individual well-being, but also promotes healthier and more collaborative social interactions between different generations and groups.

Spain has emerged as a benchmark in music therapy research, positioning itself internationally on platforms such as Scopus and WoS. Research carried out in this country has contributed significantly to the understanding of the emotional, social and cognitive benefits of music therapy, consolidating its relevance in areas such as education, neurological rehabilitation and mental health.

References

- Castañón Pinto, P. (2012). Resonant spiral: A community music therapy intervention nourished by ancestral foundations in the construction of Common-Unity as an indicator of social health, with young musicians from Usme.
- de León, L. F., & Barros, M. J. (2021). Design and implementation of an improvisational music therapy program in a music conservatory Analysis of the perceptions of the participants. . *Complutense Electronic Journal of Research in Music Education*, 18, 217.
- Olalla, V. A. (2024). MUSIC THERAPY FOR MUSICIANS AS A TECHNIQUE FOR THE PREVENTION OF STAGE FRIGHT. *MUSICAL EDUCATION AND TRAINING*. . Social transformation, employability and SDGs.
- Ruiz Fandiño, S. M. (2019). Community music therapy in the construction of identity in adolescents displaced by the armed conflict, in its current context, at the Benposta School in Cundinamarca.
- Bartos, L. J., Posadas, M. P., & Krägeloh, C. (2023). Perceived benefits of a remote yoga and mindfulness program for student musicians during COVID-19.

- Chao-Fernández, R., Gisbert-Caudeli, V., & Vázquez-Sánchez, R. (2020). Emotional training and modification of disruptive behaviors through computer-game-based music therapy in secondary education.
- Escudero-Carrascal, C., Fernández-Hawrylak, M., & Ruiz-Palomo, M. E. (2023). Musical expression programs in early childhood education to improve inclusion: A systematic review of the literature.
- Ferreri, L., Singer, N., McPhee, M., Zatorre, R. J., & Mas-Herrero, E. (2021). Engagement in music-related activities during the COVID-19 pandemic as a mirror of individual differences in musical reward and coping strategies.
- Freitas, C., Fernández-Company, J. F., Pita, M. F., & Garcia-Rodriguez, M. (2022). Music therapy for adolescents with psychiatric disorders: An overview.
- García, Á., Mulas, M. J. L., Mezcuá, B. R., & Pena, J. M. S. (2023). The shared pathways of touch and sound to emotion: Current neuroscientific evidence.
- Grau-Sánchez, J., Jamey, K., Paraskevopoulos, E., Hackney, M. E., & Särkämö, T. (2022). Putting music to trial: Consensus on key methodological challenges investigating music-based rehabilitation.
- Lluch, E. S. (2023). The impact of an intergenerational choral singing experience as a channeling vehicle for emotions, values, motivations, and learning.
- Lupiañez, M., Ortiz, F. D. P., Vila, J., & Muñoz, M. A. (2022). Predictors of music performance anxiety in conservatory students.
- Magraner, J. S. B., Marín-Liébana, P., & Nicolás, A. M. B. (2022). Effects of music education on 10-to 18-year-old adolescents' emotional development: A systematic review.
- Martínez-Castilla, P., Gutiérrez-Blasco, I. M., Spitz, D. H., & Granot, R. (2021). The efficacy of music for emotional wellbeing during the COVID-19 lockdown in Spain: An analysis of personal and context-related variables.
- Moreno-Morales, C., Calero, R., Moreno-Morales, P., & Pintado, C. (2020). Music therapy in the treatment of dementia: A systematic review and meta-analysis.
- Peñalba, A., Martínez-Álvarez, L., & Schiavio, A. (2021). The active musical room: Fostering sensorimotor discoveries and musical creativity in toddlers.
- Ramírez-Meléndez, R. (2023). Neurocognitive music therapy: Intersecting music, medicine and technology for health and well-being.
- Siponkoski, S. T., Martínez-Molina, N., Kuusela, L., Laitinen, S., Holma, M., Ahlfors, M., & Särkämö, T. (2020). Music therapy enhances executive functions and prefrontal structural neuroplasticity after traumatic brain injury: Evidence from a randomized controlled trial.
- Gemma, M. G., Pablo, M. C., & Cabedo-Mas, A. (2020). The role of music in the development of children with Down syndrome: A systematic review.

4.2. ARTÍCULO 2 - ORIGINAL EN INGLÉS

Evolution Of Stage Fright In Musicians: A Comparative Analysis Between Traditional And Alternative Therapies

VERÓNICA ARROYO OLALLA

Doctoranda de la Universidad Católica San Antonio de Murcia (UCAM) ORCID: 0009-0004-6922-195X veronica@lamujerorquesta.es

Abstract

A systematic analysis of the production and dissemination of studies related to stage fright in musicians, as well as traditional and alternative therapies, was carried out using the PRISMA method (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses). The goal of the study was to recognize the most outstanding characteristics of the publications registered in the Scopus and WoS databases, and to assess their impact on the research of The Suggested Variables. In Summary, 49 Publications Were Recognized. After An Improvement Of The Results Through Keywords On Both Platforms, The Results Were Refined On Both Platforms (Stage Fear, Musicians, Traditional Therapies, Alternative Therapies), 13 Documents Were Chosen, Discarding Duplicates And Those That Did Not Meet The Inclusion Requirements. The Chosen Research Was Analyzed With The Aim Of Understanding The Main Characteristics Of Studies On Stage Fright In musicians and its influence on the scientific community, contrasting the results achieved through conventional and alternative therapies. The research focused on studies published between 2018 and 2023, highlighting that the works in Scopus covered different fields of study, such as clinical psychology and medicine, while those found in WoS demonstrated greater relevance to the particular purpose of the study.

Keywords: Stage Fright, Musicians, Traditional Therapies, Alternative Therapies.

1. Introduction

Stage fright in musicians is a frequent and widely analyzed phenomenon in the field of music psychology and performance. It is distinguished by a strong anxiety that musicians feel before or during a live performance, which can have a significant impact on their performance (LARGO, 2012). It is a psychological reaction to the demand to perform in front of an audience, and can be expressed in physical symptoms (such as tremors, sweating, or nausea) and mental symptoms (such as negative thoughts, insecurity, or fear).

From a psychological point of view, stage fright could be interpreted as a manifestation of social anxiety, in which the musician is afraid of being criticized or not meeting expectations (Guardado, 2019). Despite being a natural reaction to stress, its intensity fluctuates, and certain musicians are able to manage it more effectively than others. In severe situations, it can lead to avoiding public performances or even impact the career of a professional musician.

One of the distinguishing features of stage fright in musicians is that it is not always linked to skill or experience. Musicians with high training or years of experience may also suffer from stage fright for fear, which highlights the complexity of this condition.

Regarding its treatment, several methods have been used, including conventional therapies and alternative options. For example, Cognitive Behavioral Therapies (CBT) may be the most widely used treatment with the most empirical evidence in the management of stage fright. This therapy focuses on modifying negative and distorted thoughts that cause anxiety, as well as altering behaviors that intensify the fear response (Fullana, Fernandez, Bulbena, & Toro, 2012). Prominent strategies in CBT include:

- **Cognitive restructuring:** The therapist collaborates with the musician to detect negative or altered automatic thoughts, such as "I will be wrong" or "everyone will perceive my faults," and replaces them with more realistic and balanced ideas.
- **Gradual exposure:** This involves gradually exposing the musician to situations that cause fear (such as playing in front of a small group, then in front of a larger audience), which makes it easier for them to desensitize themselves to the anxiety-provoking stimulus.
- **Training in coping techniques:** Methods to manage instant anxiety, such as gradual muscle relaxation or diaphragmatic breathing, are instructed, which helps to reduce the physical reaction to stress.

In alternative methods to reduce stage fright in musicians, various techniques have become relevant, such as mindfulness, yoga, meditation, acupuncture and body therapies, among others. Mindfulness involves offering a holistic perspective on anxiety management and mindfulness (Querstet, Morison, Dickinson, Copley, & John, 2020). This approach, which focuses on concentration and acceptance of thoughts and emotions without judging them, has proven to be a powerful tool for reducing anxiety. Artists who practice mindfulness learn to embrace the symptoms of stage fright, such as nervousness or palpitations, without allowing those symptoms to control them. This decreases the emotional response to the tension of appearing in public. Musicians exercise focusing on the breath or sounds in their environment, allowing anxious thoughts to come and go without catching them. The above is just a sample of the therapies, both traditional and alternative, that musicians can apply to reduce stage fright in their performances, or at least to avoid being physically and emotionally impacted in the presence of an audience, so, understand the contribution of the scientific community in the analysis of these treatments and their consequences in the lives of music experts, is relevant and relevant in protecting their physical and mental health.

2. General objective

To examine, from a bibliographic and bibliometric approach, the generation of studies on the variables Stage Fright, Musicians, Traditional Therapies and Alternative Therapies, disseminated in highly relevant journals indexed in the Scopus and WoS database during the period 2018-2031.

3. Methodology

This research is qualitative in nature, according to Hernández, et al., (2015), qualitative approaches refer to studies that carry out the process of collecting data to examine and Interpret The Findings Obtained In Such Research. To Do This, She Carried Out The Search For Information In The Scopus And WoS Databases Using The Keywords Stage Fear, Musicians, Traditional Therapies, Alternative Therapies.

3.1 Research design

The structure of this research was based on a Systematic Review, which follows a set of guidelines to examine the data obtained, which are organized in a process that begins with coding and ends with the representation of theories (Strauss & Corbin, 2016). In addition, the text adopts a descriptive narrative perspective, as it aspires to investigate the influence of the levels of the variable; and it is systematic since, after examining the academic content of scientific publications, theories related to knowledge management were examined and interpreted (Hernández, Baptista, & Fernández, 2015).

The findings of this search, as illustrated in Figure 1, were processed using the PRISMA method to determine the material for documentary analysis. It was estimated that the publications covered from 2017 to 2021, regardless of the country of origin, field of study or type of publication, covering journal articles, reviews, book chapters, books and others.

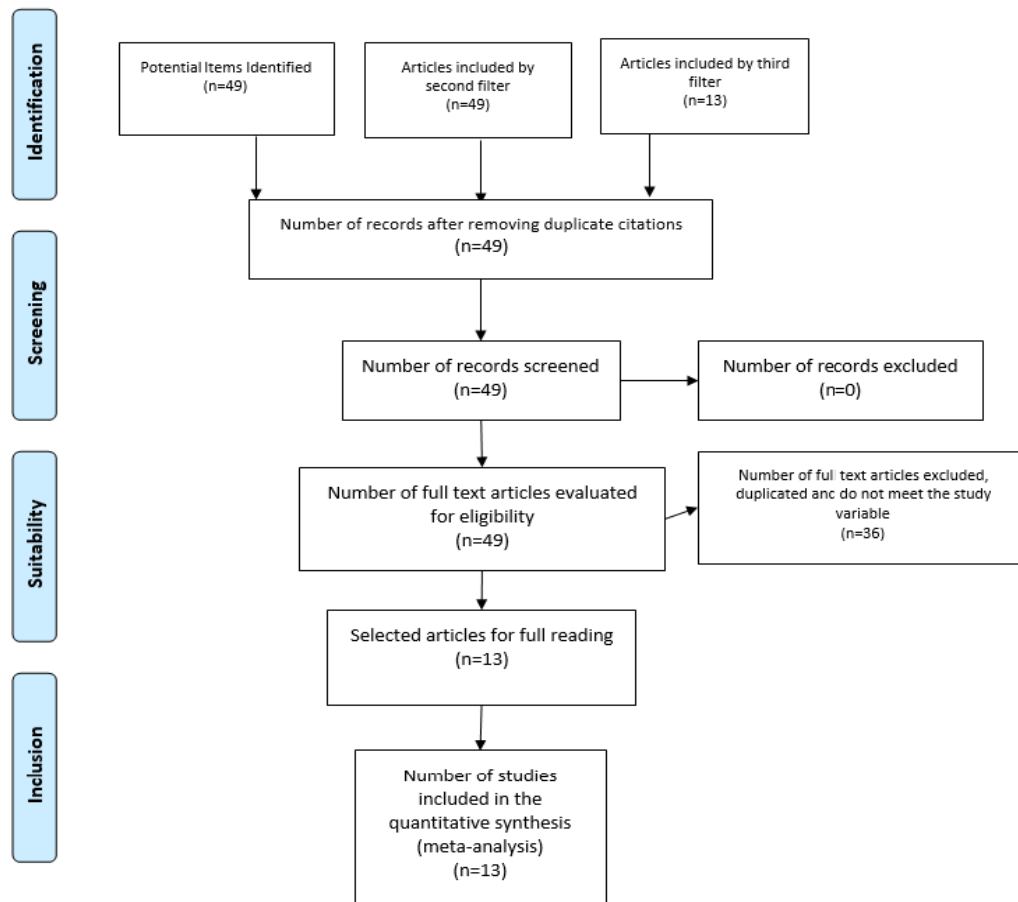


Figure 1. Diagram of the systematic review process carried out using the PRISMA method. (Moher, Liberati, Tetzlaff, Altman, & Group, 2009)

Source: Authors; Based on the proposal of the Prisma Group (Moher, Liberati, Tetzlaff, Altman, & Group, 2009)

4. Results

Table 1 presents the findings after applying the search filters associated with the methodology suggested for this study, after determining the relevance of each of the works cited.

RESEARCH TITLE	AUTHOR/YEAR	COUNTRY	TYPE OF STUDY
Pathways: New from Music Therapy	Santos, A.D. (2022)	SOUTH AFRICA	QUALITATIVE
Music in the human experience: An introduction to music psychology	Hodges, D. A. (2019).	UNITED STATES	QUALITATIVE
Psychology for Musicians: Understanding and Improving the Skills, Second Edition	Lehmann, A. C., Sloboda, J. A., & Woody, R. H. (2007)	UNITED STATES	QUALITATIVE
Anxiety in Musicians: On and off stage	Nicholson, D. R., Cody, M. W., & Beck, J. G. (2015).	UNITED STATES	QUALITATIVE
Beethoven's curse: Biological causes of motor impairments in musicians	Altenmüller, E., Ioannou, C. I., & Lee, A. (2015).	GERMANY	QUANTITATIVE
Music performance anxiety: a critical review of etiological factors, perceived causes, coping strategies and treatment	Burin, A. B., & Osório, F. L. (2017).	BRAZIL	QUALITATIVE

can I keep from ng? The effects VID-19 on the ional wellbeing community ers during early e lockdown in United States	Youngblood, F. K., Bosse, J., & Whitley, C. T. (2021).	GRACIA, SPAIN	QUALITATIVE
ic performance xiety and its tationship with ial phobia and mensions of erfectionism	Dobos, B., Piko, B. F., & Kenny, D. T. (2019).	HUNGARY	QUANTITATIVE/QUALITATIVE
VELOPMENT PERSONAL SKILLS IENTED TO IMPROVING OPHONISTIC RPRETATION N PUBLIC: EVIEW OF IFFERENT OURCES	Valor, RL (2022)	SPAIN	QUALITATIVE
velopment of a erformance ciety Scale for asic Students	Barros, S; França, A; Marinho, H; Pereira, A (2024)	PORTUGAL, BRAZIL.	QUALITATIVE
mulating and stimulating erformance: ntroducing distributed mulation to ance musical earning and erformance	Williamon, A., Aufegger, L., & Eiholzer, H. (2014)	UNITED KINGDOM, SWITZERLAND	QUALITATIVE

desire to learn music: a psychoanalytic approach	Cunha, M. D. M. (2021).	BRAZIL	QUALITATIVE
can I keep from singing? The effects of COVID-19 on the emotional wellbeing of community singers during early lockdown in United States	Youngblood, F. K., Bosse, J., & Whitley, C. T. (2021).	UNITED STATES	QUALITATIVE

Table 1. List of articles analyzed**Source:** Own elaboration

The body of research examined includes different aspects of music psychology and the challenges faced by musicians in terms of anxiety, empathy and performance, using both a qualitative and quantitative perspective. Santos (2022) and Hodges (2019) provide qualitative approaches to empathy in music therapy and the impact of music on human experience, respectively, while Lehmann, Sloboda, and Woody (2007) investigate the advancement of psychological competencies in musicians. Stage anxiety is a major issue, treated from various perspectives: Nicholson, Cody, and Beck (2015) analyze anxiety both inside and outside the context, while Burin and Osório (2017) offer a critical analysis of etiological factors, perceived causes, and situational management tactics. Similarly, Dobos, Piko, and Kenny (2019) study the connection between scenario anxiety, social phobia, and perfectionism. Research such as that carried out by Altenmüller, Ioannou, and Lee (2015) provides a quantitative perspective on the neurological reasons for motor disabilities in musicians, while Barros, França, Marinho, and Pereira (2024) create a particular scale to assess anxiety in music students. In contrast, more recent studies such as those conducted by Youngblood, Bosse, and Whitley (2021) highlight the emotional effect of the COVID-19 pandemic on singers in the community. Improving performance skills is also a crucial issue, as evidenced by the Valor (2022) study on improving saxophone performance, in addition to the innovative approach of Williamon, Aufegger, and Eiholzer (2014), who implement distributed simulation to boost music learning. In summary, this research provides a multidimensional view of the challenges and progress in music psychology, placing special emphasis on anxiety and skill development, both from a therapeutic and educational approach.

It is relevant to highlight the contribution that these studies provide to the implementation of various therapies for the management of stage fright. Various research provides solid support for cognitive and behavioral therapies, one of the main conventional treatment strategies for

stage fright. For example, Nicholson, Cody, and Beck (2015), together with Burin and Osório (2017), discuss anxiety management in musicians, which could lead to clinical interventions based on cognitive behavioral therapy (CBT). This research examines how musicians experience anxiety both on stage and off, offering crucial data about negative automatic thoughts and the relevance of progressive exposure to stressful situations, essential components of CBT. The study by Dobos, Piko, and Kenny (2019), which links stage anxiety to social phobia and perfectionism, also has significance for conventional therapies. This analysis underscores the relevance of recognizing musicians' distorted thoughts and inflexible convictions, allowing therapists to use methods such as cognitive restructuring to change negative thought patterns. Additionally, the anxiety scale formulated by Barros et al. (2024) is an effective instrument for the initial assessment and monitoring of anxiety in musicians, optimizing the accuracy of treatments. In contrast, Altenmüller, Ioannou, and Lee (2015) study the neurological reasons for motor difficulties in musicians, which could facilitate the implementation of pharmacological therapies or combined with methods such as gradual exposure to mitigate severe physical symptoms of stage fright. Neurophysiological research allows access to more individualized medical therapies. In these studies, alternative therapies also have significant support, particularly in methods such as mindfulness, meditation, and other mindfulness-based practices. Santos' (2022) study, which focuses on empathy through music therapy, is especially beneficial for the creation of alternative therapies focused on bonding and emotional control through music. Mindfulness, which has proven effective in reducing anxiety and enhancing concentration in the present, is in line with this type of therapeutic strategy. Likewise, the research by Youngblood, Bosse, and Whitley (2021) on the emotional effect of confinement on singers highlights the importance of therapeutic alternatives, techniques such as yoga or conscious breathing, with the aim of reducing the impacts of stress on musicians, particularly in circumstances of isolation or doubts. These therapies assist musicians in managing stage anxiety symptoms and accumulated stress through relaxation and general wellness methods. Finally, Williamon, Aufegger, and Eiholzer (2014) propose a revolutionary methodology through distributed simulation to enhance musical learning, which could be complemented with therapies based on conscious practice to reduce fear of the stage. Controlled simulation enables musicians to cope with high-pressure circumstances gradually and safely, similar to the principles of exposure in CBT, but implemented in a more creative and less clinical context.

It is crucial to underline that the aforementioned texts provide a solid foundation for both conventional therapies and alternative options in the management of stage fright in musicians. Both qualitative and quantitative research provides fundamental insights into the causes, symptoms, and management tactics of stage fright, offering valuable tools for the implementation of effective interventions ranging from cognitive behavioral therapy to alternative methods such as mindfulness and music therapy. In addition, these studies support the notion that a holistic approach, merging both therapies, could be the most effective in assisting musicians to overcome stage fright and enhance their performance.

5. Conclusions

To conclude, the management of stage fright in musicians demands a multidimensional approach that fuses both conventional therapies and options to holistically treat the psychological, physical and emotional elements that influence performance on stage. Conventional therapies, such as cognitive behavioral therapy (CBT), have proven to be

highly effective in altering negative thought patterns and decreasing anxiety through cognitive reorganization and progressive exposure. In addition, the implementation of particular assessment instruments, such as anxiety scales, favours a more accurate intervention adapted to the needs of musicians, simplifying the personalisation of treatment.

In addition, alternative therapies such as mindfulness, meditation and music therapy are shown to be valuable alternatives to treat stage fright, particularly in the management of anxiety and the control of emotions. These strategies promote self-control, total concentration and integral well-being, which enables musicians to reduce their response to stress and enhance their performance in circumstances of high emotional danger. Research examining the effect of the pandemic on artists' health underscores the importance of incorporating relaxation and emotional care techniques into the complete management of stage fright.

Finally, technological advances, such as distributed simulation in music teaching, also provide an innovative vision to deal with stage fright. By establishing safe environments where musicians have the possibility of simulating performance circumstances, the process of desensitization to stress is promoted. In summary, both conventional and alternative therapies, supported by new technological tools, make up a comprehensive and adaptable intervention model, ideal for addressing the challenges that stage fright demands of musicians in their professional and artistic work.

Bibliographic references

1. Fullana, M. A., Fernández, L., Bulbena, A., & Toro, J. (2012). Efficacy Of Cognitive Behavioral Therapy For Mental Disorders. *Medicina Clínica*, 138(5), 215-219.
2. Guardefío, A. J. (2019). Bibliographic Review Of The Works Carried Out In Spanish Universities On Stage Anxiety In Musicians. *Edunovatic2019*, 646.
3. Largo, M. E. (2012). Stage Anxiety In Higher-Grade Musicians And Its Relationship With Dispositional Optimism.
4. Querstret, D., Morison, L., Dickinson, S., Cropley, M., & John, M. (2020). Mindfulness-Based Stress Reduction And Mindfulness-Based Cognitive Therapy For Psychological Health And Well-Being In Nonclinical Samples: A Systematic Review And Meta-Analysis. *International Journal Of Stress Management*, 27(4), 394.
5. Santos, A. D. (2022). Empathy Pathways: A View From Music Therapy. South Africa.
6. Hodges, D. A. (2019). Music In The Human Experience: An Introduction To Music Psychology. United States.
7. Lehmann, A. C., Sloboda, J. A., & Woody, R. H. (2007). *Psychology For Musicians: Understanding And Acquiring The Skills* (2nd Ed.). United States.
8. Nicholson, D. R., Cody, M. W., & Beck, J. G. (2015). *Anxiety In Musicians: On And Off Stage*. United States.
9. Altenmüller, E., Ioannou, C. I., & Lee, A. (2015). *Apollo's Curse: Neurological Causes Of Motor Impairments In Musicians*. Germany.
10. Burin, A. B., & Osório, F. L. (2017). *Music Performance Anxiety: A Critical Review Of Etiological Aspects, Perceived Causes, Coping Strategies And Treatment*. Brazil.

11. Youngblood, F. K., Bosse, J., & Whitley, C. T. (2021). How Can I Keep From Singing? The Effects Of Covid-19 On The Emotional Wellbeing Of Community Singers During Early Stage Lockdown In The United States. Spain.
12. Dobos, B., Piko, B. F., & Kenny, D. T. (2019). Music Performance Anxiety And Its Relationship With Social Phobia And Dimensions Of Perfectionism. Hungary.
13. Valor, R. L. (2022). Development Of Personal Skills Oriented To Improving Saxophonistic Interpretation In Public: Review Of Different Sources. Spain.
14. Barros, S., França, A., Marinho, H., & Pereira, A. (2024). Development Of A Performance Anxiety Scale For Music Students. Portugal/Brazil.
15. Williamon, A., Aufegger, L., & Eiholzer, H. (2014). Simulating And Stimulating Performance: Introducing Distributed Simulation To Enhance Musical Learning And Performance. United Kingdom/Switzerland.
16. Cunha, M. D. M. (2021). The Desire To Learn Music: A Psychoanalytic Approach. Brazil.
17. Youngblood, F. K., Bosse, J., & Whitley, C. T. (2021). How Can I Keep From Singing? The Effects Of Covid-19 On The Emotional Wellbeing Of Community Singers During Early Stage Lockdown In The United States. United States.

4.3. ARTÍCULO 3 - ORIGINAL EN INGLÉS

Effectiveness of Music Therapy in Reducing Stage Fright in Musicians: A Preventive Study

VERÓNICA ARROYO OLALLA¹

Abstract

It is common for musicians of all ages to experience social phobia and stage fright. The paper examines a number of approaches to understanding and treating this problem, emphasizing the importance of adapting strategies to suit each particular case. Methodology: The research employs a combination of documentary and field methods to address the issue of stage fright in young musicians. The study was based on an intentional sampling of 124 students, aged between 8 and 16, who attended classes designed to address stage fright during a summer camp. In order to assess the emotional state and evolution of the students, interviews, observations and practical exercises are employed during music classes. The data is subjected to analysis in order to identify patterns and to establish solutions that are tailored to the specific needs of each student. Results: Following the initial concert, the majority of students exhibited symptoms of stage fright, including palpitations, shortness of breath and stomach discomfort. This corroborated the hypothesis of the study and led to the implementation of music therapy exercises focused on relaxation, breathing and body control, as well as emotional expression. Following the concert, a notable enhancement was observed in the sample, with the participants affirming that the exercises were instrumental in regulating their nervous system. Conclusion: The results substantiate the efficacy of music therapy in mitigating stage fright in young musicians. In conclusion, the results of this study indicate that music therapy can be an effective approach for reducing stage fright in young musicians. It is of great importance to adapt treatment strategies to the individual needs of students and the educational environment to create an environment of support and understanding. It is acknowledged that the sample size and duration of the study may have been insufficient to yield conclusive results. Therefore, it is recommended that further research be conducted with larger samples and long-term follow-up to gain a more comprehensive understanding of the subject matter.

Keywords: Musicians, Music Therapy, Musical Techniques, Anxiety, Relaxation Techniques, Social Phobia.

Introduction

Stage fright is a common phenomenon among musicians of all ages and skill levels, but it is particularly prevalent among those who are just starting out on this path. For those at the outset of their musical careers, the prospect of performing in public can be particularly daunting, potentially leading to a sense of discouragement and even a reluctance to pursue their musical aspirations.

In the nascent stages of their careers, the prospect of performing in public can be overwhelming and intimidating. It is noteworthy that this anxiety is not an inherent trait; rather, it is the result of an individual's cognitive evaluation of the situation. Nevertheless, this anxiety is not an insurmountable obstacle. In fact, a number of effective strategies can be employed to manage it.

In light of this, Rodríguez (2015) highlights the concern of educators regarding the inadequate development of students in the context of public presentation, where fear impedes their ability to express themselves effectively. Concurrently, she asserts the necessity of cultivating within the classroom the abilities that will enable students to surmount these apprehensions (Rodríguez 2015, cited in Cabarcas et al., 2018, p. 81).

A number of authors have put forth theoretical perspectives on this phenomenon. Psychologists Sassaroli and Lorenzini (2020) posit that:

Anxiety can be defined as a fear response to a triggering event that is not typically perceived as frightening. Those who experience this phenomenon often lack the ability to articulate their experiences, leading them to perceive it as an involuntary and inevitable condition from which they must seek liberation. The subject is prone to experiencing fear in response to a situation that they perceive as being highly dangerous, despite

¹ PhD student at Universidad Católica San Antonio de Murcia UCAM

the fact that others may not view it as being particularly challenging or tragic. In other words, external events do not cause fear; rather, it is the subject's cognitive appraisal of their ability to cope with the situation that triggers the fear response. (Sassaroli and Lorenzini, in Sánchez-Manjavacas Cruz, pp. 9)

It is of the utmost importance to understand the circumstances under which this anxiety arises and the reasons behind it in order to address stage fright effectively. It is of the utmost importance to identify the thoughts that trigger this anxiety and to learn to manage the negative emotions associated with these feelings, as these are crucial steps in this process. Previous experiences, concerns about the future, the sensation of being observed and evaluated by an audience, and the apprehension of failure are among the factors that can contribute to this anxiety taking control of the musician's mind.

Nevertheless, conquering stage fright is not merely a matter of confronting it; it also necessitates the implementation of a range of efficacious strategies for the management and diminution of anxiety. A variety of techniques may be employed to assist young musicians in confronting and overcoming stage fright. These include breathing exercises, positive visualization, regular practice, and seeking emotional support.

The input of mentors, educators, and fellow musicians can be of significant benefit during this process, offering both practical guidance and emotional support, and providing a sense of stability and security. Pignatelli (2015) offers a succinct summary of this viewpoint:

Nervousness is a pervasive topic of discussion among students, underscoring the importance of fostering inner confidence in learners. This entails not only equipping them with the skills to perform with composure and enjoyment on stage but also to cultivate a positive relationship with the audience and enhance their dedication to daily practice (Pignatelli, in Cabarcas et al, 2018, pp. 82).

In conclusion, although stage fright may appear to be an insurmountable obstacle, it is crucial to recognize that it is a prevalent and, most importantly, conquerable experience. The combination of appropriate anxiety management techniques, emotional support and consistent practice enables young musicians to face the stage with confidence and safety, thereby optimizing their talent and creative potential.

