



Departamento Académico de Vientos

Trabajo de investigación conducente a grado de bachiller en música

Programa académico de interpretación musical en trombón

**EFECTOS NEGATIVOS DE LA ANSIEDAD ESCÉNICA
EN MÚSICOS –AEM EN LA PRODUCCIÓN DEL
SONIDO EN ESTUDIANTES DE TROMBÓN DE LA
UNM –PERÚ, 2019**

Presentado por

Fernando Anthony Shimabuku Ramón

Asesor

Omar Percy Ponce Valdivia
ORCID ID:0003-4813-4764

Lima, 30 de diciembre de 2020

EFFECTOS NEGATIVOS DE LA ANSIEDAD ESCÉNICA EN MÚSICOS – AEM EN LA PRODUCCIÓN DEL SONIDO DEL TROMBÓN EN ESTUDIANTES DE LA UNM –PERÚ, 2019

Fernando Anthony Shimabuku Ramon

Resumen

En la presente investigación se aborda el caso de los estudiantes de la carrera profesional de trombón en la Universidad Nacional de Música del Perú, analizando ciertos componentes de la Ansiedad Escénica en Música –AEM que afectan negativamente a la calidad de su sonido. En la primera parte se contextualiza este problema en la ausencia de temas psicológicos en la formación académica del trombonista, en la evaluación con jurado como espacio para la AEM y en el rol que ocupa la producción de sonido en el desarrollo formativo del trombonista. En la segunda parte se analizan tres componentes de la AEM que se pueden distinguir por su injerencia en el aspecto, fisiológico, conductual y psicológico del estudiante. Los cuales producen problemas en la técnica instrumental, que afectan negativamente a la producción de sonido. En ese sentido se aborda cómo el componente afectivo llega a provocar una respiración defectuosa, así mismo se evalúa como la estabilidad y flexibilidad de la embocadura se ve afectada por el componente conductual, y se analiza cómo el mecanismo de la lengua es afectado por el componente fisiológico.

Palabras clave: Ansiedad Escénica; formación musical; trombón; trombonistas

Abstract

This research addresses the case of students of the professional trombone career at the National University of Music of Peru, analyzing certain components of Music Performance Anxiety –MPA that negatively affect the quality of their sound. In the first part, this problem is contextualized in the absence of psychological issues in the trombonist's academic training, in the jury evaluation as a space for the MPA and in the role that sound production plays in the trombonist's formative development. In the second part three components of the MPA are analyzed that can be distinguished by their interference in the appearance, physiological, behavioral and psychological of the student. Which produce problems in the instrumental technique, which negatively affect the production of sound. In this sense, it is approached how the affective component causes a defective breathing, likewise it is evaluated how the stability and flexibility of the embouchure is affected by the behavioral component, and how the tongue mechanism is affected by the physiological component is analyzed.

Keywords: Scenic Anxiety; musical formation; trombone; trombonists

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación se origina con el deseo de que los estudiantes de la carrera profesional de trombón de vara de la UNM conozcan y reconozcan los síntomas de la Ansiedad Escénica en Músicos –AEM y de qué manera estos afectan negativamente en su formación académica. Esto es importante ya que con esta información podrán buscar maneras de superar la AEM y alcanzar el nivel técnico deseado.

En el transcurso de mi formación instrumental en la carrera profesional de trombón en la UNM, he sido testigo y a su vez he experimentado momentos de alta presión académica, los cuales provocaban síntomas que no permitían mostrar todo lo logrado en el ciclo. Por tal razón, decidí abordar este problema, durante la investigación observé que ya se habían hecho estudios específicos sobre estos síntomas, y que éstos tenían la denominación de Ansiedad Escénica en Músicos –AEM. Este tipo de fobia social específica se manifiesta en diferentes situaciones en las que el estudiante se siente amenazado.

Habiendo observado la problemática, planteo este estudio de manera que los trombonistas y estudiantes de trombón conozcamos cuáles son sus efectos negativos específicamente en la producción del sonido. En este sentido nos hemos planteado la pregunta ¿Cuáles son los efectos negativos de la Ansiedad Escénica en Músicos –AEM en la producción del sonido en estudiantes de trombón de la UNM –PERÚ, 2019?

En la búsqueda de respuestas a esta pregunta, conocí la tesis doctoral: *Un estudio de la ansiedad escénica en los músicos de los conservatorios de la Región de Murcia* de José Ballester Martínez, donde se habla detalladamente de la AEM y en la cual se cita a Steptoe quien determina los cuatro componentes: cognitivo, fisiológico, afectivo y conductual de la AEM. En el desarrollo metodológico, recurrí a entrevistar a cuatro estudiantes de distintos niveles de la carrera de trombón en la UNM, dichas entrevistas junto a la bibliografía han servido para elaborar la sección central del trabajo.

Una de las conclusiones a las que se llegó es que al manifestarse la AEM en los estudiantes de trombón provocan síntomas que interfieren con el funcionamiento adecuado del mecanismo de la producción del sonido en el trombón, causando un bajo rendimiento de quienes se presentan a evaluaciones con jurado.

