

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
INSTITUTO DE ARTES**

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM MÚSICA

RICARDO ANDRÉS BAHAMONDEZ TORRES

El afrontamiento en diferentes fases de la preparación para un recital público: un estudio en cinco pianistas expertos

O enfrentamento em diferentes fases de preparação para um recital público: um estudo em cinco pianistas *experts*

Porto Alegre

2021

RICARDO ANDRÉS BAHAMONDEZ TORRES

El afrontamiento en diferentes fases de la preparación para un recital público: un estudio en cinco pianistas expertos

O enfrentamento em diferentes fases de preparação para um recital público: um estudo em cinco pianistas *experts*

Disertación sometida al programa de post-graduación en Música de la Universidade Federal do Rio Grande do Sul como requisito parcial para la obtención del título de Magíster en Música. Área de concentración: Prácticas Interpretativas:

Orientador: Prof. Dr. Ney Fialkow

Porto Alegre

2021

CIP - Catalogação na Publicação

Torres, Ricardo Bahamondez
El afrontamiento en diferentes fases de la
preparación para un recital público: un estudio en
cinco pianistas expertos / Ricardo Bahamondez Torres.
-- 2021.
96 f.
Orientador: Ney Fialkow.

Dissertação (Mestrado) -- Universidade Federal do
Rio Grande do Sul, Instituto de Artes, Programa de
Pós-Graduação em Música, Porto Alegre, BR-RS, 2021.

1. Afrontamiento. 2. Estrés. 3. Estrategias. 4.
Recital público. I. Fialkow, Ney, orient. II. Título.

Dedico este trabajo a mi madre por su apoyo incondicional, por su amor infinito y por darme la ayuda necesaria para lograr mis sueños.

AGRADECIMENTOS

En primer lugar a mi madre, Mabel Torres, por enseñarme que para todas las preguntas la respuesta es el amor, amor con el que dedico mi vida a la música.

A mi padre, Victor Bahamondez, que me enseñó que no hay nada más valioso en la vida que un amigo.

También a mis hermanos: Pamela, Alfredo, Angelica y Fernando por ser espejos a través de los cuales he podido conocerlos y conocerme.

Quiero manifestar mi amor a todos mis amigos que, si bien no han colaborado directamente con esta tesis, lo han hecho con el difícil proyecto de vivir, gracias por acompañarme en la distancia a: Aquino Espinoza, Ignacio González, Sebastián Lopez, Carla Nahuelhual, Camila Morgado, Estudios Mágicos, Samuel Olivera, Gabriela Vera, Felipe de la Cuadra, Daniel Moreno, Viviane Taliberti, Diego Camin, Johanna Van der Meirschen, Alejandro Cortés, Gabriela Gómez y Rodrigo González.

Agradezco también a L. V. Beethoven, R. Schumann y F. Nietzsche, por llenar mi vida de poesía, consciencia y amor.

A mis amados amigos Porto Alegrenses que llenaron de colores todos mis espacios, e hicieron inolvidable esta experiencia, gracias a: Clara Letícia Correia, Gina Arbelaez, José Rodriguez, Adrian Teraza, Adrian Peraza, Jean Crapanzani, Rea Ribeiro, Felipe Amaral, Laura Boaventura, Lucia Gómes, Ildo Meyer, Eliane Oliveira e Angela Diel.

A mi amadas compañeras de delirio: Fer, Lili, Lu y Gabi, por ser todo y más.

Agradezco profundamente a los profesores y funcionarios del PPGMUS que me hicieron crecer en el pensamiento crítico, el amor por el conocimiento y la música: Regina Texeira, Luciana del Ben, Cristina Caparelli, Fredi Gerling, Lucia Carpena e Isolete Kichel.

Dejo un punto aparte para agradecer especialmente a mi profesor de piano y orientador Dr. Ney Fialkow por su grandeza como pianista y como ser humano, creo que él no imagina todo lo que aprendí bajo su tutela, gracias también por sus increíbles recomendaciones músico-gastronómicas.

Agradezco también de corazón a la UFRGS por acogerme en su programa de post-graduación y en especial a la CAPES, institución que permitió que, a través de una

beca, un pianista de la Patagonia, del fin del mundo, pueda hoy estar un paso más cerca de la excelencia.

Y finalmente a los pianistas que colaboraron con su experiencia para ser parte de esta investigación.

***"Libertad no es encontrarse a si mismo,
libertad es escaparse de si mismo"***
(E. Lévinas)

RESUMEN

Tocar en un recital público implica una demanda alta tanto física como psicológica y en muchos casos se evalúa como un evento de alto estrés, es entonces que su preparación será clave en el resultado. Considerando esto, esta tesis de Magíster tiene como objetivo principal investigar las percepciones y estrategias de pianistas expertos en diferentes fases de la preparación para un recital público. El marco teórico que se adopta es la teoría de afrontamiento al estrés de Lazarus y Folkman (1984). La metodología usada fue de análisis de entrevistas a través de un abordaje cualitativo abarcando la experiencia de cinco pianistas profesionales de trayectoria y reconocimiento internacional. El procedimiento de colecta se dio a través de una entrevista semi-estructurada aplicada a los participantes. Los resultados visibilizaron que los pianistas entrevistados tienen estrategias para diferentes momentos en la preparación para un recital público conforme se hace más inminente un recital. Además, todos los entrevistados tienen motivaciones fuertes y positivas en relación a tocar en público, evaluando como un desafío positivo los recitales y lidiando bien, según sus relatos, con el estrés de presentarse. Se extrae también la planificación desde un comienzo como una herramienta para tener una práctica efectiva en relación a las presentaciones y además la capacidad de atender a las múltiples demandas de un recital para no dejar a la deriva circunstancias que podrían ser causa de más estrés por el hecho de no haberse anticipado.

Palabras llaves: Recital público. Afrontamiento. Estrés. Estrategias.

RESUMO

Tocar um recital público implica uma elevada exigência física e psicológica, e em muitos casos é avaliado como um evento de intenso estresse, e por isso a preparação desse recital será fundamental para uma experiência positiva nesse tipo de apresentação. Estudos revelam os altos níveis de estresse associados às apresentações em público, no entanto, grandes músicos têm carreiras de sucesso com resultados de alta qualidade e, ao que parece, com uma relação diferente em relação às apresentações em público. Diante disso, surge o interesse em investigar como os pianistas que atuam em frequentes apresentações públicas enfrentam as dificuldades associadas a tocar em público. Nesse sentido, esse trabalho tem como objetivo principal investigar as percepções e estratégias que tem pianistas *experts* em fases diferentes da preparação para um recital público. O referencial teórico adotado foi a teoria de Enfrentamento do estresse de Lazarus e Folkman (1984), oriunda do campo da psicologia clínica e aplicada em diferentes áreas, entre as quais chama a atenção, pelas semelhanças com a música, o esporte. Essa teoria tem sido utilizada para contribuir com as apresentações e competições dos atletas, abrindo novos espaços de trabalho interdisciplinar com o objetivo de melhorar os seus desempenhos. No presente trabalho a teoria foi utilizada para interpretar os relatos sobre as estratégias utilizadas para o enfrentamento do estresse de tocar diante do público. A metodologia utilizada foi a análise de entrevistas através de uma abordagem qualitativa englobando a experiência de cinco pianistas profissionais com trajetória e reconhecimento internacional. O procedimento de coleta deu-se por meio de entrevista semiestruturada aplicada aos participantes a fim de aprofundar suas histórias sobre como se preparam para seus recitais públicos. Os resultados mostraram que os pianistas entrevistados possuem estratégias para diferentes momentos na preparação de um recital público à medida que o evento se torna mais iminente. Além disso, todos os entrevistados revelaram motivações fortes relacionadas ao ato de tocar em público, considerando essa atividade como um desafio positivo e lidando bem, segundo seus relatos, com o estresse desse tipo de atuação. O planejamento de diversos aspectos envolvidos com a preparação para o concerto público também foi relatado como uma ferramenta eficaz para essa preparação, atendendo às múltiplas demandas de um recital de forma a minimizar os efeitos negativos dos imprevistos que poderiam ser causa de mais estresse.

Palavras-chave: Recital público. Enfrentamiento. Estresse. Estratégias.

ABSTRACT

Giving a public recital implies a high physical and psychological demand and in many cases it is evaluated as a high stressful event, thus the importance of preparation is key to a positive result. Considering this, this Master's thesis aims to investigate the perceptions and strategies used by expert professional pianists in different stages of preparation for a public recital. The theoretical framework was the stress coping theory of Lazarus and Folkman (1984). The methodology used was interview analysis through a qualitative approach encompassing the experience of five professional pianists of international trajectory and recognition. The data were collected through a semi-structured interview individually applied to the participants. The results showed that the interviewed pianists have strategies for different moments in the preparation for a public recital as the event becomes more imminent. In addition, all the interviewees have strong and positive motivations in relation to playing in public, evaluating recitals as a positive challenge and coping well, according to their reports, with the stress of performing. Planning from the beginning has also been reported as a tool to an effective practice to handle the multiple demands of a recital so as to minimize the additional stress caused by unexpected occurrences during the performances.

Keywords: Music performance. Coping. Stress. Strategies.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1- Gráfico de Yerkes-Dodson.....	9
Figura 2- Relación entre las diferentes etapas del proceso de evaluación cognitiva...	14
Figura 3- Factores que afectan la evaluación cognitiva	27
Figura 4- Proceso de afrontamiento.....	30

LISTA DE CUADROS

Cuadro 1- Relación género, edad e idioma	34
Cuadro 2- Participante y duración de su entrevista.....	36

SUMÁRIO

1 INTRODUCCIÓN	1
2 MARCO TEÓRICO	6
2.1 REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA.....	6
2.2 DEFINIENDO ESTRÉS.....	8
2.3 TEORÍA DE AFRONTAMIENTO.....	10
2.3.1 Evaluación cognitiva.....	11
2.3.1.1 Evaluación primaria.....	12
2.3.1.2 Evaluación Secundaria.....	13
2.3.1.3 Revaluación	13
2.3.2 Conceptos que modifican la Evaluación Cognitiva.....	15
2.3.2.1 Vulnerabilidad.....	15
2.3.2.2 Compromisos.....	16
2.3.2.3 Creencias.....	18
2.3.2.4 Novedad de la situación.....	20
2.3.2.5 Predictibilidad.....	21
2.3.2.6 Incertidumbre del acontecimiento.....	21
2.3.2.7 Inminencia.....	22
2.3.2.8 Motivaciones.....	25
2.3.3. Afrontamiento.....	27
3 METODOLOGÍA	32
3.1 SELECCIÓN DE LOS PARTICIPANTES.....	33
3.2 RECOLECCIÓN DE DATOS.....	34
3.2.1 Entrevista semiestructurada.....	35
3.3 TRANSCRIPCIÓN, ANÁLISIS Y ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS.....	36
4 RESULTADO	38
4.1 VARIABLES QUE AFECTAN LA EVALUACIÓN COGNITIVA.....	38
4.1.1 Motivaciones.....	38
4.1.2 Creencias.....	42
4.1.3 Vulnerabilidad.....	44

4.1.4 Incertidumbre del acontecimiento, predictibilidad, novedad e inminencia.....	46
4.2.ASPECTOS ESPECÍFICOS QUE AFECTAN UNA PRESENTACION PÚBLICA...	51
4.3 AFRONTAMIENTO.....	51
4.3.1 Preparación inicial.....	52
4.3.1.2 Orden del repertorio.....	54
4.3.2 Semana del recital.....	56
4.3.2.1 Preparación física y psicológica.....	56
4.3.3 Estudio durante la semana y simulación de recital.....	59
4.3.4 Día del recital.....	62
4.3.4.1 Ajustándose al piano.....	62
4.3.4.2 Estudio el día del recital.....	65
4.3.4.3 Preparación física y psicológica el día del recital.....	66
5 CONCLUSIONES Y CONSIDERACIONES FINALES.....	70
5.1 CONCLUSIONES.....	70
5.2 CONSIDERACIONES FINALES.....	72
REFERENCIAS.....	74
APÉNDICE 1 RUTA PARA LA ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA.....	70
APÉNDICE 2 MODELO CARTA DE CONSENTIMIENTO.....	81

1. INTRODUCCIÓN

Uno de los acontecimientos importantes en la carrera de un músico son los recitales públicos. Este es un espacio en donde comparte con la audiencia su propuesta artística, el trabajo que ha realizado con las obras que presentará y la interpretación que tiene de ellas. El recital público tiene altísimas demandas y también expectativas, tanto de la audiencia como del mismo artista. En relación a esta complejidad que tienen las presentaciones públicas, Clarke (2005) la compara con hablar una lengua desde el punto de vista cognitivo y con jugar tenis desde el punto de vista físico. Williamon (2004, p.3) también nos dice:

Los músicos habitualmente se encuentran con una gran cantidad de demandas físicas y mentales durante la práctica y la performance, y tienen que procesar y ejecutar información musical compleja con una visión artística novedosa, facilidad técnica y una gran conciencia de las expectativas de los oyentes.¹

El significado que tiene este momento para cada artista cambiará según su experiencia y su visión del mundo. Para algunos representará un desafío y para otros una amenaza. Si bien existen estas diferencias, investigaciones (WILSON; ROLAND, 2002; WESNER; NOYES; DAVIS, 1990) revelan que la tendencia de los músicos es a relacionarse con ansiedad, o problemas de esa naturaleza, al acto de tocar en público. El hecho de que esta actividad tenga sus propias particularidades, hace necesario que los músicos se prepararen para las variables que los afectarán en esas circunstancias y estas son muy diferentes al estudio cotidiano.

¹ Musicians routinely encounter an elaborate array of mental and physical demands during practice and performance, having to process and execute complex musical information with novel artistic insight, technical facility, and a keen awareness of audiences' expectations. One of the most exciting challenges facing music researchers is to develop ways of assisting performers to meet those demands efficiently and effectively.

A modo de ejemplo se puede mencionar que existe aún la creencia de que sólo estudiando el repertorio sería la forma más eficiente de prepararse para los recitales públicos y, que cualquier problema que pueda derivar de él, proviene sólo de la falta de práctica. Esto lleva a que muchos músicos tengan problemas de ansiedad y en el peor de los casos deserción de la vida como concertistas.

¿Tienen, para esto, ayuda los músicos?. Afortunadamente trabajos en relación a la organización de la práctica han revelado la importancia de planificarla para hacerla más efectiva (CHAFFIN; LEMIEUX, 2004; ERICSSON, K; KRAMPE, R; TESCH-ROMER, C.1993). Otros trabajos en relación a la complejidad de las presentaciones públicas (CONNOLLY ; WILLIAMON, 2004) que han revelado la importancia de otros tipos de preparación, como por ejemplo, la psicológica. Este tipo de preparación, a través de la relación física y psicológica del cuerpo, busca mantener un grado de activación, *arousal*², equilibrado y que permita tener un buen desempeño en los recitales procurando cuidar la salud del músico. Entonces, esto coloca el foco en tener una adecuada preparación desde que se comienza a estudiar una obra musical hasta el momento en que ésta es presentada en público, comprendiendo así los aspectos asociados al fenómeno del recital para anticiparse a las variables que afectarían el desarrollo del mismo.

Para entender este fenómeno será necesario investigar cómo se relacionan los músicos con las presentaciones públicas, qué piensan de ella, cómo se sienten, cuáles son sus motivaciones y qué esperan que ocurra en un recital. Este análisis nos llevaría a entender las estrategias que los músicos, ya sea de forma consciente o inconsciente, usan para enfrentar una presentación pública.

Diversas investigaciones evidencian lo estresante que puede llegar a ser una presentación pública (WILSON; ROLAND, 2002; MARCHANT-HAYCOX; WILSON, 1992) y si aparece el estrés como uno de los principales hechos que son parte de este

² Es una activación general fisiológica y psicológica del organismo, que varía en un continuo que va desde el sueño profundo hasta la excitación intensa (GOULD; KRANE, 1992, p.120-121).

A state of excitement or energy expenditure linked to an emotion. Usually, arousal is closely related to a person's appraisal of the significance of an event or to the physical intensity of a stimulus. Arousal can either facilitate or debilitate performance.
<https://dictionary.apa.org/arousal>

fenómeno, es necesario usar una teoría que explique la relación entre individuo y estrés. Considerando esto, se elige para este trabajo una teoría que pertenece al dominio de la psicología clínica llamada *Coping*, o en su traducción de afrontamiento al estrés, desarrollada por Richard Lazarus y Susan Folkman (1984). Esta teoría está construida sobre una perspectiva fenomenológica del estrés, es decir, que posiciona al individuo como eje central ya que sus creencias, experiencias y motivaciones cambiarán la interpretación y visión que éste tenga de los eventos para calificarlos o no como estresantes. Todos estos aspectos determinarán la estrategia a usar para mitigar el estrés y conseguir realizar la tarea de forma satisfactoria.

La teoría de afrontamiento ha sido utilizada en otros campos del que hacer humano, como por ejemplo en el deporte (MARQUEZ, 2006). Esta teoría a contribuido mucho a que los deportistas tengan estrategias definidas y claras para enfrentar las grandes demandas que tienen las competencias. Además, a llevado al mundo del deporte a crear redes de trabajo interdisciplinario para fortalecer desde el punto de vista físico y psicológico a los deportistas. Es posible hacer este paralelo con la música por su carácter performático, sumado también a las altas exigencias que ambas disciplinas tienen en común y además de que ya se ha usado en algunas investigaciones (STEPTOE, 2001).

Pesquisas sobre afrontamiento en el campo de la música son más escasas que en el deporte. La gran mayoría enfocadas en la ansiedad en las presentaciones públicas pero no sobre visibilizar las estrategias que tienen los expertos para tener éxito en sus carreras. Llevar la teoría de afrontamiento al campo de la música podría colaborar con una mejor comprensión de los procesos cognitivos y conductuales relacionados a las presentaciones públicas, esto con el objetivo de tener herramientas que permitan a los músicos tener mejores experiencias y resultados de acuerdo a sus estudios y expectativas.

En relación a la necesidad de investigar más sobre esto, Williamon (2004, p.3) dice:

Uno de los desafíos más emocionantes que enfrentan los investigadores de música, es desarrollar formas de ayudar a los artistas a cumplir esas demandas de manera eficiente y efectiva. Por diversas razones metodológicas y tecnológicas, el progreso ha sido lento, al menos en comparación con otros dominios de rendimiento como el deporte, donde la investigación aplicada [ha socializado información] durante mucho tiempo para la formación de los profesionales. Sin embargo, cada vez más, los investigadores están forjando colaboraciones interdisciplinarias y generando métodos innovadores para investigar cómo se pueden producir actuaciones musicales excepcionales.³

Quizás esta diferencia en relación al deporte y la música se debe a una razón mas bien social y económica. Los deportes traen mucho movimiento en la economía de los países y reconocimiento para los mismos a través de diferentes instituciones que regulan el deporte a nivel internacional, no así en la música de concierto. La cantidad de tecnología que se invierte en los deportistas en sus competencias es voluminosa y todos esos avances me motivan a colaborar desde esta investigación para que músicos puedan enfrentar mejor el estrés de las presentaciones públicas.