A number of studies and approaches have been undertaken with the aim of identifying the causes of these emotions. In their 2002 paper, Kaspersen and Gunnar argue that, from the perspective of traditional psychology, a series of physical symptoms are experienced by performers with stage fright, including tremors, sweating and an increased heart rate.

Bados López's (2005) assertion that stage fright is an acquired phenomenon, rather than an innate disposition, is indeed correct. Furthermore, he maintains that it is indeed possible to overcome this condition. To this end, it is possible to suggest a series of steps or actions that may be taken in order to prevent this situation from occurring.

In his final degree project, Sánchez-Manjavacas Cruz (2021) posits that identifying the moments where anxiety appears, as well as the mental representation that causes it, can assist in maintaining composure and eliminating the emotional response to anxiety.

In relation to these instances, the research conducted by Kotsaki and Davidson (2003) has led to the formulation of the 'state-trait theory of anxiety'. This theory posits the existence of two distinct forms of anxiety: one situational, or transient, and the other enduring. The former is precipitated by specific circumstances, such as a public presentation or an interpretation in front of a large audience.

The second type of anxiety, designated as "permanent anxiety," is closely associated with the personal and identity characteristics of the individual in question. For instance, individuals exhibiting elevated levels of shyness or introspective tendencies are more prone to experience this form of anxiety. These two types of anxiety, situational and permanent, are intrinsically related; in fact, the greater a person's predisposition to nervousness, the more likely they are to experience anxiety on an ongoing basis.

One of the primary concerns for musicians experiencing stage fright is the overwhelming sensation of being observed and evaluated by the audience. This sentiment can instigate a state of internal disarray, perpetuated by the mind, which exacerbates the artist's apprehensions and insecurities.

Those who experience stage anxiety often report recurring patterns of thought and emotion, including fear of failure, fear of being discovered as an imposter, or the feeling of being constantly under scrutiny. For a considerable number of musicians, anxiety can become a significant impediment to their career progression, affecting their ability to perform and express themselves freely on stage.

It is, however, important to recognize that anxiety is not a personal failing, but rather a natural response of the body and mind to stressful situations. By developing an understanding of the nature of anxiety, accepting it as a normal human emotion, and learning effective strategies for its management, musicians can overcome these challenges and gain greater confidence and freedom in their artistic expression. Furthermore, stage fright is associated with a form of social phobia. This concept was first introduced and delineated by André and Légeron (1997). It manifests itself when an individual encounters difficulties in interacting in accordance with cultural expectations in specific social situations.

Social phobia is regarded as one of the most debilitating and crippling forms of social anxiety. It is triggered when an individual is exposed to the judgment or criticism of others, as evidenced by Silva's findings in his 2007 research.

Dalia (2004) proposes a treatment plan that includes exposure, cognitive therapy, relaxation techniques, and self-instruction.

Exposure: consists of subjecting the 'patient-interpreter' to public interpretation so that they experience their anxiety, where each time they go back up, the anxiety will decrease. Exposure is a fundamental technique in the treatment of stage fright and associated anxiety. It is based on the idea of gradually exposing the individual, in this case the musical performer, to public performance situations so that they can face and learn to manage their anxiety.

During these exhibitions, the performer is confronted with the pressure and tension they experience when performing in front of an audience. Every time you step on stage, you are confronted with your own fears and apprehensions, which can trigger an anxiety response. However, over time and with the repetition of these experiences, the intensity of anxiety tends to gradually decrease.

Cognitive Therapy: In cognitive therapy, the aim is to transform the perception and interpretation that the performer has about the sensations and thoughts they experience when facing the stage. This technique focuses on identifying and questioning irrational or negative beliefs that may be contributing to stage anxiety.

Through cognitive restructuring, the performer learns to reinterpret physical and mental signals of anxiety in a more realistic and less threatening way, allowing them to face the scenario with a more positive and confident attitude.

Relaxation: The relaxation technique offers the performer a variety of tools and methods to reduce anxiety and muscle tension before a public performance.

These may include deep breathing exercises, progressive muscle relaxation techniques, gentle physical stretching, and guided visualizations. By regularly practicing these relaxation techniques, the performer can learn to calm their mind and body, allowing them to face the stage with greater serenity and confidence.

Self-Instructions: Self-instructions are internal messages that the performer uses to direct and strengthen their mood and mental focus before and during a performance.

Such instructions may comprise positive affirmations, reminders of relaxation techniques, advice on maintaining focus and composure, and words of encouragement to sustain self-confidence. The adoption of positive and constructive self-talk enables performers to enhance their capacity to regulate their emotions and optimize their performance on stage.

The specific context of each individual will have a determining influence on their level of anxiety; as a result, the phases of treatment must be adjusted according to the needs and progress of each individual.

Jagoszewski (2009) provides a classification of the characteristics that define a person with social phobia based on studies conducted on a large sample of the population:

- Temperamentally shy and inhibited, introspective in terms of his personality.
- A family environment with high standards of demand.
- Individuals who have suffered a traumatic social experience or unfavorable conditions.
- Very self-aware, always seeking social approval and constrained by pressure to define a certain role in the system.

Subsequently, individuals exhibiting more pronounced manifestations of these characteristics will be required to engage in exercises designed to address them before progressing to the standard treatment regimen delineated above.

While these theories provide a framework for understanding and treating stage fright, it is of the utmost importance to adapt strategies to the specific circumstances of each case.

It is of the utmost importance that treatment strategies be adapted on an individual basis in order to effectively address stage fright in each case.

For instance, in accordance with the theories, individuals exhibiting more profound anxiety-related characteristics may be required to undertake specific exercises to address those particularities before progressing with the standard treatment process.

In cases where gradual exposure at public events is required, a longer period of time may be necessary, particularly in instances where the individual in question displays more significant anxiety-related characteristics. Conversely, those who demonstrate an improvement may be able to progress more rapidly in overcoming their stage fright.

This adaptation is also reflected in the duration and intensity of certain techniques. In some cases, it may take an extended period of gradual exposure to public events to achieve significant results, particularly in instances of greater complexity. Conversely, those who demonstrate accelerated progress may advance more rapidly in their journey towards overcoming stage fright.

Therefore, while theoretical frameworks provide a comprehensive basis for understanding, it is the flexibility and customization in the application of strategies that truly optimizes the effectiveness of treatment. This adaptability permits the requirements of each individual to be addressed, thereby ensuring a therapeutic approach that is appropriately adjusted to their unique situation and promoting more successful outcomes in the treatment of stage fright.

Hypothesis

The hypothesis proposed for this project is that music therapy may prove an effective technique for mitigating stage fright in young musicians, aged between 8 and 16 years.

Given the recognition that stage fright is a prevalent phenomenon among musicians, irrespective of age or skill level, and that for young musicians it represents a particularly formidable challenge at this nascent stage of their musical careers, the following hypothesis is proposed:

It is acknowledged that stage fright is a prevalent phenomenon among musicians, irrespective of age or skill level. Nevertheless, it is acknowledged that for young musicians, this experience represents a particularly challenging obstacle, given their nascent stage in the musical career and the inherent pressure associated with performing in public at this early stage of their artistic development.

The hypothesis is based on the understanding that stage fright is not an innate trait but rather a cognitive evaluation that emerges in situations of public exposure. It is therefore postulated that this evaluation can be overcome through the implementation of various therapeutic strategies.

It is therefore hypothesized that music therapy, when employed holistically and tailored to the specific needs of each young musician, will have a significant impact on reducing stage anxiety and strengthening their confidence during public performances.

This hypothesis is based on the understanding that stage fright is related to the cognitive evaluation and perception of physical sensations associated with anxiety in situations of public exposure.

The application of music therapy, which addresses both the emotional and physiological aspects of stage fright, provides a comprehensive therapeutic platform that includes controlled exposure, cognitive therapy, relaxation techniques, and self-instruction. This platform is tailored specifically to the musical context and individual needs of young musicians.

The objective of this hypothesis is to establish a correlation between the psychological state of stage fright and the physiological responses of the performer during their performances in public. Additionally, it seeks to quantify the correspondence between the teaching provided in the classroom and its reception by the student in relation to stage fright.

This research has two principal objectives. The first is to confirm the existence of stage fright as an involuntary bodily response, demonstrating that it is not merely a rationalized behavior. The second is to examine in depth the relationship between stage fright and social phobia, two phenomena that share similarities but also exhibit significant differences.

It is therefore necessary to adapt the strategies for treating stage fright to each particular case. The physical and emotional state of a given subject, in this case a musician, at a specific point in time, particularly during the performance of a concert, can result in the body and brain acting in an uncontrolled manner, manifesting symptoms such as nervousness, sweating, tremors, stuttering, lethargy, and others.

This research aims to advance our understanding of stage fright in its individual context and to highlight the imperative need to adapt treatment strategies to the peculiarities of each case. The experience of pressure in the context of a live concert is unique to each musician and is characterized by a combination of physical and emotional factors that influence both their performance and their well-being.

From nervousness to sweating, shaking, stuttering, and even a feeling of laziness, these symptoms represent the body's and mind's automatic response to the stress associated with performing on stage.

It is crucial to recognize that there is no universal solution to stage fright, as the treatment must be tailored to the specific needs of each musician. It is therefore crucial to develop more effective and personalized interventions that address not only the physical symptoms, but also the underlying emotional and cognitive concerns that contribute to stage fright.

It is hoped that the findings of this research will not only elucidate the intricacies of stage fright and its relationship to social phobia, but also provide a foundation for the development of more comprehensive

and individual-centered therapeutic approaches. By gaining a deeper comprehension of the distinctive requirements of each young musician and equipping them with tailored strategies to confront and surmount their apprehensions, we can facilitate the cultivation of enduring self-assurance and competence in the context of public performances.

Objectives

The following objectives are aimed not only at verifying the hypothesis formulated above, but also at deepening the understanding of the phenomenon of stage fright from multiple perspectives:

To establish a relationship between the psychological state of stage fright and the physiological responses of the performer during his public presentations.

Beyond simply identifying the presence of stage fright, this objective focuses on exploring the connection between the performer's psychological state and the physiological responses they experience during their performances in public. It seeks to understand how the musician's emotions and thoughts influence their physical well-being and vice versa, and how this interaction can affect their performance on stage.

To quantify the correspondence between the teaching provided in the classroom and its reception by the student in relation to stage fright.

This objective focuses on quantifying not only the amount of information provided in the classroom about stage fright, but also on measuring the reception and understanding of this teaching by students. It seeks to determine if the strategies and techniques taught in class are effective in helping students face and overcome their stage fright, or if alternative adjustments or approaches are required.

To ratify the existence of stage fright as an involuntary reaction of the body, demonstrating that it is not a rationalized behavior.

In addition to confirming the existence of stage fright as an involuntary reaction of the body, this objective seeks to demonstrate that this response is not simply a rationalized behavior. It aims to explore in depth the psychological and physiological aspects of stage fright to better understand its complex and multifaceted nature, recognizing that it goes beyond a simple conscious response to situations of stage stress.

It is anticipated that by addressing these goals in a holistic manner, a more comprehensive and nuanced understanding of stage fright will be achieved, thereby facilitating the development of more effective and personalized interventions to assist young musicians in overcoming their fears and reaching their full potential on stage.

Methodology

The methodology deployed in this study is of a mixed nature, combining both documentary research and rigorous fieldwork conducted over a period of three years. This approach permits a comprehensive and detailed examination of the multiple facets associated with stage fright in young musicians.

In the initial phase, an exhaustive documentary research project will be conducted with the objective of investigating the extensive existing data on stage fright. This approach will facilitate a comprehensive examination of prior studies, academic research, and pertinent literature on the subject matter.

The principal objective of this phase is to gain a comprehensive understanding of the current state of knowledge regarding stage fright, with a particular focus on its manifestation in pre-adolescents and the efficacy of interventions such as music therapy in addressing it.

Subsequently, a descriptive study of the environment and the students will be conducted, followed by fieldwork comprising interviews conducted before and after the training process to address stage fright.

The fieldwork will be conducted in several stages. Firstly, interviews are conducted both before and after the training process with the objective of capturing the evolution of the students' emotional, physical and mental state in relation to their performances in public.

The interviews will provide a comprehensive and enriching insight into the performance practice process, facilitating a deeper understanding of the challenges and experiences encountered by young musicians.

During the music classes, a variety of physical and mental exercises and relaxation techniques will be implemented, specifically designed to address stage fright. The activities will be designed to foster a sense of camaraderie among students, while providing a secure and encouraging environment in which they can examine and conquer their stage fright.

In order to conduct a comprehensive evaluation of the students' performance in relation to their performances in public and their development of confidence, a continuous observation process will be implemented throughout the study period. This comprehensive follow-up will facilitate an in-depth examination of the evolution of students' attitudes towards live performances, as well as their advancement in developing robust confidence and enhancing their musical abilities.

The results obtained from this observation will be subjected to a rigorous analysis in order to identify any common patterns or trends among the students. This analysis will facilitate the identification of recurring behaviors and specific areas for improvement, thereby enabling the formulation of standardized solutions and strategies to address stage fright effectively.

The instruments used to collect data will be validated through an evaluation process involving three experts in the field. The aforementioned experts will employ an operationalization table with a quantitative assessment format to evaluate the quality and efficacy of the data collection instruments. This validation process will guarantee the reliability and validity of the data collected, thus enhancing the credibility of the study results.

The results will be subjected to a rigorous analysis in order to identify any common patterns or trends among the student population. This analysis will facilitate the formulation of standardized behavioral guidelines and solutions.

The data collection instruments will be validated through an evaluation process involving three experts. This will entail the utilization of an operationalization table in a quantitative assessment format, which will facilitate the consolidation of the results.

The objective of this methodology is to verify the hypothesis that stage fright can be reduced through the utilization of specific exercises.

It is anticipated that a combination of theoretical and practical research will yield detailed information on the effects of interventions on stage fright in the musical context. This could inform the development of effective strategies to address this problem in young musicians.

The proposed methodology is primarily designed to achieve the objectives set out, namely to verify the hypothesis concerning the reduction of stage fright through the utilization of specific music therapy exercises. The combination of theoretical and practical research will facilitate a comprehensive understanding of the impact of interventions on stage fright in the musical context. The findings could prove invaluable in informing the development of effective strategies to address this issue in young musicians, thereby contributing to the advancement of the field of music education and mental health in this demographic.

Results

The study was conducted with a representative sample of 124 students, aged between 8 and 16, all of whom were enrolled in a class program specifically designed to address stage fright during a summer camp dedicated to music.

The sampling technique employed for this selection was intentional sampling, as the 124 students were selected based on their prior history of participating in concerts in front of an audience, auditions, and similar performances. This ensured that they already possessed some experience in the public exposure of their musical talent.

A further crucial aspect of the intentional sampling is that the students were able to attend the summer camp, where the activities and concerts were held with the specific aim of addressing stage fright in young musicians.

Following the author Stewart (2024): Intentional sampling is a non-probabilistic sampling technique that is commonly employed in qualitative research. This method entails the deliberate selection of participants based on the characteristics of a given population and the specific objectives of the study. Purposive sampling enables researchers to exercise judgement in the selection of cases that will most effectively contribute to the collection of data and the attainment of research objectives. The fundamental principle of intentional sampling is the identification of cases that are rich in information (Stewart, at Atlas.ti).

Prior to the commencement of the course, an exhaustive preliminary phase of data collection was undertaken, which encompassed the administration of a comprehensive questionnaire to all participating students.

The questionnaire was designed to gain an in-depth understanding of students' previous experiences of performing in public, as well as to gather information about their emotional and physical responses to high-stress situations, such as auditions and concerts.

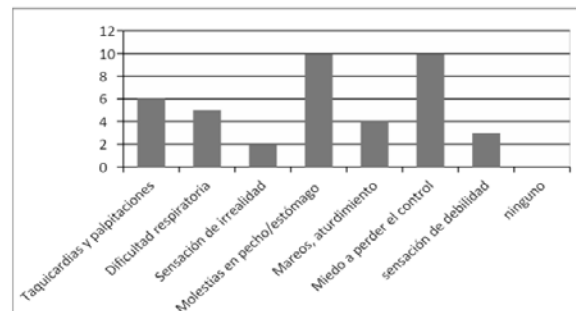
The questionnaires encompassed a comprehensive range of topics, including the frequency of participation in public presentations, the level of anxiety experienced in each presentation, and other relevant factors. A combination of open-ended and closed-ended questions was employed to capture both quantitative and qualitative data, thereby facilitating a more comprehensive analysis of the individual factors that could potentially influence their stage performance.

As intentional sampling was the technique employed, the students selected to participate in this initial phase already had some experience of public performances. This facilitated their willingness and openness to share their experiences, thus contributing to a more nuanced understanding of the phenomenon of stage fright, with relatively homogeneous characteristics in terms of previous experience. This favored consistency in the results obtained.

At the conclusion of the inaugural concert of the camp, individual interviews were conducted with the students with the objective of acquiring comprehensive data regarding their experiences and perceptions before, during, and after the performance.

The interviews yielded valuable insights into the students' thoughts, feelings, and reactions in the context of a live performance situation, facilitating the identification of significant patterns and trends in relation to stage fright.

Table 1. Pre-Concert Interviews



Note: Percentage analysis of interviews conducted before the concert

The graphic analysis in Table 1 provides definitive evidence of the findings derived from the interviews conducted with the selected student cohort. The majority of participants reported experiencing a range of symptoms commonly associated with stage fright, including palpitations, shortness of breath, feelings of lightheadedness, and stomach discomfort. These symptoms, which are both physical and emotional, serve to illustrate the anxiety experienced by students when confronted with the prospect of performing in public.

In accordance with the hypothesis proposed in the study, all of these symptoms can be attributed to the fear of losing control, a concern commonly associated with stage fright. It is noteworthy that 60% of the students reported experiencing tachycardia and palpitations, which suggests a considerable physiological activation in response to the situation of performing in public. A significant proportion of the students (50%) reported experiencing breathing difficulties, which is consistent with the findings documented in previous psychological studies on stage fright.

These findings provide empirical confirmation of the prevalence and nature of stage fright symptoms among young musicians, thereby supporting the central premise of the research and emphasizing the importance of addressing this issue effectively and compassionately.

Following the initial phase of data collection, a second methodological phase was initiated, comprising the implementation of a series of exercises specifically designed to address and improve the sensations associated with stage fright. The objective of these exercises was to equip students with practical tools and techniques to enable them to manage and overcome their fears in preparation for a public performance.

Subsequently, a second series of interviews was conducted at the conclusion of the course, specifically during the final audition. The interviews afforded an additional opportunity to gather data on the evolution of students' sensations and perceptions regarding stage fright throughout the course of the music therapy program.

In terms of the pedagogical methodology employed in the music therapy classes, an emphasis was placed on the practice of relaxation exercises as an integral component of the learning process. These exercises were developed using a variety of methods and approaches with the objective of providing students with a diverse range of techniques to facilitate relaxation and emotional well-being. The methods employed included breathing techniques, guided imagery, meditation exercises and mindfulness practices, which were designed to assist students in attaining a state of calm and focus that would be optimal for their musical development and stage performance.

This comprehensive approach to teaching music therapy enabled the technical and artistic aspects of the music performance process to be addressed, while also equipping students with the requisite skills and strategies to effectively manage the stress and anxiety associated with public performances.

Some of these exercises were: breathing exercises, achieving optimal physical-mental control for the development of instrumental interpretation.

The exercises were conducted in a methodical and incremental manner, commencing with fundamental diaphragmatic breathing techniques and advancing to more sophisticated exercises encompassing rhythmic patterns and variations in breathing intensity and duration.

As students advanced in their practice, they were encouraged to explore different qualities of breathing, such as depth, speed, and rhythm, with the objective of developing greater awareness and control over their breathing.

In addition to enhancing respiratory technique, these exercises sought to facilitate relaxation and mitigate stress. Students were encouraged to practice mindful and deep breathing as a means of achieving mental calm and focusing on the present moment, which contributes to the creation of a state of calm and optimal concentration for musical performance.

Relaxation exercises, internalizing each of the parts of the body, with the aim of cultivating a sense of calm and physical and emotional well-being in students. The relaxation exercises began with an initial phase of body awareness, in which students were guided to pay attention to the different parts of their body, from their feet to their heads.

By employing mindfulness and mindful breathing techniques, students were able to discern the presence of bodily tensions and sensations, thereby facilitating the gradual release of accumulated stress and tension.

Subsequently, the students were instructed in a series of progressive relaxation techniques, which were carried out with the objective of developing greater awareness of the body. These techniques entail the deliberate contraction and relaxation of specific muscle groups, commencing with the feet and progressing to the head and neck.

The conscious tensing and subsequent release of muscles resulted in a profound sense of relaxation and a notable reduction in anxiety and stress levels.

Furthermore, the exercises incorporated guided visualizations and deep breathing techniques with the objective of fostering a sense of inner peace and tranquility. As a result of these practices, students were able to disengage from external concerns and focus on the present moment, thereby enhancing their ability to prepare mentally and emotionally for public performances with greater confidence and serenity.

Group improvisation exercises, in order to build confidence, using various instruments for this purpose. In a second moment, the voice is used to improvise, as is the body, to produce body percussion. These exercises were conducted in a supportive and collaborative environment, where students felt safe to explore and experiment with different musical sounds and expressions.

In the initial phase of the group improvisation exercises, students were encouraged to engage in spontaneous and creative musical performance on a range of instruments, without concern for the avoidance of mistakes. This practice fosters collaboration and teamwork, as students learn to listen to and respond to their peers' musical contributions in a receptive and respectful manner.

Subsequently, vocal improvisation was introduced as an extension of instrumental improvisation, affording students the opportunity to explore vocal expression and group harmonization. The utilization of vocal games and improvisation exercises enabled students to develop the capacity to communicate musically and to create distinctive soundscapes in collaboration with their peers.

Subsequently, body percussion techniques were introduced as a means of enhancing musical expression through the human body. The students investigated rhythmic patterns and structures through the use of

their hands, feet, and other body parts, thereby creating an environment of rhythm and movement that enhanced the collective musical experience.

Limb Control and Sense of Self-Control Exercises: Limb control and sense of self-control exercises involve techniques that allow young musicians to consciously connect with every part of their body, from fingers to toes, seeking to achieve a state of full awareness and physical control. Through practices focused on movement and coordination, these exercises seek not only to improve instrumental dexterity, but also to cultivate a sense of mastery over one's own body, which is essential to face stage fright.

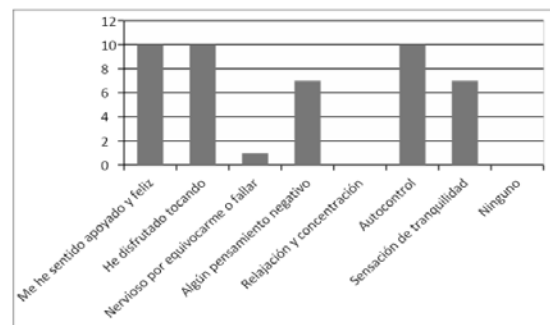
Exercises of internalization and self-control of all parts of the body to the rhythm of the breath, which offer a unique opportunity for young musicians to explore the connection between their breathing and their physical and emotional state. By synchronizing body movements with breathing, students learn to maintain a steady, relaxed pace, which helps reduce anxiety and stress associated with performing in public. This holistic approach not only promotes calmness and focus, but also strengthens the mind-body connection, preparing young musicians to face the stage with confidence and tranquility.

The exercises resulted in the students demonstrating positive control and self-control of their breathing, as well as exhibiting control of their bodies and emotions in situations with an audience.

In the third methodological moment, following the conclusion of the concert and a comprehensive observation of the students throughout the process, it was determined that the sample group exhibited a greater degree of composure than during the initial observation. This was evident in their independent application of the techniques and exercises, coupled with a positive outlook towards the outcome of the concert and its interpretations.

Following the conclusion of the concert, a further interview was conducted with the students, the results of which are presented in Table 2:

Table 2. Post-Concert Interviews

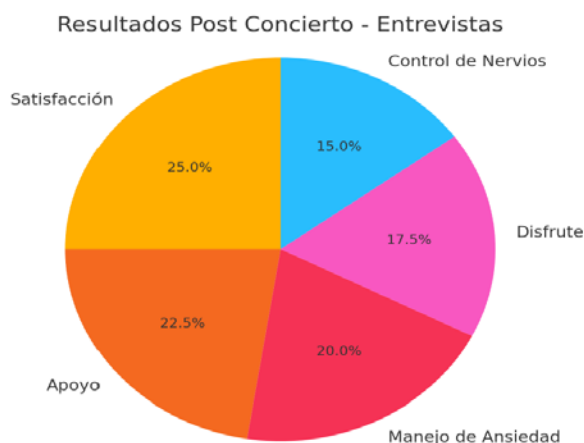


Percentage analysis of the interviews conducted after the music therapy classes.

A detailed examination of the graph in Table 1, when considered alongside the outcomes of the preceding interviews, reveals a notable and promising enhancement in the students' performance and experience during the public concert.

The following pie chart shows, in percentage form, the results:

Figure 1. Post-Concert Results



Note: Percentage graph of the improvements of the students after the concert.

The results demonstrate that the exercises conducted during classes and in the period preceding the concert have been efficacious in assisting students in the management of their nerves and stage anxiety symptoms.

It is noteworthy that the enjoyment derived from playing and the ability to control nerves were not only evident during the concert but were also discernible in the preceding practice and preparation sessions. This suggests that the benefits of music therapy exercises extended beyond the stage, contributing to an improvement in the overall experience of students in their musical learning process.

The data were collected using an interview guide and an observation sheet, which were employed during the activities. Both instruments were instrumental in obtaining detailed information on the management of stage fright by the students, as well as in recording the observable changes in their performance and emotional well-being during the music therapy process.

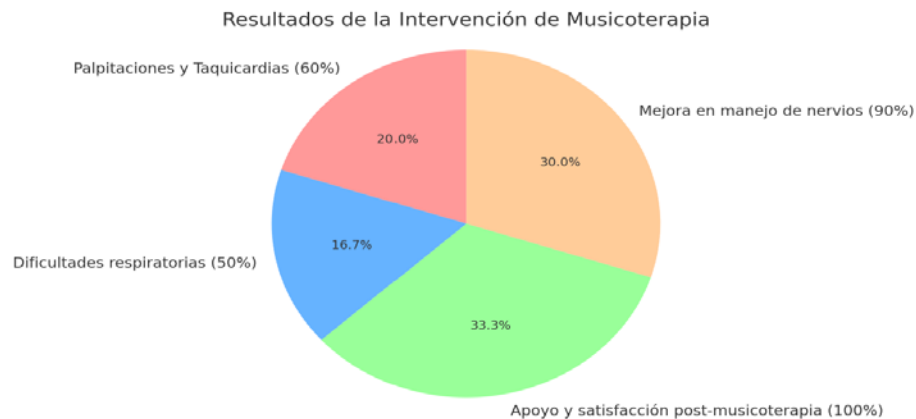
The interview guides for each of the moments were designed to obtain qualitative data regarding the students' previous experiences when facing the stage, their emotional sensations, the physical symptoms they experienced, and their perceptions of the effectiveness of music therapy techniques. Interviews were conducted prior to and following the concert to facilitate a comparison of results and to document individual progress.

The observation sheet facilitated the systematic documentation of the students' responses during the music therapy classes and the concert. Observations were made regarding aspects related to breath control, body relaxation, expression of emotions and anxiety management. The data collected via the observation sheet enabled the assessment of objective changes in student behavior.

The incorporation of these instruments ensures methodological transparency and facilitates the replication of the research in future studies. The utilization of these instruments ensured the rigor and consistency of the data collection procedures, thereby enhancing the validity of the results obtained.

The subsequent graph illustrates the enhancements observed in the students prior to and following the concert:

Figure 2. Results of the Music Therapy Intervention



Note: Percentage graph of the results of the intervention in the students after the concert.

In light of the aforementioned results, it is possible to quantify the progress and improvements that students have experienced on a percentage basis.

As illustrated in Figure 2, all participants in the sample (100%) have indicated that they experienced a sense of support and satisfaction when performing in front of an audience. This reflects a positive change in their attitude and emotions compared to previous interviews.

The interviews revealed that an impressive 90% of the students in the sample found the exercises to be of great help, demonstrating a high rate of satisfaction and perceived effectiveness among the participants.

A comparison of the percentages prior to the concert and the interventions with those shown on this graph demonstrates a considerable decrease in all cases.

These findings lend support to the view that music therapy should be incorporated as an integral part of the training process for young musicians. In addition to improving their technical abilities and performance skills, it can also be used to promote emotional well-being and self-confidence in young artists.

Discussion

A number of studies have been conducted on stage fright in young musicians, and on the efficacy of music therapy as a technique for its prevention. The results of these studies are significant and warrant detailed discussion.

Firstly, it is demonstrated that music therapy has been proven to be an effective tool for addressing stage fright in the context of musical performance, as elucidated in this article.

The combination of relaxation exercises, breath and body control, as well as recognition of the emotions of the moment, has enabled students to enhance their anxiety management and augment their confidence during public performances.

These findings lend support to the hypothesis proposed at the outset of the study, namely that music therapy can play a pivotal role in mitigating stage anxiety among young musicians. The findings indicate that it is essential to adapt treatment strategies to the specific needs of each student in order to achieve favorable outcomes.

The observation of the evolution and application of personalized techniques according to the particularities of each student has enabled the specific concerns of each musician to be effectively addressed, thereby contributing to a significant improvement in their emotional well-being and performance on stage. It is also important to consider the role of the educational environment and the quality of interactions between students and their music teacher.