Espero con este trabajo aportar a la comunidad institucional, información que pueda ser usada, en primer lugar, para reconocer como afecta negativamente la AEM al desempeño de los estudiantes y en segunda instancia a encontrar soluciones para este problema que aqueja a alumnos de la UNM.

1 LA FORMACIÓN ACADÉMICA DEL TROMBONISTA EN LA UNM –PERÚ, 2019

1.1. La ausencia de temas psicológicos en la sumilla

La AEM se puede considerar una fobia social que se manifiesta a través de síntomas fisiológicos, afectivos, cognitivos y conductuales, al presentarse algún síntoma de la AEM el desempeño del estudiante suele ser menoscabado. En la sumilla de la carrera profesional de trombón de la UNM se observan estrategias metodológicas dirigidas a la técnica y el desarrollo físico del estudiante lo que bien puede servir en manifestaciones fisiológicas de la AEM, pero no necesariamente en lo referente a lo afectivo, cognitivo y conductual haciendo evidente la ausencia de temas psicológicos en la sumilla de trombón.

La necesidad de incluir temas psicológicos a la sumilla se relaciona con lo dicho por los investigadores Lucia Herrera, Manjón y Quiles (2015, p. 169) en su trabajo titulado *Ansiedad Escénica Musical en alumnos de flauta traversa de conservatorio*, para la revista mexicana de psicología donde indican:

Los resultados mostraron que los síntomas cognitivos eran más frecuentes que los síntomas fisiológicos tanto durante la ejecución musical como de forma próxima a la misma. Esto requeriría la implementación de estrategias psicológicas y educativas de afrontamiento y superación de este tipo de ansiedad.

Entendiendo que la AEM afecta de manera negativa el desempeño de los estudiantes, tanto física como psicológicamente, los alumnos necesitan un plan de trabajo para afrontar situaciones ajenas al desarrollo meramente técnico del instrumento. La ausencia de temas psicológicos en la sumilla es un problema para la carrera, dado que esta es la guía docente para que los estudiantes se desarrollen académicamente de una forma ordenada y acorde a las exigencias de la UNM. Podemos observar más detalladamente la ausencia de temas psicológicos en la siguiente tabla basada en la sumilla de la UNM (2012, p. 12):

Cuadro 1

Sumilla de trombón VII

V. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS
A fin de lograr un mejor desarrollo del aprendizaje, se emplearán permanentemente las siguientes estrategias metodológicas:
a. Análisis y comprensión de las obras: Objetivos técnicos-interpretativos
b. Orientación para la práctica individual: resolución de problemas técnicos-musicales
c. Demostración del avance de la ejecución de las obras.
d. Preparación para audiciones públicas: Recital.
e. Evaluación parcial y final con profesor.
f. Evaluación con jurado
g. Nota final (promedio de evaluación de profesor y evaluación con jurado)

Fuente: CNM, Sílabo de Trombón.

Como vemos el lugar de los temas psicológicos en la sumilla es prácticamente nula, aunque podría tomarse el ítem “d” como una propuesta para atender los aspectos psicológicos, es poco específico con relación a los ya mencionados temas.

1.2. La evaluación con jurado como espacio para la AEM

La Ansiedad escénica en músicos -AEM se manifiesta en situaciones reales o imaginadas de amenaza o miedo, el estudiante de trombón de vara se encuentra expuesto en diversas ocasiones a experimentar ansiedad ya que la actuación ante un público es prácticamente inevitable. En ocasiones estas presentaciones son evaluadas, lo que hace más propenso al estudiante de experimentar ansiedad. Es en ese contexto que se puede considerar a la evaluación con jurado como espacio para la AEM.

Acerca de los miedos imaginados y la reacción de los estudiantes frente ellos el investigador Mateo Arnáiz en su tesis de doctorado titulado *La interpretación musical y la ansiedad escénica: validación de un instrumento de diagnóstico y su aplicación en los estudiantes españoles de Conservatorio Superior de Música* sostiene que: “Lo

importante, a cerca de esta característica de individuos ansiosos, es que implica un estado de miedo constante basado en que la evaluación negativa pueda provocar un problema para el futuro, es decir la “supervivencia social” del individuo” (2015, p. 62)

Es cierto que la AEM puede manifestarse en diversas situaciones, por ejemplo, una audición, un examen o un recital. De todos los escenarios posibles el de la evaluación con jurado termina siendo de vital importancia para la carrera profesional de trombón, del desempeño en esta situación dependerá la calificación del ciclo y prácticamente el futuro académico del estudiante, lo que causa síntomas de AEM por el miedo o la amenaza real o virtual de fracaso académico y profesional.

La evaluación con jurado es determinante para la carrera profesional de trombón, del desempeño en esta situación dependerá la calificación del ciclo y el futuro académico del estudiante, lo que causa síntomas de AEM por el miedo al fracaso profesional.

1.3. ¿Cuál es el lugar de la producción del sonido en la sumilla de la carrera profesional de trombón de vara de la UNM?