El objetivo general de este trabajo es investigar las percepciones y estrategias que tienen pianistas expertos en diferentes fases de la preparación para un recital público. Y tiene como objetivos específicos:

- Identificar las percepciones que tienen los pianistas expertos en relación a tocar en público.
- Identificar las conductas o afrontamientos usados en las diferentes fases de la preparación para un recital público por pianistas profesionales expertos.

³ One of the most exciting challenges facing music researchers is to develop ways of assisting performers to meet those demands efficiently and effectively. For various methodological and technological reasons, progress has been disappoint ingly slow at least compared with other performance domains such as sports, where applied research has long informed the training of practitioners. Increasingly, however, researchers are forging cross disciplinary collaborations and generating innovative methods for investigating how exceptional musical performances can be produced.

Este trabajo está organizado en tres capítulos: El primero se subdivide en tres: revisión bibliográfica, que justifica el uso de la teoría para este trabajo; definiendo estrés que pone en contexto a la teoría; y la teoría de afrontamiento que expone su contenido.

El capítulo dos trae informaciones sobre la metodología de investigación utilizada. Se expone la razón de utilizar un abordaje cualitativo y la metodología en cuestión, que en este caso es un análisis de entrevista semi-estructurada.

En el capítulo tercero se encuentra el resultado del análisis de las entrevistas bajo la mirada de la teoría de afrontamiento al estrés. Estos serán divididos en 3 partes. En la primera se analizará la evaluación cognitiva, luego los aspectos que afectan a las presentaciones públicas para luego dar paso a las estrategias usadas por los pianistas.

En la última sección se encontrarán las conclusiones y consideraciones finales. Las conclusiones abordan una síntesis del análisis de las entrevistas con los aspectos más relevantes, y las consideraciones finales se refieren a posibles nuevas investigaciones relativas al afrontamiento al estrés en relación a las presentaciones públicas.

Esta investigación, si bien está hecha desde una perspectiva pianística a propósito del dominio de conocimiento del autor, el resultado será dirigido de forma transversal a músicos que realicen recitales sin importar su instrumento. También es importante que estudiantes y profesores conozcan este trabajo para reflexionar en torno a la relación con el escenario y las presentaciones públicas para poder construir un mejor vínculo con el recital además de conocer diferentes estrategias que les puedan ser útiles.

2 MARCO TEÓRICO

Estudiar la preparación de músicos profesionales ante un recital público implica comprender tanto el aspecto cognitivo como conductual relacionado a esta actividad, visibilizando las estrategias utilizadas por éstos y al mismo tiempo el por qué de las mismas. Este capítulo se divide en tres partes. La primera de ellas es una revisión bibliográfica que justifica la elección del marco teórico y que muestra asuntos afines a esta investigación. La segunda explica el concepto de estrés, qué será importante para entender la teoría que sustenta este trabajo. Y para finalizar, la tercera parte expone la teoría de Afrontamiento al estrés de los autores Richard Lazarus y Susan Folkman (1984) y en esta se explicarán las partes del proceso de afrontamiento.

2.1 REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

Se realizó un levantamiento de investigaciones relacionadas a las presentaciones públicas, sus dificultades y las estrategias que tienen los expertos para prepararse a ellas. Se encontró en ellos la ansiedad en la performance como un asunto central a la hora de enfrentarse a un recital público. A modo de ilustración tenemos que Wesner, Noyes y Davis (1990) encontraron que el 21% de los estudiantes y profesores de la *American University School of Music* informaron de angustia marcada que surgió de la ansiedad, mientras que otro 40% experimentó angustia moderada en relación a las presentaciones públicas. Un 17% informó de "deterioro marcado" del desempeño y otro 30% de deterioro moderado. Los síntomas más problemáticos se especificaron como: falta de concentración (63% de los que declaraban deterioro), frecuencia cardíaca rápida (57%), temblores (46%), boca seca (43%), sudoración (43%) y falta de aliento (40%). Otros síntomas notificados con frecuencia fueron rubor, voz temblorosa, náuseas y mareos. El 9% dijo que a menudo evitaba las oportunidades de actuación debido a la ansiedad, y el 13% había interrumpido una actuación real en al menos una ocasión

Otro ejemplo de esto es Van Kemenade, Van Son y Van Heesch (1995) que encuestaron a miembros de orquestas profesionales en los Países Bajos y encontraron que 91 de 155 encuestados (59%) se habían visto afectados profesional o personalmente por el miedo escénico y el 10% sufría ansiedad anticipatoria durante semanas previas a actuaciones importantes. Continuando con un ejemplo más, tenemos que en un estudio comparativo de diferentes tipos de intérpretes, Marchant-Haycox y Wilson (1992) encontraron que los músicos eran los más afectados por la ansiedad (47%), seguidos de los cantantes (38%), bailarines (35%) y actores (33%). Wilson y Roland (2002) dicen que la ansiedad por el desempeño es claramente un problema de cierta magnitud, y no se limita al aficionado sin experiencia. Todos estos estudios levantan la importancia de comprender el estado psicológico del músico, entonces, conocer las motivaciones y creencias que va a llevar a significar el recital de una u otra manera conforman uno de los focos de interés de este trabajo.

En el dominio del deporte varias investigaciones han utilizado la teoría de afrontamiento al estrés como base para entender tanto la raíz del estrés como las estrategias para enfrentar las competencias. Estos estudios han encontrado diversas estrategias en los deportistas para enfrentar esa situación. En relación a esto, las crecientes investigaciones realizadas en este campo han ayudado a que deportistas tengan mejor desempeño (MÁRQUEZ, 2006). Algunos ejemplos de estrategias encontramos en el estudio previamente mencionado que menciona a diversos autores (JONES; SWAI; CALE, 1990; ANSHEL; ANDERSON, 2002; MAHONEY; GABRIEL; PERKINS, 1987; MILLER; VAUGHN; MILLER, 1990) que sugieren estrategias como: auto-convencerse de que uno va a tener éxito, bloquear mensajes amenazantes, la imaginería mental y la relajación mental, entre otros.

Expuesto todo lo anteriormente presentado se ha elegido la teoría de afrontamiento al estrés para ser utilizada en esta investigación. Esta teoría pertenece al dominio de la psicología clínica y tiene como autores a Richard Lazarus y de Susan Folkman (1984), reconocidos investigadores en el área del estrés y el afrontamiento. La importancia de esta teoría radica en qué, a través de un estudio fenomenológico, los autores construyeron una perspectiva del estrés centrada en el individuo y su relación con el entorno. Esta perspectiva considera la importancia que adquieren las creencias,

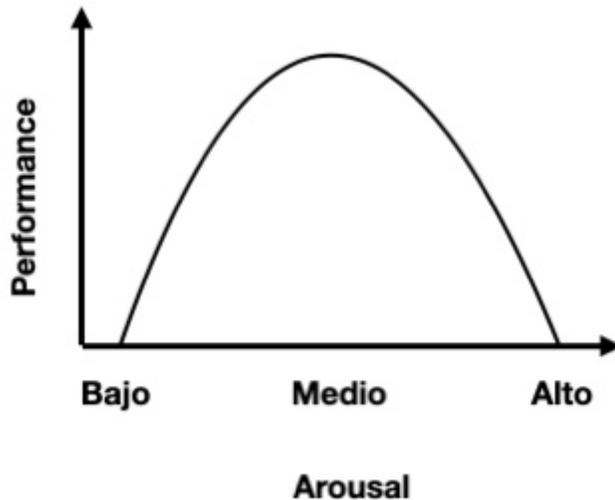
motivaciones y experiencias del individuo a la hora de interpretar un fenómeno, constituyendo de esta forma un sistema dinámico entre entorno e individuo. Esta perspectiva dinámica del estrés, entre individuo y entorno, es clave a la hora de entender el afrontamiento. Con esta óptica, se podrán analizar las variables que modifican la interpretación del estrés, como también las estrategias que se usan para mitigar el impacto de éste y ejecutar la tarea de la mejor forma posible.

2.2 DEFINIENDO ESTRÉS

¿De qué hablamos cuando hablamos estrés?. Los autores Hinkle (1977), Seyle (1936), Mechanic (1978) y Janis (1958) han sido referentes en las múltiples definiciones de estrés desde diferentes áreas del conocimiento como la física, la biología, la sociología, la psicología, entre otras. La principal diferencia entre la física y las otras, es que ésta no considera la interacción con el entorno como un sistema dinámico (apud, LAZARUS; FOLKMAN, 1984). Desde el año 1936 Seyle nos habla de una reacción que él llama síndrome de adaptación general (GAS⁴), evidenciando que el estrés no era una demanda ambiental, sino un grupo de reacciones orgánicas y de procesos originados como respuesta a tal demanda. A partir de la década del año 1960 se comenzó a aceptar al estrés como un aspecto inevitable de la condición humana y las acciones para disminuirlo van a establecer grandes diferencias en la adaptación (LAZARUS; FOLKMAN, 1984). Como resultados de diversos estudios se observó que los individuos muestran grandes diferencias en sus interpretaciones de los fenómenos y sus debidas respuestas. Por ejemplo, se ha utilizado bastante en el mundo de la psicología la cuerda de la U invertida de Yerkes y Dodson (1908), donde se muestra como incrementos en el *arousal* (activación) mejoran el rendimiento hasta llegar a otro nivel a partir del cual comienza la desorganización, dando como resultado la disminución del rendimiento (Figura 1).

⁴ General Adaptation Syndrome

Figura 1. Gráfico de Yerkes-Dodson



Fuente: Yerkes y Dodson (1908)

Sin embargo, según Lazarus y Folkman (1984), las diferencias entre cada individuo en relación al estrés se acentuaron cada vez más. A modo de ejemplo tenemos una investigación de Lazarus y Eriksen (1952) donde encontraron que algunos sujetos rinden mucho mejor con el *arousal* alto y otros no. Este y otros estudios demostraron que no es posible predecir la respuesta al estrés, por lo que era necesario tomar en cuenta los procesos psicológicos de cada individuo. Lazarus (1966), sugirió que el estrés fuera tratado como un concepto organizador para entender la adaptación humana, por tanto, no se lo considera como una variable, sino como una rúbrica de distintas variables y procesos.

En relación a la rúbrica constituida por multivariantes de estímulo-respuesta, nace la pregunta, ¿Qué hay en el estímulo que produce una respuesta particular ante el estrés, y qué hay en la respuesta que indique un estrés particular? (LAZARUS; FOLKMAN, 1984). A modo de ejemplo los autores dicen que podemos ver que una bala solo es perjudicial si se dispara con un rifle de gran potencia y alcance sobre un blanco vulnerable. Al aplicar esto a múltiples escenarios vemos que debe existir una relación particular entre estímulo y respuesta, una combinación específica dada por la

interpretación del individuo que cree la relación de estrés. Esta complejidad a nivel psicológico, donde las características del individuo determinan su vulnerabilidad, hacen difícil evaluar en términos generales las respuestas a posibles estímulos que generen estrés.

Es por esta razón que Lazarus y Folkman construyen una teoría de afrontamiento al estrés considerando la experiencia del individuo incluyendo sus motivaciones, creencias, entre otros, evitando la prescripción, la generalización y el reduccionismo, dando énfasis a las diferencias entre las personas, una de las razones por la cual se adoptó esta teoría como marco teórico para esta investigación.

2.3 TEORIA DE AFRONTAMIENTO

Los autores Lazarus y Folkman, definen afrontamiento como “Aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”⁵ (LAZARUS; FOLKMAN, 1984, p.141). Esto quiere decir, cómo responden en el pensamiento y la conducta los individuos ante situaciones que consideran desbordantes de sus recursos.

La teoría propone dos procesos que tienen lugar con la relación individuo-entorno a la hora de enfrentar el estrés de una situación, estos son:

- I) Evaluación Cognitiva⁶
- II) Afrontamiento⁷

La evaluación cognitiva es un proceso que determina por qué y hasta qué punto una relación determinada o una serie de relaciones entre el individuo y su entorno es estresante. Por otro lado, el afrontamiento es el proceso a través del cual el individuo maneja las demandas de la relación individuo-ambiente que evalúa como estresantes y las emociones que esto genera (LAZARUS; FOLKMAN, 1984).

⁵ Constantly changing cognitive and behavioral efforts to manage specific external and/or internal demands that are appraised as taxing or exceeding the resources of the person.

⁶ Cognitive Appraisal [Traducción de Maria Zaplana, 1986]

⁷ Coping [Traducción de Maria Zaplana, 1986]

2.3.1 Evaluación Cognitiva

Si bien existen presiones y demandas externas que parecieran ser estresantes de modo general, las diferencias individuales o colectivas sobre el tipo de respuestas siempre existen. Las personas, tanto individualmente como en grupo se diferencian mucho en cuanto a su sensibilidad y vulnerabilidad a determinado tipo de eventos, así como las interpretaciones que puedan tener de ellos (LAZARUS; FOLKMAN, 1984). Una frase ilustrativa en relación a esto, que a pesar de su antigüedad sigue vigente, es expuesta en el libro de Lazarus y Folkman (1984, p.24) tomada de Epicteto⁸, que afirmó: “el hombre no se ve distorsionado por los acontecimientos sino por la visión que tiene de ellos”. En la misma línea Lewin (1936, p.24-25) dice:

Incluso cuando desde el punto de vista físico, el entorno es idéntico o casi idéntico para un niño o para un adulto, la situación psicológica puede ser fundamentalmente diferente [...] la situación debe representarse en la forma en que es “real” para el individuo en cuestión, es decir en la forma en que le afecta⁹

Esto evidencia cuan diferentes que pueden ser las realidades considerando los mismos “hechos” ya que el individuo estará supeditado a las características de la situación y más importante aún es que la situación depende de la evaluación cognitiva que este haga de ella (EKEHAMMAR, 1974).

Esta teoría propone dividir la evaluación cognitiva del afrontamiento en tres partes:

- I) Evaluación Primaria¹⁰
- II) Evaluación Secundaria¹¹
- III) Revaluación¹²

⁸ Epicteto (55-135), filósofo griego

⁹ Even when from the standpoint of the physicist, the environment is identical or nearly identical for a child and for an adult, the psychological situation can be fundamentally different ... the situation must be represented in the way in which it is "real" for the individual in question, that is, as it affects him.

¹⁰ Primary Appraisal [Traducción de Maria Zaplana, 1986]

¹¹ Secondary Appraisal [Traducción de Maria Zaplana, 1986]

¹² Reappraisal [Traducción de Maria Zaplana, 1986]

2.3.1.1 Evaluación Primaria

La evaluación primaria, según Lazarus y Folkman (1984) consiste en la valoración de una situación como irrelevante, benigno positiva, o estresante. Las valoraciones estresantes pueden tomar tres formas, daño/pérdida, de amenaza y de desafío. A continuación se mencionarán sólo las relacionadas al estrés.

- Daño o pérdida: Se considera daño o pérdida cuando el individuo ha recibido ya algún perjuicio como haber sufrido una lesión o enfermedad incapacitante, algún daño a la estima propia o social.
- Amenaza: Se refiere a aquellos daños o pérdidas que todavía no han ocurrido pero que se prevenen. La importancia adaptativa primaria de la amenaza se distingue del daño/pérdida en que permite el afrontamiento anticipativo. En la medida en que el futuro es predecible, el ser humano puede planear y tratar por anticipado algunas de las dificultades que espera encontrar.
- Desafío: Se entiende por desafío cuando el evento estresante traería consecuencias positivas o un beneficio para el individuo. Se caracteriza por emociones tales como impaciencia, excitación y regocijo.

La diferencia principal entre amenaza y desafío es que en el segundo hay una valoración de las fuerzas necesarias para vencer en la confrontación. Amenaza y desafío no son excluyentes entre sí; Lazarus y Folkman (1984) dan el ejemplo de que una promoción en el trabajo es susceptible a ser evaluada como una forma de aumentar el potencial de conocimientos habilidades, responsabilidad reconocimiento social y remuneración económica. Igualmente entraña el riesgo de que el individuo se vea desbordado por las nuevas demandas y que el aprendizaje no sea el esperado, por tanto, tal situación puede verse como un desgano y como una amenaza. Dicen además que es importante visibilizar que la amenaza o desafío no son los polos opuestos de un mismo eje; pueden ocurrir de forma simultánea y deben considerarse por separado, aunque con frecuencia se hallan relacionados en la interpretación de un acontecimiento. Otro ejemplo que ofrecen, corresponde a una investigación sobre el estrés, realizada por los mismos autores, en donde se aborda un grupo de estudiantes que indicaron hasta qué punto experimentaban un número determinado de emociones

amenazantes (miedo, preocupación y ansiedad) y emociones desafiantes (esperanza, dominio y confianza) días antes de un examen académico y dentro de las conclusiones apareció que el 94% de los estudiantes manifestaron tener ambos tipos de emociones.

2.3.1.2 Evaluación Secundaria

Según Lazarus y Folkman (1984), la evaluación secundaria dicta relación de las expectativas de resultado del individuo, donde valora cómo una determinada conducta logrará ciertos resultados y tendrá cierta eficacia a la hora de afrontar una situación considerada como estresante, logrando con ello el resultado deseado. Además, la evaluación de la estrategia de afrontamiento incluye valorar las consecuencias de dicha estrategia o un grupo de ellas en relación a otras demandas internas y/o externas que puedan ocurrir simultáneamente.

Si consideramos el ejemplo de la promoción en el trabajo, la persona evaluaría en su variedad de estrategias cual sería la mejor para lograr minimizar el estrés y salir victorioso en su tarea, como por ejemplo, haciendo un curso de capacitación o convenciéndose todos los días frente a un espejo de que es apto para realizar la tarea.