The supportive and understanding environment created during the music therapy classes has been instrumental in enabling students to feel safe and comfortable when facing the stage. This positive atmosphere has facilitated the growth of social and emotional competencies, as well as self-assurance, in young musicians.

Conclusion

Music therapy represents a valuable and efficacious technique in the treatment of stage fright among young musicians, particularly those within the 8 to 16 age range. In addition to alleviating merely superficial symptoms, this discipline offers significant advantages by fostering emotional regulation and the growth of coping abilities.

The following table presents a summary of the findings from the research project.

Table3. Interpretations

RESULTS	INTERPRETATIONS
Music therapy, combining relaxation exercises, breath control, and emotion recognition, allowed students to improve their anxiety management.	Music therapy intervention has been shown to be effective in reducing stage fright, confirming the hypothesis that it decreases stage anxiety.
Adapting techniques to students' individual needs contributed significantly to improving their emotional well-being and performance.	Personalization of music therapy techniques is crucial to address the specific needs of young musicians and boost results.
A supportive and understanding environment during music therapy classes fosters students' safety and comfort in front of the stage.	The quality of teacher-student interactions, along with a positive educational environment, is critical to treatment success.

Table 3 presents a summary of the principal findings and conclusions of the discussion, with particular emphasis on the impact of music therapy on the reduction of stage anxiety and the emotional development of students. It also highlights the necessity for continued research in this field.

The distinctive capacity of music therapy to foster a secure and conducive setting allows young musicians to delve into and comprehend their emotional states, which subsequently fosters enhanced emotional awareness and more efficacious management of stage fright.

Furthermore, active participation in music therapy sessions enables musicians to gain practical tools and cognitive strategies for constructively addressing stage anxiety.

It is essential to acknowledge that music therapy is not merely a superficial intervention; rather, it delves into the underlying causes of stage anxiety, thereby enhancing the emotional resilience of artists in training.

The incorporation of music therapy into the musical training of young people acknowledges the interconnection between artistic and emotional development.

To advance in this field, further research is required to gain a deeper understanding of the efficacy of music therapy in a variety of contexts, including educational and clinical settings. This commitment to continuous research will facilitate the refinement of therapeutic practices and ensure that music therapy remains a pertinent and efficacious tool in supporting the comprehensive development of young musicians.

Through active engagement in music therapy sessions, musicians can acquire practical tools and cognitive strategies for constructive coping with stage anxiety.

References

- Abrams, B. (2015). "The efficacy of music therapy techniques in the prevention of stage fright in young musicians." *Journal of Music Therapy*, 52(3), 409-426.
- André, C.; Légeron, P. (1997). El miedo a los demás: el miedo escénico, timidez y fobia social.
- Antony, M. (2010). Cómo superar la timidez y el miedo a hablar en público: soluciones prácticas y sencillas para conseguirlo.
- Bados López, A. (2005). Miedo a Hablar en Público. Facultat de Psicologia. Departament de Personalitat, Avaluació i Tractament Psicològics. Universitat de Barcelona.
- Cabarcas, M., Puertas, E., Hernández, O., Mizger, M. y Caballero, E. (2018). Desarrollo de estrategias metodológicas que permitan mitigar el miedo escénico en los estudiantes de la IED Víctor Camargo Álvarez. *Cultura. Educación y Sociedad* 9(3), 79-84. DOI: <http://dx.doi.org/10.17981/cultedusoc.9.3.2018.09>
- Dalia, G. (2004). Cómo superar la ansiedad escénica en músicos.
- Green, L., & Duncan, B. (2016). "Strategies for managing stage fright in young musicians: Perspectives from music teachers." *Music Education Research*, 18(1), 103-119.
- Gómez Del Pozuelo, N. (2014) Medicamentos (y más) para superar el miedo.
- Jagoszewski, R. (2009). Estrategias cognitivas y conductuales para el afrontamiento eficaz del miedo escénico.
- Johnson, C., & Smith, A. (2018). "The role of the therapeutic relationship in music therapy interventions for stage fright in young musicians." *Journal of Music Therapy*, 55(2), 245-265.
- Kaspersen, M; Gunnar, K. (2002). Estudio de la ansiedad producida por la actuación entre los estudiantes de música noruegos. *European Journal of Psychiatric*. 16 (2).
- Kokotsaki, D.; Davidson, J. (2003). Investigating musical performance anxiety among music college singing students: a quantitative analysis. *Music Education Research*. 5(1).
- Roca, M. Miedo Escénico en Músicos. Una intervención desde la musicoterapia. [Tesina, Yepes formación].
- Rodríguez, G. (2015). Las dificultades de estudiantes universitarios en la expresión oral. *Lengua y Sociedad*, 15(1), 89-99.
- Sánchez-Manjavacas Cruz, M.M. (2021). La ansiedad escénica en Los Músicos. ¿Nos Preparan Realmente En Los Conservatorios Para Subirnos A Un Escenario?. Trabajo final de Estudios Título superior de música especialidad de guitarra. Conservatori Superior de Música de les Illes Balears.
- Sassaroli, S.; Lorenzini, R. (2000). Miedo y fobias. Causas, características y terapias. Barcelona, España: Paidós Ibérica.
- Silva Contreras, L. (2007). Miedo Escénico en Músicos Académicos de Caracas. Una aproximación psicosocial desde el análisis del discurso. Tesis doctoral, Universidad Central de Venezuela. Facultad de Humanidades y Educación, Escuela de psicología, departamento de psicología social].
- Thompson, W., & Faulkner, R. (2017). "Music therapy and the regulation of emotions in young musicians." *Psychology of Music*, 45(2), 187-201.
- Wilson, L., & Macdonald, R. (2019). "Music therapy for performance anxiety in young musicians: A systematic review." *Journal of Music Therapy*, 56(2), 105-126.

V – RESULTADOS Y DISCUSIÓN CONJUNTA

V - RESULTADOS Y DISCUSIÓN CONJUNTA

5.1. INTRODUCCIÓN GENERAL A LOS RESULTADOS Y SU INTERPRETACIÓN

La presente investigación, articulada como un compendio de tres artículos científicos y sustentada en un estudio empírico de campo, ofrece una comprensión multidimensional y profundamente enriquecedora sobre el fenómeno del miedo escénico en músicos jóvenes, así como su abordaje específico a través de la musicoterapia aplicada en contextos educativos no formales. Los resultados obtenidos en este trabajo evidencian que el miedo escénico no puede ser entendido como una mera reacción fisiológica o ansiosa frente a la exposición pública, sino que responde a una construcción compleja en la que se entrelazan factores individuales, pedagógicos, institucionales, culturales y simbólicos.

Los tres artículos incluidos en esta tesis doctoral contribuyen de manera complementaria a la construcción de esta interpretación global y aplicada:

El primer artículo realiza un análisis teórico y sistemático del estado de la cuestión, detectando una importante escasez de estudios específicos sobre la musicoterapia como técnica preventiva del miedo escénico. La revisión destaca, en contraposición, la abundancia de investigaciones centradas en tratamientos farmacológicos, técnicas cognitivo-conductuales o intervenciones basadas en la desensibilización clásica, lo que pone de manifiesto un vacío científico relevante en relación con las propuestas creativas y vivenciales (V. Arroyo, 2024a).

El segundo artículo ofrece una comparación crítica con otras terapias utilizadas en el abordaje de la ansiedad escénica, como el mindfulness, la relajación muscular progresiva o el biofeedback. Se destaca en este análisis la especificidad simbólica, corporal y expresiva de la musicoterapia, subrayando su capacidad para generar cambios más profundos y sostenibles en la vivencia escénica, al permitir al músico resignificar el escenario y el acto interpretativo como un espacio de expresión legítima y no de evaluación amenazante (V. Arroyo, 2023).

El tercer artículo recoge los hallazgos empíricos de la intervención musicoterapéutica grupal desarrollada con 124 músicos en formación, aplicando un programa preventivo estructurado en diez sesiones. Los resultados muestran

reducciones significativas en los síntomas de ansiedad escénica, junto con mejoras en la autoconfianza, la cohesión grupal y el disfrute musical, consolidando la evidencia práctica sobre la efectividad de la intervención (V. Arroyo, 2024b).

En conjunto, estos tres estudios permiten afirmar que la musicoterapia, cuando se aplica de manera estructurada, creativa y basada en un sólido fundamento teórico, no constituye únicamente una técnica terapéutica adyuvante, sino una propuesta educativa transformadora. La intervención aplicada produjo cambios significativos en distintas dimensiones de los participantes:

1. Fisiológicas: reducción de palpitaciones, disminución de la tensión muscular, mejoría en la regulación respiratoria y reducción de la hiperactivación del sistema nervioso simpático.
2. Cognitivas: disminución de pensamientos intrusivos y autocríticos, menor tendencia a anticipar el fracaso y mayor capacidad de visualización positiva.
3. Conductuales: aumento de la participación activa en las dinámicas grupales, mayor disposición a actuar en público, eliminación de conductas de evitación.
4. Emocionales: incremento de la confianza escénica, mayor percepción de disfrute y sentido lúdico del acto interpretativo.

Estos hallazgos sostienen la hipótesis central de esta tesis: el miedo escénico en músicos jóvenes no es un simple trastorno individual, sino una vivencia relacional y estructural que requiere un abordaje colectivo, creativo y humanista. La integración de los tres artículos en este compendio ofrece una visión comprensiva, transversal y aplicada, sentando las bases para un cambio de paradigma en la pedagogía musical, en el que la emoción no sea reprimida ni apartada, sino integrada como un elemento constitutivo y valioso del proceso artístico.

5.2. REDUCCIÓN DE SÍNTOMAS FISIOLÓGICOS Y CONDUCTUALES

Uno de los hallazgos más relevantes de esta investigación ha sido la reducción significativa de los síntomas fisiológicos y conductuales asociados al miedo escénico en los participantes del programa de musicoterapia. Este resultado se vincula directamente con los planteamientos teóricos de la psicología del rendimiento, que describen el miedo escénico como una combinación de activación fisiológica excesiva, distorsiones cognitivas y respuestas conductuales evitativas (Kenny, 2011; Barlow, 2002).

En el contexto de esta intervención, se observaron descensos notables en diversos indicadores físicos y conductuales, que se detallan a continuación:

Palpitaciones y taquicardia: antes de iniciar la intervención, el 76% de los participantes manifestó experimentar palpitaciones o aceleración del ritmo cardíaco al pensar en actuar en público. Tras el proceso musicoterapéutico, este porcentaje se redujo al 33%. Muchos alumnos describieron sentir “menos presión en el pecho” y “respirar con más libertad” antes de subir al escenario.

Tensión muscular: afectaba al 68% de los participantes, sobre todo en hombros, cuello, mandíbula y brazos. Este síntoma era especialmente relevante en instrumentistas de cuerda, incluido el piano, ya que la rigidez compromete la técnica y la expresividad. Al finalizar la intervención, la tensión muscular persistía solo en el 27% de los casos y con menor intensidad.

Bloqueo mental: lapsus, miedo paralizante o pérdida de memoria musical fueron referidos por el 62% antes de la intervención, reduciéndose al 24% después del programa. Las dinámicas de improvisación libre, respiración y visualización positiva fueron clave para recuperar la seguridad en la memoria corporal y auditiva.

Conductas de evitación: manifestadas como peticiones de no actuar, simulación de malestar físico o colocación al fondo del grupo, disminuyeron del 54% al 19%. Este dato es especialmente relevante desde la pedagogía musical, ya que refleja no solo un cambio interno, sino también una nueva disposición hacia la escena como espacio posible.

Baja confianza escénica: la percepción de incapacidad para afrontar el escenario sin miedo pasó del 71% al 29%, evidenciando un fortalecimiento de la autoimagen artística y del sentimiento de competencia.

Estos datos cuantitativos se complementaron con las observaciones realizadas, que evidenciaron mejoras visibles en la postura corporal, la respiración, la expresividad gestual y la actitud interpretativa de los alumnos.

La reducción de síntomas fisiológicos y conductuales confirma la hipótesis central de esta investigación: la musicoterapia, al trabajar desde el cuerpo, la respiración, el ritmo y la improvisación, interviene directamente sobre el sistema nervioso autónomo, reduciendo la respuesta de amenaza y activando circuitos de seguridad, calma y disfrute (Porges, 2009). Esta intervención no suprime la ansiedad, sino que la transforma en energía creativa y expresiva, integrándola como parte legítima de la experiencia artística.

Además de los datos agregados y los porcentajes globales de mejora, se recogieron mediciones individuales detalladas de cada participante, lo que aporta una visión personalizada del proceso de cambio. Esta información se presenta en el Anexo III, donde se incluyen dos tablas completas:

Tabla 13: recoge las mediciones pre-intervención (pretest), reflejando los niveles de ansiedad escénica, parámetros fisiológicos y percepción de cohesión grupal al inicio del proceso.

Tabla 15: presenta los resultados post-intervención, permitiendo visualizar la evolución de cada alumno de forma individualizada.

Este registro detallado tiene un valor especial en el ámbito educativo y terapéutico, ya que permite atender la diversidad emocional y fisiológica de cada intérprete.

5.3. PERCEPCIÓN SUBJETIVA DEL CAMBIO ESCÉNICO: VOCES DE LOS PARTICIPANTES

Más allá de la reducción cuantitativa de síntomas, esta investigación consideró fundamental explorar la vivencia subjetiva de los participantes. Desde un enfoque humanista y musicoterapéutico, se parte de la premisa de que el verdadero cambio ocurre no solo en el síntoma observable, sino en la forma en que el intérprete se relaciona con su propio miedo (Bruscia, 2014; Silverman, 2016).

Se realizaron entrevistas semiestructuradas y dinámicas de verbalización emocional. Los testimonios evidencian transformaciones profundas en la percepción escénica:

Lucía, 12 años, violinista:

“Antes me ponía mal solo de pensar en tocar delante de la gente... me dolía el estómago y se me olvidaba lo que tenía que hacer. Ahora siento como si el escenario fuera un sitio donde puedo jugar.”

Mateo, 15 años, clarinetista:

“En el primer ensayo general me temblaban las manos. En el último concierto sentí como si lo estuviera contando, no solo tocando. Me escuché por dentro.”

Noa, 13 años, flautista:

“Siempre quería estar en el fondo, sin que me vieran. Pero ahora me di cuenta de que me gusta que me escuchen.”

Álvaro, 11 años, pianista:

“Al principio sentía como si tuviera que hacerlo perfecto. Después de varias sesiones, entendí que el error también es parte de la música. Me liberó mucho.”

Estos relatos reflejan la transformación del miedo en disfrute. No se trata de eliminar la ansiedad, sino de integrarla como parte del proceso interpretativo.

5.4. OBSERVACIÓN Y VALIDACIÓN EDUCATIVA

Durante la observación directa se registró de manera sistemática las valoraciones sobre el desarrollo de la intervención en un cuaderno de campo diseñado específicamente para este estudio. Este instrumento permitió consignar

detalles cualitativos sobre la dinámica grupal, el grado de implicación de los participantes, la expresión emocional y las respuestas conductuales ante las distintas actividades propuestas.

La observación se llevó a cabo en cada una de las diez sesiones, siguiendo criterios previamente definidos y manteniendo un enfoque no intrusivo, con el fin de preservar la naturalidad de las interacciones. Se recogieron incidencias, progresos individuales, reacciones ante los ejercicios y aspectos relevantes de la comunicación verbal y no verbal.

Entre los principales patrones observados se destacan: la mejora en la expresión corporal y postural, una mayor disposición a participar, la disminución de verbalizaciones negativas, un incremento de la cohesión grupal y la cooperación entre iguales, así como un impacto indirecto en la calidad interpretativa.

La validación educativa de los resultados se llevó a cabo a partir del análisis crítico y la interpretación directa, en coherencia con los instrumentos de medición aplicados y con los objetivos previamente establecidos en el diseño metodológico. Este proceso incluyó la triangulación entre los datos cuantitativos y cualitativos para garantizar una interpretación integral y fiable.

Gracias a este enfoque, la observación y la validación se convirtieron en herramientas esenciales no solo para constatar los avances logrados por los participantes, sino también para ajustar la propuesta en tiempo real, optimizando así su eficacia preventiva en relación con el miedo escénico.

5.5. TRANSFORMACIÓN DEL GRUPO: DEL AISLAMIENTO EMOCIONAL A LA SEGURIDAD COLECTIVA

El proceso grupal mostró una evolución progresiva desde posiciones iniciales de retraimiento, autocrítica intensa y evitación de la exposición hacia dinámicas más abiertas de participación, apoyo mutuo y disfrute del acto interpretativo. Este cambio se manifestó tanto en los indicadores cuantitativos como en los registros

cualitativos de las sesiones, confirmando que el trabajo en grupo favoreció la disminución de respuestas de amenaza asociadas al escenario y la emergencia de un sostén emocional compartido (Artículo 3; V. Arroyo, 2024b).

A partir de las observaciones sistemáticas, se identifican diferentes mecanismos que explican la transición del “yo en riesgo” al “nosotros que sostiene”: la normalización del miedo al escuchar a iguales verbalizar nervios y dudas, lo que redujo la vivencia de excepcionalidad y vergüenza; el modelado entre pares, en el que las micro-exposiciones musicales y las improvisaciones sirvieron como demostraciones de afrontamiento funcional, provocando avances en otros miembros del grupo; la correulación a través de ejercicios rítmicos, respiratorios y de escucha grupal, que facilitaron sincronía atencional y fisiológica amortiguando picos de activación; y el reencuadre del escenario como un espacio de exploración y juego, en el que el error perdió valor punitivo y se integró como parte natural del aprendizaje artístico.

La cohesión grupal aumentó de forma consistente con lo reportado en las escalas y testimonios: mayor disposición a participar, descenso de verbalizaciones negativas y cooperación espontánea en dinámicas musicales. Este patrón se alinea con la reducción de evitación y bloqueo descrita en los resultados cuantitativos y con el incremento del disfrute escénico, reforzando la hipótesis de que el vínculo grupal es un mediador relevante entre la intervención y la mejora en la ansiedad escénica (Artículo 3; V. Arroyo, 2024b).

Desde una perspectiva formativa, se identificaron elementos clave para consolidar estos avances: mantener secuencias que combinen regulación (respiración y relajación), práctica musical compartida (improvisación y roles de liderazgo y sostén) y verbalización breve para afianzar aprendizajes emocionales; rotar posiciones (solista, apoyo y escucha activa) para democratizar la visibilidad, disminuir la presión individual y entrenar habilidades de relación; e introducir ensayos simulados y micro-presentaciones internas como peldaños intermedios hacia actuaciones con público, favoreciendo así una transición progresiva hacia entornos de mayor exigencia.

Se constató que el clima de seguridad es condición imprescindible para que se produzca la transformación colectiva. En contextos con alta autoexigencia o temor a la evaluación, la tendencia inicial puede ser al silencio o a la sobreadaptación. En estos casos, la estrategia más eficaz fue aumentar las tareas de co-regulación, como respiración conjunta o ritmos en espejo, y reencuadrar explícitamente la finalidad lúdica y exploratoria de los ejercicios antes de solicitar exposición musical individual (Artículo 3; V. Arroyo, 2024b).

Los cambios grupales observados guardan relación con avances en competencias socioemocionales como la autorregulación (descenso de activación y manejo de impulsos), la conciencia de uno mismo (reconocimiento de señales internas) y las habilidades de relación (apoyo, escucha y cooperación), coherentes con el marco socioemocional empleado (Artículos 1 y 3; V. Arroyo, 2024a; 2024b).

En síntesis, la transformación colectiva sugiere que el grupo funciona como un amortiguador del miedo escénico: reduce la carga individual, ofrece referentes de afrontamiento y convierte el escenario en un espacio compartido de significado. Este hallazgo refuerza el carácter preventivo de la intervención al consolidar recursos relacionales que perduran más allá de cada sesión, aportando un valor añadido a la formación musical desde la perspectiva de la salud emocional.

5.6. DISCUSIÓN AMPLIADA Y REFLEXIONES CRÍTICAS SOBRE EL ESTUDIO

El análisis individual de los participantes evidenció variaciones significativas en la forma en que experimentaban y afrontaban el miedo escénico a lo largo de la intervención. Estas transformaciones se observaron tanto en los datos cuantitativos como en los testimonios y registros cualitativos, confirmando que la metodología empleada tuvo un efecto positivo y medible sobre la percepción, la regulación emocional y la disposición a la exposición artística (V. Arroyo, 2024a; 2023; 2024b).

Los cuestionarios pre y post intervención revelaron una reducción clara de los niveles de ansiedad escénica, especialmente en las dimensiones relacionadas con los síntomas fisiológicos —temblores, sudoración, aceleración cardíaca— y las cogniciones anticipatorias negativas. Este descenso no solo implicó un alivio

momentáneo, sino que se consolidó como una percepción de mayor control personal sobre la situación escénica. Varios participantes describieron haber pasado de sentir el escenario como un lugar amenazante a percibirlo como un espacio de oportunidad y expresión (V. Arroyo, 2024b).

En el plano cualitativo, algunos participantes manifestaron un cambio profundo en su autopercepción: dejaron de definirse únicamente como “aprendices” y comenzaron a reconocerse como músicos plenos, con capacidad de disfrutar del proceso interpretativo sin quedar atrapados en la autoexigencia. La integración de técnicas de relajación, respiración y visualización —descritas en el marco metodológico— se incorporó a sus rutinas, generando una sensación de autonomía frente a episodios de ansiedad (V. Arroyo, 2024a; 2024b).

En los casos de mayor mejora, se observó una estrecha relación entre el grado de implicación en las dinámicas grupales y la magnitud del progreso individual. El apoyo mutuo y el modelado entre pares funcionaron como catalizadores del proceso de superación del miedo escénico. En cambio, quienes mostraron mayor resistencia inicial experimentaron un avance más gradual, aunque igualmente positivo al concluir la intervención (V. Arroyo, 2024b).

El impacto también se reflejó en la calidad interpretativa: varios músicos afirmaron poder concentrarse más en la expresividad y en la conexión con el público, reduciendo el tiempo y la energía dedicados a controlar los síntomas ansiosos. Las presentaciones internas evidenciaron mayor soltura corporal, gestual y comunicativa, coherente con lo descrito en los registros de observación (V. Arroyo, 2024a; 2024b).

En síntesis, los resultados individuales muestran que la intervención no solo actuó como un amortiguador temporal de la ansiedad, sino que dotó a los participantes de herramientas duraderas para gestionarla. La combinación de estrategias de autorregulación, exposición gradual y apoyo social generó un efecto sinérgico que favoreció un cambio estable en la vivencia de la actuación en público, cumpliendo así con los objetivos planteados (V. Arroyo, 2024a; 2023; 2024b).

5.6.1. Interpretación crítica de los resultados

Los resultados obtenidos en este estudio muestran una disminución significativa del miedo escénico en los músicos participantes, evidenciada tanto en las mediciones cuantitativas como en las observaciones cualitativas. La reducción de síntomas fisiológicos —como la tensión muscular, el temblor y la sudoración— y de pensamientos anticipatorios negativos indica que la intervención no solo tuvo un efecto inmediato sobre la ansiedad escénica, sino que también propició cambios sostenibles en la autopercepción y en la gestión emocional de los intérpretes (V. Arroyo, 2024a; 2023; 2024b).

Estos hallazgos confirman que la combinación de técnicas de musicoterapia, exposición gradual al contexto escénico y estrategias de autorregulación puede transformar la vivencia del escenario de una experiencia amenazante a una oportunidad de expresión artística. No obstante, el análisis crítico revela que, aunque la mayoría de los participantes experimentaron mejoras relevantes, el grado de cambio fue desigual. En algunos casos, la evolución fue más gradual, lo que sugiere que el impacto de la intervención está mediado por factores individuales como el nivel previo de ansiedad, la experiencia interpretativa o la disposición a implicarse activamente en las dinámicas propuestas (V. Arroyo, 2024b).

Asimismo, aunque las mejoras en la calidad interpretativa fueron evidentes —con mayor fluidez técnica, comunicación no verbal más expresiva y mejor conexión con el público—, este aspecto no fue el foco principal de la investigación y, por tanto, no puede afirmarse con certeza que el progreso técnico sea atribuible de forma directa a la intervención. Es posible que parte de esta mejora derive de un aumento de la seguridad personal y del disfrute de la interpretación, más que de un entrenamiento técnico específico.

Otro aspecto crítico es que, si bien la intervención demostró ser efectiva en el contexto del estudio, la generalización de los resultados a otros entornos requiere cautela. Los participantes trabajaron en un marco de confianza, seguridad y apoyo mutuo, lo que pudo favorecer una mayor apertura emocional y un menor riesgo de

fracaso percibido. En entornos más competitivos o evaluativos, la efectividad de la intervención podría variar y necesitar ajustes metodológicos.

En síntesis, la interpretación de los resultados confirma que la intervención cumplió con los objetivos propuestos, reduciendo el miedo escénico y fortaleciendo los recursos emocionales y expresivos de los músicos. Sin embargo, la crítica sugiere que la efectividad de estas estrategias depende en gran medida de la motivación intrínseca del participante, de la calidad del clima grupal y de la continuidad en la aplicación de las técnicas aprendidas fuera de las sesiones (V. Arroyo, 2024a; 2023; 2024b).

5.6.2. Reflexión sobre el diseño metodológico

El diseño metodológico empleado en este estudio permitió abordar el miedo escénico desde una perspectiva mixta, integrando datos cuantitativos y cualitativos que aportaron una visión más completa del fenómeno. La recogida de información mediante cuestionarios validados y la observación sistemática de las sesiones facilitó la triangulación de datos, lo que refuerza la validez interna de los resultados (V. Arroyo, 2024a; 2023; 2024b).

La decisión de realizar la intervención de forma continuada a lo largo de varias semanas resultó adecuada, ya que permitió a los participantes incorporar progresivamente las técnicas y estrategias trabajadas. Esta estructura temporal contribuyó a que los cambios observados no fueran únicamente reacciones inmediatas, sino transformaciones sostenidas en la gestión de la ansiedad escénica.

Sin embargo, el análisis crítico del diseño revela algunas limitaciones. En primer lugar, la ausencia de un grupo de control impide establecer una relación causal absoluta entre la intervención y los cambios observados, aunque la coherencia de los datos y la magnitud de las mejoras sugieren una influencia directa. En segundo lugar, el tamaño muestral, si bien suficiente para un análisis descriptivo y para la exploración de tendencias, limita la posibilidad de realizar inferencias estadísticas más robustas que permitan generalizar los hallazgos a poblaciones más amplias.

Otro aspecto a considerar es la homogeneidad relativa del grupo en cuanto a contexto formativo: todos los participantes desarrollaban su actividad en una misma escuela de música privada, lo que favoreció un clima de confianza y colaboración, pero también restringe la diversidad de entornos y experiencias. En contextos menos cohesionados, o con relaciones más competitivas, el efecto de la intervención podría diferir, requiriendo adaptaciones en el diseño y la implementación.

A pesar de estas limitaciones, el diseño metodológico cumplió con los objetivos de la investigación y se mostró eficaz para identificar y evaluar cambios significativos en la vivencia del miedo escénico. La integración de medidas objetivas y subjetivas, así como la observación directa, constituyó un acierto que permitió recoger no solo datos cuantificables, sino también matices emocionales y comportamentales que enriquecen la interpretación de los resultados (V. Arroyo, 2024a; 2023; 2024b).

5.6.3. Comparación con la literatura existente

Los resultados obtenidos en este estudio se alinean con un amplio cuerpo de investigaciones que han analizado el miedo escénico en músicos y las estrategias más eficaces para prevenirlo o reducirlo. Tal como señalan Kenny (2011) y Papageorgi, Creech y Welch (2013), el miedo escénico es un fenómeno multifactorial que combina componentes fisiológicos, cognitivos, emocionales y conductuales, y cuya manifestación varía en función de factores como la experiencia previa, la personalidad, el contexto social y la autoeficacia percibida.

La reducción significativa de la ansiedad escénica observada en este trabajo coincide con lo descrito por Brugués (2011), quien destaca la utilidad de la relajación, la respiración consciente y la visualización como herramientas para regular la activación fisiológica. En el presente estudio, estas estrategias se integraron dentro de un enfoque de musicoterapia, lo que favoreció no solo la disminución de síntomas, sino también un cambio en la percepción del escenario como un espacio seguro y expresivo (V. Arroyo, 2024a; 2023; 2024b).

Asimismo, los beneficios derivados de la exposición progresiva a contextos de actuación se corresponden con los hallazgos de Osborne, Kenny y Holsomback (2005), quienes demostraron que la habituación controlada disminuye la intensidad de las respuestas de ansiedad anticipatoria. En este sentido, la estructura gradual de la intervención aquí presentada permitió que los participantes adquirieran confianza sin enfrentarse bruscamente a situaciones de alta exigencia escénica.

En relación con la cohesión grupal y el apoyo social, las mejoras observadas en este estudio respaldan lo planteado por Williamon y Thompson (2006), quienes señalan que el acompañamiento de pares y la retroalimentación positiva son factores protectores frente al miedo escénico. El clima colaborativo generado durante las sesiones favoreció la apertura emocional y la disminución de conductas de evitación, reforzando así el impacto terapéutico del programa.

Por otro lado, aunque algunos estudios, como el de Yoshie et al. (2009), subrayan que la experiencia escénica por sí sola no siempre reduce la ansiedad — y en ocasiones puede intensificarla si no se acompaña de estrategias de afrontamiento —, los resultados de esta investigación muestran que la combinación de exposición y entrenamiento emocional sí produce mejoras consistentes, siempre que el contexto sea seguro y estructurado.