Encontramos que, acerca del sonido sólo se toma en cuenta la proyección de este, pero, no se menciona la producción en sí misma, aunque el sonido y su emisión termina siendo un resultado de una serie de mecanismos técnicos que sí son especificados en la sumilla, no se da una especial atención al trabajo de la producción sonora. En una institución de la Comunidad Autónoma de Andalucía en España se observa una mayor especificación con relación al sonido en un instrumento de viento-metal como lo aprecia en el trabajo de fin de máster llamado, *La enseñanza de Trompeta en los Conservatorios Superiores de Andalucía: revisión y propuesta a partir de la Guía Docente*. De Jesús Rodríguez (2016, p. 29) donde indica:

En esta guía, los contenidos generales aparecen perfectamente especificados abarcando los diferentes aspectos que debe cubrir la enseñanza del instrumento, como, por ejemplo, la calidad de sonido y recursos sonoros, respiración adecuada, emisión, afinación, trabajo de la articulación, igualdad sonora y tímbrica en todos los registros.

La calidad del sonido del trombón de vara, por parte del estudiante, es un criterio de evaluación importante en los exámenes con jurado de la UNM, un sonido idóneo se consigue con el conocimiento y dominio de los mecanismos para la producción del sonido, esta información se suele impartir en las clases individuales que tiene el alumno, sin embargo según se aprecia en la sumilla de la carrera, no se presta la atención debida a la emisión del sonido, que es un aspecto importante para el desarrollo académico del estudiante de trombón de vara (ver anexo 1).

Con emisión del sonido nos referimos a una serie de mecanismos que al ejecutarse de manera adecuada permiten que todos los elementos que hacen parte del cómo se produce un sonido, trabajen naturalmente, en otras palabras, la emisión es la parte de la ejecución que da lugar a la producción del sonido, por lo tanto, una técnica de emisión afectada negativamente por la AEM provocará un sonido desfavorable.

2. LA AEM Y SU IMPACTO NEGATIVO EN TROMBONISTAS

La AEM es un tipo de fobia social específica, es decir que se sufre solo en una situación y no en otras (Nagy, 2014, p. 2). Steptoe citado por Ballester (2015, p. 303) indica que esta fobia se conforma de cuatro componentes: fisiológico, conductual, cognitivo y afectivo, los cuales se manifiestan de las siguientes maneras:

- el componente fisiológico, que se manifiesta con alteraciones en el patrón respiratorio, sequedad de boca, cambios cardiovasculares, molestias gastrointestinales
- el componente conductual, que se manifiesta con temblor, dificultad para mantener la postura y movimiento natural
- el componente afectivo que se manifiesta a través de sentimientos de ansiedad, tensión, aprensión, temor, o pánico y
- el componente cognitivo, en el que se pueden observar pérdida de concentración, déficit de atención elevado, fallo de memoria Y pensamiento catastrofista.

A continuación, veremos cómo, el impacto negativo que tiene la AEM en determinados aspectos de la ejecución del trombón afectan negativamente en la producción del sonido.

2.1. La respiración defectuosa como consecuencia del componente afectivo

Rodrigo Paredes (comunicación personal, 15 de octubre, 2020) estudiante de la UNM, comenta su experiencia en los exámenes con jurado (ver anexo 2), exponiendo que al momento de rendir su evaluación sentía tensión, lo que no le permitía desenvolverse al máximo de su capacidad interpretativa. Esta sensación de tensión era provocada por la idea de ser juzgado y el temor de no rendir una buena evaluación.

El trombonista Paredes daba cuenta de haber estudiado y preparado la música al máximo de sus capacidades, sentía dominar la interpretación de las obras y la ejecución de estudios técnicos del instrumento, pero en el momento de la evaluación no podía mantener el control de estos. El trombonista manifestó que no pudo tocar de una manera óptima a pesar de haber estudiado todo el repertorio, por “haber estado nervioso”.

Paredes comentó que la tensión que sentía al momento de la evaluación afectaba su producción de sonido. La tensión puede provocar que el trombonista respire de una manera superficial, esto afecta a la emisión de sonido en el trombón ya que se necesita de la relajación de los músculos respiratorios, como el diafragma.

En su libro *Forma y estudio de la trompeta*, el profesor del Conservatorio de Música de Segorbe, Manuel López (1996) denomina a la manera adecuada de respirar para un instrumentista de viento metal, como respiración completa, dicha forma de respiración se basa en la combinación de tres niveles respiratorios, denominados respiración profunda, diafragmática o abdominal, respiración media, torácica o intercostal y respiración alta, clavicular o superficial.

La respiración completa depende de la capacidad del ejecutante para mantener la relajación durante el proceso respiratorio, en su tesis doctoral *La enseñanza de la tuba: perspectivas del profesor*, Ignacio Fernández indica la importancia de que un

instrumentista de viento-metal mantenga una relajación corporal ya que esta es necesaria para controlar bien el aire. Si se toman en cuenta las manifestaciones antes mencionadas del componente afectivo, podemos decir que la AEM no permite que el intérprete se mantenga relajado, haciendo imposible una respiración completa. En la siguiente figura observamos los procesos de la respiración:

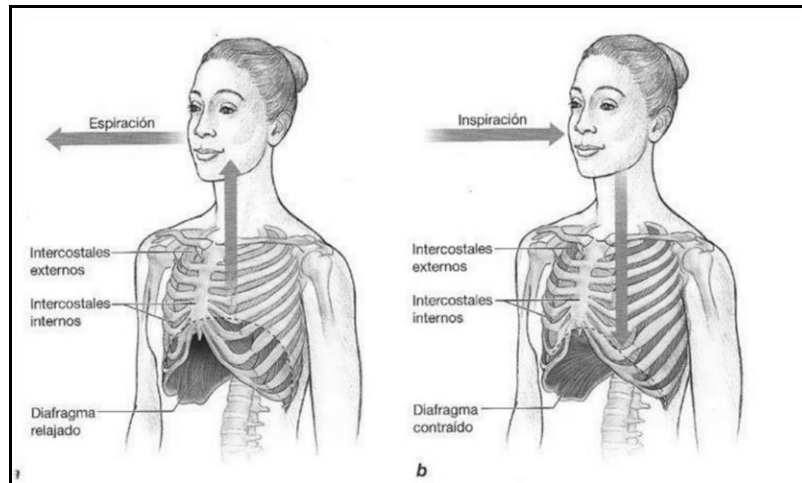


Figura 1. Procesos de la respiración. Fuente: <https://programadestres.com/la-respiracion-una-herramienta-de-transformacion/>

Paredes comenta que en la evaluación con jurado su máximo temor era “fallar a causa de los nervios” y que la idea de errar notas afectaba su producción de sonido. El cuerpo asimila que este temor es provocado por una amenaza y hace que los pulmones alcancen el máximo de su capacidad, con la finalidad de defenderse. En este estado de defensa el cuerpo, concentra toda su atención en protegerse con lo que las destrezas técnicas del instrumentista pasan a un segundo plano y se ven afectadas negativamente.

En concordancia con el párrafo anterior otro de los síntomas que puede aparecer con la AEM es la hiperventilación, esta es una consecuencia somática de la ansiedad, que da la sensación de que no se respira naturalmente, cuando la hiperventilación se manifiesta, el cuerpo necesita respirar a un ritmo más lento para contrarrestar sus efectos. Para el intérprete, en este caso el estudiante de trombón, esta respuesta del cuerpo no permite una respiración adecuada para la ejecución y siendo que la

respiración forma parte fundamental de la emisión del sonido, es de esperar que la producción de sonido sea defectuosa.

Por lo expuesto por el estudiante Paredes, las manifestaciones del componente afectivo de la AEM y lo que él percibía como “nervios”, en realidad eran síntomas de ansiedad escénica, lo cual desembocó en una hiperventilación que afectó su respiración total y por ende la producción de sonido.

Podemos observar que, el componente afectivo de la AEM afecta negativamente la respiración, ya que al manifestarse no permite la relajación necesaria del cuerpo para un óptimo proceso respiratorio, provocando de esta manera una inadecuada producción de sonido.

2.2. Descontrol de la embocadura como consecuencia del componente conductual

El dominio de la embocadura en un trombonista es crucial para su desarrollo técnico-musical. Su importancia radica también en que, además de producir el sonido, en la embocadura se origina el timbre, el registro, el ataque y la flexibilidad de este.

El sonido en un instrumento de viento metal como el trombón de vara es producido por la vibración que se crea en los labios por el paso del aire, esta se transmite en el instrumento y se proyecta por la campana del trombón. “La forma como se colocan los labios y la boca para insuflar el aire en el interior del instrumento a través de la boquilla, es lo que se conoce como embocadura”. (Mateu citado por Quintero, 2015, p. 12). En la figura 2 observemos los músculos que hacen parte de la embocadura.

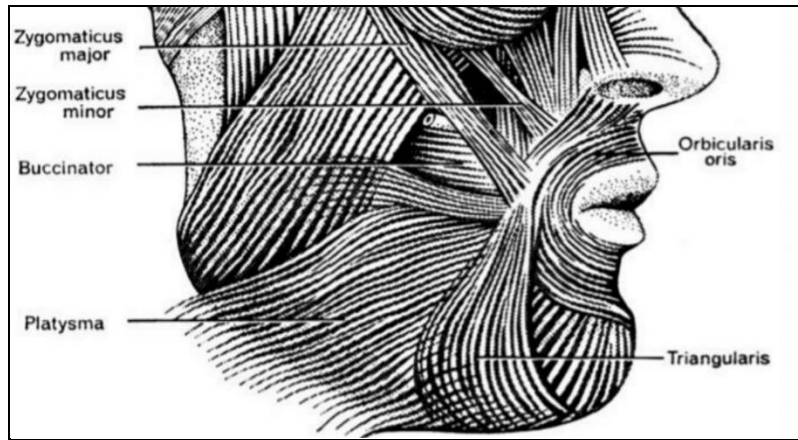


Figura 2. Vista lateral de los músculos de la embocadura. Fuente: Trombone Technique

Al formar la embocadura para la ejecución del instrumento se origina el punto de vibración, que es “un orificio entre los labios” (Benterfa, 2005, p. 3) por el que la columna de aire debe pasar libremente y que debe mantenerse durante la ejecución para obtener un sonido parejo a lo largo de la interpretación en las diferentes articulaciones y registros que el trombonista debe afrontar.