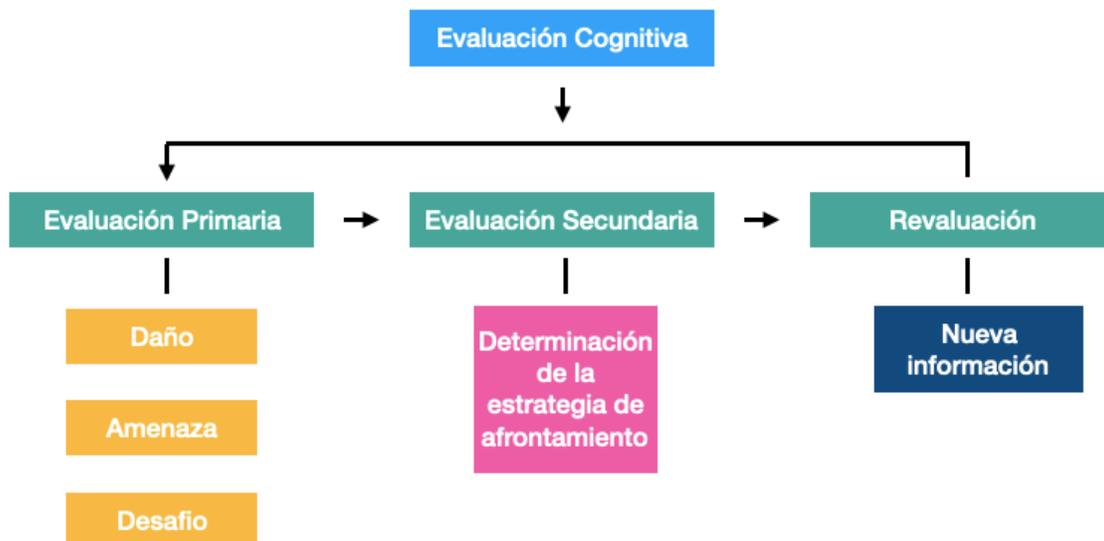
2.3.1.3 Revaluación

El concepto de revaluación hace referencia a un cambio introducido en la evaluación inicial en base a la nueva información recibida del entorno, ésta puede disminuir la tensión del individuo o aumentarla (LAZARUS; FOLKMAN, 1984). Es decir, una revaluación es simplemente una nueva evaluación de una situación que sigue a otra previa y que es capaz de modificarla. Esto es importante ya que ayuda a que el individuo pueda reaccionar a las nuevas demandas que aparecen mientras transcurre el evento. Siguiendo con el ejemplo anterior, una revaluación ocurriría cuando la persona a ser promovida en su trabajo se entera de que su subordinado era un antiguo jefe o un amigo, o que habrán cámaras que supervisarán su trabajo. Cualquiera de estas informaciones modificará su interpretación del acontecimiento, por lo tanto su afrontamiento.

Otra forma de reevaluación, se le llama reevaluación defensiva. Según Lazarus y Folkman (1984), esta consiste en cualquier esfuerzo que se haga para reinterpretar una situación del pasado de forma más positiva o bien para afrontar los daños y amenazas del presente mirándolos de una forma menos negativa. Su importancia radica en qué hará, desde el punto de vista emocional, que la relación con el recuerdo o experiencia sea diferente, orientando positivamente el pensamiento. En teoría, lo que distingue esta forma de reevaluación de otras, es que la forma defensiva es auto-inducida y por lo tanto proviene de la necesidad interna del individuo más que de las presiones del entorno.

Es importante destacar que la evaluación primaria y la secundaria no pueden considerarse como procesos distintos. Aunque derivan de agentes distintos dentro del mismo afrontamiento, son interdependientes y cada una de las evaluaciones influyen en la otra (LAZARUS; FOLKMAN, 1984). Se expone a modo de síntesis la figura 2.

Figura 2 - Relación entre las diferentes etapas del proceso de evaluación cognitiva.



Fuente: autor

2.3.2 FACTORES QUE AFECTAN LA EVALUACIÓN COGNITIVA

Existen una serie de factores que afectan la evaluación cognitiva que se tenga de los fenómenos. Estos pueden ocurrir a través de la relación persona-entorno, pueden ser además internos, externos o temporales. A continuación se exponen los que se consideraron más pertinentes en relación a las presentaciones públicas de los músicos y se agrega además la motivación la cual, si bien no está en la teoría, se considera importante conforme la literatura (NARANJO, 2009). Quedaron fuera de este trabajo los que no estarían involucrados de manera sustancial en el proceso que llevaría a la preparación de recitales públicos.

2.3.2.1 Vulnerabilidad

Lazarus y Folkman (1984) definen la vulnerabilidad como los recursos físicos, psicológicos y sociales de los que éste dispone para hacer frente a las demandas adaptativas del medio. En relación a la vulnerabilidad psicológica, el individuo será vulnerable sólo cuando haga referencia a algo que realmente le importa de forma particular y el grado en que la vulnerabilidad física influye en la psicológica del sujeto, dependerá de las consecuencias que tales desventajas le reporten. Un buen ejemplo citado en el libro de Lazarus y Folkman (1984) es que para una bailarina la más leve torcedura de tobillo puede significar el fallo en una escena, mientras que para un oficinista no representará el menor inconveniente en su trabajo.

En cuanto a la anticipación de los problemas derivados de la relación interpersonal, estos crearán vulnerabilidad psicológica sólo si la relación tiene algún significado para el individuo. En conclusión, la vulnerabilidad psicológica no viene determinada solamente por el déficit de recursos, sino también por la relación entre la importancia que las consecuencias tengan para el individuo y los recursos de que disponga para evitar la amenaza de tales consecuencias.

Otro ejemplo ilustrativo que nos aporta Lazarus y Folkman (1984) es el trabajo de Schlenker y Leary (1982), que sugieren que aquellas personas que desean causar buena impresión ante una audiencia y que, al mismo tiempo, temen recibir la

desaprobación de ésta, resultan vulnerables a padecer ansiedad social la cual puede desencadenarse en pánico escénico¹³. En este caso, la vulnerabilidad aparece por la relación entre un resultado y una expectativa.

2.3.2.2 Compromisos

Los compromisos expresan, según Lazarus y Folkman (1984), aquello que es importante para el individuo. Así mismo, deciden lo que se halla en juego en una determinada situación estresante. Cualquier situación en que se involucró un compromiso importante, será evaluado como significativa en la medida en que los resultados de afrontamiento dañen, amenacen o faciliten la expresión de ese compromiso. Estos deciden también las alternativas que el individuo elige para conservar sus ideales y/o conseguir determinados objetivos.

Los compromisos determinan la evaluación mediante numerosos mecanismos. En primer lugar, acercan y alejan al individuo de las situaciones y pueden amenazarle o desafiarle, beneficiarle o dañarle. El atleta que se halla comprometido con el hecho de ganar una competencia, se someterá a un riguroso entrenamiento y prescindirá de aquellos placeres que puedan disminuir sus posibilidades de ganar (LAZARUS; FOLKMAN, 1984). Los compromisos influyen también en la evaluación mediante la forma en que determinan la sensibilidad del sujeto a las características de la situación. Un ejemplo que nos plantea Mechanic (1962) refiere el aumento de la sensibilidad a distintas señales en estudiantes que esperan saber si han aprobado su examen. Cuando terminaron, quedaron sensibles a cualquier señal sobre los resultados y tal sensibilidad no se habría desarrollado si los estudiantes no tuvieran el compromiso de aprobar.

El compromiso como un factor en la vulnerabilidad nos dice que cuanto mayor sea su intensidad, mayor será la vulnerabilidad del individuo al estrés psicológico en lo que respecta a tal compromiso (LAZARUS; VOGEL; RAYMOND, 1959). A nivel psicofisiológico, Bergman y Magnusson (1979) demostraron que los alumnos más sobresalientes de la escuela superior y los elegidos por sus profesores como

¹³ Ilustrativo también para las presentaciones públicas en la música.

extremadamente ambiciosos, excretan más adrenalina en situaciones en las que había demanda de éxito en relación a los demás alumnos de su misma clase. Unas de las consecuencias más importantes de este principio es que incluso las situaciones más graves pueden evaluarse de forma distinta en cuanto al grado de amenaza que representan. Janis y Mann (1977, p.280) añadieron que cuanto más público es un compromiso, más amenazante resulta por su carácter de desafío, dicen entonces:

Adquiriendo públicamente un compromiso, el individuo que toma tal decisión logra que los demás se vean afectados por ella y esperen de él que la cumpla. El estigma de ser considerado dubitativo o inconstante es, por si solo, un poderoso estímulo negativo que inhibe incluso plantear ante los demás la posibilidad de revocar la decisión. En general, cuanto mayor sea el grupo social pendiente de la decisión, mayor es su poder para evitar la desaprobación que podría aparecer como resultado de su revocación¹⁴.

Como se mencionó anteriormente, la intensidad de un compromiso, que es capaz de producir vulnerabilidad en el individuo, también puede impulsarlo a una determinada trayectoria de actos que reduzcan la amenaza y le ayuden a desarrollar estrategias de afrontamiento para resolver el problema. La profundidad a la que se haya adquirido el compromiso determina la magnitud del esfuerzo que el individuo necesita para prevenir las amenazas. Klinger (1975, p.2), afirma que los compromisos hacen que el organismo “persiga una meta a pesar de los muchos cambios que puedan darse en las motivaciones y en las señales emitidas por el entorno y, también, a pesar de los repetidos obstáculos”. Esto daría continuidad y constancia para que el individuo pueda concretar la tarea propuesta a pesar de la fluctuación en la motivación.

¹⁴ [...] following a public commitment, the decision maker realizes that others are affected by his decision and expect him to hold to it. The stigma of being known as erratic and unstable is in itself a powerful negative incentive that inhibits even discussing with others the possibility of reversing a decision. In general, the greater the number of those in the decision maker's social network who are aware of a decision, the more powerful the incentive to avoid the social disapproval that might result from its reversal.

2.3.2.3 Creencias

Lazarus y Folkman (1984) al abordar el concepto de creencia dicen que son nociones preexistentes de la realidad, que sirven de lente perceptual y que en la evaluación, las creencias determinan la realidad de cómo son las cosas en el entorno y modelan el entendimiento de su significado. Las creencias son de alguna forma los condicionamientos socio-culturales que nos llevan a interpretar los fenómenos de una manera u otra, razón por la cual se hacen cruciales de estudiar para entender la evaluación cognitiva que hagan las personas de sus eventos.

Entre las creencias, están las de control personal, que tienen que ver con las sensaciones de dominio y de confianza. Una creencia general sobre control incluye el grado en que el individuo asume que puede controlar los acontecimientos y las situaciones importantes. La formulación mejor conocida es el concepto de Rotter (1966) del *locus*¹⁵ de control interno versus control externo. El *locus* interno se refiere a la creencia de que los acontecimientos son consecuencia de la conducta de uno. El *locus* externo se refiere a la creencia de que estos acontecimientos no son consecuencia con la conducta del individuo, sino que también dependen de: la suerte, la casualidad, el destino o el poder de los demás.

Una de las dificultades creadas por un concepto de las creencias humanas tan global como el sentido de la coherencia, es que este implica un modelo monolítico de creencias cuando de hecho las personas normalmente entremezclan muchas creencias contradictorias al mismo tiempo (LAZARUS; FOLKMAN, 1984). Un ejemplo, planteado por estos mismos autores, es que es muy frecuente que la gente tema subir a un avión cuando por otro lado sabe que estadísticamente es la forma de viajar con menor riesgo. Dicen además, que el asunto radica en el hecho de que todo ser humano necesita estar tranquilo aun cuando para ello tengan que hacer coexistir dos creencias contradictorias y no importa lo absurdo que resulte la síntesis de ambas. También es común entre la gente creer que son eficaces en lo que hacen o que gustan a los demás, pero se comportan como si también creyeran que son insuficientes o desaprobados, ejemplo muy común en el mundo de la música.

¹⁵ lugar, ubicación.

En relación a la creencia de control, existe también la situacional. Estas evaluaciones se refieren al grado en que el individuo cree que puede determinar o modificar sus relaciones estresantes con el entorno. Son el resultado de las evaluaciones de las demandas de la situación, de los recursos propios, de las alternativas de afrontamiento y de la capacidad de aplicarlas. En lo que se refiere a esta última, las evaluaciones situacionales de control coinciden con el concepto de Bandura (1977) que distingue entre expectativa y eficacia. Define la expectativa como la estimación del individuo de que una conducta determinada producirá determinados resultados y la eficacia como el convencimiento de que uno puede ejecutar con éxito la conducta necesaria para lograr un resultado dado. En este sentido la autoeficacia definida por Bandura (1977) como la creencia en la capacidad de uno para tener éxito en situaciones específicas o al realizar una tarea, será fundamental para que los músicos puedan llevar a cabo sus presentaciones con éxito ya que sin ella lo aprendido no será suficiente.

En relación a esta cita anterior aparece como ejemplo de esto, el miedo, que es la manifestación de una evaluación estresante específica. Su aparición indica que también ha cambiado la forma en que el individuo evalúa su relación con el entorno. Cuando las expectativas de éxito aumentan y el individuo juzga sus recursos más adecuados para satisfacer las demandas que le presenta la situación, su relación pasa a ser evaluada como más controlable y, por consiguiente, como menos amenazante. Como consecuencia, el grado de miedo disminuye y se establecen las conductas de afrontamiento (LAZARUS; FOLKMAN, 1984).

El hecho de que los objetivos de control o de resultados de una situación estresante pueden variar en el grado de apreciación de su controlabilidad, hacen más compleja la evaluación primaria y secundaria. Mas aún, como hemos observado anteriormente, las evaluaciones de control pueden variar a medida que el afrontamiento progresa. Bandura (1982, p.126) observa que:

El individuo experimenta una notable sensación de éxito personal cuando sus experiencias no confirman sus erróneas creencias sobre aquello que temía y gana nuevos recursos para dominar las actividades amenazantes [...] Si mientras que el individuo se halla completando una tarea descubre algo intimidante al respecto, o algo que sugiere limitaciones en su modelo de afrontamiento, su sensación de eficacia personal disminuye a pesar de que el rendimiento sea correcto¹⁶.

Queda con esto claro que cuanto más determinadas por factores personales o contingencias situacionales estén las creencias sobre el control, mayor será su papel en la determinación del grado de amenaza o desafío. Lo importante es si las creencias de uno en la capacidad propia para controlar un acontecimiento influyen en la forma de evaluar tal acontecimiento y, mediante la evaluación, poder determinar la estrategia de afrontamiento.

2.3.2.4 Novedad de la situación

Según los autores Lazarus y Folkman (1984), los seres humanos se encuentran de forma inevitable en situaciones que les resultan nuevas, refiriéndose con ello a aquellas situaciones en las que no se dispone de experiencia previa. Sin embargo, la mayoría de las situaciones no son completamente nuevas sino que ciertos aspectos resultan familiares y guardan parecido con acontecimientos de otra clase. Incluso en la situación más nueva, los estímulos recibidos serán procesados a través de sistemas previos de conocimiento esquematizado y abstracto en un esfuerzo de comprensión. Por tanto, probablemente sea más útil pensar en la novedad como una característica de las situaciones más bien relativa que absoluta. Una situación nueva resulta estresante si solo existe una asociación previa con el daño, el peligro o el desafío. En este caso, la novedad por sí misma puede convertirse en una fuente de amenaza. En el caso de un acontecimiento nuevo, aunque el conocimiento general pudiera ser suficiente para

¹⁶ People register notable increase in self-efficacy when their experiences disconfirm misbeliefs about what they fear and when they gain new skills to manage threatening activities [...] If in the course of completing a task, they discover something that appears intimidating about the undertaking, or suggests limitations to their mode of coping, they register a decline in self-efficaciousness despite their successful performance, [Traducción del autor]

interpretar la situación, podría resultar inadecuado para su correcto afrontamiento. Sin una experiencia directa o vicaria previa a las demandas de la situación, puede no existir la oportunidad de desarrollar los recursos de afrontamiento específicamente necesarios para tratar tales demandas. La conciencia de este déficit de recursos para afrontar la situación aumentará también la amenaza (LAZARUS; FOLKMAN, 1984).

2.3.2.5 Predictibilidad

La predictibilidad da cuenta de la anticipación a un evento, saber cuándo va a ocurrir y lo que va a ocurrir produciría diferencias sustantivas en la evaluación cognitiva y en el afrontamiento. En Lazarus y Folkman (1984) a propósito de los efectos de la predictibilidad en el estrés, encontramos que Weinberg y Levine (1980), en estudios con animales, muestran que ellos prefieren “saber” cuando va a ocurrir la descarga eléctrica, dicen que esto se debería al hecho de que al estímulo venir precedido de una señal permitirá la posibilidad de afrontamiento anticipatorio, lo cual es, en esencia, la hipótesis de la respuesta preparatoria. Esta teoría dice que un aviso proporciona la información que permite a los sujetos prepararse de alguna forma; por consiguiente, se reduce la capacidad dañina del agente estresante. Otra explicación alternativa sugiere que el hecho de ser avisado informa a los sujetos de cuándo están a salvo del agente estresante y este conocimiento podría resultar útil porque proporciona periodos en los que es posible relajarse (PERKINS, 1968). Ambas hipótesis parecen implicar otros dos factores en la explicación de los efectos de la predictibilidad: el control sobre el entorno y el feedback que permite saber lo que puede o no hacerse, y sobre la existencia o no de contingencias (LAZARUS; FOLKMAN, 1984). Señalan Weinberg y Levine (1980) que el control y la predictibilidad se hallan estrechamente interrelacionados.

2.3.2.6 Incertidumbre del acontecimiento

Las investigaciones sobre la incertidumbre de un acontecimiento en seres humanos, generalmente examinan los efectos de varios niveles de certeza sobre indicadores psicológicos de *arousal*, utilizando los niveles de probabilidad real de

alguna condición nociva, como una descarga eléctrica. A raíz de estas investigaciones se extrae una curva entre certeza y *arousal*, cuyo punto más alto coincide con la incertidumbre máxima. En estos diseños experimentales, generalmente se considera el *arousal* como una señal de miedo y/o amenaza. Según Lazarus y Folkman (1984) las circunstancias naturales de incertidumbre máxima son muy estresantes debido al poco control que se puede tener sobre las variables por desconocerlas. Además, la incertidumbre en la vida real tiene mucho más potencia que en los experimentos de laboratorio, ya que el estresor está más cargado de significado y además tiene más variables, lo que hace complejo determinar si es mejor o no manejar esa información.

Una de las razones más importantes por las que la incertidumbre de un acontecimiento puede resultar estresante en la vida real es que tiene un efecto inmovilizador sobre los procesos de afrontamiento anticipatorio. Otro factor que dificulta muchas veces la preparación para resultados alternativos es la confusión mental que pueda resultar después de haber considerado primero una posibilidad y después otra. Cuando no se puede decidir sobre una pauta de acción y la conclusión a la que se ha llegado resulta inutilizable, puede producirse miedo, preocupación excesiva, pensamiento obsesivo y finalmente, ansiedad (LAZARUS; FOLKMAN, 1984).