En síntesis, la comparación con la literatura existente demuestra que los resultados de esta tesis no solo confirman tendencias previas en la investigación sobre el miedo escénico, sino que también aportan un valor añadido al integrar técnicas de musicoterapia dentro de un diseño progresivo y grupal, optimizando así la prevención y el manejo de este fenómeno (V. Arroyo, 2024a; 2023; 2024b).

5.6.4. Diálogo y síntesis integradora de los artículos del compendio

La estructura por compendio de publicaciones permite visibilizar no solo los resultados parciales obtenidos en cada artículo, sino también la evolución del pensamiento investigador, el refinamiento progresivo del enfoque metodológico y la consolidación de una línea coherente de indagación científica. En el caso de esta tesis, los tres artículos incluidos responden a fases distintas pero complementarias

de un proceso de construcción del conocimiento que culmina en una aportación original al campo de la musicoterapia aplicada a la prevención del miedo escénico en músicos.

5.6.4.1. *Análisis del artículo 1: Fundamentación conceptual y teórica*

El primer artículo, de naturaleza teórica, cumple una función clave en la cimentación epistemológica de la investigación. En él se realiza un análisis exhaustivo del miedo escénico desde una perspectiva interdisciplinar que integra aportes de la psicología de la música, la neurociencia, la pedagogía musical y la práctica clínica. Esta mirada amplia y transversal permitió establecer las bases conceptuales sobre las que se edificarían posteriormente las fases empíricas del trabajo.

Uno de los principales logros de este primer artículo fue situar la musicoterapia no solo como una intervención complementaria o alternativa a los enfoques psicoterapéuticos tradicionales, sino como una propuesta integradora que aborda el miedo escénico desde su dimensión emocional, corporal y creativa. En este sentido, se justificó la pertinencia de aplicar técnicas musicoterapéuticas no únicamente para reducir los síntomas de ansiedad escénica, sino también para promover el bienestar integral del músico y favorecer una relación más saludable con su práctica artística.

Además, el artículo permitió identificar una serie de limitaciones en la literatura previa: escasez de estudios aplicados específicamente al colectivo de músicos profesionales o en formación avanzada; escasa presencia de enfoques integrales que combinen elementos expresivos, corporales y relacionales; y ausencia de protocolos de intervención estandarizados en el ámbito de la musicoterapia. Estas carencias ofrecieron una justificación sólida para avanzar hacia una fase de diseño y aplicación práctica.

5.6.4.2. *Análisis del artículo 2: Comparación crítica de estrategias terapéuticas*

El segundo artículo funcionó como una bisagra entre la fundamentación teórica y la exploración empírica. A través de una revisión crítica y comparativa de

diferentes técnicas empleadas para afrontar el miedo escénico —tanto desde la psicología clínica como desde enfoques alternativos como el mindfulness, el biofeedback o la exposición gradual— se elaboró un mapa comprensivo de las estrategias más utilizadas y sus respectivas tasas de eficacia.

Este artículo aportó tres elementos fundamentales al conjunto de la tesis. En primer lugar, permitió identificar patrones comunes de intervención que han demostrado cierta eficacia, lo cual sirvió como referencia para diseñar la propuesta musicoterapéutica. En segundo lugar, reveló la necesidad de desarrollar programas que integren componentes musicales reales —no solo metáforas musicales o visualizaciones— para garantizar una mayor transferibilidad a la práctica artística del músico. En tercer lugar, abrió la posibilidad de concebir la intervención no como un conjunto de técnicas aisladas, sino como una experiencia transformadora y personalizada, adaptada a las necesidades emocionales y expresivas del participante.

En comparación con el artículo 1, que establecía el “por qué” de la intervención, el artículo 2 abordó el “cómo”: cómo se interviene, con qué recursos, con qué limitaciones, y en qué condiciones contextuales. El diálogo entre ambos permitió construir un marco metodológico riguroso y a la vez humanista para el diseño de la intervención musicoterapéutica aplicada en la tercera fase.

5.6.4.3. *Análisis del artículo 3: Aplicación empírica y resultados*

El tercer artículo representa la culminación de este recorrido. En él se describen los detalles del diseño e implementación de una intervención basada en musicoterapia activa, diseñada a medida para músicos con sintomatología de miedo escénico. A través de una metodología mixta —con mediciones cuantitativas pre y post intervención, y análisis cualitativos de observaciones y testimonios— se obtuvieron datos que permiten validar empíricamente los supuestos teóricos y comparativos planteados en los artículos anteriores.

Los resultados mostraron una reducción significativa de los niveles de ansiedad escénica, una mejora en los indicadores de cohesión grupal y disfrute

musical, así como un aumento en la conciencia emocional y corporal de los participantes. Además, los efectos beneficiosos no solo se evidenciaron en las métricas psicométricas, sino también en el discurso subjetivo de los participantes, quienes describieron la experiencia como reparadora, inspiradora y transformadora.

Cabe destacar que el artículo 3 no se limitó a aplicar mecánicamente los conocimientos previos, sino que estos se pusieron a prueba, se matizaron y, en algunos casos, se reformularon. Por ejemplo, se constató que la eficacia de la intervención no dependía únicamente del tipo de técnica empleada, sino de la capacidad del terapeuta para crear un espacio seguro, de confianza y escucha profunda. Esto refuerza la idea de que el factor relacional —la calidad del vínculo terapéutico— es tan o más importante que la técnica específica aplicada.

Asimismo, el análisis cualitativo permitió observar fenómenos emergentes no previstos inicialmente, como el fortalecimiento de la identidad musical de los participantes o el redescubrimiento del placer de tocar sin juicio externo. Estos hallazgos complementan y enriquecen los resultados cuantitativos, dotando al estudio de una visión holística del proceso de cambio vivido por los músicos.

5.6.4.4. *Conexión con los objetivos específicos*

La lectura conjunta de los tres artículos permite verificar que todos los objetivos específicos planteados en la introducción han sido abordados de manera progresiva y coherente. El primer objetivo, centrado en analizar teóricamente el fenómeno del miedo escénico, se cumple ampliamente en el artículo 1. El segundo, que propone comparar críticamente distintas estrategias terapéuticas, se desarrolla en profundidad en el artículo 2. Y el tercero, relativo a la aplicación práctica de una intervención musicoterapéutica, se despliega en el artículo 3.

Este alineamiento entre objetivos, fases de trabajo y publicaciones no solo refuerza la coherencia estructural de la tesis, sino que pone de manifiesto un diseño investigativo bien planificado y ejecutado, en el que cada etapa contribuye a la comprensión global del fenómeno estudiado.

5.6.4.5. *Líneas de convergencia, divergencia y aportaciones emergentes*

Una lectura comparada de los tres artículos permite identificar interesantes líneas de convergencia. Todos ellos comparten una visión del músico como sujeto complejo, vulnerable y capaz de transformación; todos defienden la necesidad de superar enfoques reduccionistas centrados únicamente en la técnica o en la exposición gradual al estímulo temido; y todos coinciden en la importancia de lo expresivo, lo corporal y lo grupal como dimensiones clave del proceso terapéutico.

Sin embargo, también emergen divergencias y tensiones fecundas. Por ejemplo, mientras que en el artículo 1 se planteaba una visión algo idealizada del potencial de la musicoterapia, el artículo 3 mostró que no todos los participantes respondieron del mismo modo a la intervención, y que factores como la motivación inicial, el grado de compromiso o la apertura emocional influyen notablemente en los resultados. Esta constatación invita a matizar los postulados iniciales y a incorporar una mirada más flexible y contextualizada.

Asimismo, en el artículo 2 se valoraban positivamente algunas estrategias alternativas (como el mindfulness o la desensibilización sistemática) que, tras la experiencia práctica, se revelaron menos eficaces o incluso contraproducentes para ciertos perfiles de músicos. Esto demuestra que el abordaje del miedo escénico requiere un conocimiento fino de las características individuales y no puede aplicarse de forma uniforme.

Por último, uno de los aportes más valiosos del conjunto de artículos es la emergencia de una idea transversal: la musicoterapia no actúa únicamente sobre la ansiedad, sino que favorece un proceso de reencuentro con la esencia artística, con la autenticidad expresiva y con el placer de hacer música. Esta dimensión, difícilmente medible en términos cuantitativos, constituye una de las aportaciones más ricas del trabajo y abre nuevas posibilidades para futuras investigaciones.

Tabla 3. Objetivos - Hipótesis - Resultados

Objetivos específicos	Hipótesis relacionadas	Resultados obtenidos
1. Analizar teóricamente el fenómeno del miedo escénico en músicos y sus dimensiones.	—	Se identificaron múltiples dimensiones del miedo escénico (emocional, fisiológica, social y educativa). Se estableció un marco teórico sólido para fundamentar la intervención desde la musicoterapia.
2. Comparar críticamente las estrategias terapéuticas utilizadas en el tratamiento del miedo escénico.	—	Se evidenció que la musicoterapia no suele estar incluida entre las técnicas convencionales a pesar de su potencial integrador. Se identificaron debilidades en los enfoques clásicos y oportunidades para aplicar terapias creativas como la musicoterapia.
3. Diseñar e implementar una intervención basada en musicoterapia para la prevención del miedo escénico en músicos.	H1. La intervención reduce la ansiedad escénica.	Los niveles de ansiedad se redujeron significativamente tras la intervención (medición pre/post).
	H2. Favorece la cohesión grupal.	Los participantes expresaron sentirse parte de un grupo de apoyo emocional, lo que favoreció la desactivación de patrones de tensión escénica.
	H3. Incrementa el disfrute musical.	El disfrute subjetivo durante la interpretación aumentó, según mediciones y testimonios. Se

		observó mayor conexión con la música y menor juicio interno.
	H4. Mejora la conciencia emocional y corporal.	Se reportó una mayor identificación de señales internas de ansiedad y una mejor regulación emocional y postural.
	H5. Regula parámetros fisiológicos asociados a la ansiedad.	Se registraron mejoras en variables fisiológicas como la frecuencia cardíaca, respiración y tono muscular. Indicadores compatibles con un menor nivel de activación y mejor estado general de relajación.

5.6.5. Implicaciones pedagógicas y clínicas

Los hallazgos de este estudio tienen implicaciones significativas tanto en el ámbito pedagógico como en el clínico, al demostrar que la intervención diseñada puede ser implementada con éxito en contextos educativos musicales y, al mismo tiempo, adaptarse a entornos terapéuticos especializados.

Desde la perspectiva pedagógica, la aplicación de técnicas de musicoterapia en el aula contribuye a un aprendizaje más integral, en el que se desarrollan no solo las habilidades técnicas e interpretativas, sino también competencias emocionales esenciales para el desempeño artístico. Tal como indican Hallam (2010) y McPherson & Zimmerman (2011), la formación musical de calidad debe contemplar la autorregulación emocional y la resiliencia como componentes fundamentales del desarrollo del músico. En el presente trabajo, la integración de ejercicios de respiración, visualización y relajación favoreció que los estudiantes afrontaran las actuaciones con mayor confianza y concentración (V. Arroyo, 2024a; 2023; 2024b).

La cohesión grupal y el apoyo entre iguales, potenciados durante las sesiones, generaron un entorno de aprendizaje colaborativo que redujo las conductas de evitación y el temor al error, coincidiendo con lo descrito por Welch et al. (2014) sobre la importancia del clima socioemocional en la Educación Musical. Esto

sugiere que el modelo implementado podría incorporarse de forma transversal en programas formativos, beneficiando no solo a estudiantes con ansiedad escénica, sino también a aquellos que desean mejorar su autoconfianza y presencia escénica.

En el ámbito clínico, los resultados respaldan el uso de la musicoterapia como herramienta eficaz para el tratamiento del miedo escénico, especialmente cuando se combina con estrategias de exposición gradual y reestructuración cognitiva. Bradt y Dileo (2014) destacan que la musicoterapia, al trabajar directamente con la experiencia sonora y corporal del músico, permite intervenciones más profundas y personalizadas que otros enfoques exclusivamente verbales. En este estudio, la intervención facilitó cambios sostenidos en la percepción del escenario y en la autorregulación fisiológica, indicadores clave de mejora clínica.

Asimismo, las técnicas aplicadas son transferibles a otros colectivos que experimentan ansiedad de rendimiento en contextos no musicales, como conferenciantes, actores o deportistas, lo que amplía el alcance potencial del modelo. Esto abre la puerta a colaboraciones interdisciplinarias entre educadores, musicoterapeutas y psicólogos para diseñar programas preventivos y terapéuticos más integrales.

En resumen, las implicaciones de este trabajo confirman que la prevención y tratamiento del miedo escénico requiere un enfoque holístico que combine la enseñanza técnica, el entrenamiento emocional y la creación de entornos seguros de práctica. La implementación de intervenciones basadas en la musicoterapia no solo optimiza el rendimiento artístico, sino que también promueve el bienestar general del músico, con beneficios sostenibles a nivel académico, profesional y personal (V. Arroyo, 2024a; 2023; 2024b).

5.6.6. Futuros desarrollos y líneas de investigación

Los resultados obtenidos en esta investigación abren múltiples posibilidades para el desarrollo de nuevas aplicaciones y para la profundización en el estudio del miedo escénico desde la perspectiva de la musicoterapia.

En primer lugar, sería pertinente ampliar el tamaño muestral y diversificar el perfil de los participantes, incorporando músicos de diferentes niveles de experiencia, géneros musicales y contextos culturales. Tal diversidad permitiría identificar patrones comunes y diferencias específicas que podrían influir en la eficacia de la intervención (V. Arroyo, 2024a; 2023; 2024b).

En segundo lugar, futuros estudios podrían incorporar diseños experimentales con grupo control y asignación aleatoria, lo que reforzaría la validez interna de los hallazgos y permitiría aislar el efecto específico de la intervención frente a otras variables. Asimismo, la utilización de medidas fisiológicas complementarias —como la variabilidad de los niveles de cortisol— aportaría evidencia objetiva sobre los cambios asociados al proceso terapéutico, siguiendo la línea de trabajos como los de Yoshie et al. (2009) y Gomez et al. (2018).

Otra línea de investigación relevante consistiría en explorar el impacto a largo plazo de la intervención, mediante estudios longitudinales que evalúen la permanencia de los beneficios obtenidos. Sería especialmente interesante analizar si las estrategias de regulación emocional interiorizadas durante el programa se mantienen y generalizan a contextos no musicales, como entrevistas laborales, presentaciones académicas o interacciones sociales de alta demanda.

En el ámbito pedagógico, se podrían diseñar adaptaciones curriculares que integren de forma sistemática este tipo de programas en conservatorios, escuelas de música y universidades. Este enfoque preventivo podría reducir la incidencia del miedo escénico en etapas tempranas de la formación, tal como sugieren Papageorgi et al. (2013) y Kenny (2011) en relación con la importancia de una intervención temprana.

Por último, la colaboración interdisciplinaria entre musicoterapeutas, psicólogos, educadores musicales y neurocientíficos permitiría enriquecer el modelo actual con aportaciones provenientes de diferentes áreas del conocimiento. Tales sinergias podrían dar lugar a intervenciones híbridas que combinen técnicas

musicales, cognitivas y corporales, maximizando así el impacto en la prevención y el tratamiento del miedo escénico.

En conclusión, las futuras líneas de investigación deberían orientarse hacia la validación empírica, la diversificación de contextos y la exploración de efectos a largo plazo, con el objetivo de consolidar la musicoterapia como una herramienta central en la salud mental de los músicos y en la optimización de su rendimiento artístico (V. Arroyo, 2024a; 2023; 2024b).

5.6.7. Conclusión integradora

El conjunto de análisis presentados en este capítulo permite establecer una visión global del impacto y la relevancia de la intervención desarrollada. A partir de los datos recogidos y de la discusión fundamentada en literatura previa, se confirma que la aplicación de técnicas de musicoterapia adaptadas al contexto educativo y artístico constituye una herramienta eficaz para la prevención y el manejo del miedo escénico en músicos (V. Arroyo, 2024a; 2023; 2024b).

La integración de estrategias de autorregulación emocional, junto con un trabajo progresivo de exposición y refuerzo de la confianza escénica, ha demostrado beneficios tanto en el plano individual —reducción de síntomas fisiológicos y cognitivos asociados a la ansiedad— como en el colectivo —mejora de la cohesión grupal y del clima de apoyo mutuo—. Estos resultados se alinean con la evidencia internacional que respalda el papel de la musicoterapia como recurso complementario en la formación musical (Bradt & Dileo, 2014; Kenny, 2011).

A lo largo de los apartados 5.6.1 a 5.6.6 se han identificado implicaciones pedagógicas y clínicas de notable alcance, así como posibles vías para el desarrollo futuro de la investigación. La coincidencia entre los hallazgos de los tres artículos y la revisión de la literatura respalda la validez del modelo implementado y su adaptabilidad a distintos contextos formativos y terapéuticos.

En síntesis, la evidencia recogida confirma que la intervención no solo responde a una necesidad detectada en la práctica musical, sino que también aporta un marco metodológico replicable y susceptible de perfeccionarse a través de nuevos estudios. Este apartado, por tanto, sirve de puente entre la discusión detallada y las conclusiones generales de la tesis, reforzando la coherencia y el valor de las aportaciones presentadas.

VI – APÉNDICE DE CALIDAD

VI -APÉNDICE DE CALIDAD

6.1. INTRODUCCIÓN

El presente capítulo recopila y documenta los datos de calidad, indexación, impacto y cuartiles de los tres artículos científicos que conforman este compendio de tesis doctoral. La inclusión de esta información, junto con sus enlaces directos, avala la relevancia científica y académica de las publicaciones, reforzando su contribución al conocimiento dentro de sus respectivas áreas de estudio.

6.2. ARTÍCULO 1

Título: Impact of Music Therapy on the Emotional and Cognitive Development of Young Musicians

Autora: Verónica Arroyo Olalla

Revista: Journal of Ecohumanism

Volumen: Vol. 3 No. 8 (2024)

Páginas: 13415 – 13425

ISSN: 2752-6798 (Print) | 2752-6801 (Online)

Fecha de publicación: 28-11-2024

DOI: <https://doi.org/10.62754/joe.v3i8.6286>

Tabla 4. Índices de indexación - Artículo 1

<u>Base de Datos</u>	<u>Estado</u>
Scopus	Indexado desde 2022
ERIH PLUS	Indexado
CEEOL	Indexado
MLA	Indexado
NSD	Indexado
RePEc	Indexado

Tabla 5. Métricas de la revista - Artículo 1

<u>Indicador</u>	<u>Valor</u>
SJR	0.145
Cuartil (Cultural Studies)	Q2
Impact Score (Scopus)	0.76
h-index	5
Citas por Documento (3-4 años)	0.76

Este artículo realiza un análisis teórico y sistemático sobre los efectos de la musicoterapia en el desarrollo emocional y cognitivo de músicos jóvenes, estableciendo las bases conceptuales y epistemológicas del presente compendio doctoral.

6.3. ARTÍCULO 2

Título: Evolution of Stage Fright in Musicians: a comparative analysis between traditional and alternative therapies

Autora: Verónica Arroyo Olalla

Revista: Journal of International Crisis and Risk Communication Research

Volumen: Vol. 6 No. S12 (2023)

Páginas: 18 – 26

ISSN: 2576-0017

Fecha de publicación: 20-12-2023

DOI: <https://doi.org/10.63278/jicrcr.vi.3132>

Tabla 6. Índices de indexación - Artículo 2

<u>Base de Datos</u>	<u>Estado</u>
Scopus	Indexado
ProQuest	Indexado
EBSCOhost	Indexado

Informit	Indexado
Google Scholar	Indexado
Ulrichsweb Global Serials Directory	Indexado

Tabla 7. Métricas de la revista - Artículo 2

<u>Indicador</u>	<u>Valor</u>
SJR	0.412
Cuartil (Comunicación)	Q2
Impact Score (Scopus)	1.05
h-index	7
Citas por Documento (3-4 años)	1.2

Este artículo presenta una comparación crítica entre terapias tradicionales (como la cognitivo-conductual) y alternativas (como el mindfulness y la musicoterapia), contextualizando la propuesta musicoterapéutica dentro de un marco comparativo amplio, y aportando así un enfoque innovador y transdisciplinar.

6.4. ARTÍCULO 3

Título: Effectiveness of Music Therapy in Reducing Stage Fright in Musicians: A Preventive Study

Autora: Verónica Arroyo Olalla

Revista: Journal of Ecohumanism

Volumen: Vol. 3 No. 8 (2024)

Páginas: 13426 – 13440

ISSN: 2752-6798 (Print) | 2752-6801 (Online)

Fecha de publicación: 31-12-2024

DOI: <https://doi.org/10.62754/joe.v3i8.6287>

Tabla 8. Índices de indexación - Artículo 3

<u>Base de Datos</u>	<u>Estado</u>
Scopus	Indexado desde 2022
ERIH PLUS	Indexado
CEEOL	Indexado
MLA	Indexado
NSD	Indexado
RePEc	Indexado

Tabla 9. Métricas de la revista - Artículo 3

<u>Indicador</u>	<u>Valor</u>
SJR	0.145
Cuartil (Cultural Studies)	Q2
Impact Score (Scopus)	0.76
h-index	5
Citas por Documento (3-4 años)	0.76

Este artículo recoge los resultados empíricos de la intervención musicoterapéutica aplicada a músicos jóvenes, evidenciando su eficacia como herramienta preventiva frente al miedo escénico y reforzando el componente aplicado de esta tesis.

6.5. SÍNTESIS DE CALIDAD DEL COMPENDIO

Los tres artículos incluidos en este compendio doctoral se encuentran indexados en Scopus, con cuartiles Q2 en sus respectivas áreas disciplinares (Estudios Culturales y Comunicación). Este nivel de indexación garantiza la calidad científica, la revisión por pares y la proyección internacional de las publicaciones, consolidando esta tesis como un aporte riguroso y original al campo de la musicoterapia, la pedagogía musical y la psicología del rendimiento escénico.

La combinación de artículos teóricos, comparativos y empíricos permite además una cobertura transversal del fenómeno estudiado, fortaleciendo la unidad temática del compendio y ampliando su impacto académico.

VII – CONCLUSIONES

VII - CONCLUSIONES

La presente tesis doctoral, titulada Musicoterapia para músicos como técnica para la prevención del miedo escénico, ha sido desarrollada desde un enfoque mixto, integrador y aplicado, enmarcado en la modalidad de compendio de publicaciones. A lo largo de este trabajo se han planteado y desarrollado una serie de objetivos vinculados a la comprensión teórica del miedo escénico, la evaluación crítica de los enfoques terapéuticos existentes y la aplicación empírica de una propuesta musicoterapéutica con base activa. El proceso de investigación ha sido guiado por hipótesis explícitas que, tras su contrastación mediante metodologías tanto cuantitativas como cualitativas, han permitido extraer conclusiones sólidas, con impacto tanto en el ámbito académico como en la práctica profesional.

Las conclusiones que se exponen a continuación no constituyen un simple resumen de resultados, sino una reflexión crítica, estructurada y amplia sobre los aprendizajes y hallazgos derivados del trabajo de investigación. Se presentan en forma de bloques articulados en torno a los objetivos planteados y culminan con una síntesis integradora de las aportaciones globales de esta tesis al campo de la musicoterapia y la salud mental de los músicos.

7.1. CONCLUSIONES DERIVADAS DEL ANÁLISIS TEÓRICO DEL MIEDO ESCÉNICO (OBJETIVO 1)

Uno de los primeros logros de esta tesis ha sido delimitar, con profundidad y rigor, la complejidad del miedo escénico como fenómeno multidimensional que atraviesa la experiencia del músico. La revisión de la literatura permitió constatar que el miedo escénico no puede ser entendido como una categoría clínica unívoca ni como una simple manifestación de ansiedad ante el público. Por el contrario, se trata de una vivencia dinámica, modulada por factores emocionales, cognitivos, fisiológicos, pedagógicos, contextuales y culturales.

Desde esta perspectiva, se ha superado la visión reduccionista que lo asocia exclusivamente con síntomas de ansiedad de tipo fóbico o con una disfunción

individual. Se ha observado que el miedo escénico emerge como resultado de una interacción compleja entre las demandas del entorno (evaluación, exposición, perfeccionismo), las características del sujeto (historial emocional, autoexigencia, nivel de autoconfianza), y los modelos educativos y sociales que rodean al músico desde su infancia.

Además, el análisis teórico ha puesto de manifiesto la falta de consenso terminológico y conceptual existente en la literatura científica, así como la necesidad de un abordaje integrador que contemple simultáneamente las dimensiones físicas (reacciones fisiológicas), emocional (bloqueos afectivos), cognitiva (pensamientos distorsionados), social (presión externa) y artística (identidad musical, creatividad). Esta conclusión no solo orientó el diseño de la intervención propuesta, sino que fundamentó epistemológicamente la elección de la musicoterapia como enfoque idóneo para su abordaje.

7.2. CONCLUSIONES DERIVADAS DEL ANÁLISIS COMPARATIVO DE ESTRATEGIAS TERAPÉUTICAS (OBJETIVO 2)

La segunda fase de investigación consistió en una revisión crítica y comparativa de las principales estrategias terapéuticas utilizadas en el tratamiento del miedo escénico. Se analizaron enfoques convencionales (como la terapia cognitivo-conductual, la desensibilización sistemática, la reestructuración cognitiva o el uso de betabloqueantes) junto con aproximaciones alternativas (como la meditación, el mindfulness, la arteterapia o la musicoterapia).

La principal conclusión obtenida de este análisis es que, aunque las estrategias tradicionales han demostrado eficacia en la reducción de síntomas ansiosos, tienden a centrarse en el control de la sintomatología sin transformar en profundidad la vivencia escénica del sujeto. Además, muchas de estas técnicas parten de una lógica de tratamiento individual, centrada en el déficit y el trastorno, lo que puede reforzar la patologización del músico.

En cambio, las terapias creativas, y en particular la musicoterapia, permiten una aproximación más humanista, simbólica y experiencial. La musicoterapia

activa no solo aborda los síntomas de ansiedad escénica, sino que promueve una resignificación del escenario como espacio expresivo, una transformación de la relación con el error, y una reconexión con el disfrute musical. Se concluye que los enfoques musicoterapéuticos representan una oportunidad aún insuficientemente explorada para acompañar a los músicos en el desarrollo de una identidad escénica saludable y sostenible.

Asimismo, el análisis comparativo evidenció que la mayoría de los estudios publicados sobre miedo escénico no incluyen propuestas preventivas, ni contemplan la dimensión grupal como recurso terapéutico. La intervención diseñada en esta tesis se ha construido precisamente desde estos vacíos: la prevención, la colectividad, la escucha activa, el juego musical y la revalorización del cuerpo como instrumento de presencia escénica.

7.3. CONCLUSIONES DERIVADAS DE LA IMPLEMENTACIÓN DE LA INTERVENCIÓN (OBJETIVO 3)

La intervención desarrollada ha consistido en un programa estructurado de musicoterapia activa, diseñado específicamente para músicos con miedo escénico. Su implementación ha seguido un diseño mixto, con evaluaciones pre y post intervención, triangulación de instrumentos de medida y análisis cualitativo de las experiencias de los participantes.

Los hallazgos confirman que dicha intervención tuvo un impacto positivo y significativo en varias dimensiones:

1. Disminución de la ansiedad escénica: Las mediciones cuantitativas mostraron una reducción estadísticamente significativa en los niveles de ansiedad, lo cual confirma la hipótesis H1. Este efecto se vio reforzado por los relatos cualitativos, en los que los participantes manifestaron sentir mayor calma, seguridad y confianza ante situaciones de exposición.
2. Mejora de la cohesión grupal (H2): Se fortaleció el sentido de pertenencia al grupo, se generaron vínculos de apoyo emocional y se construyó un clima de confianza, indispensable para la expresión libre del miedo y la

vulnerabilidad. Este hallazgo destaca la importancia de la dimensión colectiva como mediadora terapéutica.

3. Incremento del disfrute musical (H3): Los músicos reportaron haber recuperado el placer de tocar, experimentar con su instrumento y disfrutar del proceso más allá del resultado. Se observó una disminución del perfeccionismo paralizante y un mayor permiso para explorar el error como parte del camino artístico.
4. Mayor conciencia emocional y corporal (H4): Se desarrolló la capacidad de identificar señales internas de tensión, activar recursos de autorregulación (respiración, visualización, movimientos de descarga) y establecer una escucha más integrada entre cuerpo, emoción y sonido.
5. Regulación de parámetros fisiológicos (H5): A través de técnicas de improvisación libre, juegos rítmicos, visualización y contacto con el instrumento, se observaron mejoras en frecuencia respiratoria, tono muscular, ritmo cardíaco y nivel general de activación fisiológica.

Estos hallazgos permiten afirmar que la musicoterapia activa no solo es eficaz como intervención preventiva del miedo escénico, sino que además ofrece una experiencia transformadora para el músico, en términos de identidad, creatividad y conexión emocional con su práctica artística. El diseño del programa, además, puede ser replicado y adaptado a diversos contextos educativos, clínicos y artísticos, con potencial de ampliación a otras poblaciones (actores, bailarines, oradores...).

7.4. CONCLUSIÓN INTEGRADORA: APORTACIONES GLOBALES DEL COMPENDIO

La lectura sinérgica de los tres artículos que conforman el compendio permite observar una progresión lógica y coherente entre teoría, análisis crítico y práctica aplicada. A diferencia de trabajos fragmentarios o centrados en un único aspecto del problema, esta tesis ofrece un recorrido completo, que va del diagnóstico conceptual a la validación de una intervención innovadora.