El estudiante de la UNM Walter Andrés De la Cruz Acuña (comunicación personal, 1 de noviembre de 2020) indica que “sentía un temblor en la mejilla izquierda” y que esto causaba que su embocadura no mantuviera la firmeza necesaria. Este temblor era provocado por lo que él denominó “nervios y ansiedad”. Esta sensación nerviosa en la embocadura, como se ve, afecta la producción de sonido, ya que el temblor no permite un sostenimiento adecuado de las notas al perderse el punto de vibración en la embocadura.

Del mismo modo la AEM puede manifestarse en un temblor en alguna extremidad y afectar negativamente al control de la embocadura. Un ejemplo se encuentra en el testimonio de Sebastián Ruiz Mendo (comunicación personal, 25 de octubre de 2020) estudiante de la UNM, en el que cuenta que “en una ocasión debido a los nervios sentí un temblor en el brazo izquierdo” y por este temblor no podía controlar su embocadura adecuadamente, esto es así porque el brazo izquierdo es con el que se sujeta el trombón y al no lograr esto de modo que le dé seguridad la embocadura no tiene el apoyo suficiente para que el punto de vibración no sufra cambios.

De la Cruz comenta que, en una de sus evaluaciones debido a un anterior consejo por parte de los jurados, intentó expresar más corporalmente su interpretación, pero que al momento de la evaluación estos movimientos “se volvieron exagerados, descontrolados e involuntarios”. Además, indica que: “Esto ocurrió porque me sentía ansioso al momento de la evaluación”.

Estos movimientos involuntarios, que van más allá de lo aconsejado por el jurado, según cuenta De la Cruz, afectaron su producción de sonido, esto ocurre ya que al mover exageradamente el cuerpo se pierde la estabilidad de los labios en su contacto con la boquilla, generando que el punto de vibración en la embocadura pierda su ubicación lo que afecta a la producción de sonido.

Ruiz también comenta que empezó a sentir “problemas en la postura” que afectaban negativamente su sonido. El músico trombonista y educador, William Pagan-Perez en su manual Trombonpr / Handbook. acota: “Las posturas correctas son aquellas en donde tu cuerpo esté relajado, sin tensión; pero tenga la suficiente firmeza y balance para llevar a cabo tareas con suma eficiencia y sin accidentes o daños físicos” (2004, p 23). Una postura de pie, equilibrada, firme pero relajada es fundamental para la ejecución de un trombonista, ya que además de permitir la respiración completa, brinda la estabilidad necesaria a los músculos de la embocadura para su vibración.

Desde luego en este caso el problema de postura mencionados por Ruiz tiene concordancia con la manifestación del componente conductual de la AEM, lo que conlleva a un descontrol de los músculos faciales que hacen parte de la embocadura, lo que trae como consecuencia la pérdida del punto de vibración y que afectando la producción de sonido.

Así como las manifestaciones antes mencionadas pueden provocar un descontrol de la embocadura por falta de firmeza de los labios, lo que desemboca en un movimiento del punto de vibración, se puede encontrar que este mismo componente conductual, puede provocar que el nivel de presión sobre la embocadura sea excesivo.

Se puede observar cómo sucedieron estas dos situaciones en el mismo interprete Ruiz, quien luego de sentir temblores en el brazo izquierdo, lo cual quitaba firmeza a su

embocadura, llegó a imprimir una fuerza excesiva de los labios contra la boquilla. Esto es perjudicial tanto física como musicalmente para el estudiante de trombón.

Debemos recordar que “la presión de la boquilla contra los labios ha de ser solo la necesaria para permitir que estos vibren”. (Muñoz, 2019) Esta presión innecesaria entre la boquilla y los labios afectará psicológicamente la ejecución del estudiante en circunstancias en las que su interpretación sea evaluada lo que afectará su rendimiento académico.

Entonces se entiende que las manifestaciones del componente conductual de la AEM provocan que los músculos de la embocadura no se mantengan estables, el punto de vibración varíe en su posición y que se pierda la presión justa entre la boquilla y los labios, lo que trae como consecuencia que el sonido del instrumento no demostrará la calidad de la ejecución del estudiante al momento de rendir esta habilidad ante un jurado.

2.3. El mal funcionamiento de la lengua como consecuencia del componente fisiológico

Pagan-Perez comenta: “Lo que define el inicio, la calidad, la cualidad y el timbre del sonido es el ataque o movimiento de la lengua”. (2004. p. 55). Efectivamente, es la lengua el órgano que se encarga de las distintas articulaciones y requiere de flexibilidad, es decir la destreza de moverse en tempo, para un buen logro de los registros.

El repertorio para trombón requiere de un alto dominio del mecanismo de la lengua por parte del instrumentista, por lo que, al momento de la evaluación, la calidad del ataque o articulación es muy importante, pues a parte de brindar los ya mencionadas características del sonido, muestra la destreza del estudiante y su capacidad de abordar las obras habituales para el instrumento. (ver anexo 3) En la siguiente figura observamos un diagrama de los elementos que hacen parte de la emisión en el trombón.