2.3.2.7 Inminencia

La inminencia es un concepto que hace referencia al tiempo que transcurre antes de que ocurra un acontecimiento en el intervalo durante el que este se anticipa. Generalmente, cuanto más inminente es un acontecimiento, más intensa resulta su evaluación, especialmente si existen señales que indiquen daño, peligro, o bien la posibilidad de dominio o de ganancia. Sin estas señales, no es probable que el factor inminencia influya en la evaluación. Cuanto menos inminente sea un acontecimiento en el que se den tales tipos de señales, el proceso de evaluación se hará menos urgente y más complejo (LAZARUS; FOLKMAN, 1984).

Janis y Mann (1977) a raíz de una investigación se preguntan si hay tiempo suficiente para indagar cuidadosamente para lograr una adecuada evaluación de la información. Si la respuesta a esta pregunta es sí, es probable que, antes de elegir una

alternativa, el individuo indague en la información y sopesa cuidadosamente todo aquello que vaya descubriendo sobre los pros y los contras de cada una de ellas. Esta es una característica típica de la toma de decisión de alto nivel. Janis y Mann (1977, p.74) dicen, en relación a si el individuo decide que no tiene tiempo suficiente para analizar cuidadosamente la información de que dispone, que:

La decisión manifestará un alto grado de estrés psicológico. Él se preocupará desesperadamente por la amenaza del daño que le espera si cree que la inminencia del cumplimiento de un plazo límite le impide realizar un análisis adecuado para encontrar una buena solución, sabiendo además, que se producirán rápidamente toda una serie de consecuencias indeseables de una clase u otra.¹⁷

Considerando esto, el individuo utilizará, como consecuencia, un estilo hipervigilante para tomar la decisión. En relación a esto los mismos autores señalan que:

El individuo se vuelve obsesionado con pesadillas sobre toda clase de cosas horribles que podrían sucederle, sin darse cuenta de la evidencia de que es improbable que tales cosas ocurran realmente. El sujeto se halla constantemente pendiente de iniciar la acción para evitar el daño catastrófico. De forma superficial indaga la alternativa más obvia que se le presenta y puede luego recurrir a una forma de acción poco elaborada, eligiendo precipitadamente aquella que parezca significar la promesa de escapar del peligro. Actuando de esta forma, puede pasar por alto otras consecuencias graves, como importantes castigos que puede sufrir por dejar de cumplir un compromiso previo (JANIS y MANN, 1977, p.74).¹⁸

Como los autores señalan, será importante considerar la inminencia a la hora de realizar una evaluación de la situación para que ésta no sea contraproducente, en la

¹⁷ The decision maker will manifest a very high level of psychological stress. He will become frantically preoccupied with the threatened losses in store for him if he believes that a rapidly approaching dead- line precludes an adequate search for a better solution, knowing that one or another set of undesirable consequences will soon materialize, [Traducción del autor]

¹⁸ The persons become obsessed with nightmarish fantasies about all sorts of horrible things that might happen to him, and fails to notice evidence indicating the improbability of their actual occurrence. The person is constantly aware of pressure to take prompt action to avert catastrophic losses. He superficially scans the most obvious alternative open to him and may then resort to a crude form of satisficing, hastily choosing the first one that seems to hold the promise of escaping the worst danger. In doing so, he may overlook other serious consequences, such as drastic penalties for failing to live up to a prior commitment

misma línea se preguntan si puede haber suficiente tiempo para prepararse para el evento y dicen sobre esto que, la disminución de la inminencia, es decir, el aumento de los períodos de tiempo previos a un acontecimiento, puede representar una mayor complejidad en los procesos de evaluación, porque los largos intervalos previos a un acontecimiento a veces pueden llevar a un grado intenso de amenaza como también pueden producir su disminución.

La incubación de la amenaza, en relación al tiempo, mostraría que el grado de amenaza no viene producido directamente por la cantidad de tiempo anticipatorio sino, más bien, por el proceso de participación que el individuo incuba en ese tiempo.

Aunque los experimentos anteriores indican que el tiempo aumenta la amenaza, un mayor tiempo también le brinda al individuo la oportunidad de repensar y reevaluar la situación, así como la posibilidad de desarrollar muchos mecanismos de afrontamiento mediante los cuales reducir o vencer la amenaza.

Un buen ejemplo presentado por Mechanic (1962) sobre estudiantes preparando sus exámenes de doctorado. Relata que tres meses antes aumentaron las bromas y mientras los estudiantes tenían algún apoyo social y hablaban mucho de los exámenes, empezaron a evitar de forma específica a aquellas personas que aumentaban su ansiedad. Los dolores de estómago, los síntomas de disnea y la sensación general de cansancio se hicieron frecuentes y aparecieron también otros síntomas psicósomáticos. Aumentó el uso de tranquilizantes y somníferos. Describe además que el fin de semana antes del examen aumentó el *arousal* y aparecieron importantes síntomas psicósomáticos. Unos pocos estudiantes se pusieron realmente enfermos, probablemente debido en parte al aumento de la vulnerabilidad, resultado del agotamiento físico y mental que había acompañado a la preparación del examen y a su espera prolongada. Muchos estudiantes dijeron padecer dolor de estómago, crisis de ansiedad, aumento de la sintomatología disneica y algunos refirieron erupción cutánea y alergias. El apetito y los hábitos alimentarios también se vieron afectados y algunos tuvieron dificultad para dormir.

En conclusión, cuanto más prolongado es el tiempo de anticipación, mayor es la probabilidad de complejidad en la evaluación dados los procesos mediadores que tienen lugar en tal caso. Con el tiempo por delante, el individuo puede reflexionar, sufrir

o afligirse; también puede evitar el problema, pensar sobre él, actuar o intentar lograr su autocontrol. Cada uno de estos procesos de afrontamiento afectará a las evaluaciones posteriores y a las emociones acompañantes.

2.3.2.8 Motivaciones

Las motivaciones son motores para las acciones que realizamos y de ellas depende cómo el individuo se dirija a realizar la tarea. En Naranajo (2009) encontramos múltiples definiciones que ayudan a comprender este aspecto entre ellas a Santrock (2002, p. 432) que dice que la motivación es “el conjunto de razones por las que las personas se comportan de las formas en que lo hacen. El comportamiento motivado es vigoroso, dirigido y sostenido”. Además encontramos la de Ajello (2003) que señala que la motivación debe ser entendida como la trama que sostiene el desarrollo de aquellas actividades que son significativas para la persona y en las que esta toma parte. En el plano educativo, la motivación debe ser considerada como la disposición positiva para aprender y continuar haciéndolo de una forma autónoma. Herrera, Ramírez, Roa y Herrera (2004) indican que la motivación es una de las claves explicativas más importantes de la conducta humana con respecto al porqué del comportamiento (NARANJO 2009). Es decir, la motivación representa lo que originariamente determina que la persona inicie una acción (activación), se dirija hacia un objetivo (dirección) y persista en alcanzarlo (mantenimiento). Herrera, Ramírez, Roa y Herrera (2004, p.5), formulan la siguiente definición de motivación:

Podríamos entenderla como proceso que explica el inicio, dirección, intensidad y perseverancia de la conducta encaminada hacia el logro de una meta, modulado por las percepciones que los sujetos tienen de sí mismos y por las tareas a las que se tienen que enfrentar.

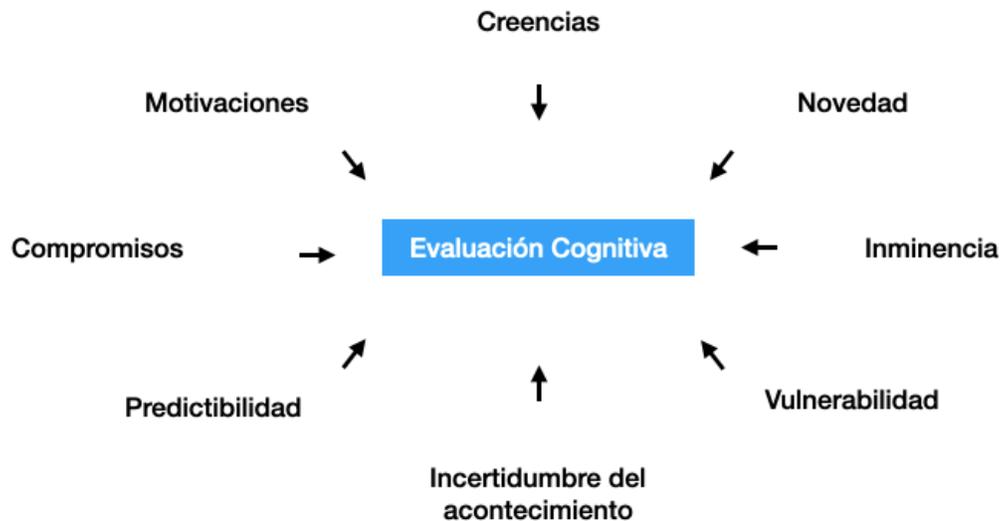
Lo que la persona piensa sobre lo que puede ocurrir es importante para determinar lo que efectivamente sucede (Ajello, 2003). El sistema cognitivo es el que recibe y envía información a los otros sistemas: afectivo, comportamental y fisiológico, y regula el comportamiento de estos poniendo en marcha o inhibiendo ciertas respuestas en función del significado que le da a la información de que dispone (NARANJO, 2009).

De esta forma, las ideas, creencias y opiniones que tenga la persona sobre sí y sobre sus habilidades determinan el tipo y la duración del esfuerzo que realiza y, por tanto, el resultado de sus acciones (NARANJO 2009).

Dentro de esta dimensión podemos encontrar también cómo afecta la emoción en torno a la motivación en la tarea. Pekrun (1992) estudió los efectos de las emociones positivas y negativas en la motivación intrínseca y extrínseca de tareas y dice que cuando se disfruta ejecutando una tarea, se induce una motivación intrínseca positiva. Además de las emociones directamente vinculadas con el proceso o tarea en que se encuentre involucrado el alumno, Pekrun (1992) destaca también el papel de las emociones ligadas a los resultados de la tarea, tanto con carácter prospectivo o previo a la realización como con carácter retrospectivo. Serán emociones prospectivas aquellas que están ligadas de forma directa con los resultados de la tarea (calificaciones) como la esperanza, la ansiedad, expectativas de disfrute, entre otros. La esperanza y expectativas de disfrute, como ejemplo de emociones positivas, producirán motivación extrínseca positiva, es decir, motivación para ejecutar las tareas con la finalidad de obtener resultados positivos. En cambio, la desesperanza o la ansiedad, en tanto que emociones negativas, pueden conducir a un estado de indefensión y motivación extrínseca negativa, que conducen al alumno al abandono o evitación de la tarea, con el fin de evitar las emociones negativas asociadas al resultado. Las emociones retrospectivas, por su parte, funcionan como evaluativas, como reacciones posteriores a la tarea y a sus resultados.

A modo de síntesis, todas estas variables modularán, afectarán e intervendrán en los procesos de evaluación cognitiva. La siguiente figura ilustra esta intervención.

Figura 3 - Factores que modulan la evaluación cognitiva



Fuente: autor

2.3.3.1 Afrontamiento

A propósito de la definición entregada por Lazarus y Folkman (1984) en la página 10 de este trabajo y de las variables que modulan la evaluación cognitiva se procede a describir el afrontamiento como la acción con la que se intervendrá la situación.

Ellos describen al afrontamiento como un proceso dinámico en que existen continuas evaluaciones y revaluaciones de la cambiante relación individuo-entorno ya que pueden haber cambios internos en el individuo que cambien el significado del acontecimiento como también cambios en el entorno introduciendo nuevas informaciones que modifiquen el afrontamiento. Explican que se suele confundir el afrontamiento como un rasgo, con la respuesta adaptativa automatizada, con el resultado obtenido y con tener éxito, pero como se mencionó anteriormente es un proceso dinámico sin garantías de nada.

Lazarus y Folkman (1984) categorizan los afrontamientos de la siguiente manera:

- A. Afrontamiento Orientado a la Tarea.¹⁹
 - B. Afrontamiento Orientado a la Emoción.²⁰
- A. Afrontamiento Orientado a la Tarea: Las estrategias de afrontamiento dirigidas al problema son parecidas a las utilizadas para la resolución de éste; como ellas, generalmente están dirigidas a la definición del problema, a la búsqueda de soluciones alternativas, a la consideración de tales alternativas en base a su costo y a su beneficio y a su elección y aplicación. Estas mismas se agruparan en dos. La primera de ellas está dirigida a modificar las presiones ambientales, los obstáculos, los recursos, los procedimientos, etc. En el segundo grupo se incluyen las estrategias de los cambios motivacionales o cognitivos, como la variación del nivel de aspiraciones, la reducción de la participación del yo, la búsqueda de canales distintos de gratificación el desarrollo de nuevas pautas de conducta o el aprendizaje de recursos y procedimientos nuevos.
- B. Afrontamiento Orientado a la Emoción: En general el afrontamiento dirigido a la emoción tiene más probabilidades de aparecer cuando ha habido una evaluación de que no se puede hacer nada para modificar las condiciones lesivas, amenazantes o desafiantes del entorno. Ejemplos de éstos encontramos en un grupo de procesos cognitivos encargados de disminuir el grado de trastorno emocional e incluyen estrategias como la evitación, la minimización, el distanciamiento, la atención selectiva, las comparaciones positivas y la extracción de valores positivos de acontecimientos negativos.

Existe entonces una relación entre estos afrontamientos, es decir que pueden aparecer juntos en muchas situaciones en las que se favorecen como en las que interfieren entre sí. Un ejemplo extraído de cada uno es:

¹⁹ Task Oriented Coping [Traducción de Maria Zaplana, 1986]

²⁰ Emotional Oriented Coping [Traducción de Maria Zaplana, 1986]

- Cuando se favorecen: Una persona experimenta ansiedad cuando tiene que subir los escalones del estrado para dar un discurso. Realiza algunas respiraciones profundas y se repite comentarios reconfortantes para así regular la ansiedad que siente. Estas estrategias le permiten la aplicación de técnicas de afrontamiento dirigidas al problema como, por ejemplo, dar una última ojeada a lo que ha escrito o repetir alguna frase, lo cual le permitirá cumplir con su encargo (MILLER, 1980)
- Cuando interfieren: Una persona que sufre porque tiene que tomar una decisión difícil considera insoportable el trastorno emocional que padece y para reducirlo toma una decisión prematura. Tales decisiones, dice Janis y Mann (1977) probablemente se caracterizan por “falta de análisis cuidadoso, de atención selectiva, descuido selectivo, distorsión del significado de las señales de alarma y construcción de racionalizaciones sesgadas que aumentan las consecuencias negativas”. En este ejemplo la estrategia para reducir el grado de trastorno emocional interfirió con las estrategias dirigidas al problema.

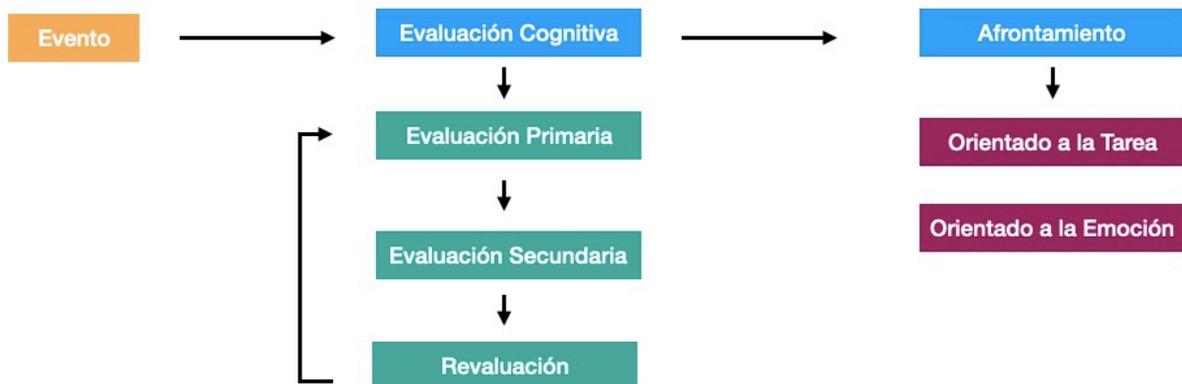
A través de esta descripción de la teoría de afrontamiento se ha afirmado que viene determinada por la evaluación cognitiva. La evaluación primaria así como las propiedades del individuo y del entorno, influyen en la valoración de la importancia de lo que está en juego. Además, la evaluación secundaria conduce a la pregunta '¿qué puedo hacer?' La respuesta a tal pregunta es un determinante clave de lo que realmente hará el individuo en esa determinada situación. Aunque muchos aspectos del individuo y del entorno, descritos anteriormente, afectan a la evaluación secundaria, la forma en que la persona realmente afronta la situación dependerá principalmente de los recursos de que disponga y de las limitaciones que dificulten el uso de tales recursos en el contexto de una interacción determinada (LAZARUS; FOLKMAN, 1984).

A modo de finalización se mencionarán algunos de los recursos que las personas utilizan para resolver múltiples demandas de la vida. Lazarus y Folkman (1984) no pretenden ser exhaustivos sino más bien ilustrar la naturaleza multidimensional de los recursos de afrontamiento. Los primeros que aparecen son los que tienen que ver con el cuidado de la salud y la energía (recursos físicos), las creencias positivas (recursos psicológicos) y las técnicas sociales (aptitudes) y de resolución de problemas. El resto de las categorías son más ambientales e incluyen recursos sociales y materiales

- salud y energía
- creencias positivas;
- técnicas de resolución del problema;
- habilidades sociales;
- apoyo social;
- recursos materiales;
- condiciones personales;
- condiciones ambientales;
- grado de amenaza;

Resumiendo esta teoría tenemos que, a partir de un evento se origina una evaluación cognitiva que posee tres fases: la evaluación primaria, la evaluación secundaria y la reevaluación. Existen además una serie de variables que modulan la evaluación cognitiva como: la vulnerabilidad, las creencias, los compromisos, las motivaciones, la inminencia, entre otras, que modifican la evaluación cognitiva que dará origen al afrontamiento, el cual se puede dar orientado a la tarea o la emoción (LAZARUS; FOLKMAN, 1984). Para entender mejor este resumen, se adjunta Figura 4.

Figura 4 - Proceso de afrontamiento.



Fuente: autor

Como se mencionó en la presentación de la teoría de afrontamiento al estrés con su perspectiva centrada en el individuo es clave para poder analizar la complejidad con que las motivaciones y creencias que llevan a individuos a tomar determinadas decisiones y estrategias. En el capítulo siguiente se abordará la metodología que guiará el análisis de las entrevistas y que colaborará en la comprensión del proceso de preparación que tienen músicos expertos ante una presentación pública.