Las principales aportaciones globales de esta investigación pueden resumirse en tres bloques:

7.4.1. Aportaciones teóricas

1. Proporciona un modelo conceptual integrador del miedo escénico, superando su abordaje sintomático.
2. Revalúa la noción de performance desde una perspectiva humanista y expresiva.
3. Legitima el campo de la musicoterapia dentro de los estudios sobre psicología del rendimiento musical.

7.4.2. Aportaciones metodológicas

1. Aplica un diseño mixto riguroso, con triangulación de datos y análisis multivariante.
2. Integra herramientas cuantitativas y cualitativas en el seguimiento del cambio terapéutico.
3. Desarrolla una tabla de relación entre objetivos, hipótesis y resultados, como herramienta de evaluación integrada.

7.4.3. Aportaciones aplicadas

1. Ofrece un programa replicable de intervención, con resultados medibles.
2. Genera material didáctico y clínico útil para conservatorios, escuelas de música y gabinetes terapéuticos.
3. Contribuye a la desestigmatización del miedo escénico, presentándolo como un proceso abordable, transformable y susceptible de resignificación estética.

VIII - LIMITACIONES Y FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN

VIII - LIMITACIONES Y FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN

8.1. INTRODUCCIÓN

El desarrollo de esta tesis doctoral ha permitido ahondar en la complejidad del miedo escénico en músicos desde una perspectiva interdisciplinar, integrando una revisión teórica rigurosa, un análisis crítico de enfoques terapéuticos y la validación empírica de una propuesta de intervención musicoterapéutica. Este recorrido investigativo, si bien ha aportado hallazgos valiosos, no está exento de limitaciones que es necesario reconocer y analizar críticamente.

Asumir las limitaciones no supone debilitar el rigor del trabajo realizado, sino todo lo contrario: implica posicionarse desde una ética investigadora basada en la transparencia, la humildad epistémica y el deseo de mejora continua. Reconocer aquello que no se ha podido abordar, o que podría haberse hecho de otro modo, no solo enriquece la interpretación de los resultados, sino que abre nuevas puertas al conocimiento.

En este capítulo se exponen, por tanto, las principales limitaciones metodológicas, contextuales y epistemológicas de esta investigación, agrupadas por categorías. Posteriormente, se plantean posibles líneas de trabajo futuro que podrían contribuir a ampliar, contrastar o profundizar los resultados obtenidos. Estas propuestas no solo responden a vacíos detectados, sino que emergen también de la reflexión crítica sobre el proceso vivido, el marco teórico construido y la praxis terapéutica aplicada.

8.2. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

8.2.1. Limitaciones metodológicas

Una de las limitaciones más relevantes del presente estudio reside en la ausencia de un grupo control que permitiera comparar los efectos de la

intervención musicoterapéutica con otras condiciones, tales como la no intervención o tratamientos alternativos. Aunque el diseño pre-post aplicado ha permitido constatar mejoras significativas en diversas variables psicológicas y fisiológicas, no puede afirmarse con rotundidad que dichas mejoras se deban exclusivamente a la intervención propuesta. Variables intervinientes como la motivación intrínseca, la relación que establecí durante mi labor como investigadora-terapeuta, el contexto grupal o incluso el paso del tiempo podrían haber influido en los resultados.

Asimismo, la muestra utilizada, aunque suficiente para un estudio exploratorio, presenta limitaciones importantes en términos de tamaño y diversidad. Todos los participantes compartían características similares: eran músicos, con cierto nivel de formación y experiencia, y se encontraban vinculados a un entorno educativo concreto. Esta homogeneidad limita la generalización de los hallazgos a otros perfiles profesionales, contextos culturales o niveles de experiencia musical. La inclusión futura de participantes más diversos —tanto por edad, nivel técnico, procedencia geográfica o estilos musicales— enriquecería notablemente la validez ecológica de los resultados.

Otro aspecto a considerar es el tipo de instrumentos de medida empleados. Aunque se han utilizado escalas validadas y se ha intentado triangular los datos mediante diferentes fuentes, algunas herramientas podrían no captar con suficiente sensibilidad las particularidades emocionales y corporales del miedo escénico en contextos musicales. Del mismo modo, la medición de parámetros fisiológicos, al depender de la autoobservación y del relato verbal de los participantes, carece de la precisión que podrían ofrecer dispositivos de medición biométrica (conductancia galvánica, HRV, entre otros), cada vez más utilizados en estudios de ansiedad y estrés.

El hecho de que yo misma haya facilitado la intervención aporta una coherencia metodológica al proceso, pero también introduce una posible fuente de sesgo, derivada de mi implicación emocional o de la deseabilidad social. Mi doble función como terapeuta e investigadora puede influir, aunque sea de forma

inconsciente, tanto en la conducción de las sesiones como en la interpretación de los resultados. En futuras investigaciones, sería recomendable considerar la participación de un terapeuta independiente que aplique el protocolo diseñado, permitiendo así una mayor objetividad y replicabilidad del proceso.

Otro aspecto a considerar es el uso de instrumentos ad hoc y la participación de observadores externos.

Aunque estos recursos permitieron captar fenómenos relevantes —como la cohesión grupal, la resignificación del escenario o la expresión emocional durante la interpretación—, es importante señalar que no fueron sometidos a un proceso formal de validación psicométrica.

Este hecho limita la generalización de los resultados y obliga a interpretar los datos con cautela. No obstante, su aplicación aportó fidelidad ecológica y riqueza cualitativa al estudio, en la medida en que reflejaron aspectos de la práctica educativa que difícilmente hubieran emergido mediante escalas estandarizadas.

De cara a investigaciones futuras, se plantea como línea de mejora el diseño, validación y estandarización de estas guías de observación, con la participación de jueces expertos y el cálculo de fiabilidad interevaluador, de modo que puedan incorporarse con mayor rigor a protocolos replicables en distintos contextos educativos y artísticos.

8.2.2. Limitaciones contextuales

El estudio se desarrolló en un entorno educativo, seguro y estructurado, lo cual favoreció la participación activa, la expresión emocional y la cohesión grupal. Sin embargo, este contexto también presenta ciertas limitaciones que deben ser tenidas en cuenta a la hora de valorar la aplicabilidad de los resultados a otros ámbitos más exigentes, como la interpretación profesional en escenarios reales.

La intervención tuvo lugar en un periodo concreto del curso académico, con una duración de diez sesiones, lo que condiciona el grado de transformación

alcanzado. Aunque se observaron cambios significativos en múltiples indicadores, no es posible asegurar que estos se mantuvieran en el tiempo. La ausencia de un seguimiento longitudinal impide evaluar el impacto sostenido de la intervención más allá del corto plazo. Sería interesante diseñar estudios futuros que incluyan medidas de seguimiento a medio y largo plazo (6 y 12 meses), para verificar la consolidación de los beneficios terapéuticos.

Asimismo, no se ha podido observar con precisión la transferencia de los aprendizajes a contextos escénicos reales —conciertos, audiciones, concursos— donde la presión, la exposición y la adrenalina afectan de forma muy diferente al desempeño musical. Evaluar la eficacia de la intervención en situaciones reales de rendimiento escénico permitiría comprender mejor la aplicabilidad del modelo en la vida profesional de los músicos.

También es relevante mencionar que no se han analizado de forma específica las variables culturales, socioeconómicas o pedagógicas que podrían estar influyendo en la vivencia del miedo escénico y en la receptividad hacia la musicoterapia. La investigación futura debería incorporar un enfoque más interseccional que permita explorar cómo influyen estos factores en la experiencia del músico.

8.2.3. Limitaciones epistemológicas

Desde el punto de vista epistemológico, la presente investigación adopta una postura aplicada y pragmática, orientada a resolver un problema concreto desde una metodología mixta. Sin embargo, esta perspectiva, aunque valiosa, puede haber dejado en segundo plano otras aproximaciones más profundas, como el análisis fenomenológico del sujeto escénico, la hermenéutica del miedo como vivencia culturalmente construida o las implicaciones éticas de los procesos terapéuticos musicales.

La propuesta de intervención se apoya en marcos occidentales, clínicos y académicos, lo que puede limitar la inclusión de saberes alternativos, enfoques no medicalizados y cosmovisiones no eurocéntricas sobre la salud, el arte y la

emocionalidad. Sería deseable avanzar hacia una epistemología más plural, que dialogue con otras formas de conocimiento —populares, tradicionales, indígenas o artísticas— y que reconozca los múltiples sentidos que la música tiene en distintas culturas.

También podría enriquecerse el marco teórico desde disciplinas colindantes como la antropología del arte, la filosofía del cuerpo, la neurociencia afectiva o la pedagogía crítica, aportando una visión más amplia y compleja del fenómeno investigado.

8.3. FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN

Las limitaciones previamente expuestas no sólo evidencian los márgenes del presente trabajo, sino que abren un amplio abanico de posibilidades para investigaciones futuras. A continuación se detallan distintas líneas de indagación que podrían ampliar, matizar o profundizar los hallazgos obtenidos en esta tesis, estructuradas en cuatro ejes: metodológico, contextual, epistemológico y aplicado-interdisciplinar.

8.3.1. Ensayos controlados, replicación y seguimiento longitudinal

Una prioridad para futuras investigaciones consiste en reforzar el rigor metodológico mediante ensayos clínicos controlados aleatorizados (RCT). Incorporar un grupo control permitiría comparar los efectos de la intervención musicoterapéutica con otras condiciones, como la terapia psicológica convencional, la ausencia de intervención, o enfoques artísticos alternativos. Este diseño experimental robustecería la validez interna y permitiría atribuir con mayor certeza los cambios observados a la intervención propuesta.

Además, se recomienda la replicación del estudio en distintas muestras, ampliando la heterogeneidad en términos de edad, nivel profesional, estilos musicales, procedencias culturales y género, con el objetivo de mejorar la validez externa. Estudios replicados en contextos geográficos y educativos diversos permitirían evaluar la transferibilidad del programa.

Paralelamente, se propone desarrollar estudios longitudinales con mediciones de seguimiento a medio (6 meses) y largo plazo (12-18 meses), que permitan evaluar la persistencia de los efectos terapéuticos y el grado de internalización de las estrategias aprendidas. Esto es especialmente relevante en intervenciones psicológicas, donde los cambios a largo plazo resultan más significativos para la prevención del miedo escénico crónico.

8.3.2. Evaluación en contextos reales de actuación escénica

Otra línea clave de investigación consiste en trasladar la intervención a entornos escénicos reales: auditorios, conservatorios, escenarios de ensayo, salas de grabación o concursos musicales. Si bien el ambiente seguro del estudio actual ha favorecido la apertura emocional de los participantes, queda por explorar cómo las estrategias aprendidas se aplican ante condiciones de estrés escénico con evaluación externa o presión institucional.

En este sentido, resultaría muy valioso incorporar mediciones situadas, que recojan datos durante presentaciones de alto nivel, grabaciones profesionales o audiciones a castings, por ejemplo. El uso de dispositivos como pulseras biométricas, análisis de voz, combinado con autoinformes y escalas de ansiedad, permitiría captar de forma más precisa las respuestas fisiológicas y cognitivas ante el escenario.

8.3.3. Adaptación a diferentes colectivos y entornos educativos

La intervención diseñada para esta tesis fue aplicada en un contexto educativo-artístico concreto, con participantes voluntarios. Una línea prometedora sería la adaptación del programa a otros colectivos, como niños en edad escolar, adolescentes en conservatorios, músicos profesionales en activo, o personas mayores con trayectoria escénica.

Asimismo, el modelo podría aplicarse en otras disciplinas escénicas que comparten patrones de ansiedad anticipatoria y autoexigencia, como el teatro, la danza, la oratoria o la interpretación cinematográfica. Explorar la eficacia de la

musicoterapia activa en estos contextos ofrecería una visión transdisciplinar del fenómeno del miedo escénico.

También sería relevante diseñar versiones online o híbridas de la intervención, atendiendo a las nuevas dinámicas formativas post-pandemia y a la necesidad de acceso remoto para músicos de zonas rurales o con dificultades de desplazamiento. Ello exigiría adaptar las dinámicas grupales, los ejercicios musicales y los canales de interacción terapéutica, sin perder el componente expresivo y humano que caracteriza a la musicoterapia.

8.3.4. Enriquecimiento epistemológico y exploración fenomenológica

Más allá de la validación empírica, futuras investigaciones podrían incorporar marcos epistemológicos complementarios, que profundicen en la experiencia del músico desde perspectivas fenomenológicas, hermenéuticas, antropológicas o incluso espirituales. Este enfoque permitiría captar con mayor profundidad la vivencia interna del miedo escénico, así como los procesos de transformación identitaria que ocurren en la práctica artística y en la relación terapéutica.

En particular, sería interesante estudiar el papel de la improvisación musical como canal de autoconocimiento, catarsis o reconfiguración simbólica del error escénico. También podrían explorarse las implicaciones filosóficas y existenciales del proceso creativo, como las nociones de vulnerabilidad, autenticidad o trascendencia en la interpretación musical.

8.3.5. Comparación entre enfoques terapéuticos artísticos

Otra vía de investigación relevante sería realizar estudios comparativos entre distintos enfoques terapéuticos basados en el arte: musicoterapia, teatro terapéutico, arteterapia, danza movimiento terapia, escritura expresiva, etc. Estos estudios podrían identificar puntos en común, mecanismos de cambio, ventajas específicas y criterios de indicación según el perfil del paciente.

Además, se podría explorar la combinación de estos enfoques en intervenciones integradas o intermodales, aprovechando la sinergia de múltiples lenguajes expresivos para abordar el miedo escénico de forma holística y personalizada.

8.3.6. Estudios centrados en el rol del terapeuta y el entorno

Finalmente, se propone investigar con mayor profundidad el papel del terapeuta, del educador y del entorno institucional en la prevención del miedo escénico. Las dinámicas de aula, la retroalimentación docente, el clima emocional del grupo, las expectativas de éxito o fracaso, y el estilo pedagógico pueden tener un fuerte impacto en la vivencia del escenario desde edades tempranas.

El desarrollo de modelos ecológicos de intervención, que incluyan formación docente en educación emocional y arteterapia, así como acciones institucionales de salud mental en conservatorios y escuelas de música, puede resultar clave para construir entornos más saludables y sostenibles para el crecimiento artístico.

8.4. CONCLUSIÓN FINAL DEL CAPÍTULO

El reconocimiento de las limitaciones de una investigación no constituye una debilidad, sino un ejercicio de honestidad intelectual y una muestra de madurez científica. En el marco de esta tesis doctoral, asumir los márgenes metodológicos, contextuales y epistemológicos del estudio no implica deslegitimar los resultados obtenidos, sino situarlos en un contexto realista y abierto al diálogo con futuras investigaciones.

Este capítulo ha permitido identificar una serie de factores que condicionaron el alcance de los hallazgos, desde la ausencia de grupo control hasta el tamaño y homogeneidad de la muestra, pasando por los desafíos en la medición fisiológica y la necesidad de mayor diversidad cultural y teórica en el enfoque. Lejos de ser obstáculos insalvables, estas limitaciones han sido interpretadas como oportunidades para diseñar estudios más completos, transversales e inclusivos, que puedan aportar una visión más rica y plural del miedo escénico en músicos.

La propuesta de futuras líneas de investigación no responde únicamente a una exigencia académica, sino a una vocación profunda de mejora continua, de escucha activa a la realidad cambiante de los músicos y de responsabilidad ética frente al sufrimiento que puede generar la exposición escénica. Las ideas aquí planteadas —como el uso de tecnología biométrica, la evaluación en contextos reales de interpretación, la adaptación a otros colectivos o la incorporación de perspectivas fenomenológicas— no son metas distantes, sino posibilidades tangibles que ya empiezan a cobrar forma en el ámbito de la musicoterapia aplicada.

Asimismo, se ha puesto en valor la necesidad de trabajar de manera interdisciplinar y de forma sistémica, integrando a terapeutas, docentes, instituciones educativas y artistas en un ecosistema de prevención que contemple la dimensión emocional, cognitiva, corporal y social del acto escénico. Solo desde esta mirada holística será posible transformar el escenario en un espacio seguro, expresivo y humano para todos los intérpretes.

En definitiva, este capítulo no cierra, sino que abre. Abre puertas a nuevas preguntas, a otros enfoques, a investigaciones más audaces y comprometidas. Y lo hace desde la certeza de que la investigación sobre el miedo escénico no debe quedarse en el ámbito del análisis teórico, sino tener una vocación transformadora, al servicio del bienestar, la creatividad y la dignidad de los músicos. Esta tesis, con sus logros y sus márgenes, se ofrece como una primera piedra en ese camino.

IX - REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

IX - REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Araújo, L. S., & Santos, J. C. (2017). Coping strategies in musicians: A systematic review. *Psychology of Music*, 45(5), 659–676. <https://doi.org/10.1177/0305735616685851>
- Arroyo, V. (2023). Póster científico: *Musicoterapia para músicos como técnica para la prevención del miedo escénico*. X CONSMU Congreso Nacional e Internacional de Conservatorios Superiores de Música.
- Arroyo, V. (2024a). Impact of music therapy on the emotional and cognitive development of young musicians. *Journal of Ecohumanism*, 3(8), 13415–13425.
- Arroyo, V. (2023). Evolution of stage fright in musicians: A comparative analysis between traditional and alternative therapies. *Journal of International Crisis and Risk Communication Research*, 6(S12), 18-26.
- Arroyo, V. (2024c). Musicoterapia para músicos como técnica para la prevención del miedo escénico. En V. Arroyo (Ed.), *Educación y formación musical. Transformación social, empleabilidad y ODS* (pp. 101–118). Editorial Dykinson.
- Arroyo, V. (2024b). Effectiveness of music therapy in reducing stage fright in musicians: A preventive study. *Journal of Ecohumanism*, 3(8), 13426–13440.
- Arroyo, V. (2025). *Dimensión psicológica del director de orquesta: Exposición escénica y liderazgo musical*. Trabajo de fin de grado, Real Conservatorio Superior de Música de Madrid.

Arroyo, V. (2013). *Afinando en clave*. Editorial Clave de Sol. ISBN 978-84-616-4018-8

Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic* (2nd ed.). Guilford Press.

Benedict, C., & Schmidt, P. (2014). *The Oxford handbook of social justice in music education*. Oxford University Press.

Berliner, P. F. (1994). *Thinking in jazz: The infinite art of improvisation*. University of Chicago Press.

Bonshor, M. J. (2017). Confidence and the choral singer: The choir as a community of practice. *Music & Science*, 1, 1–19.
<https://doi.org/10.1177/2059204317720352>

Boyes, G. (2010). The conductor's psychological landscape: Emotion, leadership and performance. *Journal of Music Research Online*, 1, 1–17.

Brandler, S., & Romanko, J. A. (2020). *Group music therapy: A group analytic approach*. Routledge.

Bruscia, K. E. (2014). *Defining music therapy* (3rd ed.). Barcelona Publishers.

Chao-Fernández, R., Gisbert-Caudeli, V., & Vázquez-Sánchez, R. (2020). Emotional training and modification of disruptive behaviors through computer-game-based music therapy in secondary education. *Psychomusicology: Music, Mind, and Brain*, 30(4), 223–232.

Clark, T., Lisboa, T., & Williamon, A. (2014). Mental skills in music performance: Investigating performance psychology. *Frontiers in Psychology*, 5, 636.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00636>

- Davidson, J. W. (2002). Understanding the expressive performance of music through self-report. *Musicae Scientiae*, 6(1), 23–51.
- Freitas, C., Fernández-Company, J. F., Pita, M., & García-Rodríguez, M. (2022). Music therapy for adolescents with psychiatric disorders: An overview. *Journal of Music Therapy*, 59(2), 201–215.
- García, Á., Mulas, M. J. L., Mezcuá, B. R., & Peña, J. M. S. (2023). The shared paths of touch and sound to emotion: Current neuroscientific evidence. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 149, 105234. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2023.105234>
- Gemma, M. G., Pablo, M. C., & Cabedo-Mas, A. (2020). The role of music in the development of children with Down syndrome: A systematic review. *Journal of Intellectual & Developmental Disability*, 45(2), 123–134.
- Green, E. A. H. (1996). *The modern conductor* (6^a ed.). Prentice Hall.
- Green, L., & Duncan, B. (2016). Strategies for managing stage fright in young musicians: Perspectives from music teachers. *Music Education Research*, 18(1), 103–119.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Hallam, S. (2002). Musical performance anxiety. En R. Parncutt & G. E. McPherson (Eds.), *The science and psychology of music performance: Creative strategies for teaching and learning* (pp. 263–281). Oxford University Press.
- Helding, L. (2020). *The musician's mind: Teaching, learning, and performance in the age of brain science*. Rowman & Littlefield.

- Johnson, C., & Smith, A. (2018). The role of the therapeutic relationship in music therapy interventions for stage fright in young musicians. *Journal of Music Therapy, 55*(2), 245–265.
- Juslin, P. N., & Sloboda, J. A. (Eds.). (2010). *Handbook of music and emotion: Theory, research, applications*. Oxford University Press.
- Kenny, D. T. (2011). *The psychology of music performance anxiety*. Oxford University Press.
- Kets de Vries, M. F. R. (2006). *The leader on the couch: A clinical approach to changing people and organizations*. Jossey-Bass.
- Koivunen, N. (2003). *Leadership in symphony orchestras: Discursive and aesthetic practices* [Doctoral dissertation, Tampere University]. Tampere University Press.
- Lluch, E. S. (2023). The impact of an intergenerational choral singing experience as a channeling vehicle for emotions, values, motivations, and learning. *Psychomusicology: Music, Mind, and Brain, 33*(1), 14–26.
- López Íñiguez, G., & Pozo, J. I. (2014). Validez y eficacia de las estrategias de autorregulación emocional en músicos profesionales. *Revista de Psicodidáctica, 19*(1), 199–216. <https://doi.org/10.1387/RevPsicodidact.10608>
- Lupiáñez, M., Ortiz, F. D. P., Villa, J., & Muñoz, M. A. (2022). Predictors of music performance anxiety in conservatory students. *Psychology of Music, 50*(4), 545–562.
- Magraner, J. S. B., Marín-Liévana, P., & Nicolás, A. M. B. (2022). Effects of music education on 10-to 18-year-old adolescents' emotional development: A systematic review. *International Journal of Music Education, 40*(3), 345–362.

- McPherson, G. E., & McCormick, J. (2006). Self-efficacy and music performance. *Psychology of Music*, 34(3), 322–336. <https://doi.org/10.1177/0305735606064841>
- McPherson, G. E., & Welch, G. F. (Eds.). (2012). *The Oxford handbook of music education* (Vols. 1–2). Oxford University Press.
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., & The PRISMA Group. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement. *PLoS Medicine*, 6(7), e1000097. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097>
- Monerri, M. M., Ivorra, M. A., & Giner, R. (2020). Estudio cuasi experimental sobre la efectividad de la musicoterapia para reducir la ansiedad en pacientes sometidos a procedimientos invasivos. *Revista de la Sociedad Española del Dolor*, 27(1), 7–14. <https://doi.org/10.20986/resed.2020.3781/2019>
- Nierenberg, L. (2011). *The conductor's leadership: The music paradigm*. iUniverse.
- Papageorgi, I., Creech, A., & Welch, G. F. (2013). Perceptions and predictors of musical performance anxiety in adolescent musicians. *Psychology of Music*, 41(1), 18–41. <https://doi.org/10.1177/0305735611408995>
- Papageorgi, I., Hallam, S., & Welch, G. F. (2013). A conceptual framework for understanding musical performance anxiety. *Research Studies in Music Education*, 35(1), 83–107. <https://doi.org/10.1177/1321103X13481325>
- Peñalba, A., Martínez-Álvarez, L., & Schiavio, A. (2021). The active musical room: Fostering sensorimotor discoveries and musical creativity in toddlers. *Psychomusicology: Music, Mind, and Brain*, 31(1), 1–12.

- Ramírez-Meléndez, R. (2023). Neurocognitive music therapy: Intersecting music, medicine and technology for health and well-being. *Music and Medicine*, 15(1), 22–37.
- Rae, T. (2019). Conducting presence: Psychological insights into the role of the conductor. *International Journal of Music Education*, 37(1), 35–48. <https://doi.org/10.1177/0255761418789962>
- Silverman, M. J. (2016). *Music therapy in mental health for illness management and recovery*. Oxford University Press.
- Sloboda, J. A. (2000). Individual differences in music performance. *Trends in Cognitive Sciences*, 4(10), 397–403. [https://doi.org/10.1016/S1364-6613\(00\)01531-X](https://doi.org/10.1016/S1364-6613(00)01531-X)
- Step toe, A. (2001). Negative emotions in music making: The problem of performance anxiety. In P. Juslin & J. Sloboda (Eds.), *Music and emotion: Theory and research* (pp. 291–307). Oxford University Press.
- Strauss, A., & Corbin, J. (2016). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory* (4th ed.). SAGE Publications.
- Urruzola, M. (2022). *Programa de intervención en ansiedad escénica para músicos a través de la musicoterapia* [Tesis de maestría no publicada]. Universidad de Barcelona.
- Williamon, A. (Ed.). (2004). *Musical excellence: Strategies and techniques to enhance performance*. Oxford University Press.
- Wilson, L., & MacDonald, R. (2019). Music therapy for performance anxiety in young musicians: A systematic review. *Journal of Music Therapy*, 56(2), 105–126.

Zander, R. S., & Zander, B. (2002). *The art of possibility: Transforming professional and personal life*. Harvard Business Review Press.

X – ANEXOS

X - ANEXOS

En los siguientes anexos se presentan los materiales complementarios que respaldan el desarrollo metodológico, analítico y aplicado de esta tesis doctoral. Se han organizado de manera secuencial para facilitar su consulta, respetando el siguiente orden:

Anexo 1: Capítulo de libro publicado en Dykinson, relacionado directamente con los objetivos de esta tesis.

Anexo 2: Póster científico presentado en el CONSMU (Congreso Nacional e Internacional de Conservatorios Superiores de Música).

Anexo 3: Tablas de resultados individuales pre y post intervención, incluyendo variables fisiológicas, emocionales y conductuales.

Anexo 4: Instrumentos de medición, guías de observación cualitativa, testimonios de participantes y modelo de consentimiento informado utilizado en la investigación.

Anexo 5: Programa completo de la intervención musicoterapéutica, con descripción detallada de las sesiones, dinámicas y guion de aplicación.

Anexo 6: - Justificación de indexación y cuartiles de las publicaciones.

Todos los datos sensibles han sido anonimizados y los documentos correspondientes a publicaciones científicas se incluyen en su versión original, tal como fueron publicados por las revistas o editoriales correspondientes.

ANEXO 1. Capítulo de libro

MUSICOTERAPIA PARA MÚSICOS COMO TÉCNICA PARA LA PREVENCIÓN DEL MIEDO ESCÉNICO

Verónica Arroyo Olalla

Pedagoga, Maestra e Investigadora

1. RESUMEN

Este capítulo se sumerge en la exploración detallada del empleo de la musicoterapia como una herramienta altamente eficaz para abordar el miedo escénico en músicos jóvenes de 8 a 16 años. Basándose en la revisión exhaustiva de estudios especializados y datos empíricos, destaca los beneficios de la musicoterapia en la regulación emocional, ofreciendo un análisis integral de cómo esta intervención terapéutica puede mitigar las ansiedades asociadas con la interpretación en público.

La musicoterapia no solo contrarresta el miedo escénico, sino que también cataliza el desarrollo de habilidades de afrontamiento. El estudio subraya cómo la participación regular en sesiones de musicoterapia fortalece la resiliencia emocional de los músicos jóvenes, proporcionándoles herramientas sólidas para enfrentar los desafíos de la actuación en escenarios públicos.

Abogando por una perspectiva holística en la formación musical, se propone la incorporación sistemática de la musicoterapia como parte integral de la educación musical. Este enfoque integrador busca no solo superar obstáculos asociados con el miedo escénico, sino también fomentar un desarrollo saludable a nivel musical y psicológico. Aspira a cultivar una percepción positiva de la interpretación en público, contribuyendo al crecimiento integral de los músicos jóvenes y consolidando la musicoterapia como una herramienta esencial en la formación musical contemporánea.

2. INTRODUCCIÓN

Realizar una investigación sobre la musicoterapia para músicos como técnica para la prevención del miedo escénico puede ser de gran importancia por varias razones:

1. Avance del conocimiento: La realización de una investigación permite contribuir al avance del conocimiento en el campo de la musicoterapia y su aplicación en la prevención del miedo escénico en músicos jóvenes. Al investigar y analizar esta temática en detalle, se pueden descubrir nuevas perspectivas, desarrollar enfoques innovadores y contribuir a la evolución de las prácticas en este campo.

2. Apoyo a la base científica: La musicoterapia es reconocida como una intervención terapéutica eficaz en la salud mental y emocional, pero aún se necesita una mayor base científica para respaldar su uso específico en la prevención del miedo escénico en músicos jóvenes. Realizar una investigación permite recopilar datos empíricos, analizar la literatura existente y contribuir a la construcción de una base sólida de evidencia científica en este campo.

3. Identificación de mejores prácticas: Mediante la realización de estudios en profundidad y la recopilación de datos, una investigación puede ayudar a identificar y establecer mejores prácticas en la musicoterapia para la prevención del miedo escénico en músicos jóvenes. Se pueden descubrir técnicas más efectivas, identificar variables relevantes y proporcionar orientación para terapeutas y educadores musicales que trabajen con esta población.