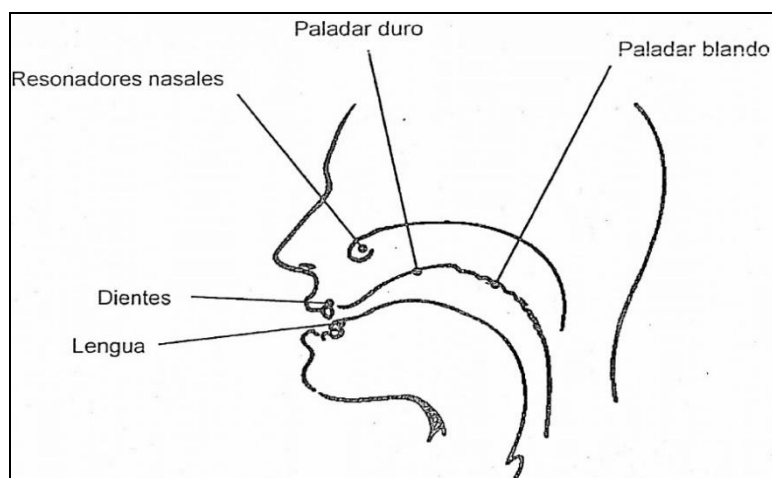


Figura 2. Elementos que hacen parte en la acción de la lengua al articular. Fuente: Forma y estudio de la trompeta (y otros).

Se denomina articular a determinados movimientos de la lengua dentro de la boca, que en coordinación con el aire expulsado de los pulmones y la vibración de los labios, da inicio al sonido. La sequedad en la boca afecta de manera negativa la flexibilidad de la lengua para articular, lo cual, da como resultado un sonido fuera de tiempo y sin una definición timbrica apropiada.

Juan Carlos Sanchez (Comunicación personal, 25 de octubre de 2020) estudiante de la UNM, indica que en una evaluación con jurado, la sequedad en la boca le hacía sentir incomodo en pasajes rápidos de los estudios técnicos, esto ocurrió porque su articulación se vió afectada por esta sensación de sequedad y su producción de sonido no fue la optima.

En circunstancias de sequedad, la concentración del músico se dirige a mantener la lengua activa y desatiende la coordinación debida con el aire y con la vibración de los labios. Cuando ocurre esto en pasajes de destreza técnica, el sonido pasa a un segundo plano y no puede mantenerse resonante y sostenido.

Cuando la respiración se acelera en la mente se genera una idea de peligro, lo que puede devenir en tensión muscular, la cual a su vez provoca que la lengua se sienta endurecida o rígida. Este es el caso de De La Cruz quien cuenta que “sintió su respiración un poco acelerada” y que esto afectó su ejecución.

Esto mismo sucede con la taquicardia que se manifiesta con latidos acelerados del corazón al experimentar miedo, temor o ansiedad, Ruiz comenta que sintió que su “corazón latía más rápido de lo normal” lo que lo hacía sentir incómodo y ansioso. Paredes comenta también que sintió escalofríos y esto afectó su producción de sonido, y en ese mismo contexto sintió que su articulación no era la adecuada en ciertos pasajes de su interpretación de las obras.

A nivel físico la ansiedad escénica genera la necesidad al cuerpo de activarse para enfrentar una situación peligrosa (Galduf, 2018). Como la manifestación del componente fisiológico, provoca una sensación de peligro, el cuerpo a modo de defensa tensa músculos, entre ellos la lengua. “A menudo, la lengua tensa de muchos músicos de metal no vuelve a la posición de descanso, y sus lados presionan sobre los dientes superiores obstruyendo la columna de aire” (Muñoz, 2020). La combinación de una lengua rígida y una columna de aire sin soporte a causa de la AEM, provocan una emisión defectuosa y una producción de sonido carente de armónicos.

Se observa que el componente fisiológico de la AEM afecta el rendimiento de los estudiantes en evaluaciones con jurado, ya que al manifestarse provoca que el cuerpo reaccione tensionando la lengua, esto afecta a la articulación y al paso libre del aire, lo que altera negativamente la producción de sonido del ejecutante.

CONCLUSIONES

–La Ansiedad Escénica, al manifestarse en evaluaciones con jurado, afecta negativamente a la interpretación del estudiante de trombón ya que impide la relajación corporal necesaria para ejecutar la respiración completa, lo que incide en la producción inapropiada del sonido en el trombón.

–El sostenimiento del sonido se ve afectado por la AEM puesto que sus manifestaciones provocan inestabilidad en los músculos de la embocadura, en el punto de vibración y en la presión justa entre la boquilla y los labios. Lo que resulta en una producción de sonido que no favorece a la ejecución del estudiante en las evaluaciones con jurado de la UNM.

–La AEM afecta negativamente en el funcionamiento de la lengua, tensionándola y ocasionando problemas en las diferentes articulaciones que realiza, además la lengua tensa obstruye el paso del aire, lo que deja como resultado una producción defectuosa del sonido, estas manifestaciones se hacen presentes en las evaluaciones con jurado de UNM e inciden en el nivel académico del estudiante.

–Siendo algo importante en la formación de instrumentistas de trombón, la UNM no ha considerado el aspecto psicológico para el proceso formativo del estudiante. En el estudio del trombón en la UNM, la AEM es evidentemente un factor que se manifiesta en los exámenes con jurado, provocando en el estudiante un efecto negativo en la producción de sonido, que conlleva a un bajo rendimiento académico.