3 METODOLOGÍA

Considerando que se quiere investigar las percepciones y conductas relacionadas a un recital público en pianistas profesionales expertos bajo la luz de una teoría que analiza motivaciones y creencias como agentes que modifican las interpretaciones del mundo, es que se escoge un abordaje cualitativo para dar espacio a un análisis que considere los relatos del grupo investigado. A modo de justificación tenemos que, de acuerdo con Bogdan y Bilken (1982), la investigación cualitativa presenta cinco características :

- I. El investigador como instrumento principal, en que toda la información tiene a ser obtenida por contacto directo (instrumento principal de análisis es el entendimiento de él mismo al respecto de los datos observados).
- II. El carácter descriptivo del abordaje por medio de datos y no de números (los datos incluyen transcripciones de entrevistas, notas de campo, registros en audio, documentos personales).
- III. El proceso como mayor evidencia que el producto y, de esa manera, el desarrollo y el delineamiento como mayor riqueza, observándolos de manera cuidadosa.
- IV. El carácter inductivo da característica de valorar el proceso y sus detalles, no el producto en sí.
- V. El significado como factor esencial del proceso, pues es de interés el modo en cómo se le da sentido a las situaciones.

Además, el compromiso ético de los participantes es también puesto en consideración, así como la fidelidad con relación a la experiencia de vida (LÜDKE; ANDRÉ, 1986). Dicho esto, la investigación cualitativa es entendida como una actividad contextualizada de un observador en el mundo, que concibe, comprende, organiza e interpreta aquello que está siendo investigado (DENZIN; LINCOLN, 2005). Todas estas características crean las bases propicias para el tipo de metodología necesario para este trabajo.

3.1 SELECCIÓN DE LOS PARTICIPANTES

Se establecieron diversos criterios que permitieron dar diversidad a los entrevistados analizados:

- I) Deben ser pianistas: Esto debido a que el entrevistador es pianista y siendo parte del mismo dominio de conocimiento esto puede facilitar el análisis de los relatos.
- II) Pianistas expertos²¹ de trayectoria y reconocimiento internacional: Este criterio se estableció debido a que se quiere estudiar a expertos que tengan éxito en sus carreras como interpretes en apariciones regulares en salas de conciertos, lo que le daría credibilidad a sus estrategias utilizadas.
- III) Diversidad de género: Se eligieron mujeres y hombres para dar diversidad a los relatos y ampliar su espectro.
- IV) Diversidad etaria: Este criterio pretende ampliar la comprensión de estrategias usadas en diferentes edades.
- V) Que dominen el idioma español o portugués: Esto con el fin de facilitar el análisis y la comprensión de los relatos por ser los idiomas que el entrevistador domina

Considerando estos criterios, se contactaron a algunos pianistas a través de una invitación por correo electrónico. Del total, cinco pianistas aceptaron ser parte de esta investigación, permitiendo con esto tener la diversidad deseada. El cuadro que se adjunta a continuación muestra los participantes²², su género, lengua y edad.

²¹ Según Dreyfus (1981): Que tiene un conocimiento profundo y tácito del área, alcanza productos de excelencia con facilidad, tiene autonomía y responsabilidad sobre las acciones y crear su propia interpretación teniendo una comprensión holística de situaciones complejas y lidiando fácilmente con estas de forma intuitiva y analítica. Ve la idea general de un contexto y tiene visión de las posibilidades y abordajes alternativos.

²² Se les asignó un nombre arbitrariamente para mantener en el anonimato a los participantes.

Cuadro N°1-Relación genero y edad

Participante	Género	Rango etario	Idioma
Angélica	Femenino	30-40	Español
Nelson	Masculino	30-40	Portugués
Sebastián	Masculino	40-50	Español
Eduardo	Masculino	60-70	Español
Heidi	Femenino	80-90	Español

Fuente: autor

Esta muestra permitió dar diversidad a los relatos tanto del punto de vista del género, del rango etareo como del idioma.

3.2 RECOLECCIÓN DE DATOS

Para la recolección de datos se utilizó como técnica de investigación la entrevista semiestructurada. Esta herramienta permite que la indagación sea más exhaustiva ya que instaura un espacio abierto de comunicación que permite que el entrevistado hable libremente, controlando él mismo los tiempos y temáticas abordadas y expresando en forma detallada sus motivaciones, creencias y sentimientos sobre un tema (LÓPEZ CANO, 2014). Además, encontramos en Flick (2007, p.89) que: "es más probable que los sujetos entrevistados expresen sus puntos de vista en una situación de entrevista diseñada de manera relativamente abierta que en una entrevista estandarizada o un cuestionario". Se refuerza además la elección de este tipo de entrevista con el hecho de que el entrevistador es pianista y se encuentra dentro del mismo campo de conocimiento. Se consigue con esto comprender mejor los relatos de los entrevistados, atender los posibles asuntos no contemplados que pueden ser profundizados a través de otras preguntas y además ellos tendrían más libertad para expresar sus conocimientos a propósito de que el entrevistador es de la misma área de conocimiento.

3.2.1 Entrevista semiestructurada

La entrevista se fue construyendo a través de una serie de pruebas en estudiantes de post-graduación en música de la UFRGS²³. Las preguntas se fueron modelando, en contenido, considerando el marco teórico, la experiencia del entrevistador como pianista y la de sus colegas, a través de lo que se consideraba pertinente en relación al problema de investigación, ejemplos de estos contenidos son: nervios, estudio normal, estudio en la inminencia, aspectos que afectarían las presentaciones públicas y las estrategias para enfrentar esos aspectos. La forma que fueron adoptando las preguntas fue a través del cruzamiento de este contenido con Flick (2007) sobre cómo estructurar una entrevista. Estas preguntas cumplen diferentes funciones y tienen diferentes características, la gran mayoría son abiertas para permitir que el entrevistado haga explícito su conocimiento, otras son de confrontación para poner en reflexión al entrevistado y otras son específicas para recoger ciertos datos necesarios para la investigación y para abrir otras preguntas durante la entrevista (FLICK, 2007). Finalmente se realizó un estudio piloto con otros estudiantes de post-graduación en música de la UFRGS que aceptaron colaborar con este proceso y permitieron darle una forma final a esta entrevista.

La entrevista con los pianistas profesionales se realizó a través de la plataforma digital de conversación Skype, esto debido a que los entrevistados se encontraban fuera del territorio del entrevistador. Se realizaron entre septiembre y noviembre del año 2019 en los tiempos acordados con los participantes y fueron grabadas a través del programa de audio, Audacity. El cuadro 2 muestra el tiempo de entrevista por cada participante.

²³ Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Cuadro 2- Participante y duración de su entrevista.

Participante	Duración (min)
Angélica	70
Nelson	45
Sebastián	28
Eduardo	43
Heidi	51

Fuente: autor

Este cuadro muestra lo diferentes que fueron algunas entrevistas en relación al tiempo en que se expresaron los entrevistados, se pueden observar diferencias sustanciales entre algunos participantes como por ejemplo la participante A que tomo prácticamente más del doble de tiempo que el entrevistado I.

3.3 TRANSCRIPCIÓN, ANÁLISIS Y ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS

Una vez finalizada las entrevistas se procedió a la transcripción íntegra de ellas en formato texto correspondientes a 237 Minutos de grabación. En relación al participante E (como muestra el cuadro 1), se procedió a transcribir para luego traducir al español para facilitar la lectura de este trabajo. Luego se realizó una lectura minuciosa de las entrevista para seleccionar las secciones más representativas para el analisis de las mismas, eliminando expresiones irrelevantes y repetitivas a modo de facilitar la comprensión de los lectores. En el análisis y los recortes fue clave la experticia del entrevistador en el área, ya que a través de ésta se pudo comprender mejor el contenido y las sutilezas en las respuestas de los entrevistados. Posteriormente se dividió, conforme a la teoría de afrontamiento de Lazarus y Folkman (1984), en 3 partes el análisis.

- I) Variables que afectan la evaluación cognitiva.
- II) Aspectos que afectan la presentación pública.
- III) Estrategias de afrontamiento.

A partir de esas categorías establecidas, se realizaron inferencias sobre los datos recolectados y transcritos. De las entrevistas se extrajeron fragmentos que permiten identificar en las respuestas de los entrevistados las creencias y motivaciones, como también las otras variables que modulan la Evaluación Cognitiva y al mismo tiempo las estrategias de afrontamiento ante un inminente recital público.

4 RESULTADOS

Aquí se encontrará el análisis de las entrevistas bajo la luz de la teoría de afrontamiento. Se encontrarán recortes de las respuestas a las preguntas formuladas para los cinco pianistas, seleccionadas de tal forma que creen un relato coherente y comprensible para los lectores. Se dividirá en 3 partes, la primera de ellas sobre variables que modulan la Evaluación Cognitiva, en la segunda parte los aspectos que los entrevistados creen que afectan a los recitales públicos y finalmente los afrontamientos utilizados por los entrevistados para resolver dichos aspectos.

4.1 VARIABLES QUE AFECTAN LA EVALUACIÓN COGNITIVA

Se abordarán aquí las variables mencionadas en el marco teórico como lente de análisis para las entrevistas.

4.1.1 Motivaciones

Las motivaciones son fundamentales para poder realizar con placer y foco una actividad (NARANJO, 2009). El motor de nuestras acciones es esencial a la hora de interpretar un fenómeno y determinaran la evaluación cognitiva, y por supuesto, las estrategias de afrontamiento orientadas a la preparación de una presentación pública. Una de las principales motivaciones que se encontraron en las entrevistas dictan relación con la importancia de comunicar un mensaje, de ser puentes entre el compositor y la audiencia, de posicionarse como protagonistas. Algunos ejemplos que ilustran esta observación son expuestos a continuación:

[...] Es el hecho de tener la experiencia de entregar un mensaje a la gente, el mensaje del compositor. Es una experiencia bonita, da una satisfacción personal bastante grande [...] (SEBASTIÁN).

[...] Es importante transmitir, uno está dando algo y eso da energía nueva a la gente. La música es muy abstracta, pero genera emociones y sensaciones que provocan pensamientos, y creo que al tocar música tan llena de coraje, valentía y amor por la verdad como la música de Beethoven eso debe producir algo en la gente [...] (HEIDI).

La conexión emocional positiva con la tarea (PEKRUN, 1992) tendría muchas consecuencias que beneficiarían la presentación pública, crea un círculo virtuoso en torno al afrontamiento positivo no enfocado a los errores y esto cambia la relación con el estrés y los nervios, de los cuales hablaremos más adelante. La gran mayoría de los entrevistados, especialmente los de mayor edad, mencionaron que sus motivaciones nada tienen que ver hoy en día con la perfección o con el hecho de tocar sin “errores”. Sobre esto Eduardo nos dice lo siguiente:

[...] Claro que me gustaría no equivocarme, pero a esta edad me importa poco. Yo sé que no soy como la Yuja Wang, no es una resignación, es una manera de conocerse. A los 30 años me importaba no equivocarme, pero ya no. Me encantaría no tener problemas nunca, pero no es lo más importante, lo más importante es la comunicación, que haya un intercambio de energías en el concierto [...].

Reforzando señala que la presentación pública debe ser comunicación y nos dice:

[...] Un recital debe ser comunicación, si sólo disfrutas el concierto por ti, toca en tu casa, y si solo te importa el aplauso, juega fútbol. Yo encuentro que es algo de comunicación, tiene que servir para los dos lados, si no me sirve a mí, no tiene sentido, al mismo tiempo, los demás tienen que poder recibirlo [...].

La perfección técnica, entendida como no cometer errores, puede ser en muchas ocasiones un obstáculo para la comunicación, enfocar el pensamiento a no cometer errores, es decir, un pensamiento orientado a evitar el fracaso puede producir mucho estrés. Esto puede generar un afecto negativo con la experiencia (PEKRUN, 1992), tensión psicológica y física alta (LAZARUS; FOLKMAN, 1984). Esto tendrá como consecuencia afrontamientos y estrategias orientadas a no cometer errores en vez de entregar un mensaje, cambiando la propia percepción del recital. El entrevistado Nelson dice respecto a esto.

[...] Sobre problemas tocando o fallas de memoria que tienes que arreglar, hasta hoy no tuve nunca una experiencia grave, sin embargo, grandes pianistas que admiro tuvieron esos problemas y eso no cambia la carrera de ellos ni su trayectoria (...) por ejemplo (...) [explicando sobre un error que cometió] una vez tuve un problema y tuve que improvisar por unos segundos, y después pensé, qué pasó, por qué ocurrió esto, que mal(...) y un amigo percibió y dijo: que divertido, yo no me di cuenta, mi apreciación general es que fue excelente y tú te quedaste pensando en sólo dos segundos [refiriéndose al tiempo transcurrido del error] (...) Quedé pensando: cuando alguien recita una poesía entera, entonces, lo que vale, siempre es la performance como un todo y no los errores.

Los grandes interpretes están sometidos constantemente a grandes presiones y críticas del mundo del arte que los colocan en una situación de alto estrés en relación a las expectativas. Sobre esto Eduardo nos comenta:

[...] La presión puede ser muy fuerte, cuando tienen que ser perfectos y ganar todos los concursos. Yo tuve un colega que dejó de tocar piano porque no lo podía hacer mejor, por querer hacer lo que no se puede hacer, o sea, lo más lógico es aceptar que lo puedo hacer así. Me gustaría tener la técnica de otras personas, pero es importante aceptar lo que uno puede hacer [...].

Ésta alta expectativa depositada sobre el artista tanto por él mismo, como por la audiencia y la crítica musical tendrían, según el Eduardo, un efecto nocivo, llevando incluso a la deserción. Según Lazarus y Folkman (1984), esta expectativa sería uno de las causas mayores de estrés cuando la actividad tiene carácter público, ya que la exposición y las expectativas tendrían que verse constantemente enfrentadas con una realidad que muchas veces es diferente a la deseada.

Siguiendo con las motivaciones, también se identifican otras en relación con las obras mismas, su dificultad, su mensaje y la posibilidad de encadenarlas en un relato coherente en un concierto, creando una especie de mensaje a nivel global. Comentarios sobre esto:

[...] Pienso en el repertorio, la música es lo más importante, que tenga una historia bonita. Cuando es recital tengo que pensar en la historia del recital, intento volver a ver las piezas que ya toqué para reinterpretarlas. Me motivan los desafíos, con repertorios difíciles de interpretar y tocar [...] (NELSON).

[...] Me motivan las obras, la idea del recital, no me motiva tocar piezas sueltas, me interesa que tenga una estructura, adaptado a la situación, que tenga algo interesante, eso es lo que más me estimula [...] (EDUARDO).

[...] Me motiva muchísimo compartir no sólo un repertorio sino mas bien la idea, un hilo conductor, una idea poética, una reflexión que una todas las obras, tengo muchas ganas de compartir eso [...] (ANGÉLICA).

Estas respuestas ilustran fuertemente el deseo de comunicar un mensaje a través de la organización del repertorio. Las obras elegidas serían claves a la hora de definir ese mensaje, por lo tanto su elección va a tener un componente altamente afectivo lo que creará una relación emocional directa con el repertorio y esto le dará otro significado a la presentación pública. Más adelante, en el apartado de la preparación del recital, se expondrá cómo los pianistas toman decisiones para organizar su repertorio para los recitales, como estrategia para cumplir con sus expectativas.

Sobre otras motivaciones relacionadas a las presentaciones públicas, Nelson señala:

[...] El lugar también, normalmente me gusta tocar en donde las personas no esperan escuchar un recital de piano, porque me gusta ver la reacción del público trayendo una música que no conocen, me siento cumpliendo con mi misión [...].

Nelson colocó en la entrevista la importancia y responsabilidad social que tiene el músico de hacer divulgación, crear nuevas audiencias y llevar la música a rincones donde no se tiene acceso, incluyendo aquí una motivación social relevante. El participante además habló en la entrevista sobre varios proyectos sociales desde la música vinculados a estos objetivos mencionados anteriormente, y esto daría un impulso más al acto de tocar en público. Como se expuso anteriormente, Lazarus y Folkman (1984) señalan que las motivaciones que tenga una persona frente a una determinada actividad, modificarán totalmente su evaluación primaria. En el caso de una fuerte motivación las posibilidades que tenga el sujeto de interpretar un evento como desafío en vez de amenaza aumentan considerablemente.

4.1.2 Creencias

Las creencias sobre lo que tiene que ser una presentación pública nos pueden llevar a tener experiencias muy diferentes, para algunos algo muy placentero y para otros algo sumamente tortuoso. Motivaciones y creencias están ligadas y se retroalimentan constantemente. Re-significando algunas creencias hacia una dirección más positiva, se crean otras motivaciones, que crearán a su vez otra relación con el evento, y con esto, una disposición diferente que permitiría un bienestar mayor en la relación del individuo con la actividad (LAZARUS; FOLKMAN, 1984). En relación a esto, ninguno de los participantes mencionó que la presentación pública era una situación de un estrés incontrolable o una experiencia tortuosa. Como ya se expuso anteriormente, el comunicar un mensaje crea un nuevo escenario en relación a los artistas y el recital público, especialmente en la orientación del pensamiento a no cometer errores. Más adelante veremos qué tipos de afrontamiento son los que utilizan los entrevistados para crear este contexto de dialogo con la audiencia de la mejor forma posible.

Dentro de las creencias está además la influencia del pensamiento en nuestras acciones, es decir que un pensamiento puede abrir la posibilidad de lo pensado. En relación a cómo los pensamientos negativos invaden ante la inminencia del recital, Sebastián nos dice:

[...] si piensas que te olvidarás de un pasaje o que cometerás un error, es muy probable que ocurra, es importante no dejarse llevar por los pensamientos negativos [...].

Este comentario es muy interesante desde la perspectiva de la vulnerabilidad psicológica, la tensión que constantemente experimentan los pianistas por el hecho de tocar de memoria y no tener problemas, es alta, por eso será importante la creencia de *locus* o control personal interno, especialmente en situaciones donde la vulnerabilidad sobre los pensamientos genere la creencia de que lo que pensamos va a ocurrir.

Otra creencia habitual que señala Eduardo, dicta relación con una que, bajo su perspectiva, determinará la aproximación tanto física como psicológica al concierto. Él cree que muchos músicos piensan que la técnica es más importante que el “sonido” y que esto crearía la idea de que si los conciertos no son perfectos técnicamente, no son

buenos. Señala también cómo los concursos han acentuado ésta creencia de que la perfección técnica es más importante que la propuesta artística. Eduardo nos dice:

[...] El problema fundamental es que se le llama técnica a la mecánica (...) pero la técnica es la producción del sonido, porque lo único que transmitimos es el sonido, lo demás da lo mismo que hacemos. Horowitz tocaba con los dedos torcidos y si hubiese tocado con la nariz hubiese dado lo mismo si tocara fantástico, o sea la técnica no es la mecánica. Los jóvenes y profesores quieren que todos sean mecánicamente perfectos para ganar todos los concursos, que es de lo más anti musical del mundo y no hay mejores ni peores, sólo diferentes. Si hubiese estado Horowitz, Rubinstein y Arrau en la final de un concurso, como sería?, tal vez ninguno de ellos estaría en la final. Había gente que en la época de ellos tocaba más perfecto, Cziffra por ejemplo. Ese es el problema de la actualidad al confundir mecánica con la técnica, o sea ellos tocan perfecto pero mal [...].