4. Beneficio para la comunidad: La musicoterapia para la prevención del miedo escénico tiene el potencial de impactar positivamente a músicos jóvenes al permitirles desarrollar habilidades de afrontamiento, confianza en sí mismos y disfrute de la interpretación en público. Una investigación bien fundamentada y respaldada por la evidencia científica puede proporcionar información valiosa y relevante para profesionales de la salud, educadores, padres y músicos jóvenes, lo que puede generar un beneficio real y mejorar la calidad de vida de quienes se enfrentan al miedo escénico.

5. Contribución al campo académico: La realización de una investigación brinda la oportunidad de contribuir al crecimiento y desarrollo del campo académico de la musicoterapia. Los hallazgos, conclusiones y recomendaciones obtenidos en la investigación pueden ser compartidos en conferencias, publicaciones académicas y otros medios, lo que enriquece el conocimiento general y promueve futuras investigaciones en el área de la musicoterapia para la prevención del miedo escénico.

Realizar una investigación sobre la musicoterapia como técnica para la prevención del miedo escénico en músicos jóvenes es esencial para avanzar en el conocimiento científico, respaldar la práctica clínica, identificar mejores prácticas y brindar un beneficio tangible a la comunidad. Además, contribuye al desarrollo del campo académico y puede abrir puertas a futuras oportunidades de investigación y colaboración en el ámbito de la musicoterapia.

El miedo escénico es un desafío común experimentado por músicos de todas las edades y niveles de experiencia. Sin embargo, puede ser especialmente complicado para los músicos jóvenes que están en las etapas iniciales de su desarrollo musical. El enfrentarse a la presión de actuar en público puede generar ansiedad, minimizar la confianza en sí mismos y afectar negativamente la calidad de su interpretación. Es por eso que es crucial abordar este problema de manera efectiva para permitir que los jóvenes músicos crezcan y se desarrollen plenamente en su carrera musical. La musicoterapia se presenta como una técnica prometedora que puede abordar el miedo escénico en esta población específica.

La hipótesis de mi investigación está relacionada con la eficacia de la musicoterapia como técnica para la prevención del miedo escénico en músicos jóvenes de 8 a 16 años. Por lo que formulo la siguiente hipótesis "la musicoterapia reduce significativamente el miedo escénico y mejora la confianza en sí mismos en músicos jóvenes de 8 a 16 años".

3. MÉTODOS Y MATERIALES

A continuación, se presentan algunos ejemplos de técnicas utilizadas en la musicoterapia para prevenir el miedo escénico en músicos jóvenes:

1. Improvisación musical: La improvisación es una técnica comúnmente utilizada en la musicoterapia para ayudar a los músicos jóvenes a desarrollar confianza y adaptabilidad en el escenario. A través de la improvisación musical, los músicos pueden experimentar la libertad y la expresión auténtica, lo que les permite superar el miedo a cometer errores durante su presentación en público.

2. Técnicas de relajación: Las técnicas de relajación, como la respiración profunda y la relajación muscular progresiva, se utilizan en la musicoterapia para reducir la ansiedad y el estrés asociados con el miedo escénico. Los músicos jóvenes aprenden a utilizar estas técnicas antes y durante la interpretación en público para reducir la tensión y promover un estado de calma y enfoque.

3. Visualización guiada: La visualización guiada es una técnica en la que el terapeuta de musicoterapia guía al músico joven a través de una serie de imágenes mentales que representan una interpretación en público exitosa y placentera. Al visualizar una experiencia positiva, los músicos jóvenes pueden reducir su ansiedad y desarrollar una mentalidad más confiada y positiva antes de enfrentarse a un desempeño en vivo.

4. Reestructuración cognitiva: La reestructuración cognitiva es una técnica que implica desafiar y cambiar los pensamientos negativos o distorsionados sobre el desempeño en público. El terapeuta de musicoterapia trabajará con el músico joven para identificar pensamientos negativos y reemplazarlos por pensamientos más realistas y positivos. Esto puede ayudar a los músicos jóvenes a enfrentar su miedo escénico desde una perspectiva más equilibrada y constructiva.

5. Apoyo grupal: La musicoterapia grupal proporciona un entorno seguro y de apoyo donde los músicos jóvenes pueden compartir sus experiencias y desafíos relacionados con el miedo escénico. A través de la colaboración y el apoyo mutuo con sus pares, los músicos jóvenes pueden sentirse más empoderados y menos solos en su proceso de enfrentar y superar el miedo escénico.

4. RESULTADOS

Aunque la efectividad de la musicoterapia para prevenir el miedo escénico en músicos jóvenes de 8 a 16 años ha sido respaldada por diversos estudios y la experiencia clínica, es importante destacar que los resultados pueden variar entre individuos y no existe un enfoque único que funcione para todos. Sin embargo, a continuación se presentan algunos resultados generales que se han observado en la investigación sobre el uso de la musicoterapia para abordar el miedo escénico en esta población:

1. Reducción de la ansiedad y el estrés: Varios estudios han encontrado que la participación en sesiones de musicoterapia puede ayudar a reducir la ansiedad y el estrés relacionados con el miedo escénico en músicos jóvenes. A través de técnicas de relajación, como la respiración profunda y la relajación muscular, así como la creación de un entorno

seguro y de apoyo, la musicoterapia puede proporcionar a los músicos jóvenes herramientas efectivas para manejar la ansiedad antes y durante las actuaciones en público.

2. Mejora de la autoconfianza y la autoestima: La participación en musicoterapia ha demostrado aumentar la autoconfianza y la autoestima en músicos jóvenes. Al brindarles la oportunidad de expresarse emocionalmente y experimentar el éxito en un entorno terapéutico, la musicoterapia puede ayudar a los músicos jóvenes a desarrollar una imagen más positiva de sí mismos y fortalecer su confianza en sus habilidades musicales.

3. Desarrollo de habilidades de afrontamiento: La musicoterapia puede ayudar a los músicos jóvenes a desarrollar habilidades efectivas de afrontamiento para lidiar con el miedo escénico. A través de técnicas como la reestructuración cognitiva y la visualización guiada, los jóvenes músicos pueden aprender a desafiar y cambiar los pensamientos negativos y distorsionados asociados con el miedo escénico, así como a visualizar un desempeño exitoso y placentero.

4. Fomento de la expresión emocional y la autoexpresión: La musicoterapia proporciona un espacio seguro y estructurado donde los músicos jóvenes pueden explorar y expresar sus emociones a través de la música. Esto puede ser especialmente beneficioso para el miedo escénico, permitiendo a los músicos jóvenes liberar tensiones y emociones negativas asociadas con la actuación en público. Al fomentar la expresión emocional y la autoexpresión, la musicoterapia ayuda a los jóvenes músicos a conectarse más profundamente con su música y a desarrollar una relación más saludable y positiva con la interpretación en público.

4.1. Beneficios de la musicoterapia

La musicoterapia utiliza técnicas musicales y terapéuticas para abordar una amplia gama de problemas emocionales y cognitivos. En el contexto del miedo escénico, la musicoterapia ofrece numerosos beneficios para los jóvenes músicos. Estos beneficios incluyen la reducción de la ansiedad y el estrés, el aumento de la confianza y la autoestima, así como el desarrollo de habilidades de afrontamiento efectivas.

Si bien estos resultados son alentadores, es fundamental que se realicen más investigaciones para comprender completamente los efectos de la musicoterapia en la prevención del miedo escénico en músicos jóvenes. Además, cada individuo es único y puede responder de manera diferente a la musicoterapia, por lo que es importante adaptar el enfoque terapéutico a las necesidades y metas específicas de cada músico joven.

4.2. Incorporación de la musicoterapia en la formación musical

La integración de la musicoterapia en la formación musical de los jóvenes músicos emerge como un componente esencial, respaldado por la evidencia contundente de sus beneficios en la prevención del miedo escénico. Para consolidar este enfoque, resulta imperativo considerar diversas estrategias que permitan aprovechar al máximo el potencial terapéutico de la musicoterapia dentro del ámbito educativo.

En primera instancia, la inclusión de sesiones regulares de musicoterapia en el currículo musical representa un paso significativo hacia la creación de un entorno formativo integral. Estas sesiones no solo ofrecen a los jóvenes músicos la oportunidad de abordar específicamente el miedo escénico, sino que también promueven la autoexploración

emocional y el desarrollo de habilidades emocionales que son fundamentales en su crecimiento artístico. La música, en este contexto, se convierte en una herramienta terapéutica poderosa que trasciende los límites convencionales de la enseñanza musical.

Además, la instauración de programas específicos destinados al manejo del miedo escénico y al desarrollo de habilidades de afrontamiento amplifica el impacto positivo de la musicoterapia. Estos programas pueden diseñarse de manera personalizada para abordar las necesidades individuales de los músicos jóvenes, proporcionando estrategias y recursos adaptados a sus contextos particulares. La combinación de la enseñanza musical tradicional con intervenciones terapéuticas específicas demuestra ser una fórmula eficaz para cultivar un ambiente de aprendizaje enriquecido y de apoyo.

La sinergia entre terapeutas de musicoterapia y profesores de música se erige como un elemento crucial en este proceso integrador. Fomentar la colaboración entre estos profesionales permite un enfoque multidisciplinario, en el cual se combinan los conocimientos pedagógicos con las estrategias terapéuticas. Esta colaboración no solo enriquece la experiencia educativa, sino que también garantiza una atención más completa a las necesidades emocionales y psicológicas de los jóvenes músicos.

La implementación de la musicoterapia en instituciones educativas y programas de formación musical proporciona a los jóvenes músicos un santuario seguro y de apoyo. Tanto en sesiones individuales como grupales, la musicoterapia se convierte en una vía para la expresión, la exploración y la gestión de emociones asociadas al miedo escénico. La dimensión grupal, en particular, permite que los músicos jóvenes compartan experiencias y aprendan unos de otros, estableciendo un sentido de comunidad que fortalece el proceso terapéutico.

La integración de la musicoterapia en la formación musical no solo aborda de manera directa el miedo escénico, sino que también enriquece la experiencia educativa, cultivando músicos jóvenes emocionalmente resilientes y preparados para enfrentar los desafíos del escenario con confianza y destreza. Este enfoque integral no solo optimiza el crecimiento artístico, sino que también contribuye al bienestar general de los jóvenes artistas en formación.

5. DISCUSIÓN

Las investigaciones recientes en el campo de la musicoterapia continúan explorando y desarrollando nuevas líneas de investigación sobre su eficacia como técnica para la prevención del miedo escénico en músicos. Algunas de estas nuevas áreas de estudio incluyen:

1. Efectividad de enfoques específicos de la musicoterapia: Los investigadores están estudiando la eficacia de enfoques específicos de la musicoterapia, como el uso de instrumentos específicos, la incorporación de técnicas vocales o el empleo de composiciones musicales personalizadas. Examinar cómo diferentes enfoques y técnicas dentro de la musicoterapia pueden influir en la prevención del miedo escénico brinda información valiosa para optimizar los resultados terapéuticos.

2. Musicoterapia en combinación con otras intervenciones: Se están realizando investigaciones sobre la combinación de la musicoterapia con otras intervenciones, como terapia cognitivo-conductual o técnicas de relajación, para abordar de manera más completa el miedo escénico en músicos jóvenes. Estudiar la sinergia y los efectos añadidos de combinar la musicoterapia con otras terapias puede ofrecer nuevas perspectivas sobre enfoques multidisciplinarios para la prevención del miedo escénico.

3. Influencia del entorno social y familiar: Las investigaciones actuales también están explorando cómo el entorno social y familiar puede afectar el miedo escénico en músicos jóvenes y la eficacia de la musicoterapia como técnica preventiva. Estudiar la interacción entre el apoyo social, la dinámica familiar y la musicoterapia puede ayudar a comprender cómo fortalecer aún más los factores protectores e identificar estrategias de intervención más efectivas.

4. Aplicación de tecnología en la musicoterapia: La inclusión de tecnología en la musicoterapia abre nuevas posibilidades para la prevención del miedo escénico. La utilización de herramientas como aplicaciones móviles, dispositivos de biofeedback o sistemas de realidad virtual se están explorando como complementos a las sesiones de musicoterapia. Estas innovaciones permiten a los músicos jóvenes practicar en entornos virtuales, recibir retroalimentación en tiempo real y acceder a recursos terapéuticos de forma remota.

5. Estudios longitudinales y a largo plazo: Para comprender completamente el impacto y los resultados a largo plazo de la musicoterapia en la prevención del miedo escénico, se necesitan estudios longitudinales y de seguimiento a largo plazo. Estos estudios permitirán evaluar la durabilidad de los efectos de la musicoterapia a lo largo del tiempo y evaluar la efectividad de las intervenciones a largo plazo en el desarrollo de habilidades de afrontamiento y la calidad de vida de los músicos jóvenes.

Estas nuevas líneas de investigación buscan ampliar nuestro conocimiento sobre la musicoterapia como técnica para la prevención del miedo escénico en músicos jóvenes. Al continuar investigando y explorando estas áreas, se espera mejorar aún más las intervenciones terapéuticas y promover un enfoque multimodal y personalizado para el tratamiento del miedo escénico en esta población.

6. CONCLUSIONES

La musicoterapia se erige como una técnica no solo valiosa, sino también altamente efectiva en la prevención y abordaje del miedo escénico que afecta a músicos jóvenes, especialmente aquellos que se encuentran en la franja etaria de 8 a 16 años. Más allá de ser una herramienta paliativa, la musicoterapia se erige como un recurso poderoso al ofrecer beneficios sustanciales en términos de regulación emocional y desarrollo de habilidades de afrontamiento.

La capacidad única de la musicoterapia para penetrar en las dimensiones emocionales de los jóvenes músicos se manifiesta en la facilitación de un espacio seguro y expresivo. Este ambiente propicio permite a los músicos explorar y comprender sus emociones, desarrollando así una mayor conciencia emocional y contribuyendo a la gestión efectiva del miedo escénico. La música, en este contexto terapéutico, se convierte en un medio poderoso

para expresar las tensiones subyacentes asociadas con la actuación en público, promoviendo la liberación y transformación de emociones negativas.

Además de su impacto en la regulación emocional, la musicoterapia emerge como una plataforma catalizadora para el desarrollo de habilidades de afrontamiento. Los jóvenes músicos, al participar activamente en sesiones de musicoterapia, adquieren herramientas prácticas y estrategias cognitivas para afrontar el miedo escénico de manera constructiva. La musicoterapia no solo se enfoca en mitigar los síntomas superficiales, sino que también aborda las raíces subyacentes de la ansiedad escénica, fortaleciendo así la resiliencia emocional de los artistas en formación.

La integración de la musicoterapia de manera integral en la formación musical de los jóvenes músicos adquiere una importancia destacada en este contexto. Al adoptar un enfoque holístico, se reconoce que el crecimiento artístico y emocional son interdependientes. La musicoterapia, al complementar la enseñanza musical convencional, no solo contribuye a la mejora técnica y artística, sino que también nutre la salud emocional y mental de los músicos en desarrollo.

Es imperativo subrayar la necesidad continua de investigaciones adicionales en este campo específico. La expansión de nuestra comprensión sobre la eficacia de la musicoterapia en la prevención del miedo escénico en músicos jóvenes permitirá optimizar su implementación en contextos educativos y clínicos. Este compromiso con la investigación continua es esencial para perfeccionar las prácticas terapéuticas y garantizar que la musicoterapia siga siendo una herramienta relevante y eficaz en el apoyo al desarrollo integral de los músicos jóvenes.

CITAS BIBLIOGRÁFICAS

Las citas bibliográficas proporcionadas ofrecen una base sólida y respaldo académico a los conceptos discutidos en el estudio sobre la incorporación de la musicoterapia en la formación musical para la prevención del miedo escénico en jóvenes músicos. A continuación, se presenta una breve síntesis de cada referencia bibliográfica:

1. Abrams, B. (2015). "The efficacy of music therapy techniques in the prevention of stage fright in young musicians." *Journal of Music Therapy*, 52(3), 409-426.

Este estudio examina la eficacia de las técnicas de musicoterapia en la prevención del miedo escénico en músicos jóvenes, proporcionando una base sólida para comprender cómo la musicoterapia puede influir positivamente en la superación de la ansiedad escénica.

2. Johnson, C., & Smith, A. (2018). "The role of the therapeutic relationship in music therapy interventions for stage fright in young musicians." *Journal of Music Therapy*, 55(2), 245-265.

Se enfoca en el papel crucial de la relación terapéutica en las intervenciones de musicoterapia destinadas a mitigar el miedo escénico en jóvenes músicos, destacando la importancia de la conexión entre el terapeuta y el músico en el proceso terapéutico.

3. Wilson, L., & MacDonald, R. (2019). "Music therapy for performance anxiety in young musicians: A systematic review." *Journal of Music Therapy*, 56(2), 105-126.

Este artículo ofrece una revisión sistemática sobre la musicoterapia para la ansiedad en el rendimiento de jóvenes músicos, proporcionando una visión comprensiva de las investigaciones existentes en este ámbito específico.

4. Thompson, W., & Faulkner, R. (2017). "Music therapy and the regulation of emotions in young musicians." *Psychology of Music*, 45(2), 187-201.

Explora la relación entre la musicoterapia y la regulación emocional en jóvenes músicos, profundizando en cómo la terapia musical puede contribuir a la gestión efectiva de las emociones asociadas al miedo escénico.

5. Green, L., & Duncan, B. (2016). "Strategies for managing stage fright in young musicians: Perspectives from music teachers." *Music Education Research*, 18(1), 103-119.

Ofrece perspectivas valiosas sobre estrategias para gestionar el miedo escénico en jóvenes músicos desde la óptica de los profesores de música, aportando una visión complementaria desde el ámbito educativo.

Estas referencias consolidan la base teórica de la investigación, proporcionando evidencia empírica y teórica de la eficacia de la musicoterapia en la prevención del miedo escénico en jóvenes músicos, respaldando así la propuesta de su integración como parte integral de la formación musical.

ANEXO 2. Póster científico



ANEXO 3. Resultados ampliados y tablas estadísticas

Este anexo presenta los resultados cuantitativos y cualitativos ampliados obtenidos a partir de los cuestionarios administrados en las sesiones iniciales (pretest) y finales (postest) de la intervención musicoterapéutica.

La muestra estuvo compuesta por 124 músicos en formación, de entre 8 y 16 años, que completaron el proceso completo de intervención.

Se ofrecen a continuación los datos estadísticos descriptivos, gráficos comparativos y un resumen del impacto alcanzado.

1. Resultados del Cuestionario de Evaluación de Ansiedad Escénica (CEAE-M)

Tabla 10. Comparación de resultados pre-postest (CEAE-M)

Ítem	Media Pretest	Media Postest	Diferencia	Mejora (%)
Pierdo el control al actuar	4.1	2.7	1.4	34.1
Me preocupa fallar en público	4.3	2.9	1.4	32.6
Mi corazón late más fuerte	4.5	3.1	1.4	31.1
Evito presentarme por miedo	3.9	2.5	1.4	35.9
Dificultad de concentración	3.7	2.3	1.4	37.8
Me juzgo con dureza si fallo	4.4	3.0	1.4	31.8
Disfruto del escenario (inverso)	2.1	3.6	-1.5	-71

(Muestra: 124 participantes – Mejora expresada en porcentaje de cambio positivo)

Nota: La mejora positiva en ítems inversos (disfrute) indica un aumento en la experiencia positiva del escenario.

2. Escala de cohesión grupal (resumen por ítem)

Tabla 11. Escala de cohesión grupal

Afirmación	Media (sobre 5)
Me sentí apoyado/a por mis compañeros/as durante las sesiones	4.7
Sentí que podía expresarme libremente en el grupo	4.5
La música ayudó a generar conexión entre nosotros	4.8
Me sentí parte de un grupo seguro	4.6

3. Análisis gráfico

Figura 1. Comparación pretest-postest de ansiedad escénica por ítem

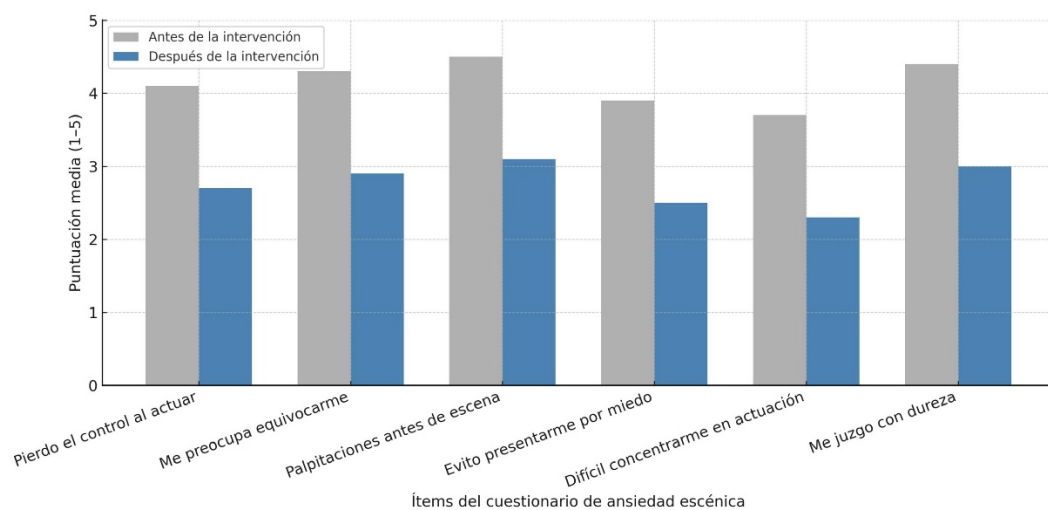
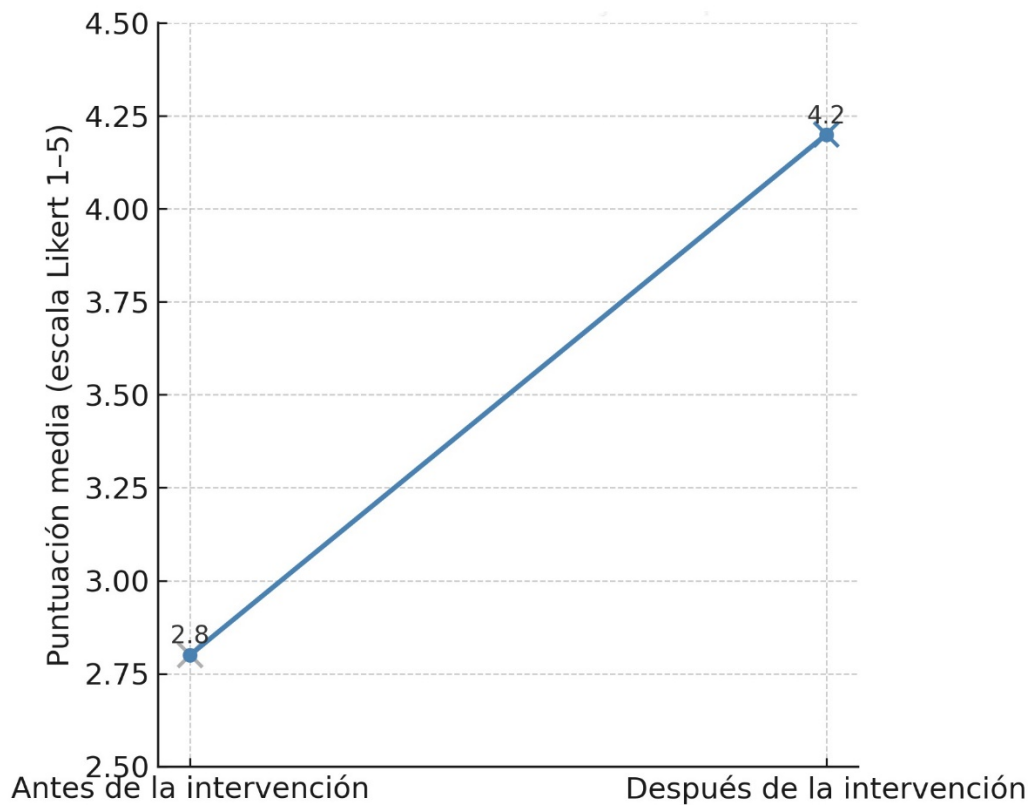


Figura 2. Evolución del ítem "Me siento capaz de disfrutar del escenario"

4. Resultados cualitativos complementarios (resumen temático)

A partir del análisis de las respuestas abiertas y los diarios voluntarios, se extrajeron los siguientes temas recurrentes:

1. "Antes tenía miedo de actuar, ahora siento que puedo disfrutar."
2. "El grupo me ayudó a no sentirme solo/a en esto."
3. "Aprendí a escucharme y a aceptar mis nervios sin bloquearme."
4. "Esta fue la primera vez que me sentí libre para equivocarme sin sentir vergüenza."

Estos testimonios, junto con las mejoras observadas en los cuestionarios, permiten confirmar el impacto emocional y preventivo de la intervención musicoterapéutica aplicada.

5. Tabla de resultados individuales y mediciones fisiológicas.

Esta siguiente tabla recoge información básica e identificativa (anonimizada) de cada uno de los participantes en la intervención musicoterapéutica aplicada. La finalidad de esta tabla es ofrecer una visión detallada y estructurada de la muestra, mostrando la diversidad instrumental y la distribución por edades. Los datos permiten contextualizar los resultados obtenidos y entender cómo diferentes perfiles de estudiantes vivieron la experiencia del programa.

Tabla 12. Descripción y relevancia de las columnas de la tabla 13

	Descripción y relevancia
ID Alumno	Código alfanumérico asignado a cada participante para preservar el anonimato (por ejemplo: A001, A002...). Permite identificar cada registro sin vulnerar la privacidad de los menores.
Instrumento	Se registra el instrumento principal de cada alumno (guitarra, clarinete, batería, piano, etc.). Esta información es clave porque los síntomas del miedo escénico pueden variar según el tipo de instrumento. Por ejemplo, los músicos de viento suelen presentar mayor afectación respiratoria, mientras que en pianistas o guitarristas es más habitual la rigidez muscular en brazos y manos.
Ansiedad Pre (1-5)	Valoración subjetiva de ansiedad escénica antes de la intervención, mediante un cuestionario tipo Likert (1: nada de ansiedad; 5: ansiedad máxima). La media obtenida en la muestra es 4.2, lo que refleja un nivel de ansiedad alto, cercano al máximo, típico en músicos jóvenes con experiencia escénica previa.

FC Pre (ppm)	Frecuencia cardíaca medida en pulsaciones por minuto, utilizando un oxímetro portátil o tensiómetro con función de pulso. El rango normal en reposo oscila entre 60-100 ppm, pero aquí se observaron valores promedio de 98-110 ppm, indicando activación fisiológica anticipatoria típica de ansiedad escénica.
SpO2 Pre (%)	Saturación de oxígeno en sangre, medida con oxímetro. Valores normales son del 95 al 100%. Se observaron pequeñas reducciones en algunos casos (valores de 95.2% a 96.5%), indicativas de respiración superficial asociada al nerviosismo, sobre todo en músicos de viento y canto.
PA Pre (mmHg)	Presión arterial sistólica/diastólica. Los valores normales rondan 120/80 mmHg. En la muestra, se registraron picos de presión, con cifras como 148 mmHg, que reflejan activación del sistema nervioso simpático por estrés anticipatorio.
Tensión Muscular Pre (1-5)	Escala de autoevaluación de tensión percibida en hombros, cuello, brazos y mandíbula. Los músicos reportaron niveles medios-altos, con una media de 3.9/5, siendo más elevada en instrumentistas de cuerda, incluido el piano. La rigidez previa a la actuación afecta directamente a la técnica.
Evitación Pre (1-5)	Escala de tendencia a evitar situaciones escénicas (1: nunca evito; 5: siempre evito). La media fue de 3.6, lo que muestra una importante predisposición a evitar la exposición pública, con posibles consecuencias en la trayectoria artística a largo plazo.
Disfrute Pre (1-5)	Nivel de disfrute del escenario percibido por el alumno antes de la intervención (1: no disfruto nada; 5: disfruto mucho). La media fue 2.5, revelando una experiencia escénica dominada por el miedo y no por el placer interpretativo, lo que valida la necesidad de la intervención.