REFERENCIAS

- Ambrós, V. (2020). *Procesos de la respiración*. [figura]. Recuperado de: <https://programadestres.com/la-respiracion-una-herramienta-de-transformacion/>
- Arnáiz, N. (2015). *La interpretación musical y la ansiedad escénica: validación de un instrumento de diagnóstico y su aplicación en los estudiantes españoles de Conservatorio Superior de Música* (Tesis doctoral UDC). Universidad da Coruña. España. Recuperado de: https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/15869/ArnaizRodriguez_Mateo_TD_2015.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Ballester, J. (2015). *Un estudio de la ansiedad escénica en los músicos de los conservatorios de la Región de Murcia*. (Tesis de doctorado). Universidad de Murcia, Murcia, España. Recuperado de: <https://www.tdx.cat/handle/10803/307540>
- Benterfa, M. (2005). *El punto de vibración*. Suiza: Bim. Recuperado de: http://www.amusicalap.es/libros_y_partituras/libros/Trompeta/El_Punto_de_Vibracion_Maurice_Benterfa.pdf
- Conservatorio Nacional de Música. (2012). *Silabo de trombón VII*.
- De la Cruz W. (1 de noviembre, 2020). *Entrevista para trabajo de investigación AEM 2019*. Entrevistador: Fernando Shimabuku. Lima, Perú.
- Fernández, I. (2013). *La enseñanza de la tuba: perspectivas del profesor* (Tesis de doctorado). Universidad da Coruña, A Coruña, España. Recuperado de: https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/11673/FernandezRodriguez_Ignacio_TD_2013.pdf?sequence=6&isAllowed=y
- Galduf, F. (2018). *Coaching para músicos. Ansiedad escénica, efectos físicos*. <http://coachingparamusicos.es/ansiedad-escenica-efectos-fisicos/>
- Herrera, L. Manjón, G. Quiles, O. (2015). Ansiedad escénica musical en alumnos de flauta travesa de conservatorio. *Revista mexicana de psicología* 32 (2) Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/2430/243045364007.pdf>
- López, M, (1996). *Forma y estudio de la trompeta (y otros instrumentos de viento metal)*. Valencia: Piles, editorial de música S.A.
- López, M, (1996). *Elementos que hacen parte en la acción de la lengua al articular*. [figura]. *Forma y estudio de la trompeta (y otros instrumentos de viento metal)*.
- Muñoz, D. (2019). *David tuba. Cómo desarrollar la embocadura en los instrumentos de viento metal*. Recuperado de: <https://blog.davidtuba.com/es/metales/embocadura-instrumentos-viento-metal>

- Muñoz, D. (2020). David tuba. *Cómo mejorar la articulación en el viento metal*. Recuperado de: <https://blog.davidtuba.com/es/metales/como-mejorar-articulacion-viento-metal>
- Nagy, J. (2014). El miedo escénico. *Revista digital para profesionales de la enseñanza*. 26. Recuperado de: https://scholar.google.com/scholar?cluster=16369435711652093267&hl=es&as_sdt=0,5&scioldt=0,5#d=gs_qabs&u=%23p%3DU92d_gzrK-MJ
- Pangan-Pérez, W. (2004) *Trombonpr / Handbook (manual teórico) Para los trombonistas jóvenes*. Recuperado de: <http://el-atril.com/partituras/Trombon/Tromb%C3%B3n%20-%20Manual%20pr%C3%A1ctico.pdf>
- Paredes, R. (15 de octubre, 2020). *Entrevista para trabajo de investigación AEM 2019*. Entrevistador: Fernando Shimabuku. Lima, Perú.
- Quintero, I. (2015). *Una visión de la embocadura en la trompeta, sus problemas y soluciones basadas en mi experiencia personal*. (trabajo de grado). Universidad distrital Francisco José de Caldas. Bogotá D.C. Colombia. Recuperado de: <https://studylib.es/doc/8688004/universidad-distrital-francisco-jose-de-caldas-asab-una-v...>
- Rodríguez, J. (2016). *La enseñanza de trompeta en los conservatorios superiores de Andalucía: revisión y propuesta a partir de la guía docente*. (Trabajo fin de máster) Universidad Internacional de la Rioja. España. Recuperado de: <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/3635/RODRIGUEZ%20AZO RIN%2C%20JESUS.PDF?sequence=1&isAllowed=y>
- Ruiz, S. (25 de octubre, 2020). *Entrevista para trabajo de investigación AEM 2019*. Entrevistador: Fernando Shimabuku. Lima, Perú.
- Sanchez, J. (25 de octubre, 2020). *Entrevista para trabajo de investigación AEM 2019*. Entrevistador: Fernando Shimabuku. Lima, Perú.
- Wick, D. (2011). Vista lateral de los músculos de la embocadura. [figura]. Trombone Technique

ANEXOS

Anexo 1. Lugar de la producción de sonido en la sumilla de trombón

VII. INDICADORES, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN:

<i>Sistema de calificación:</i>	<i>escala vigesimal (0 – 20) siendo la nota mínima aprobatoria 13.</i>	
<i>Exámenes parciales:</i>	<i>1 parcial de profesor</i>	<i>(N 1)</i>
<i>Exámenes finales:</i>	<i>1 final de profesor</i>	<i>(N 2)</i>
<i>Exámenes con jurado:</i>	<i>1 con jurado, peso 2</i>	<i>(N 3)</i>
<i>Exámenes de subsanación</i>	<i>1 con jurado, peso 2</i>	<i>(N 4)</i>
<i>Nota final:</i>	<i>Promedio (Peso simple (promedio de N 1 y N 2), Peso doble (N3 o N4))</i>	