Este asunto, que es discutido en la primera parte de motivaciones, es muy importante porque, como se mencionó anteriormente, la orientación del pensamiento a la perfección entendida como no cometer errores, crearía un alto estrés en relación a cumplir con las expectativas propias y del entorno. Esta creencia de que sólo se es bueno si se toca perfecto, colocará a la persona en la evaluación primaria de amenaza en vez de desafío. Las estrategias de afrontamiento orientadas a salir victoriosos de la amenaza requerirán de una sensación de auto-eficacia altísima, aumentando el estrés y en los casos que esta no sea alta, crearán un círculo de acciones que tendrán que ver con la supervivencia y no el desarrollo del individuo como lo es en el caso del desafío (LAZARUS; FOLKMAN, 1984).

Otra creencia que menciona Eduardo, tiene que ver con que el público siente lo que siente el artista. Esta creencia será relevante a la hora de apoyarse del objetivo de comunicar, ya que sin esta creencia, no tendría sentido la comunicación a través de la presentación pública. A modo de ejemplo, Eduardo comenta:

[...] noto la conexión con el público en el silencio, inclusive los niños se ponen más silenciosos cuando yo me siento más cómodo (...) Me doy cuenta que cuando estoy inestable el público se inestabiliza, claro que es subjetivo, yo pienso que si siento algo, si pienso en algo, lo puedo transmitir, y si estoy convencido de algo, lo puedo transmitir y convencer al público de eso [...].

4.1.3 Vulnerabilidad

Está de manifiesto que tocar en un recital es algo sumamente demandante (WILLIAMON, 2005), existen distintas investigaciones (WILSON; ROLAND, 2002; WESNER; NOYES; DAVIS, 1990) en relación al pánico escénico, nervios, estrés y el sufrimiento que esto provocaría en muchos artistas tanto estudiantes como profesionales de alta performance. El hecho de ser experto en una materia no implica de que no exista la sensación de vulnerabilidad. Como señalan Lazarus y Folkman (1984), existen constantemente grandes contradicciones a la hora de enfrentarse a una situación, lo plantean como algo sumamente normal y que habría que aceptar. Estas contradicciones se reflejan muchas veces en la música a través de los nervios. Ejemplos de estas contradicciones hay varios, como: Marta Argerich, Horowitz, Casals, entre otros (VALENTINE, 2002). Ellos han expresado abiertamente sus dificultades en relación a la ansiedad en la performance, tal vez por las altas expectativas que tiene la audiencia de ellos, interviniendo en la propia percepción de auto-eficacia y en oposición a esto, sus historiales sobre presentaciones públicas muestran algo totalmente diferente. Es por esto que fue pertinente hablar con los entrevistados sobre nervios (ansiedad) como consecuencia de percibirse vulnerables a propósito de estar sensibles ante las expectativas de la audiencia y las de ellos mismos. Como primera respuesta Eduardo expresa sobre este asunto:

[...] Claro que me pongo nervioso, si no te pones nervioso es porque no te interesa lo que haces. Si entro al escenario y me da lo mismo, así va a sonar. Por el contrario, cuando se va para el otro lado y la persona se pone tan nerviosa, no sirve, porque pierde el control [...].

Heidi dice también sobre lo mismo:

[...] El hecho de ponerse nervioso tiene efectos muy diferentes en las personas, en algunos afecta la técnica, en otros las expresividades, y se encogen y tocan todo parejo, pero en el fondo están llenos de pasión cuando están solos. Otros pierden el control y tocan todo rápido y fuerte, y otros tienen problemas de memoria, como yo, o sea cada uno tiene un punto débil. Lo que hay que tener muy claro es que se requiere de un conocimiento profundo de sí mismo y encontrar un sistema respecto a eso [...].

En relación a esto, sobre el grado de activación (*arousal*) y la eficiencia en una actividad, se citó mucho en el mundo de la psicología la ley universal planteada por Yerkes y Dodson (1908), llamada curva de la U invertida, según la cual, incrementos en el *arousal* o de tensión mejoran el rendimiento hasta llegar a otro nivel a partir de la cual aumenta la desorganización, dando como resultado la disminución del rendimiento. Sin embargo, las diferencias entre cada individuo respondiendo al estrés se mostraron cada vez con mayor intensidad. Lazarus y Eriksen (1952) encontraron que algunos sujetos rinden mucho mejor con el *arousal* alto y otros no. Este y otros estudios demostraron que no es posible predecir la respuesta al estrés, y que era necesario tomar en cuenta los procesos psicológicos individuales. De todas formas, estos comentarios de Eduardo y Heidi dan muchas luces sobre este asunto, mucha calma aseguraría que todo esté en su lugar “técnicamente” pero no agregaría la espontaneidad necesaria para conmover, por el contrario, muchos nervios colocarían al pianista en un escenario de pérdida de control “técnico” y como consecuencia emocional. Continuando en relación a los nervios, Nelson comenta:

[...] existe una ansiedad y un nerviosismo que a veces llega a culminar hasta un día antes del recital, donde siento que no lo voy a lograr, que voy a desistir, que no voy a conseguir tocar. Pero es divertido, porque esos son los mejores recitales. Me motiva que hay tanto para hacer en la música que es tan complicada, pero tan maravillosa, y veo que hay tanto para hacer que no voy a conseguir lograrlo, pero en un momento tengo que abandonar todo eso y comunicar la pieza, entonces, parece que cuando vas a desistir tienes una conexión mas fuerte con la comunicación [...].

Lazarus y Folkman (1984) hablan sobre este fenómeno que tiene que ver con personas que actúan a altas exigencias con un alto nivel de eficacia, ellos tienden a preocuparse más por la aprobación del trabajo que realizan debido a esa intención perfeccionista con la que lo encaran. Sin embargo, los entrevistados señalan que ese estrés es algo común en sus presentaciones y que lidian bien con esos “nervios”. Interpretan el nervio más bien como un grado de activación del cuerpo y la mente, que ayudaría a tener presentaciones más espontáneas y por lo tanto más satisfactorias. Sobre su relación con los nervios, Angélica dice:

[...]Siento Adrenalina, ¡por supuesto!. El corazón que late super fuerte. Claro, hace muchos años era como: qué difícil esa sensación y ahora la disfruto mucho, es como: wow, toda esa energía que está a disposición, fantástico. Es como las ganas de dejarlo todo ahí. Al mismo tiempo siento mucha calma, tranquilidad (...) me siento contenta, siento que estoy justo en el lugar preciso donde tengo que estar. Son esos momentos donde pienso que todo tiene sentido, que estoy haciendo lo que tengo que hacer [...].

Como se mencionó anteriormente, la sensación de vulnerabilidad parece atravesar toda la carrera de los artistas y por lo visto en sus respuestas ellos lidian bien con esto, aún así, es interesante ver como a pesar de tantos años de experiencia sale a la luz la inseguridad, pero teniendo como contrapartida una sensación muy alta de auto-eficacia. Un ejemplo de esto es el comentario Heidi, que cuenta con más de 70 años de carrera como pianista:

[...] Toqué el año pasado por primera vez el concierto 5 de Beethoven (...) una semana antes estaba pensando: realmente voy a ser capaz de tocar esto? (...) fui capaz y salió todo muy bien [...].

Aquí podemos observar cómo esta auto-eficacia permite resolver de la mejor manera estas situaciones de inseguridad y nervios. Una persona con más de 70 años de experiencia tiene claridad de sus capacidades y de la eficiencia de su trabajo, modificado totalmente la evaluación y el afrontamiento. Cómo contraste podríamos tener a una persona joven con muchas capacidades, pero sin tanta experiencia, en la que sus creencias sobre sus capacidades pueden colocarlo en un lugar de mayor estrés en relación a la misma dificultad de la tarea.

4.1.4 Incertidumbre del acontecimiento, predictibilidad, novedad e inminencia

El poder predecir un evento, con mayor o menor exactitud, modifica la evaluación primaria, por lo tanto el afrontamiento. No saber que va a ocurrir puede posicionar a una persona en una situación de alto estrés, ya que no podrá ponderar (evaluación secundaria) cuál es la mejor estrategia para afrontar la situación. En el caso de que sea muy novedosa, tendrá que confiar en sus habilidades para recibir e interpretar lo más eficientemente posible esa información (revaluación) y así reaccionar con afrontamientos que disminuyan el estrés y permitan ejecutar de mejor forma la tarea.

Superar la incertidumbre del recital es una preocupación de todos los entrevistados y a través de diferentes estrategias, que veremos más adelante, buscan estar más tranquilos ante una situación de presentación pública. En relación a esta incertidumbre, Heidi dice:

[...] cada vez que haces algo por primera vez es una aventura, así que por supuesto que hay que estar mucho más preparado. Cuando has tocado una obra muchas veces, el 90% de las veces sale mas o menos como tu quieres, hay más seguridad [...].

En contrapartida me pareció muy interesante rescatar un experimento realizado por la misma pianista para ver en el otro extremo cómo funciona la incertidumbre, ella dice:

[...] Yo experimente eso muy bien, yo quería entender, porque tenía la impresión de que algunas personas que había admirado por su sensibilidad y entrega, de repente las escuchaba y me desilusionaba, tocaban muy bien, pero ya no era como antes. ¿Será que cuando el mismo programa se repite pasa algo? (...) hay mucha gente que tiene un programa y lo toca en todos los lugares importantes. Entonces, vine a Chile después de 8 años y tuve una gira desde Arica a Punta Arenas²⁴ (...) se me juntaron 28 conciertos en 4 semanas donde toqué para jóvenes, niños y adultos en conciertos oficiales y educacionales. En ellos toqué el mismo programa, y no era cualquiera, eran obras difíciles y yo quería saber como se sentía uno al final del mes (...) tocaba con una tranquilidad que salía todo bien, pero algo faltaba: la emoción, la aventura, el “a ver si me sale esto”, y es un factor importante, ese nervio que se siente le agrega algo al diálogo con el público, en el fondo, es una muestra de respeto hacia lo que estas haciendo y hacia los que te están escuchando [...].

Este comentario dice algo muy importante sobre la efectividad en diferentes niveles de *arousal*, vemos la importancia de tener un equilibrio, cuando todo es predecible se perdería la espontaneidad y eso produciría recitales tal vez menos comunicativos.

Otra dimensión de la incertidumbre del acontecimiento, predictibilidad y novedad en los recitales tiene que ver con que en muchos lugares no hay pianos con óptima calidad y esto podría generar circunstancias en donde el pianista no sepa como

²⁴ Desde el extremo sur al extremo norte de Chile.

reaccionar ante esa situación. Un comentario en relación con situaciones, Angélica nos dice:

[...] Es que he tenido experiencias bastante peculiares, por ejemplo una cuerda que se rompe durante el concierto o una tecla que se queda pegada, eso es muy complicado [...].

Esperar que esto pueda ocurrir, según Lazarus y Folkman (1984), pondría en este caso al artista en una situación de alerta, preparándolo psicológica y físicamente para reaccionar ante estos posibles escenarios. Sobre las estrategias para éstas incertidumbres como: simulación de la performance, repertorio, prueba del piano, entre otros, se hablará más adelante en el análisis de las estrategias de afrontamiento.

En relación a la inminencia de recital, es decir, cuánto tiempo consideran necesario para estar preparados desde que se enteran del recital hasta que ocurre, la entrevistada Heidi nos comenta.

[...] En general, en el mundo de la música, uno tiene fechas con mucho tiempo, entonces uno organiza con tiempo. Mi madre me decía que no podía tocar algo que no esté con meses listo, claramente idea idealista. Pero depende, si te avisan para tocar una obra nueva en un mes y tu tienes ganas, eso cambia todo tu sistema de estudio. He aprendido conciertos de Mozart en menos de un mes, pero después de haber tocado 15 conciertos el lenguaje se hace familiar y las dificultades técnicas no son nuevas. Si te piden una obra nueva de un compositor que no conoces es muy diferente el escenario, las manos no van solas porque es una combinación nueva, entonces cambio mi estudio y esa obra ocupará mucho mas tiempo de lo normal [...].

En el primer caso, en referencia a W. A. Mozart, el factor novedad y la auto-eficacia serán importantes a la hora de preparar el recital. Heidi ya está familiarizada con el lenguaje del compositor a través de la interpretación de muchas de sus obras, esto disminuye la novedad a la hora de preparar una nueva obra del mismo y colocan a la participante en un estado de auto-eficacia elevado, permitiendo resolver las demandas del recital en un tiempo menor del que ella consideraba adecuado. El tiempo dentro de esta variable puede desencadenar una serie de mecanismos de estrés al no sentirse preparado para responder a tiempo a las demandas (LAZARUS y FOLKMAN, 1984). Continuando con lo mismo, Eduardo comenta:

[...] No quiero llegar al último momento sin sentir que no estoy listo, al menos un mes antes del concierto tengo que poder tocar el programa, aunque depende, como estoy tocando obras que sé, es diferente, pero un mes antes debo poder estar tocando frente a amigos o la grabadora [...].

Angélica, dice también:

[...] Depende de de lo que voy a tocar, por ejemplo, el próximo recital será con un repertorio que ya toqué varias veces en concierto, lo tengo bien digerido, entonces siento que estoy con esa música todo el tiempo, estoy como una semana antes. Si es repertorio nuevo, ya un mes antes tengo que estar en condiciones, depende mucho del repertorio [...].

Luego Sebastián, comenta:

[...] Depende mucho de las circunstancias del programa, si es una serie de recitales, y ya lo he tocado varias veces, estoy mucho más tranquilo, pero si es repertorio nuevo estoy un poco más estresado, por ejemplo, con los preludios me estresé mucho, me despertaba en la noche, no podía dormir bien [...].

En la entrevista Sebastián menciona que tuvo un mes para preparar los 24 preludios Op. 28 de F. Chopin. Este programa ya lo había ejecutado años atrás, por lo que el factor novedad estaba disminuido, el factor inminencia estaba alto ya que tenía poco tiempo pero, a pesar del estrés, su auto-eficacia le ayudó a no tener dudas de si lo lograría. Por lo que aun considerando esto, Sebastián consiguió preparar el repertorio en el tiempo requerido.

En relación al factor novedad del repertorio junto con las primeras preocupaciones al enterarse que tienen que tocar en un recital cuando tienen las primeras impresiones de tener que tocar en un recital, los músicos nos dicen:

[...] Depende de qué concierto y con qué programa, si es algo que tengo en dedos y he estudiado hace tiempo es más tranquilo. Si es algo inesperado o tengo que aprender algo nuevo cambia la cosa [...] (SEBASTIÁN).

[...] La primera preocupación es si ya toque ese repertorio o no, cuál es la importancia del recital, que tengo que hacer fuera del recital, entonces eso me permite planificar mi tiempo [...] (NELSON).

Tal como se dijo anteriormente, aquí podemos ver en sus comentarios el efecto que tiene la novedad dentro de un concierto, el saber el repertorio a tocar generará diferentes niveles de estrés. En el caso de que sea un repertorio ejecutado con anterioridad hará que la novedad y la incertidumbre se hagan menores aumentando con esto la predictibilidad asociada al recital, teniendo como consecuencia una mayor sensación de control personal, por el contrario, un recital con un programa desconocido podría ser fuente de estrés e impediría predecir, por falta de experiencia en el repertorio, las cosas involuntarias que podrían ocurrir.

Otro asunto importante es el afecto emocional, positivo o negativo que genera la tarea teniendo como consecuencia una orientación del pensamiento hacia el fracaso o al éxito. Comentarios en la dirección de una evaluación más positiva (desafío) del recital público son los de la participante Heidi y Angélica que nos dicen:

[...] La tomo con gran alegría, para mí un concierto es el resultado, claro que uno estudia para uno mismo para llegar al ideal que uno quiere, entonces un concierto es, ahora lo puedo dar [...].

[...] Lo primero, me siento super contenta, como que ya quiero estar ahí entregar ese repertorio y que lo oigan la mayor cantidad de personas posibles, quiero que ocurra pronto [...].

Como se mencionó anteriormente la evaluación primaria de estos artistas muestra de manera clara la inclinación a interpretarlo como un desafío positivo (LAZARUS y FOLKMAN, 1984). A pesar de que es una actividad que demanda muchísima concentración, energía y trabajo, ellos manifiestan fuertemente la necesidad de compartir con la audiencia las obras trabajadas y la felicidad que les produce poder hacerlo. En relación a la palabra estrés en la evaluación, Angélica dice:

[...] prefiero reemplazarlo por exigencia, yo lo veo como algo que es de un alto nivel de exigencia, por lo tanto debes estar preparado lo mejor posible, alto nivel de exigencia es bueno, algo que vas a lograr y te vas a sentir muy bien [...].

Esta interpretación como desafío es transversal en todos los entrevistados y esto los lleva justamente a afrontamientos específicos para cumplir con sus propias expectativas los cuales ya han sido explorados y probados por ellos en muchas ocasiones.

4.3 ASPECTOS ESPECÍFICOS QUE INFLUYEN EN LA PRESENTACIÓN PÚBLICA

Se hizo importante durante la entrevista preguntarle a los pianistas qué aspectos es consideraban que influían en la performance publica, esto para distinguir que estrategias realizan de forma consciente y deliberada para enfrentar las demandas de un recital. Del análisis de las respuesta se pudieron identificar y sintetizar en las siguientes:

- Preparación inicial, Orden del repertorio;
- Preparación durante la semana del recital:
 - Estudio;
 - Simulación de la performance;
 - Estado físico y psicológico;
- Preparación el día del recital;
 - Condiciones de la sala, el piano, la acústica;
 - Estado físico y psicológico;

Algunas de estas variables fueron reconocidas como dependientes del sujeto y otras del entorno y en lo que continua se utilizarán éstas mismas para dividir las estrategias y así tener más claridad sobre qué tipo utilizan y para resolver qué.

4.4 AFRONTAMIENTO

Aquí vendrán las estrategias específicas usadas por los entrevistados para resolver los aspectos antes mencionadas. Estas están divididas temporalmente como fue explicado en la metodología de este trabajo.