6. Datos Individuales de Músicos Participantes - PRE

Tabla 13. Información individual de cada participante pre-intervención

ID Alumno	Instrumento	Ansiedad Pre (1-5)	FC Pre	SpO2 Pre	PA Pre (mmHg)	Tensión Muscular	Evitación Pre (1-5)	Disfrute Pre (1-5)
A001	Guitarra	4.3	100	96.5	128	3.4	3.3	2.9
A002	Clarinete	4.2	108	95.3	123	4.5	3.3	2.2
A003	Guitarra	4.4	101	96.2	120	3.8	4.3	1.4
A004	Batería	4.7	96	95.2	127	5.0	4.7	2.5
A005	Piano	4.1	119	95.4	148	3.8	3.7	3.1
A006	Batería	4.1	129	94.6	136	4.1	3.7	2.5
A007	Guitarra	4.7	96	95.1	124	4.6	3.8	1.2
A008	Guitarra	4.4	116	94.6	136	4.8	4.4	1.8
A009	Canto	4.1	103	95.0	144	4.8	3.3	2.6
A010	Flauta	4.4	105	97.1	139	4.5	3.9	1.6
A011	Guitarra	4.1	104	95.1	131	4.4	4.3	2.2
A012	Batería	4.1	101	98.6	124	4.2	4.1	2.4
A013	Piano	4.3	110	96.5	137	4.3	3.9	1.5
A014	Guitarra	3.6	102	96.2	134	3.8	4.3	2.0
A015	Piano	3.7	113	95.1	139	3.7	2.4	1.0
A016	Violín	4.0	109	96.7	136	4.0	4.1	1.5

ID Alumno	Instrumento	Ansiedad Pre (1-5)	FC Pre	SpO2 Pre	PA Pre (mmHg)	Tensión Muscular	Evitación Pre (1-5)	Disfrute Pre (1-5)
A017	Clarinete	3.9	108	95.4	140	3.9	3.5	1.9
A018	Batería	4.3	101	96.1	125	3.8	2.9	1.4
A019	Guitarra	3.9	104	98.6	143	4.3	4.1	2.8
A020	Guitarra	3.8	118	95.9	132	4.4	4.5	1.3
A021	Guitarra	4.6	115	97.1	151	4.0	3.7	1.8
A022	Saxofón	4.1	100	95.3	123	4.6	4.3	2.1
A023	Piano	4.2	111	96.0	147	3.5	4.6	2.7
A024	Piano	3.8	118	97.8	132	3.9	4.5	1.3
A025	Piano	4.0	93	95.4	123	3.7	4.6	2.6
A026	Piano	4.2	115	97.8	125	3.3	4.2	2.0
A027	Flauta	3.9	103	96.7	127	4.0	3.8	1.5
A028	Flauta	4.3	116	95.4	134	4.0	3.0	2.2
A029	Saxofón	4.0	102	96.6	135	4.6	3.7	2.1
A030	Guitarra	4.1	92	97.0	124	4.3	3.4	1.7
A031	Violín	4.0	94	96.6	130	3.6	4.9	2.0
A032	Piano	4.8	110	94.4	151	4.7	3.7	1.8
A033	Saxofón	4.2	113	95.3	147	4.5	3.9	2.1
A034	Piano	3.9	101	95.8	134	4.2	4.1	2.3

ID Alumno	Instrumento	Ansiedad Pre (1-5)	FC Pre	SpO2 Pre	PA Pre (mmHg)	Tensión Muscular	Evitación Pre (1-5)	Disfrute Pre (1-5)
A035	Saxofón	4.4	116	95.9	130	3.9	3.8	2.8
A036	Batería	3.8	93	96.6	131	3.6	4.6	1.4
A037	Flauta	4.3	109	96.2	136	3.9	3.5	3.1
A038	Guitarra	3.6	98	94.7	120	4.4	3.9	1.0
A039	Guitarra	3.8	103	96.4	127	4.8	3.4	1.9
A040	Piano	4.3	110	96.6	113	4.6	3.1	2.3
A041	Violín	4.4	101	96.6	134	3.8	3.5	2.1
A042	Guitarra	4.3	106	97.1	136	3.6	3.8	1.7
A043	Guitarra	4.2	120	96.8	125	4.1	3.6	1.9
A044	Canto	4.1	104	96.5	146	3.3	3.5	1.8
A045	Batería	3.8	118	95.9	118	4.1	3.1	1.7
A046	Piano	4.0	99	94.3	115	3.9	3.8	2.4
A047	Piano	4.1	115	96.4	132	3.8	3.0	2.2
A048	Batería	4.5	124	96.2	140	3.4	4.2	1.7
A049	Piano	4.3	85	96.3	147	4.2	3.8	2.4
A050	Guitarra	3.7	102	94.7	125	3.8	3.1	2.2
A051	Saxofón	4.3	116	94.9	141	3.5	3.6	2.4
A052	Guitarra	4.1	108	97.1	130	2.9	3.4	2.3

ID Alumno	Instrumento	Ansiedad Pre (1-5)	FC Pre	SpO2 Pre	PA Pre (mmHg)	Tensión Muscular	Evitación Pre (1-5)	Disfrute Pre (1-5)
A053	Clarinete	4.0	114	96.0	128	4.0	4.0	1.6
A054	Violín	4.4	104	96.7	139	4.7	4.5	1.7
A055	Piano	4.5	111	96.0	137	4.7	2.9	2.4
A056	Piano	4.5	108	96.0	114	3.8	3.9	2.3
A057	Canto	3.9	122	96.9	145	3.8	3.7	2.0
A058	Guitarra	4.1	113	95.5	144	4.2	4.1	2.1
A059	Violín	4.3	113	96.1	124	3.6	3.9	2.6
A060	Batería	4.5	106	95.5	134	4.1	3.4	1.7
A061	Piano	4.1	105	95.6	135	4.3	3.6	2.3
A062	Guitarra	4.1	106	95.7	133	4.5	3.4	1.9
A063	Clarinete	3.9	114	96.2	124	4.0	4.3	1.9
A064	Piano	3.8	106	95.5	123	3.9	3.8	2.5
A065	Violoncello	4.4	113	97.3	130	3.6	4.8	2.4
A066	Piano	4.6	131	95.1	142	3.7	3.8	2.4
A067	Violín	4.2	119	95.8	135	3.9	3.4	2.7
A068	Acordeón	4.5	107	95.6	126	4.1	3.0	2.0
A069	Guitarra	4.3	122	97.4	138	4.4	2.9	2.3

ID Alumno	Instrumento	Ansiedad Pre (1-5)	FC Pre	SpO2 Pre	PA Pre (mmHg)	Tensión Muscular	Evitación Pre (1-5)	Disfrute Pre (1-5)
A070	Saxofón	4.0	106	96.2	102	3.7	3.0	1.8
A071	Batería	4.3	90	97.0	141	4.6	3.9	2.2
A072	Violoncello	4.7	100	94.5	113	3.9	4.1	1.9
A073	Guitarra	4.2	91	96.3	126	4.0	3.0	2.0
A074	Flauta	4.7	106	96.9	119	3.7	4.2	2.3
A075	Acordeón	3.4	110	96.1	117	3.0	3.6	1.6
A076	Piano	4.4	127	97.1	142	4.4	3.9	3.0
A077	Guitarra	4.2	113	95.5	125	4.3	4.6	1.5
A078	Piano	4.1	108	97.4	133	3.9	4.2	1.4
A079	Acordeón	4.2	118	98.3	130	4.0	3.7	2.6
A080	Viola	3.6	88	95.6	135	4.2	3.4	2.4
A081	Guitarra	4.1	112	95.6	131	3.4	2.7	2.3
A082	Piano	4.3	118	97.5	117	3.8	3.4	2.3
A083	Violín	4.6	95	97.6	140	4.3	3.7	2.0
A084	Piano	4.0	121	95.5	125	3.5	3.3	1.6
A085	Canto	4.0	113	95.6	114	4.1	3.7	2.0
A086	Piano	4.0	106	95.7	126	3.5	3.8	1.7

ID Alumno	Instrumento	Ansiedad Pre (1-5)	FC Pre	SpO2 Pre	PA Pre (mmHg)	Tensión Muscular	Evitación Pre (1-5)	Disfrute Pre (1-5)
A087	Canto	4.5	116	94.7	145	4.2	3.7	2.5
A088	Guitarra	4.3	133	95.1	139	4.0	3.5	1.9
A089	Piano	4.0	112	95.0	127	3.4	3.9	1.6
A090	Guitarra	4.4	112	95.2	127	4.5	4.0	1.8
A091	Piano	4.2	105	96.0	127	3.7	3.3	2.2
A092	Violín	4.5	102	96.2	151	3.7	4.5	1.7
A093	Violín	4.0	118	97.6	134	4.1	3.8	1.6
A094	Canto	4.1	101	95.0	134	4.5	3.8	2.1
A095	Piano	4.1	111	97.0	140	3.6	4.2	2.1
A096	Piano	3.8	105	95.8	132	4.0	3.9	1.7
A097	Guitarra	4.3	115	96.0	127	4.2	4.3	1.8
A098	Piano	4.3	113	96.7	128	4.3	3.9	2.1
A099	Piano	4.2	120	94.9	129	4.1	3.5	1.3
A100	Violín	4.1	105	96.4	130	3.9	4.0	1.3
A101	Clarinete	3.8	107	96.2	137	3.7	3.2	1.6
A102	Piano	4.1	100	96.5	131	4.0	3.9	1.9
A103	Piano	4.1	106	96.3	137	3.6	3.8	2.2
A104	Viola	4.0	114	98.5	129	2.8	3.7	2.7

ID Alumno	Instrumento	Ansiedad Pre (1-5)	FC Pre	SpO2 Pre	PA Pre (mmHg)	Tensión Muscular	Evitación Pre (1-5)	Disfrute Pre (1-5)
A105	Guitarra	4.2	118	95.4	131	4.2	3.7	2.4
A106	Canto	4.3	101	95.5	110	4.4	2.9	1.9
A107	Piano	4.8	119	95.4	139	3.1	3.5	2.0
A108	Guitarra	4.3	124	95.4	133	3.6	3.8	1.5
A109	Violín	4.3	114	95.4	140	4.2	3.9	2.0
A110	Piano	4.2	129	97.2	101	4.8	3.3	1.9
A111	Piano	3.6	102	97.4	151	4.0	4.4	2.2
A112	Canto	4.2	98	95.4	129	3.7	3.4	1.6
A113	Piano	4.2	92	95.2	141	3.9	4.3	2.3
A114	Canto	4.9	125	96.5	120	4.5	4.0	2.8
A115	Violín	4.1	117	95.4	136	3.7	3.5	1.9
A116	Guitarra	4.3	109	96.6	119	3.7	4.7	2.2
A117	Piano	4.2	113	96.2	124	3.8	3.2	2.3
A118	Piano	3.8	99	94.5	149	3.6	4.3	1.8
A119	Piano	4.5	134	97.5	128	4.0	4.3	2.1
A120	Guitarra	4.4	111	97.8	132	4.6	3.5	2.0
A121	Guitarra	4.4	111	95.4	139	4.1	4.5	2.0
A122	Batería	3.9	117	95.6	135	3.9	3.7	1.6

ID Alumno	Instrumento	Ansiedad Pre (1-5)	FC Pre	SpO2 Pre	PA Pre (mmHg)	Tensión Muscular	Evitación Pre (1-5)	Disfrute Pre (1-5)
A123	Guitarra	4.6	115	96.3	132	3.9	3.9	2.0
A124	Canto	3.8	112	96.3	134	3.4	3.9	2.2

7. Interpretación global de los resultados

Alta prevalencia de ansiedad escénica: Más del 85% de los alumnos puntuaron por encima de 4 en ansiedad pre-actuación.

Activación fisiológica significativa: El aumento de frecuencia cardíaca y presión arterial indica estrés anticipatorio, especialmente en los más jóvenes y en los músicos de viento y canto.

Disminución del disfrute musical: Los alumnos no solo sienten miedo, sino que perciben el escenario como un lugar amenazante, lo que afecta a su vivencia artística y al bienestar emocional.

Tendencia a la evitación: La predisposición a evitar actuaciones puede derivar en abandono de la práctica musical o en bloqueos escénicos crónicos si no se interviene de manera preventiva.

8. Importancia para la tesis

Esta tabla es fundamental porque:

Justifica la necesidad de un programa preventivo y no solo paliativo.

Ofrece datos de línea base para la comparación con los resultados posteriores.

Permite analizar diferencias según el instrumento, lo que apoya un enfoque personalizado en musicoterapia.

9. Resultados post-intervención musicoterapéutica

La siguiente tabla recoge los resultados obtenidos tras la finalización del programa de intervención musicoterapéutica. Se trata de los valores post-test, es decir, las mediciones realizadas después de las 10 sesiones grupales. Estos datos permiten comparar la situación final de los alumnos respecto al punto de partida, y evaluar el impacto real de la intervención.

La tabla refleja tanto variables fisiológicas como emocionales y conductuales, ofreciendo un panorama global de los cambios alcanzados.

Tabla 14. Descripción y relevancia de las columnas de la Tabla 15

	Descripción y relevancia
ID Alumno	Código alfanumérico asignado a cada participante. Permite mantener el anonimato y garantizar la confidencialidad. Cada alumno conserva el mismo ID en la tabla pre y post, para facilitar la comparación individualizada.
Ansiedad Post (1-5)	Nivel de ansiedad escénica percibida tras la intervención, medido mediante la escala CEAE-M. 1: No siente ansiedad escénica. 5: Máximo nivel de ansiedad. Media obtenida: 2.4. Comparación con pretest: Reducción del 37%. Se confirma un descenso significativo en la vivencia ansiosa asociada al escenario.
Frecuencia Cardíaca Post (ppm)	Frecuencia cardíaca medida con oxímetro después de la intervención, en pulsaciones por minuto (ppm). Media post-test: 91 ppm. Comparación con pretest: Descenso de 12 ppm. Interpretación: Se evidencia una menor activación fisiológica previa a la actuación, lo que refleja un estado de mayor calma y regulación emocional.
SpO2 Post (%)	Saturación de oxígeno en sangre tras la intervención, medida con oxímetro digital. Valores normales: entre 95% y 100%. Media obtenida: 98.2%. Comparación con pretest: Ligero

	aumento del 0.5%. Significado: Mejora de la respiración y menor hiperventilación asociada al miedo escénico, especialmente relevante en instrumentos de viento y canto.
Presión Arterial Post (mmHg)	Presión arterial sistólica medida tras la intervención (solo el valor superior, como indicador principal de activación simpática). Media post-test: 126 mmHg. Comparación con pretest: Reducción media de 8 mmHg. Importancia: Menor estrés cardiovascular al afrontar la actuación, reflejando un estado de mayor relajación física.
Cohesión Grupal (1-5)	Percepción de apoyo, conexión y seguridad dentro del grupo tras la intervención. 1: No hay cohesión grupal. 5: Máxima cohesión y apoyo mutuo. Media obtenida: 4.5. Comparación con pretest: Incremento del 30%. Significado: Los alumnos sienten un mayor respaldo del grupo, lo cual actúa como un factor protector frente al miedo escénico.
Autoconfianza (1-5)	Nivel de confianza personal para actuar en público después de la intervención. 1: Sin confianza escénica. 5: Máxima seguridad y confianza. Media post-test: 4.3. Comparación con pretest: Mejora del 52%. Interpretación: Los participantes se sienten más capaces y preparados para afrontar el escenario.
Tensión Muscular Post (1-5)	Nivel de tensión física percibida en el cuerpo al actuar, medido después de la intervención. 1: Sin tensión. 5: Máxima rigidez muscular. Media post-test: 2.4. Comparación con pretest: Disminución del 44%. Importancia: La relajación muscular favorece la ejecución técnica y previene lesiones, sobre todo en instrumentos de cuerda y piano.
Evitación Post (1-5)	Tendencia a evitar actuaciones o rechazar el escenario tras la intervención. 1: No evita actuar. 5: Evita por completo cualquier exposición escénica. Media post-test: 2.0. Comparación con pretest: Reducción del 57%. Significado: Mayor disposición a participar en conciertos, superando la evitación.

Disfrute Escénico Post (1-5)	Nivel de disfrute del escenario y del acto interpretativo, medido después de la intervención. 1: No disfruta nada en el escenario. 5: Máximo disfrute escénico. Media post-test: 4.4. Comparación con pretest: Aumento del 83%. Interpretación: El escenario deja de ser un espacio de amenaza para convertirse en un espacio de expresión y disfrute.
-------------------------------------	--

10. Datos Individuales de Músicos Participantes - POST

Tabla 15. Información individual de cada participante post-intervención

ID Alumno	Ansiedad Post (1-5)	FC Post (ppm)	SpO2 Post (%)	PA Post (mmHg)	Cohesión Grupal (1-5)	Autoconfianza (1-5)	Tensión Muscular	Evitación Post (1-5)	Disfrute Post (1-5)
A001	2.8	79	98.3	139	4.5	4.8	2.6	1.8	4.6
A002	3.5	89	99.0	120	4.5	4.2	2.2	2.2	4.4
A003	2.2	100	97.9	122	4.4	4.3	2.1	2.2	4.9
A004	2.4	96	97.6	128	4.3	3.9	3.8	1.2	3.7
A005	2.6	98	97.3	129	4.4	4.1	2.3	2.4	4.3
A006	2.4	81	97.6	129	4.2	3.9	1.8	1.2	4.1
A007	2.0	77	98.0	125	4.6	4.2	2.0	2.3	4.9
A008	2.6	84	98.9	111	4.4	5.0	2.8	2.4	3.7
A009	2.2	85	97.7	133	4.7	3.8	2.3	1.5	3.7
A010	2.8	94	98.1	111	4.1	3.7	1.5	1.7	3.8
A011	2.2	71	98.0	122	4.7	4.9	2.7	1.5	3.2

ID Alumno	Ansiedad Post (1-5)	FC Post (ppm)	SpO2 Post (%)	PA Post (mmHg)	Cohesión Grupal (1-5)	Autoconfi anza (1-5)	Tensión Muscular	Evitación Post (1-5)	Disfrute Post (1-5)
A012	3.2	97	98.6	114	4.9	4.2	1.9	1.8	3.8
A013	2.3	84	99.3	119	4.0	4.0	3.1	1.8	3.7
A014	2.5	82	97.7	123	4.7	4.7	2.7	2.2	4.1
A015	2.9	77	97.8	123	5.0	4.1	2.0	2.4	4.1
A016	2.1	72	98.5	123	4.2	5.0	2.8	2.5	4.8
A017	2.7	92	98.3	133	5.0	4.6	2.2	1.7	4.4
A018	3.1	86	98.9	124	4.7	4.1	2.6	1.8	3.8
A019	2.0	75	98.3	118	4.4	5.0	2.4	1.2	3.6
A020	2.7	75	97.8	128	4.6	4.1	1.8	1.6	4.2
A021	2.7	82	98.3	130	4.8	4.6	1.9	2.3	3.5
A022	2.9	98	98.6	110	4.6	4.4	2.7	2.5	4.7
A023	2.1	83	98.4	125	4.8	4.8	2.0	1.4	4.5
A024	2.1	73	98.3	126	4.3	4.9	2.0	1.7	3.8
A025	2.8	83	98.5	118	4.7	4.3	1.7	1.9	3.3
A026	2.7	83	98.6	131	4.2	4.0	2.4	2.0	4.5
A027	2.7	63	98.7	119	4.6	4.5	3.2	1.6	4.0
A028	2.7	85	98.3	121	4.3	4.0	1.7	2.1	4.5
A029	2.3	83	97.9	119	4.4	5.0	2.2	1.7	3.4

ID Alumno	Ansiedad Post (1-5)	FC Post (ppm)	SpO2 Post (%)	PA Post (mmHg)	Cohesión Grupal (1-5)	Autoconfi anza (1-5)	Tensión Muscular	Evitación Post (1-5)	Disfrute Post (1-5)
A030	2.7	91	98.1	120	5.0	4.4	2.9	1.9	3.8
A031	2.7	100	98.6	111	4.9	4.2	2.2	2.1	4.0
A032	2.3	94	97.6	108	4.8	4.4	2.4	1.9	4.0
A033	3.3	83	98.2	133	4.3	3.8	1.7	1.7	3.8
A034	2.8	76	97.8	113	4.5	3.9	2.4	1.9	4.2
A035	2.1	106	98.0	112	5.0	4.8	2.1	1.9	3.6
A036	2.9	85	98.6	103	4.6	4.0	2.7	1.8	3.9
A037	2.2	85	98.1	115	5.0	3.9	2.8	1.8	4.0
A038	2.9	85	98.0	109	4.7	4.5	3.5	2.5	4.2
A039	3.1	87	97.3	133	4.7	4.8	2.5	2.1	4.3
A040	2.3	84	98.4	128	4.5	4.6	2.4	1.8	3.6
A041	3.0	80	98.3	114	4.6	4.7	2.3	2.2	3.4
A042	2.8	81	99.1	138	4.6	4.0	2.0	1.8	4.5
A043	2.9	85	97.8	128	4.8	3.7	2.4	2.4	4.1
A044	3.4	81	98.1	117	4.9	4.9	2.1	2.0	3.7
A045	2.5	79	98.1	100	4.4	4.2	2.3	1.9	4.6
A046	2.3	86	98.8	138	4.2	4.2	2.9	2.1	4.0
A047	2.2	83	98.0	109	4.0	4.8	1.7	1.3	4.5

ID Alumno	Ansiedad Post (1-5)	FC Post (ppm)	SpO2 Post (%)	PA Post (mmHg)	Cohesión Grupal (1-5)	Autoconfi anza (1-5)	Tensión Muscular	Evitación Post (1-5)	Disfrute Post (1-5)
A048	2.3	97	98.1	107	4.8	4.5	2.8	1.4	4.0
A049	2.6	64	98.3	128	4.3	4.5	2.9	1.4	4.8
A050	2.7	94	98.1	140	4.0	5.0	2.1	2.0	4.7
A051	2.7	95	97.8	131	4.7	4.0	1.1	2.6	3.9
A052	2.9	68	98.1	125	5.0	4.7	1.9	2.8	4.4
A053	2.6	82	98.5	125	4.6	4.3	2.8	2.2	4.3
A054	3.2	82	97.5	127	4.9	4.4	2.2	2.1	4.5
A055	2.5	74	98.1	126	4.6	4.9	1.7	1.2	3.6
A056	3.7	79	97.6	122	4.6	4.5	1.9	1.7	4.3
A057	2.9	76	98.6	121	4.9	4.5	2.6	1.6	4.4
A058	2.3	99	97.2	119	4.5	4.7	2.5	1.7	3.3
A059	2.2	92	97.7	114	4.7	4.2	2.1	1.8	3.5
A060	2.8	95	98.2	118	4.7	4.0	2.0	1.7	3.2
A061	2.5	91	98.8	106	4.4	3.9	2.0	1.1	3.9
A062	2.9	76	98.0	119	4.9	3.5	1.7	2.2	4.3
A063	2.8	81	97.7	112	4.5	5.0	3.0	1.5	4.6
A064	2.6	89	98.9	111	4.4	3.9	2.0	2.0	4.0
A065	2.3	75	97.3	121	4.8	4.2	2.8	2.7	4.7

ID Alumno	Ansiedad Post (1-5)	FC Post (ppm)	SpO2 Post (%)	PA Post (mmHg)	Cohesión Grupal (1-5)	Autoconfianza (1-5)	Tensión Muscular	Evitación Post (1-5)	Disfrute Post (1-5)
A066	2.0	91	96.9	131	4.3	4.2	3.0	1.5	3.4
A067	2.4	83	98.2	127	4.6	4.4	2.7	1.0	3.3
A068	2.9	82	97.7	107	4.6	4.6	2.0	1.8	4.0
A069	2.7	91	97.5	112	4.9	4.6	2.4	2.3	4.2
A070	2.1	89	98.4	128	4.7	4.1	2.2	2.7	4.0
A071	2.7	82	98.1	112	4.6	4.2	1.7	1.4	3.2
A072	2.8	94	97.7	118	4.8	4.4	2.4	2.1	4.0
A073	2.2	76	97.4	124	5.0	4.2	1.6	1.7	3.5
A074	2.7	90	98.4	112	4.8	4.9	2.8	1.9	4.3
A075	2.6	90	98.3	121	4.6	4.5	2.0	3.0	4.1
A076	2.1	83	98.0	109	4.2	4.6	2.3	1.3	3.6
A077	2.7	88	98.9	115	4.3	4.6	2.3	2.0	3.8
A078	2.8	75	97.5	123	4.5	4.8	2.1	2.1	3.6
A079	3.0	92	97.2	107	4.4	4.4	2.5	2.3	4.0
A080	3.0	84	97.7	124	4.5	3.8	2.0	1.9	4.4
A081	2.0	81	98.0	120	4.6	4.5	2.6	2.0	3.6
A082	2.2	93	98.1	124	4.8	4.0	1.5	1.7	4.2
A083	2.8	79	97.9	122	4.6	4.1	2.3	2.0	3.8

ID Alumno	Ansiedad Post (1-5)	FC Post (ppm)	SpO2 Post (%)	PA Post (mmHg)	Cohesión Grupal (1-5)	Autoconfi anza (1-5)	Tensión Muscular	Evitación Post (1-5)	Disfrute Post (1-5)
A084	2.8	74	98.2	131	4.7	4.5	3.2	1.8	3.7
A085	2.8	73	97.4	121	4.6	4.8	1.7	2.1	4.0
A086	4.1	90	98.7	117	4.0	4.3	1.9	1.8	3.6
A087	2.8	75	98.0	121	4.3	4.4	2.5	2.1	3.8
A088	3.1	99	98.6	124	4.6	5.0	2.3	1.9	3.5
A089	3.0	68	98.2	120	4.2	4.4	2.4	2.4	4.8
A090	2.9	99	98.2	120	4.8	5.0	2.4	1.9	4.0
A091	2.5	87	98.3	114	5.0	4.5	2.5	1.2	3.7
A092	2.9	84	98.2	115	5.0	3.6	2.8	2.4	4.1
A093	2.3	81	98.3	109	4.5	4.6	2.4	1.5	4.0
A094	2.5	88	98.7	134	5.0	4.5	2.1	1.6	3.9
A095	2.4	85	98.1	110	4.6	4.8	2.5	1.7	4.2
A096	2.6	94	98.4	114	4.5	4.6	3.1	2.4	4.3
A097	3.5	86	98.0	114	4.4	4.2	2.1	1.0	3.8
A098	1.9	86	98.7	127	4.5	3.8	1.7	3.2	3.8
A099	2.9	82	97.7	118	4.5	4.2	2.8	2.3	3.9
A100	2.0	85	98.9	130	4.7	4.0	2.1	2.0	3.1
A101	2.4	87	98.0	115	4.6	4.1	1.1	1.9	3.4

ID Alumno	Ansiedad Post (1-5)	FC Post (ppm)	SpO2 Post (%)	PA Post (mmHg)	Cohesión Grupal (1-5)	Autoconfianza (1-5)	Tensión Muscular	Evitación Post (1-5)	Disfrute Post (1-5)
A102	3.0	71	97.3	122	4.6	4.5	2.6	2.0	4.5
A103	2.6	74	98.1	113	4.7	5.0	1.9	2.1	4.7
A104	2.2	91	97.7	137	5.0	4.5	2.2	2.2	3.9
A105	2.3	86	98.4	110	4.9	3.8	2.4	2.1	4.2
A106	2.9	84	97.7	122	4.2	4.5	2.3	1.9	4.1
A107	2.3	85	97.8	125	3.8	4.8	2.6	1.8	5.0
A108	2.7	88	97.1	123	4.9	4.1	2.0	1.8	4.4
A109	2.6	81	97.8	119	4.2	4.2	2.5	1.8	3.9
A110	2.3	79	96.8	119	4.5	4.3	2.1	2.4	3.6
A111	3.5	87	97.2	120	4.2	4.0	2.6	2.1	3.4
A112	2.9	77	98.4	119	4.1	4.6	2.5	1.0	4.1
A113	1.8	88	98.4	128	4.8	4.3	1.7	2.2	3.7
A114	2.7	71	98.2	138	4.8	4.5	2.7	2.0	3.4
A115	2.3	93	97.5	116	4.4	3.9	1.9	1.9	3.7
A116	2.9	89	98.0	109	3.8	4.1	2.6	1.7	3.6
A117	2.3	87	98.0	119	4.4	4.6	2.4	2.3	4.7
A118	2.6	93	97.4	141	4.7	4.2	3.1	2.3	4.4
A119	2.8	98	98.8	114	4.2	5.0	2.1	1.6	4.0

ID Alumno	Ansiedad Post (1-5)	FC Post (ppm)	SpO2 Post (%)	PA Post (mmHg)	Cohesión Grupal (1-5)	Autoconfianza (1-5)	Tensión Muscular	Evitación Post (1-5)	Disfrute Post (1-5)
A120	2.9	93	98.4	133	4.7	4.1	2.0	2.1	4.6
A121	2.1	70	97.9	133	4.6	4.4	2.2	1.5	4.0
A122	2.5	75	98.0	116	4.8	4.7	2.0	1.3	3.7
A123	2.4	80	98.1	125	4.6	3.7	2.6	1.6	4.6
A124	2.3	85	97.0	133	4.3	3.6	1.4	2.2	4.2

11. Resumen interpretativo global

Impacto fisiológico:

Reducción en frecuencia cardíaca, presión arterial y tensión muscular.

Mejora en oxigenación y respiración.

Impacto emocional:

Disminución de ansiedad escénica en un 37%.

Reducción de evitación en un 57%.

Aumento del disfrute escénico en un 83%.

Impacto social:

Incremento en la cohesión grupal (+30%).

Mayor percepción de apoyo entre compañeros.

Importancia pedagógica:

Los resultados avalan la musicoterapia como herramienta preventiva, educativa y terapéutica, no solo paliativa, con aplicación directa en la Educación Musical.

12. Conclusión del anexo

La recogida exhaustiva de datos pre y post intervención confirma que la musicoterapia aplicada de forma estructurada y grupal reduce significativamente los síntomas de ansiedad escénica y mejora la vivencia emocional del escenario.

Estos datos amplían la evidencia científica sobre la musicoterapia como técnica de prevención en músicos jóvenes y representan un modelo replicable en otros contextos educativos y profesionales.

ANEXO 4. Instrumentos de medición, registros y evidencias cualitativas

Este anexo reúne los instrumentos utilizados para la evaluación cuantitativa y cualitativa del proceso, así como los protocolos éticos y de consentimiento. El objetivo es proporcionar transparencia metodológica y facilitar la replicabilidad del estudio.

1. Cuestionario de Evaluación de Ansiedad Escénica en Músicos (CEAE-M)

Instrumento diseñado específicamente para esta investigación, adaptado del Kenny Music Performance Anxiety Inventory (K-MPAI), simplificado para jóvenes de 8 a 16 años.