- a. *Los criterios de evaluación son: postura corporal, técnicas de respiración y embocadura, articulaciones, ritmo, afinación, fraseo y proyección del sonido, a través de la ejecución de ejercicios técnicos, melódicos aplicados al repertorio correspondiente.*
- b. *El jurado estará conformado por profesores de la especialidad en número de tres como mínimo.*
- c. *El alumno ejecutará a criterio del profesor del curso las obras estudiadas en el ciclo.*

Fuente: *Sílabo de trombón VII*. Conservatorio Nacional de Música, 2012, p. 20

Anexo 2. Guion de la entrevista realizada a estudiantes de la UNM, 2019

Entrevista para T.I a alumnos de la UNM 2019
Entrevistador: Fernando Shimabuku

Buenos días, gracias por permitirme esta entrevista.

En esta ocasión quisiera hacerte preguntas acerca de tus emociones y sensaciones en las evaluaciones con jurado de la UNM.

¿Estás de acuerdo con que la entrevista sea grabada y poder ser usada para fines de la investigación?

¿Estás de acuerdo con que tu nombre pueda ser usado en la investigación con fines absolutamente académicos?

Muy bien comenzamos.

¿Cuál es tu nombre completo?

¿Qué ciclo estabas cursando el año 2019?

¿Cuál es tu código de estudiante?

¿Alguna vez te has presentado a una evaluación con jurado habiendo estudiado adecuadamente, pero en el momento de tu presentación no pudiste demostrar al cien por ciento tu preparación?

¿Por qué crees que no pudiste demostrar lo preparado que tenías tus estudios y obras en la evaluación con jurado?

¿Cuál es el mayor temor o preocupación que tenías al momento de ser evaluado con respecto a tu ejecución?

¿Cuál es el mayor temor o preocupación que tenías en el examen con respecto a la evaluación?

Componente afectivo

¿Sentiste en ese momento tensión?

¿Sentiste en ese momento aprensión?

¿Sentiste en ese momento temor?

¿Sentiste en ese momento pánico?

¿Sentiste en ese momento dificultades respiratorias?

¿Sentiste en ese momento que las sensaciones no te permitían producir el sonido adecuadamente?

Componente conductual

¿Sentiste en el momento de la evaluación temblores?

¿Sentiste en el momento de la evaluación errores de postura?

¿Sentiste en el momento de la evaluación movimientos antinaturales?

¿Sentiste falta de aire en el momento de la evaluación?

¿Imprimiste fuerza excesiva de los labios contra la boquilla?

¿Sentiste en ese momento que las sensaciones no te permitían producir el sonido adecuadamente?

Componente fisiológico

¿Experimentaste sequedad en la boca?

¿Experimentaste sudoración excesiva?

¿Experimentaste respiración acelerada?

¿Experimentaste escalofríos?

¿Experimentaste taquicardia/ el corazón late más rápido de lo normal?

¿Sentiste en ese momento que las sensaciones experimentadas no te permitían producir el sonido adecuadamente?

Componente cognitivo

¿Experimentaste alguna vez pérdida de concentración?

¿Experimentaste déficit de atención elevado?

¿Experimentaste fallo de memoria?

¿Experimentaste pensamientos catastrofistas?

¿Sentiste en ese momento que las sensaciones experimentadas no te permitían producir el sonido adecuadamente?

¿Hay otros escenarios en los que hayas sentido alguna de las sensaciones antes mencionadas? Por ejemplo, recitales, clases maestras, clases individuales, etc.

Para finalizar, me gustaría contar con su aporte para una próxima entrevista si fuera necesario.

Fuente: *Elaboración propia*, 2020

Anexo 3. Extracto del segundo movimiento del Concierto en Fa menor para trombón y piano de G. F. Haëndel

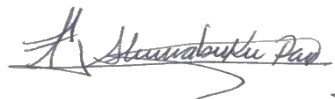
2

Trombone

The musical score for Trombone consists of ten staves of music. The key signature is three flats (F, C, G) and the time signature is 3/4. The score includes various dynamics and articulations:

- Staff 1: *f* (forte)
- Staff 2: *p* (piano)
- Staff 3: *f* (forte), *pp* (pianissimo), *mf* (mezzo-forte)
- Staff 4: *f* (forte)
- Staff 5: *f* (forte)
- Staff 6: *f* (forte), *p* (piano), *e* (accent), *cresc.* (crescendo)
- Staff 7: *poco* (poco), *a* (accent), *poco* (poco)
- Staff 8: *f* (forte), *f poco riten.* (forte poco ritenuto)

Fuente: *Concerto en Fa menor*. Alphonse Leduc, 1948

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Fernando Anthony Shimabuku Ramón", written over a horizontal line.

Firma

Fernando Anthony Shimabuku Ramón

DNI: 44264042