4.4.1 Preparación inicial

La organización y la planificación para una lograr las metas y objetivos es fundamental y sin ellas no será posible optimizar el rendimiento en función de las altas demandas que tienen los músicos tanto en cantidad de conciertos, como en calidad de los mismos. Se observa entonces, a través de los relatos de los entrevistados, una alta capacidad de eficiencia en el estudio previo, pudiendo llegar con rapidez a las soluciones para las demandas técnicas y musicales que ofrece la obra siempre con el objetivo de que será expuesta en un recital público. En relación a esto vemos en el entrevistado Nelson una estrategia que le permite organizar las cosas en función del tipo de recital que tendrá. Nelson nos dice:

[...] Al aceptar un recital, para poder organizar mi estudio, me pregunto primero: cuál es la importancia de mi recital?, dónde voy a tocar?, tiene repercusión?, tiene proyección para otras invitaciones?. Esto, ya que algunos serán más estresantes que otros, para algunos tengo que estar preparado 300 %, porque, con el estrés de la presentación, las fuerzas tienen que ser mayores tanto resistencia como concentración [...].

Sobre planificar el estudio, Heidi comenta:

[...] Estudio mejor cuando organizo mi tiempo. Si sé de cuanto rato dispongo, ese tiempo estará dividido en función de las necesidades del momento, es decir, alguna parte dedicada a la técnica, por ejemplo fragmentos de obras que van a presentar dificultades estudiando de diferentes formas para después enfrentar asuntos en el texto [...].

Vemos entonces de manifiesto cómo está presente de forma prioritaria, casi básica, la importancia de una practica eficaz y organizada en los expertos. Vemos además cómo este será un elemento que construya un estudio que conduzca a un buen recital desde el punto de vista del dominio del repertorio. Ellos comentan también como con el pasar de los años y con más experiencia aprenden a organizar mejor su estudio en función de sus tiempos y sus presentaciones públicas. Ejemplo de esto es lo que Angélica nos dice:

[...] ahora tengo que estudiar repertorio de música de cámara muy exigente con un flautista, entonces voy directamente a los pasajes difíciles si tengo poco tiempo; si tengo más tiempo, puedo darme espacio para explayarme más [...].

Nelson nos dice también:

[...] Hoy en día voy directo a la música, me gustaría volver a revisar cosas técnicas, pero hoy en día es tanta la demanda que tengo que ir directamente a la música. Ya aprendí que debo ir directo a los lugares más complicados y estudio focalizadamente ellos, así ya sé cuanto tiempo me va a tomar, el resto es estudio de análisis, etc. Pero me enfoco en los que no tengo resueltos [...].

Queda en evidencia entonces lo importante de tener un estudio planificado en relación a las presentaciones públicas y que sea eficaz. Otras estrategias que complementan esta fase inicial de estudio tienen que ver con el bienestar físico y psicológico en la práctica (*arousal*) procurando la buena salud, previniendo el estrés y las lesiones físicas. En relación a esto Eduardo señala:

[...] Estudio intermitentemente, con varias pausas (...) necesito pausas porque mi mente descansa y continua aprendiendo (...) Una fisioterapeuta me dijo que los deportistas tienen rutinas de calentamiento y que los músicos no, lo cual es muy malo. Es por esto que comienzo tocando cosas lentas o algo que no me exige mucho y encuentro que es muy bueno, hago también relajación [...].

En esta misma dirección Sebastián dice:

[...] Me es productivo varias sesiones al día, pero depende del repertorio, si es antiguo aguanto más, si es nuevo, es más cansador. No comienzo con nada rápido, siempre algo lento o algún pasaje rápido pero en cámara lenta, tal vez algún pasaje complejo pero lento [...].

Como se señaló anteriormente, estas estrategias mantendrán el *arousal* equilibrado, cuidando todo tipo de lesiones y estrés, y cómo mencionó Sebastián, el hecho de estudiar lento ayudará a adaptarse de forma gradual al estudio y las demandas técnicas y musicales de la obra.

Es entonces, en relación a las respuestas de los entrevistados, importante colocar la planificación previa como algo prioritario en la preparación del repertorio que será ejecutado en recitales públicos. Entre los entrevistados tenemos el ejemplo de Heidi que dice:

[...] Cuando toqué las 32 sonatas de Beethoven fue fundamental organizar mi estudio. Normalmente estudio 4 horas diarias, pero cuando preparé las sonatas de Beethoven se multiplico por dos, ya que mientras estudiaba una sentía que se me olvidaban las otras 31 [...].

Ella tuvo que tocar en una serie de recitales las 32 sonatas de Beethoven, la concentración y el dominio del instrumento deben estar a un nivel de experticia muy alto y esto sin duda no se podría tocar esta monumental obra sin una planificación acorde a las demandas. Es posible concluir entonces que todos los participantes dan una importancia a la organización y planificación de sus tiempos y estudios para poder realizar con satisfacción sus recitales, asunto fundamental en la práctica deliberada (CHAFFIN; LEMIEUX, 2004)

4.4.1.2 Orden del repertorio

Otro aspecto fundamental del que hablan estos pianistas es de cómo organizar el repertorio en un concierto, siendo esto por diversas razones, entre ellas: narrativa, dosificación de la energía, formas de captar a la audiencia, entre otras. Ejemplos de esto que comentaremos a continuación son los siguientes:

[...] Uno se cansa también en el recital... la obra que uno tocará al final necesita mucha concentración. Es muy importante escogerla bien y hay que tener cuidado con recitales muy largos donde pierdes concentración y hay cansancio [...] (EDUARDO).

El orden del repertorio es una estrategia que no la consideran muchos pianistas iniciantes, ya que es diferente ensayar un repertorio que tocarlo completo y de corrido en un escenario. Tal estrategia será, según ellos, importante a la hora de preparar un recital. A modo de ejemplo tenemos que es muy diferente comenzar una presentación con una obra como la sonata de Liszt²⁵, que terminar con ella. Una obra tan grande y agotadora psicológica y físicamente debe estar muy bien posicionada dentro del recital. Sobre este afrontamiento Sebastián nos dice:

²⁵ Franz Liszt (1811-1886). Sonata representativa del romanticismo y de la literatura pianística. De gran dificultad técnica y musical con cerca de 30 minutos sin interrupción.

[...] Es importante ordenar el repertorio, que no sea agotador ni para mí, ni para el público. Ahora toqué 3 nocturnos y dos baladas en la primera parte, entonces toque una balada 3 nocturnos y luego otra balada²⁶ pensando que en la segunda parte venían los 24 preludios [...].

Esa forma de organizar el repertorio fue esencial para el rendimiento de la energía de Sebastián. Él señala también la importancia del orden del programa desde la perspectiva de que la audiencia pueda recibir mejor el contenido del recital. La participante Heidi se pronunció de modo contundente también respecto a este último punto que tiene que ver con la audiencia, como llegar a cautivarla y levantar un asunto que tiene que ver con el hecho de que las personas no están acostumbradas a hacer silencio ni a escuchar músicas de tan larga duración.

[...] Hacer música en el mundo actual es muy difícil porque no hay silencio, entonces las personas no están acostumbradas a hacer silencio para escuchar y sin silencio no se puede hacer música, entonces, eso es algo que ya hay que romper, las personas vienen del estacionamiento apurados, no sabemos que les pasó en su día, están mirando las personas como están vestidas, entonces los primeros minutos, o le das un sacudón de inmediato o los primeros minutos no existen, o sea, hay todo un camino para hacer despertar y juntar a esta gente y hacerlos concentrarse en lo que tu quieres transmitirles [...] (HEIDI).

Este punto que señala Heidi es fundamental dentro de los afrontamientos orientados a la tarea para un recital, ya que como se mencionó en las motivaciones, todos confirmaron que una de sus mayores motivaciones era comunicar y como mencionó anteriormente el participante Nelson, el sentirse desconectado de la audiencia puede provocar mucho estrés, incomodidad, por lo tanto puede traer errores involuntarios. A propósito de esto, otro comentario de la participante Heidi:

[...] Muchas veces he pensado que es bueno tocar piezas muy definidas que te sacuden desde la primera nota. Es más fácil tocar Mozart de bis. Si tú no estás completamente metido y concentrado y feliz de hacerlo, Mozart sale como tanteando. Por el contrario, sí empiezas con una obra de Brahms o con la *Apassionata*²⁷ o con algo así que inmediatamente hay un sacudón, es mejor para el público [...].

²⁶ Chopin escribió 4 baladas de alta dificultad técnica además de una narrativa compleja razón que lleva al participante a decidir tocarlas en ese orden.

²⁷ Compuesta por L. V. Beethoven, Sonata para piano de gran envergadura técnica e interpretativa

Aquí podemos observar, a otro nivel de sutilezas como la importancia de escoger el repertorio en relación a la recepción del público desde el punto de vista narrativo. La frescura y espontaneidad con la que tendría que ser tocado Mozart correría riesgos si fuese tocado al comienzo del recital que es cuando el pianista se está acostumbrando a la acústica, al piano y al público. En estos comentarios de la pianista Heidi aparecen sus más de 70 años de experiencia, en la que es capaz de percibir las sutilezas de la interpretación conforme al estado de percepción y alerta (*arousal*) del pianista agregando a eso un estado emocional interno, una narrativa que transmitir.

4.4.2 Semana del recital

Según un estudio de Lazarus y Ericksen (1982) presentado en el marco teórico se observó como la inminencia iba modificando las evaluaciones y los afrontamientos de los participantes del estudio. Estos cambios se acetuaron la última semana entonces se considero este criterio para estudiar si es que habían cambios en los pianistas durante la última semana.

4.4.2.1 Preparación física y psicológica

Las demandas físicas y psicológicas son altísimas y variadas (WILLIAMON, 2005). Todas ellas requieren de una consideración para que no se transformen en creadores de estrés ni antes, ni durante la performance. Uno de los elementos que la mayoría considera importante es la relajación o tranquilidad mental la cual moderan a través de la respiración y un buen descanso. Sobre esto Sebastián dice:

[...] ayuda la respiración profunda, también no estar tocando todo el tiempo rápido, para una sensación de mayor comodidad, tratar de preocuparse de que cada nota cante y no quede todo rápido [...].

Según señala Sebastián, tocar lento trabajaría al nivel de la conciencia de la música, es decir que no pase la música sin la mayor conciencia posible de lo que ocurre en ella y al mismo tiempo darle al cuerpo la sensación de comodidad que por memoria

nos podría ayudar en el recital disminuyendo el grado de activación del cuerpo y por supuesto un potencial estrés.

Estar atento al estado psicológico permite escoger alguna estrategia para estar mejor. Según Williamon (2005) el pensamiento positivo y la imaginación positiva ayudarían a una mente orientada a emociones positivas (PEKRUN, 1992). Sobre la pregunta en relación al estado psicológico hecha a Sebastián , nos dice:

[...] claro que estoy como atento a mi estado psicológico, no dejarse llevar por pensamientos negativos... tratar de enfocar el pensamiento al lado positivo [...].

Sobre lo mismo, Nelson comenta:

[...] La preparación psicológica es lo más complicado, estoy constantemente concentrándome en la música, compenetrando con la música, lo que quiere pasar a la audiencia, imaginando aquello, incorporando en el momento que el compositor escribió eso, y como eso puede venir, porque cuando tocamos la pieza esta cobra vida nuevamente. Intento siempre entrar en el mundo de la música, o por la imaginación o el estudio, tener el máximo de foco en eso, intento no desviar mis pensamientos a otros asuntos de la vida: relaciones personales, profesionales, que puedan ocupar espacio en mi mente. Me aílo un poco en esos momentos previos [...].

Y sobre la preparación física, varios de ellos realizan alguna actividad para mantener el cuerpo activo y saludable. A propósito de esto Nelson nos cuenta:

[...] Intento hacer ejercicios físicos a veces, pero tengo una condición física buena porque hice mucho ejercicio en mi vida (...) Especialmente cuando tengo semanas de recital importantes y estoy de viaje, intento comer bien, o sea no comida chatarra, intento una dieta equilibrada, bebo mucha agua, intento evitar el alcohol, un día antes no bebo e intento atender a mi cuerpo [...].

El pianista Sebastián dice también:

[...] Si tengo tiempo, hago ejercicio físico, aporta mayor bienestar corporal y psicológico. El deporte combate el estrés [...].

Es necesario considerar además que estos pianistas tienen conciertos en otras ciudades y países por lo que es importante considerar la tensión física que podría ocasionar el viaje. Sobre este asunto:

Angélica: [...] La preparación física es fundamental, yo que viajo mucho, necesito tiempo para descansar, elongar, que el cuerpo se pueda soltar, relajar y que esté en óptimas condiciones, que no esté estresado del viaje sino que esté completamente dispuesto para luego no estar pensando en el cansancio [...].

Hacer ejercicio y utilizarlo como un liberador de estrés parece importante en estos participantes, del mismo modo que la estimulación física y psicológica para sumergirse en un estado de bienestar. Sobre otras actividades a realizar durante la semana del concierto Nelson comenta:

[...] Hago cosas que me gustan (...) me gusta mucho leer, ver películas, conversar con mis amigos sobre todo, hablar de música (...) Conversaciones filosóficas me inspiran mucho, cuando hablamos con más significado, con más sentido de las cosas que permean todo lo que uno vive, de cosas que a veces uno no para para pensar, esto me hace recordar porque toco, me hacer recordar que tengo un motivo, no solamente tocar, que tenga un significado de fondo [...].

Estas actividades adquieren un valor especial en relación al bienestar durante la semana pero no solamente eso, todo lo que tiene que ver con darle sentido a lo que hace termina siendo un refuerzo positivo a las motivaciones que tiene este participante, creando un círculo virtuoso que lo mantendría siempre vigente en relación a sus motivaciones. Se hace entonces sumamente importante, cerca del recital, tener una buena preparación física y psicológica para mantener el *arousal* del modo que el pianista considere más conveniente para enfrentarse al recital considerando su particularidad.

4.4.2.2 Estudio durante la semana y simulación del recital

Algunos autores, en el dominio de la música, destacan la importancia de simular la performance como algo que es necesario hacer antes de un recital. Lazarus y Folkman (1984) colocan que prepararse para que la novedad no sea alta, que la predictibilidad no aumente y que por lo tanto la incertidumbre del acontecimiento baje, serían ciertas garantías para disminuir el estrés y en relación a esto Eduardo dice:

[...] tengo que poder tocar todas las obras en el orden del programa y a los últimos días, si estoy bien preparado, esos últimos días hago técnica, reviso algún pasaje mas con detalle. Pero la parte general la estudio desde el comienzo y si tengo tiempo puedo enfocar más [...].

Sigue comentando:

[...] Con estudiantes uno aprende. Ellos tocan una sonata de Beethoven, tocan la sonata entera, le sale pésimo el último movimiento, y yo pregunto: la tocaste entera?, y me responde: no. Entonces, no puedes tocarla bien si no lo has tocado completa [...].

Heidi sobre tocar una semana antes nos dice también:

[...] Paso todos los días el repertorio completo y estudio lo que necesita más [...].

Se observó cómo la simulación del recital sería útil a la hora de llegar al recital, teniendo de esta forma la posibilidad de disminuir la novedad, aumentar la predictibilidad, por lo tanto el factor inminencia se controlará. En el caso de tener una experiencia positiva la autoconfianza y la sensación de autoeficacia aumentará ayudando a tener un mejor desempeño en la presentación. Tocar el repertorio completo tiene varias cosas positivas, no solo en relación a la predictibilidad y novedad, sino que también desde el punto de vista de la resistencia tanto física como psicológica ante un recital, esto permitirá tener una conciencia mayor sobre la dosificación de la energía y la concentración psicológica. Sobre tocar para otras personas antes del recital, Nelson comenta:

[...] Raramente, pero me gustaría mucho juntar unas personas y tocar para ellas, me ayuda mucho, especialmente cuando no estoy convencido de lo que estoy haciendo [...].

Esta opción del participante Nelson puede tener que ver con la conciencia que tiene de su eficacia al tocar en un recital, la novedad ya no pasaría por la experiencia de tocar en público, ya que lo ha hecho muchas veces, entonces para él la novedad tendría que ver con el repertorio.

Otros comentarios en relación a esto son los de Heidi y Eduardo que dicen:

[...] es muy positivo sobre todo con obras nuevas, Lo de la aventura hay que resolverlo al menos en parte, tocarlo a otra persona te muestra en que parte de ese proceso vas...grabar de todas formas, pero es bueno que no sea a ultima hora [...].

[...] Hacer pre-recital con amigos y colegas es bueno, pero el día antes, no!. Lo que no funciona el día antes, no funcionará en el día del recital. Debe ser al menos una semana antes porque por más grave que sea lo que pase tienes tiempo de corregir lo que no funciona o lo que te puso nervioso. Cuando no toco una semana antes me siento incómodo, si voy directo al recital siento como si fuese una prueba [...].

Se hace claro, considerando la teoría de Lazarus y Folkman (1984), que no se puede llegar al recital con todo siendo una novedad. La predictibilidad sería nula y podría tener consecuencias nefastas ya que todo quedará en manos del pianista y su capacidad para sortear y resolver estos asuntos de forma instantánea siendo esta opción de mucho riesgo. Sobre estos aspectos ya se hicieron varios experimentos, arrojando en general como resultado a personas con un *arousal* extremadamente alto muy sensible al estrés. En esas condiciones no hay garantía de tomar las mejores decisiones por que en realidad no habría (en muchos casos) tiempo para una decisión deliberada, sería más bien una reacción automatizada conforme a la experiencia de cada persona. Angélica nos dice sobre tocar para otras personas como simulación:

[...] Eso depende del repertorio. Si es nuevo, toco para gente, alumnos, amigos, familia, para foguear. Si un programa ya es conocido, me gusta grabarme, no lo comparto con nadie, cuando no estoy muy segura y quiero tener una mirada más objetiva me grabo [...].

La grabación es para muchos una forma de simular la presentación pública, la grabadora se comporta como si fuese un oído externo que recibiría esta información de forma más “objetiva”, el hecho de colocar una cámara de video o una grabadora de audio enseguida posiciona a los músicos en otro lugar, saben que no hay vuelta atrás en el caso de un error y esto les ayuda a sentir como si estuvieran tocando para una audiencia. Sobre el uso de esta herramienta Heidi dice:

[...] Grabar lo hago para controlar, me pregunto: estoy tocando a los tempis que creo que estoy tocando?, el fraseo, la coordinación etc, están bien? (...) después de la grabadora de lado (...) es una fase del estudio, no algo que deba ser la última semana [...].

En general los entrevistados no usaban la grabadora para la simulación sino mas bien como herramienta en otras fases del estudio como lo menciona Heidi. Otro aspecto interesante que menciona uno de los entrevistados es el hecho de que normalmente se toca de memoria, situación que puede colocar muchos nervios e inseguridad en los interpretes, que por creencias que se estandarizaron sufren al enfrentarse a esta realidad. Eduardo ha decidido un afrontamiento orientado a la tarea como el de usar la partitura, no sólo colocándola al frente, sino que además preparándose para tener claro en qué lugares mirarla y en cuales no.