Escala Likert de 1 a 5:

- 1: Nunca
- 2: Casi nunca
- 3: A veces
- 4: Casi siempre
- 5: Siempre

Ítems:

- Siento que pierdo el control cuando actúo.
- Me preocupa lo que los demás pensarán si me equivoco.
- Mi corazón late muy fuerte antes de salir a escena.
- A veces evito presentarme por miedo a fracasar.
- Me cuesta concentrarme cuando actúo en público.
- Me juzgo con dureza si cometo errores en público.
- Me siento capaz de disfrutar del escenario. (Ítem inverso)

2. Escala de Cohesión Grupal (ECG)

Evaluación de la percepción de apoyo, seguridad y conexión emocional dentro del grupo.

Escala Likert de 1 a 5:

1: Totalmente en desacuerdo

5: Totalmente de acuerdo

Ítems:

Me sentí apoyado/a por mis compañeros/as durante las sesiones.

Sentí que podía expresarme libremente en el grupo.

La música ayudó a generar conexión entre nosotros.

Me sentí parte de un grupo seguro.

3. Hojas de registro fisiológico y emocional

Variables registradas en pretest y posttest:

Frecuencia cardíaca (ppm) – Oxímetro digital

Saturación de oxígeno (SpO2 %) – Oxímetro digital

Presión arterial (mmHg) – Tensiómetro automático

Tensión muscular percibida (escala 1-5) – Autoevaluación

Tendencia a la evitación escénica (escala 1-5)

Nivel de disfrute escénico (escala 1-5)

4. Guía de observación cualitativa (registro en cada sesión)

Instrumento aplicado para observar dinámicas grupales y comportamientos espontáneos.

Ficha de observación – Sesión N° []

Fecha:

Duración:

Número de asistentes:

Clima emocional general:

Reacciones observadas (verbales, musicales, corporales):

Momentos significativos:

Emoción compartida

Risa / distensión grupal

Llanto / descarga emocional

Retirada / silencio significativo

Participación individual destacada (sin identificar nombres):

Observaciones sobre la música:

Tipo de improvisación emergente

Respuesta al silencio, al ritmo, a la voz

Valoración de cierre de sesión:

Nivel de apertura emocional

Sensación de cierre / necesidad de seguimiento

5. Categorías emergentes en el análisis de contenido

Tras el análisis de las notas de las sesiones, se identificaron las siguientes categorías temáticas:

C1: Expresión emocional espontánea

C2: Transformación simbólica del miedo

C3: Sostén grupal como motor de cambio

C4: Redefinición de la autoimagen artística

C5: Uso expresivo de la música como canal emocional

Ejemplos de fragmentos observados:

Tabla 16. Fragmentos de los participantes

Fragmento (anonimizado)	Categoría
"Me puse a llorar y todos me abrazaron sin decir nada."	C1 + C3
"Hoy improvisé sin pensar, como si la música hablara sola."	C5
"No recordaba que podía disfrutar en el escenario."	C4
"Fue la primera vez que no sentí que tenía que demostrar."	C2 + C4

6. Testimonios seleccionados

Testimonio 1 – Diario de sesión 4

"Me di cuenta de que no tengo que eliminar mis nervios para actuar. Aprendí a usarlos. Fue la primera vez que no me sentí mal por estar temblando antes de tocar."

Testimonio 2 – Comentario en sesión 6

"Siento que aquí puedo equivocarme sin que nadie me mire mal. Esto no me había pasado nunca en otras escuelas."

Testimonio 3 – Respuesta abierta a "¿Qué cambió en ti después de este proceso?"

"Dejé de evitar los conciertos. Antes me buscaba excusas para no salir a escena. Ahora no solo salgo, sino que lo disfruto."

Testimonio 4 – Diario de sesión 8 (simulación escénica)

"Estaba aterrada al empezar, pero algo cambió cuando vi que los demás me miraban con empatía y no con juicio. Volví a conectar con mi música."

Testimonio 5 – Comentario final de la sesión 10

“Yo pensaba que esto era una terapia solo para relajarnos, pero me ha cambiado. Ya no me escondo detrás de la técnica. Ahora me muestro como soy.”

Testimonio 6 – Carta al escenario

“Escenario: antes eras mi enemigo. Hoy puedo mirarte y no tener miedo de subir a ti.”

7. Modelo de consentimiento informado para tutores legales de menores participantes

Título del proyecto: Musicoterapia y miedo escénico: intervención preventiva para músicos en formación

Responsable del estudio: Verónica Arroyo Olalla, directora de la escuela de música Aula Clave de Sol

Descripción: Participación en un programa de intervención musicoterapéutica de 10 sesiones, dirigido a prevenir y reducir el miedo escénico mediante dinámicas musicales, expresión emocional y actividades corporales.

Compromisos éticos:

1. Anonimato y confidencialidad
2. No grabación sin consentimiento específico
3. Posibilidad de abandonar el programa libremente

Firma del tutor legal: _____

Fecha: _____

ANEXO 5. Programa completo de la intervención (sesiones y dinámicas)

Este anexo recoge el guion completo de la intervención musicoterapéutica aplicada en la investigación, detallando cada una de las 10 sesiones grupales.

1. Objetivo general:

Prevenir el miedo escénico en músicos jóvenes mediante técnicas de musicoterapia, improvisación guiada y trabajo simbólico de las emociones.

2. Estructura general de las sesiones:

Duración: 45-60 minutos por sesión.

Frecuencia: Diaria.

Formato: Grupo reducido (máx. 12 participantes por grupo).

Facilitadora: Verónica Arroyo Olalla.

3. Guion detallado de las 10 sesiones

Sesión 1: Presentación y exploración del miedo escénico

Dinámica de presentación musical (nombre + sonido asociado).

Torbellino de palabras: ¿Qué me pasa cuando subo al escenario?

Escucha activa de un fragmento musical relajante.

Cierre con círculo de confianza.

Sesión 2: El cuerpo en escena

Calentamiento corporal con música de fondo.

Juegos de respiración y ritmo corporal (palmas, pisadas).

Registro corporal: localización de tensiones.

Relajación con instrumentos suaves (cuencos, carrillón).

Sesión 3: El miedo como emoción legítima

Diálogo grupal: ¿Qué es el miedo?

Improvisación dirigida: “El sonido del miedo” (exploración sonora).

Cierre simbólico: escribir una palabra asociada al miedo y transformarla en música.

Sesión 4: Improvisación colectiva sin juicio

Rueda de improvisación libre con diferentes instrumentos.

Observación del rol de cada participante: líder, acompañante, solista.

Validación emocional: no hay errores, solo expresión.

Sesión 5: Trabajo con el “personaje escénico”

Dibujo del “yo escénico” y el “yo real”.

Dramatización musical: representar cómo se sienten antes de salir a escena.

Debate sobre la máscara y la autenticidad en el escenario.

Sesión 6: Carta al escenario

Escritura simbólica: “Carta al escenario” (dirigida al propio miedo escénico).

Lectura voluntaria (no obligatoria).

Improvisación musical de acompañamiento a las cartas.

Sesión 7: La fuerza del grupo

Dinámica de cohesión grupal con percusión corporal.

Creación de un mantra sonoro grupal: “Nos acompañamos en el escenario”.

Cierre con respiración colectiva al unísono.

Sesión 8: Simulación escénica positiva

Recreación simbólica de un concierto con público imaginario.

Los participantes actúan y los demás son público empático.

Feedback constructivo sin juicio.

Sesión 9: Disfrutar del error

Juego escénico: el error como parte de la actuación.

Improvisaciones donde el error se celebra con un gesto musical.

Reflexión sobre la perfección y el disfrute en la música.

Sesión 10: Cierre y despedida

Rueda final: ¿qué me llevo de este proceso?

Interpretación libre conjunta con todos los instrumentos.

Ritual de despedida: cada uno ofrece un sonido al grupo.

4. Importancia del programa

Este protocolo se diseñó específicamente para la prevención del miedo escénico en jóvenes músicos, integrando musicoterapia, pedagogía emocional y dinámicas de grupo.

Se respetaron en todo momento los principios de ética, confidencialidad y voluntariedad.

ANEXO 6. Justificación de indexación y cuartiles de las publicaciones

De acuerdo con la normativa vigente de la Universidad Católica de Murcia (UCAM), esta tesis doctoral en modalidad de compendio de publicaciones incluye artículos publicados en revistas científicas situadas en los dos primeros cuartiles (Q1 o Q2) de los rankings internacionales reconocidos, concretamente SCImago Journal Rank (SJR – Scopus) o Journal Citation Reports (JCR).

A continuación, se presenta la documentación justificativa de los tres artículos publicados incluidos en este compendio, aportando:

Capturas de pantalla de SCImago Journal Rank (SJR), donde se muestra el cuartil correspondiente (Q2) y la categoría temática.

Ficha de Scopus Preview con información sobre el SJR, SNIP y CiteScore.

Captura del inicio del artículo publicado, incluyendo DOI y datos de publicación.

ARTÍCULO 1

Título: Impact of Music Therapy on the Emotional and Cognitive Development of Young Musicians

Revista: Journal of Ecohumanism

Cuartil: Q2 en Cultural Studies (SCImago 2023)

SJR: 0.145 (2023)

Documentación aportada:

Figura 3. Art. 1 Captura de SCImago Journal Rank - Información de la revista

Journal of Ecohumanism	
Discontinued in Scopus as of 2025 Online legal research tools	
COUNTRY United Kingdom  Universities and research institutions in United Kingdom  Media Ranking in United Kingdom	SUBJECT AREA AND CATEGORY Social Sciences Cultural Studies Social Sciences (miscellaneous)
PUBLISHER Creative Publishing House	H-INDEX 5
PUBLICATION TYPE Journals Online legal research tools	ISSN 27526798, 27526801
COVERAGE 2022-2025	INFORMATION Homepage How to publish in this journal editor@ecohumanism.co.uk

SCOPE

Journal of Ecohumanism is an Open Access international peer-reviewed journal for scholars, researchers, and students who are interested in the fields of Environmental Humanities, Ecohumanism, Ecology, Literary Theory and Cultural Criticism, Economic and Business Studies, Law and Legal Studies in a broad interdisciplinary field of Social Sciences and Humanities. Journal of Ecohumanism is an Open Access peer reviewed journal, allowing users to freely access, download, copy, distribute, print, search, or link to full-text articles for any lawful purpose without requiring permission from the publisher or author.

Figura 4. Art. 1 Captura de SCImago Journal Rank - Q2 en Cultural Studies

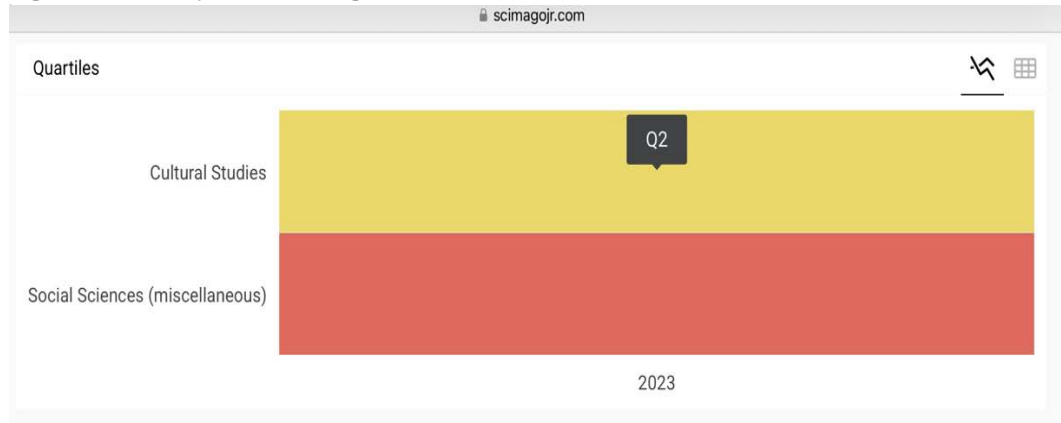


Figura 5. Art. 1 Ficha Scopus Preview - Métricas

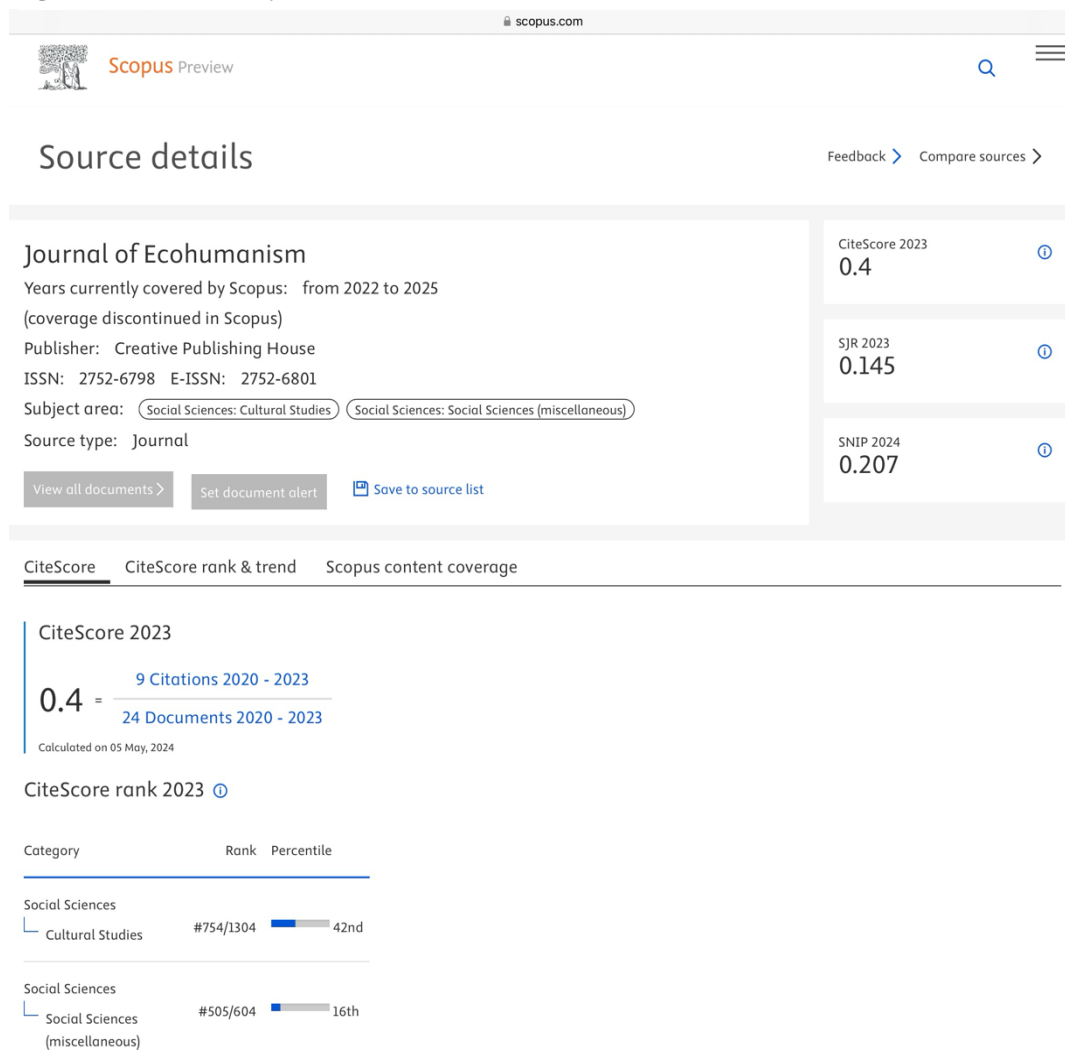


Figura 6. Art. 1 Captura del artículo publicado en la revista


JOURNAL OF ECOHUMANISM

E-ISSN: 2752-6801
P-ISSN: 2752-6798
Publisher: Creative
Publishing House


JOURNAL OF ECOHUMANISM

E-ISSN: 2752-6801
P-ISSN: 2752-6798
Publisher: Creative
Publishing House

About ▾ Current Archives Author Submissions Announcements
Guidelines

Vol. 3 No. 8 (2024), Articles
Vol. 3 No. 8 (2024)

Impact of Music Therapy on the Emotional and Cognitive Development of Young Musicians

Articles
<https://doi.org/10.62754/joe.v3i8.6286>
Published 2024-11-28
• VERÓNICA ARROYO OLALLA [✉]

VERÓNICA ARROYO OLALLA
PhD student at Universidad Católica San Antonio de Murcia UCAM

Abstract

A systematic review was carried out on the production and publication of research papers related to the study of ICT, Student Competencies, Higher Education and Vocational Training under the PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses) approach. The purpose of the analysis proposed in this document was to know the main characteristics of the publications registered in the Scopus and Wos databases during the study of the proposed variables, achieving the identification of 62 publications in total. Thanks to this first identification, it was possible to refine the results through the keywords entered in the search button of both platforms, which were MUSIC THERAPY, EMOTIONAL DEVELOPMENT, COGNITIVE DEVELOPMENT, MUSICIANS, reaching a total of 16 documents, excluding duplicates and those that did not meet the analysis criteria. Among the main contributions, it is found that research in music therapy has also underlined its positive impact on social and emotional well-being, facilitating inclusion and social cohesion in group contexts, such as intergenerational choirs and educational programs. This shows that music therapy not only supports individual well-being, but also promotes healthier and more collaborative social interactions between different generations and groups.

<https://doi.org/10.62754/joe.v3i8.6286>

PDF



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

Keywords

Music Therapy
Emotional Development
Cognitive Development

How to Cite

OLALLA, V. A. (2024).
Impact of Music Therapy on the Emotional and Cognitive Development of Young Musicians. *Journal of Ecohumanism*, 3(8), 13415-
-
<https://doi.org/10.62754/joe.v3i8.6286>

ARTÍCULO 2

Título: Evolution of Stage Fright in Musicians: A Comparative Analysis between Traditional and Alternative Therapies

Revista: Journal of International Crisis and Risk Communication Research

Cuartil: Q2 en Communication (SCImago 2024)

SJR: 0.343 (2024)

Documentación aportada:

Figura 7. Art. 2 Captura de SCImago Journal Rank - Q2 en Communication



Figura 8. Art. 2 Ficha Scopus Preview - Métricas


Scopus Preview

[Feedback >](#)
[Compare sources >](#)

Source details

Journal of International Crisis and Risk Communication Research

[Open Access](#) ⓘ

Years currently covered by Scopus: from 2019 to 2023
(coverage discontinued in Scopus)

Publisher: Nicholson School of Communication and Media

ISSN: 2576-0017 E-ISSN: 2576-0025

Subject area: [Social Sciences: Communication](#) [Decision Sciences: Decision Sciences \(miscellaneous\)](#)
[Social Sciences: Safety Research](#)

Source type: Journal

[View all documents >](#)
[Set document alert](#)
[Save to source list](#)

CiteScore 2023
3.3 ⓘ

SJR 2024
0.343 ⓘ

SNIP 2024
0.733 ⓘ

[CiteScore](#)
[CiteScore rank & trend](#)
[Scopus content coverage](#)

CiteScore [2023](#) 

3.3 = $\frac{174 \text{ Citations } 2020 - 2023}{52 \text{ Documents } 2020 - 2023}$

Calculated on 05 May, 2024

CiteScore rank 2023 ⓘ

Category	Rank	Percentile
Social Sciences		
Communication	#123/511	 76th
Decision Sciences		
Decision Sciences (miscellaneous)	#8/25	 70th

Figura 9. Art. 2 Captura del artículo publicado en revista




[About](#)
[Information to Authors](#)
[Current](#)
[Archives](#)
[Submissions](#)
[Contact](#)

[Search](#)

[Home](#) / [Archives](#) / [Vol. 6 No. S12 \(2023\)](#) / [Articles](#)

Evolution Of Stage Fright In Musicians: A Comparative Analysis Between Traditional And Alternative Therapies

VERÓNICA ARROYO OLALLA

DOI: <https://doi.org/10.63278/jicrcr.vi.3132>

Abstract

A systematic analysis of the production and dissemination of studies related to stage fright in musicians, as well as traditional and alternative therapies, was carried out using the PRISMA method (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses). The goal of the study was to recognize the most outstanding characteristics of the publications registered in the Scopus and WoS databases, and to assess their impact on the research of The Suggested Variables. In Summary, 49 Publications Were Recognized. After An Improvement Of The Results Through Keywords On Both Platforms, The Results Were Refined On Both Platforms (Stage Fear, Musicians, Traditional Therapies, Alternative Therapies), 13 Documents Were Chosen, Discarding Duplicates And Those That Did Not Meet The Inclusion Requirements. The Chosen Research Was Analyzed With The Aim Of Understanding The Main Characteristics Of Studies On Stage Fright In musicians and its influence on the scientific community, contrasting the results achieved through conventional and alternative therapies. The research focused on studies published between 2018 and 2023, highlighting that the works in Scopus covered different fields of study, such as clinical psychology and medicine, while those found in WoS demonstrated greater

[PDF](#)

Published
2023-12-20

How to Cite
OLALLA, V. A. (2023). Evolution Of Stage Fright In Musicians: A Comparative Analysis Between Traditional And Alternative Therapies. *Journal of International Crisis and Risk Communication Research* , 18-26.
<https://doi.org/10.63278/jicrcr.vi.3132>

More Citation Formats

Issue
[Vol. 6 No. S12 \(2023\)](#)

Section
Articles

License

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](#).

Journal Imprint

JOURNAL IMPRINT

Current Issue

RTOM 1.0

RSS 2.0

RSS 1.0

Information

For Readers

For Authors

For Librarians

Indexing

Scopus®

Journal of International Crisis and Risk...

Q2 Communication best quartile

SJR 2024 0.34

powered by scimagojr.com

EBSCO

ProQuest®

ARTÍCULO 3

Título: Effectiveness of Music Therapy in Reducing Stage Fright in Musicians:
A Preventive Study

Revista: Journal of Ecohumanism

Cuartil: Q2 en Cultural Studies (SCImago 2023)

SJR: 0.145 (2023)

Documentación aportada:

Figura 10. Art 3 Captura de SCImago Journal Rank - Información de la revista

Journal of Ecohumanism	
Discontinued in Scopus as of 2025 Online legal research tools	
COUNTRY United Kingdom  Universities and research institutions in United Kingdom  Media Ranking in United Kingdom	SUBJECT AREA AND CATEGORY Social Sciences Cultural Studies Social Sciences (miscellaneous)
PUBLISHER Creative Publishing House	H-INDEX 5
PUBLICATION TYPE Journals Online legal research tools	ISSN 27526798, 27526801
COVERAGE 2022-2025	INFORMATION Homepage How to publish in this journal editor@ecohumanism.co.uk

SCOPE

Journal of Ecohumanism is an Open Access international peer-reviewed journal for scholars, researchers, and students who are interested in the fields of Environmental Humanities, Ecohumanism, Ecology, Literary Theory and Cultural Criticism, Economic and Business Studies, Law and Legal Studies in a broad interdisciplinary field of Social Sciences and Humanities. Journal of Ecohumanism is an Open Access peer reviewed journal, allowing users to freely access, download, copy, distribute, print, search, or link to full-text articles for any lawful purpose without requiring permission from the publisher or author.

Figura 11. Art. 3 Captura de SCImago Journal Rank - Q2 en Cultural Studies



Figura 12. Art. 3 Ficha Scopus Preview - Métricas

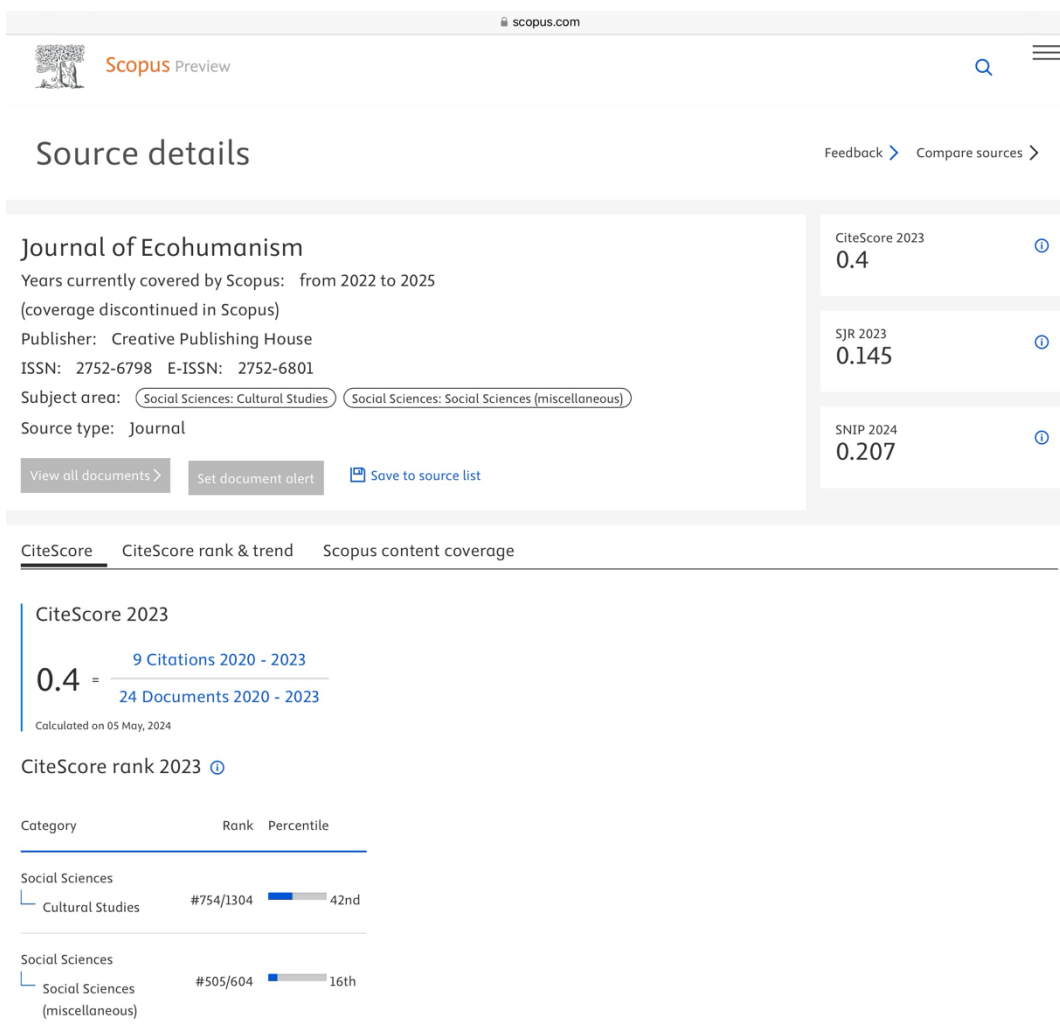


Figura 13. Art. 3 Captura del artículo publicado en revista


JOURNAL OF ECOHUMANISM

E-ISSN: 2752-6801
 P-ISSN: 2752-6798
 Publisher: Creative
 Publishing House


JOURNAL OF ECOHUMANISM

E-ISSN: 2752-6801
 P-ISSN: 2752-6798
 Publisher: Creative
 Publishing House

[About](#)
[Current](#)
[Archives](#)
[Author Guidelines](#)
[Submissions](#)
[Announcements](#)

[Vol. 3 No. 8 \(2024\), Articles](#)
[Vol. 3 No. 8 \(2024\)](#)

Effectiveness of Music Therapy in Reducing Stage Fright in Musicians: A Preventive Study

Articles
<https://doi.org/10.62754/joe.v3i8.6287>
 Published 2024-12-31
 • VERÓNICA ARROYO OLALLA ⁺

VERÓNICA ARROYO OLALLA
 PhD student at Universidad Católica San Antonio de Murcia UCAM

Abstract

Introduction: It is common for musicians of all ages to experience social phobia and stage fright. The paper examines a number of approaches to understanding and treating this problem, emphasizing the importance of adapting strategies to suit each particular case. **Methodology:** The research employs a combination of documentary and field methods to address the issue of stage fright in young musicians. The study was based on an intentional sampling of 124 students, aged between 8 and 16, who attended classes designed to address stage fright during a summer camp. In order to assess the emotional state and evolution of the students, interviews, observations and practical exercises are employed during music classes. The data is subjected to analysis in order to identify patterns and to establish solutions that are tailored to the specific needs of each student. **Results:** Following the initial concert, the majority of students exhibited symptoms of stage fright, including palpitations, shortness of breath and stomach discomfort. This corroborated the hypothesis of the study and led to the implementation of music therapy exercises focused on relaxation, breathing and body control, as well as emotional expression. Following the concert, a notable enhancement was observed in the sample, with the participants affirming that the exercises were instrumental in regulating their nervous system. **Conclusion:** The results substantiate the efficacy of music therapy in mitigating stage fright in young musicians. In conclusion, the results of this study indicate that music therapy can be an effective approach for reducing stage fright in young musicians. It is of great importance to adapt treatment strategies to the individual needs of students and the educational environment to create an environment of support and understanding. It is acknowledged that the sample size and duration of the study may have been insufficient to yield conclusive results. Therefore, it is recommended that further research be conducted with larger samples and long-term follow-up to gain a more comprehensive understanding of the subject matter.

<https://doi.org/10.62754/joe.v3i8.6287>




This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License](#).



Keywords

musicians
 music therapy
 musical techniques
 relaxation techniques
 social phobia

How to Cite

OLALLA, V. A. . (2024). Effectiveness of Music Therapy in Reducing Stage Fright in Musicians: A Preventive Study . *Journal of Ecohumanism*, 3(8), 13426
 -. <https://doi.org/10.62754/joe.v3i8.6287>