[...] No me afecta en lo más mínimo tener la partitura, me concentro igual, sé cuando quiero mirar y cuando no. Ahora tengo partituras electrónicas que me facilita todo y ahora no necesito tener alguien al lado y que a veces me incomoda [...].

Este afrontamiento le permitiría disminuir considerablemente el estrés por la presión de tener que tocar de memoria y la última parte de la respuesta del participante levanta algo que no es menor cuando se usa la partitura, que es la presencia del volteador de páginas. Normalmente los pianistas no estudian siempre con un volteador de páginas, normalmente este es incluido en el periodo final (ensayo general y presentación). Esto puede traer varios inconvenientes ya que el factor novedad puede crear escenarios poco favorables, teniendo como raíz: no sentirse a gusto con la presencia del volteador, que las de vuelta antes o después de lo esperado, que esté nervioso, que se mueva mucho, entre otros. Todos estos escenarios podrían ser

creadores de estrés y el afrontamiento de Eduardo parece economizar energías en varios de estos sentidos al utilizar una partitura electrónica.

Otros asuntos a atender durante la semana, tiene que ver con, como ya se explicó anteriormente, reducir lo más posible la incertidumbre de cosas que podrían afectar, sobre esto Angélica comenta:

[...] tocar con zapatos que usaré en el concierto una semana antes, tener tiempo para probar el piano, haber tocado con la ropa para no estar pensando en la ropa del concierto, incluso el peinado, por ejemplo, si quiero tener el pelo suelto es muy diferente que cuando lo tengo agarrado, y esto puede ser una distracción, entonces tengo que probar antes. Parecen cosas pequeñas, pero igual son importantes [...].

Por más mínimo que pueda resultar algo, no es posible saber el impacto que tendrá en los pensamientos durante el recital, controlar estos aspectos para disminuir la novedad será, según la entrevistada Angélica, fundamental para no tener distracciones por cosas que pudieran haber tenido control. Aquí además se observa la acción fuerte de *locus* interno.

4.4.3 Día de recital

Como se mencionó anteriormente, conforme se hace más inminente un evento, aparecen nuevas demandas que requieren otros afrontamientos. A continuación se presentan las siguientes.

3.4.3.1 Ajustándose a el piano

Un conocido estrés tiene que ver con la novedad del instrumento, caso inevitable en los pianistas. Ellos siempre deben enfrentarse a un instrumento nuevo en las salas de concierto, por lo que prepararse previamente se hace fundamental. A continuación colocaremos algunas de las respuestas de nuestros entrevistados relacionadas a afrontamientos orientados a la tarea para o anticiparse a los aspectos relativos al piano del concierto que puedan afectar al desarrollo del recital. Por ejemplo, Angélica nos dice:

[...] Me preparo para las malas sorpresas o las cosas que puedan pasar negativamente, entonces toco en cualquier lado, eso me sirve mucho [...].

Una de las dificultades que deben sortear los pianistas tiene que ver con el hecho de que el piano en el que se estudia no es el mismo piano que el del concierto, la cantidad de diferencias que puede haber entre uno y otro son enormes, desde timbre, mecánica del teclado, pedales, acústica de la sala, peso, condiciones de uso, etc. Todas estas variables hacen que el factor novedad sea muy grande pudiendo provocar en muchos casos estrés. A modo de comentario sobre lo dicho por Angélica, Latinoamérica no es principalmente un continente con una preparación en términos de infraestructura (teatros-pianos) como en otros países. Normalmente los pianistas se encuentran con pianos que no están en óptimas condiciones, suelen ser viejos y sin una manutención adecuada. Esto justifica las “malas sorpresas” de las que habla Angélica, ella comenta a continuación una experiencia que tuvo en un recital justamente a tono de un piano desconocido y sin manutención.

[...] Es que he tenido experiencias bastante peculiares. Por ejemplo, el concierto comienza, toco la primera obra, por ejemplo Schumann y el pedal se desconecta (...) Una cuerda que se rompe durante el concierto, una tecla que se queda pegada, por ejemplo [...].

Este tipo de contratiempos no son tan poco frecuentes como pareciera, por lo que prepararse para ellos no parece tan irrazonable. Encadenando esto con el afrontamiento directo que es probar el instrumento antes del recital, los entrevistados nos dicen lo siguiente al respecto de sus métodos.

[...] Depende el tiempo, si es poco, pruebo cosas de sonido, el peso de las teclas, los pianísimos, que no se ponga duro cuando uno toca fuerte, los extremos, cómo funciona la sala y cómo reacciona al sonido. Yo me adapto, pienso que el pianista le echa mucho la culpa al piano de lo que no le resulta. Siempre he tocado en toda clase de pianos, nunca uno fijo, entonces estoy acostumbrado desde siempre a alternar [...] (EDUARDO).

Aquí el participante Eduardo expresa algo importante particularmente en las condiciones de Latinoamérica. Para manejar el factor novedad, ayudando al oído y al cuerpo, el participante Eduardo dice tocar constantemente otros pianos con el objeto de adaptarse todo el tiempo a nuevos instrumentos y a nuevas acústicas creando con ello la habilidad de adaptarse a diversas circunstancias.

Sobre la prueba del piano del concierto Nelson nos aporta lo siguiente:

[...] Intento probar el día antes, entre más tiempo pase con el piano, mejor, pero a veces me dan unas horas el mismo día. Cuando llego, normalmente toco un poco del repertorio que voy a tocar y después toco otras cosas y me quedo divirtiéndome en el piano para conocerlo, porque si me quedo tocando las piezas del repertorio, mi atención se va a ellas, entonces me quedo divirtiéndome des-pretenciosamente para ver que consigo sacar del piano de diferente, ahí descubro más del piano y podré tener mejor control en las piezas, es una cosa que ayuda [...].

Nelson coloca un asunto que llama la atención en comparación con otros pianistas, el privilegio probar otros repertorios mientras prueba el piano. Lo que él menciona sobre el hecho de que cuando toca el repertorio que tocará ese día él observa que su atención se va a la obra, la memoria y otras cosas y no al sonido producido por el piano. Él dice que es bueno probar con obras que no nos distraigan para así enfocar la atención en el sonido del piano. Este es un afrontamiento focalizado que separa el hecho de saber cómo sonará el repertorio del concierto en el piano con el sonido mismo que produce el piano y sus posibilidades. Sobre ejercicios que hace en la prueba nos menciona.

[...] Un ejercicio técnico que hago para la mecánica, es ver la profundidad de la tecla, el rebote de la tecla para notas repetidas, trinos, algunas cosas de *voicing* cuando toco fuerte, voy probando algunas cosas, voy jugando para regular el piano, algunas veces tocas la parte de abajo y encima juntas, a veces el piano no brilla mucho, entonces tienes que saber regular. Los pedales por ejemplo, si la sala es muy seca entonces siempre coloco un poco de pedal, si es muy metálico, coloco *una corda* para sacar el efecto del metal y voy descubriendo para crear una acústica favorable [...].

Un pianista debe todo el tiempo estar trabajando mientras toca para crear la acústica que él desea para las obras que ejecutará. Es común entre las respuestas de los entrevistados probar la acústica, los cambios en la pedalización para modificar la reverberación, el descubrimiento de las posibilidades mecánicas y tímbricas del instrumento, los “colores” que se pueden utilizar, entre otras cosas. Continuando con la prueba del piano Angélica dice:

[...] Técnicamente, como lo concreto, acordes para sentir el peso, articulación fina, los pedales, proyección del piano, todo eso. Por supuesto, con las cosas de mi programa, pero también con otras cosas, por ejemplo si quiero ver la mecánica toco algo como una *tocatta* de Bach, ahora si tengo muy poco tiempo (...) 2 horas (...) voy directamente a los pasajes claves de las obras que voy a tocar. Por ejemplo, los extremos, *pianissisimo* - *fortissisimo*. Cosas con acordes grandes, los pedales, la mecánica, el hecho de pasar de un forte a un piano. Ver cómo responde el piano. La sala. El piano no es para mí algo frío, es como si fuese a tocar con un cantante o un violinista, lo trato como una persona, le digo bueno, vamos a tocar juntos, inclusive cuando son malos, no me lo tomo mal, pienso, que es lo mejor que me puedes dar de ti? [...].

Es interesante que Angélica también busca conocer las posibilidades del piano a través de otras obras sumando también la perspectiva emocional de la participante humanizando el piano y considerándolo como un compañero, según señaló ella, esto le ayudaría a crear un clima positivo, esperando sacar lo mejor de la circunstancia.

3.4.3.2 Estudio

Se pueden observar afrontamientos que son coincidentes entre los músicos durante el día del recital, por ejemplo no estudiar mucho tiempo para no agotarse y además el estudio lento. En relación a esto tenemos los siguientes comentarios:

[...] No estudio más de dos horas o una hora, trato de no tocar mucho el día del concierto para no cansarme (...) toco lento ese día [...] (SEBASTIÁN).

[...] Estudio mucho en la mañana, intento estudiar todo cámara lenta, a veces hasta hablo en cámara lenta, como en cámara lenta, intento hacer todo en cámara alerta, con máxima atención [...] (NELSON).

Cuidar las energías se hace necesario en el día en que será el evento, un desgaste muy grande podría consumir la energía y concentración necesaria para el concierto. Por otro lado el estudio en cámara lenta o lento se repitió casi todos los entrevistados y no solamente en el piano sino que también como un estilo de vida el día del recital. Más adelante, en otra respuesta de Angélica, veremos como a través de esa disposición regula su estado tanto físico como psicológico para estar en un nivel de concentración y de activación adecuado para realizar el concierto. Siguiendo en este asunto Heidi dice:

[...] La concentración es sumamente importante, el día del concierto prefiero ensayar en la mañana, pero sin entregarme demasiado, porque he experimentado que algo se gasta para el concierto [...].

La pianista Heidi no es la única que comenta esto, como se mencionó anteriormente es transversal lo de no gastar las energías en el ensayo general del día del concierto, la idea de entregarlo todo debe tener que ver también con dejar la intensidad, la entrega y la espontaneidad para el momento del recital. A modo de ejemplo y cierre, ya que se repitió también en los otros pianistas, Eduardo dice:

[...] Tengo una teoría: lo que estudio el día del concierto seguro me va a salir mal en la noche, si me pongo a revisar un pasaje la energía se va. En los conciertos con orquesta hago un ensayo general neutro, si gasto mi energía en el ensayo no la tendré para el concierto, tengo que cuidarme de no gastarme.

3.4.3.3 Preparación física y psicológica:

Según Lazarus y Folkman (1984) la inminencia puede crear mucho estrés cuando se está *ad portas* del evento, es así que la preparación física y psicológica el día del concierto puede ser crucial en el desempeño del artista. Algunos ejemplos que encontramos en los participantes son los siguientes:

[...] Intento dormir bien, es importante también la forma en que miro las cosas, en que hablo con las personas, intento nunca dar un paso antes de pensar, porque a la hora de tocar tengo que sentir que estoy con tiempo de hacer todo, esa idea de sacar la ansiedad [...] (NELSON).

[...] me gusta tomar más tiempo de lo normal, hago todos mis gestos más lentos, me cambio mas lento, normalmente hago todo rápido pero ese día hago todo más lento [...] (ANGÉLICA).

Aquí podemos observar en estos dos comentarios lo del hacer las cosas lentas mencionadas anteriormente, ellos manifestaron que era con el fin de aumentar la conciencia de si mismos y de sus acciones, esto para disponer la mente a ese grado de atención que ayudaría a ejecutar mejor las piezas del concierto. También serviría según Nelson para regular la ansiedad.

Otro aspecto que levanta Heidi dicta relación con la idea de crear un contexto que sea tranquilo no solamente desde adentro sino que también desde el entorno. Sobre esto dice:

[...] Lo que me importa mucho es tener tranquilidad interior más que el cansancio de cosas concretas, viajes, etc, no me influye tanto como un conflicto emocional, si estoy con problemas psicológicos es complicado porque me siento mal. En el fondo uno necesita su 100% para lo que va a hacer. No es tan importante la siesta como crear un contexto tranquilizador [...].

Con esto se podría evitar, a través de este contexto tranquilizador, potenciales pensamientos y emociones que puedan aparecer a la hora del recital. Además, el componente emocional que tendrían posibles conflictos ese día, ya sea con personas o con situaciones, podría ser fuente de mucho estrés. Heidi dice también:

[...] Si puedes dormir un poco, ideal, sino acuéstate un poco y relájate, Yo evitaba muchos los contactos, las vistas de cosas, parece que ahí en el medio me aparecieran las cosas menos indicadas [...].

Esto refuerza la idea de evitar pensamientos o emociones no deseadas en el recital. Ella dice también que no tienen que ser necesariamente conflictos que pueden ser simplemente estímulos fuertes que podrían aparecer después de forma involuntaria.

En relación a la preparación física tanto en alimentación, *arousal* y otras cosas los entrevistados comentan:

[...] Almorzar algo que no sea pesado, porque tocar con hambre es pésimo al igual que con el estomago muy lleno[...] (HEIDI).

Todos comentaron de alguna forma lo mismo en relación a la alimentación, esto mantendría un estado mas o menos equilibrado del cuerpo. En la misma línea de buscar un equilibrio Angélica comenta:

[...] Hago yoga hace mucho tiempo y me tomo un tiempo para hacer un *pranayama*, son ejercicios de respiración que me ayudan a entrar, concentrarme y relajarme (...) Me pregunto cómo optimizar ese estado en el recital, que sea a la vez adrenalina para estar activa pero al mismo tiempo relajada para poder hacer música y no estar preocupada. Así que siempre hago un *pranayama* antes.

Estos ejercicios de respiración estarían directamente enfocados a regular el *arousal* buscando, como menciona Angélica, un equilibrio en el grado de la activación física y psicológica para estar tanto alerta como relajada para ejecutar de mejor forma la música en el recital.

Se les preguntó además si es que tenían algún sería de pasos que constituirían un ritual el día del concierto. Al respecto Angélica comenta:

[...] Si, el día del concierto tengo muchas cosas. Me da algo de timidez contarlas, me da risa, me acuerdo de otros colegas, cada uno con sus cosas. Me gusta almorzar pasta ese día, casi nunca como otra cosa, chocolate me hace bien, me da seguridad, así como que si lo he hecho me da seguridad. Me gusta un muy buen desayuno, un buen almuerzo y tener un tiempo de descanso. Después de eso, no pensar en nada, lo menos posible, vaciar la mente, después ya me empiezo a preparar, del vestirse, maquillarse, como decía antes, hago todo lento escuchando el programa en mi mente, seguro me vuelvo más lenta por eso, ya que estoy pasando la música en mi mente, llegar a la sala y si fuera necesario probar el piano nuevamente, las luces, dejar lista la iluminación, después me voy a un lugar sola, respiración, *pranayama* para relajarme y después al escenario.

Por otro lado otros pianistas comentaron que no era buena idea tener rituales porque en el caso de no poder realizar alguna parte de él, podría ser una desencadenante de estrés. En relación a esto Sebastián dice:

[...] creo que los rituales pueden ser peligrosos, pueden darte una preocupación adicional si no logras cumplirlo. Descansar, es más productivo, dormir una siesta que estar estudiando, sobre todo si has tenido viaje, seguir insistiendo es agotarse mentalmente y puede ser contraproducente. En el momento es difícil decidir eso por las inseguridades del momento, pero saber renunciar a eso es importante y descansar es más importante [...].

La creencia de que las cosas no van a funcionar ese día tendría que ver con, considerando la teoría de Lazarus y Folkman, la vulnerabilidad y sensibilidad, que sería máxima el día del concierto. Como dice este participante, saber renunciar a las inseguridades es importante versus el descanso. Continuando con los rituales Heidi dice:

[...] Estar tranquila, que me dejen con mi música y no me molesten. Arrau²⁸ decía que una hora antes estaba en el camarín con la partitura en la mano. Eso de mirar la partitura lo encuentro sumamente importante, porque en esos momentos antes estoy pensando muchísimo en la música y con la partitura no existen dudas, si tienes una duda miras la partitura y listo, porque si no tienes la partitura te vuelves loco porque no sabes resolverla, entonces nunca voy a un concierto sin mis partituras [...].

Este afrontamiento me pareció importante porque atiende a la inseguridad producto de la sensibilidad que comentó Sebastián anteriormente. Tener la partitura en la mano daría la tranquilidad de poder mirar alguna sección en el caso de que se sientan dudas.

A modo de cierre podemos ver a través de estos diferentes afrontamientos para la preparación del recital como los entrevistados tienen una alta sensación de autoeficacia y como ellos deliberan, planifican y tienen una serie de estrategias definidas para potenciales estresores. A luz de la teoría de Lazarus y Folkman (1984) se puede extraer de estas entrevistas que, en la medida que se conozcan las variables que afectan nuestras impresiones del estrés y los aspectos que afectan los recitales públicos se podría encontrar mejores caminos para una construcción mental que posicione al recital como un lugar placentero en vez de inhóspito. Un buen ejemplo sobre este placer de tocar y sobre una mirada positiva, Nelson dice:

[...] Eso es lo más lindo, cuando dominas los nervios y puedes entregarte a lo que estás haciendo, y cuando uno al estar tocando piensa “ ay!, que lindo es esto!” Cuando lo gozas mas que cuando estás en casa, pienso que son los mejores momentos para el público [...].

²⁸ Claudio Arrau, pianista Chileno de renombre internacional (1903-1991)

4 CONCLUSIONES Y CONSIDERACIONES FINALES

Aquí se encontrarán las conclusiones realizadas a través de los relatos de los entrevistados según los objetivos propuestos y la metodología escogida, además de consideraciones finales en torno a lo que significó el trabajo y nuevas perspectivas para él.

4.1 CONCLUSIONES

El resultado del análisis de las entrevistas a los pianistas expertos permite extraer diversas conclusiones en relación a los relatos que ellos expusieron sobre sus estrategias en las diferentes fases de preparación para una presentación pública. La primera observación evidencia que existen estrategias para diferentes momentos en la preparación para un recital público conforme se atienden las modificaciones en las demandas según la inminencia. La segunda observación visualiza la actitud positiva con que reciben la noticia de tener que dar un concierto, ésta orientación de pensamiento hacia lo positivo, por lo tanto hacia el éxito, es fundamental y decisiva a la hora de evaluar como un potencial daño el evento. Como se expuso en la introducción, estudios han revelado como estudiantes sufren de pánico escénico, se angustian en sus evaluaciones y van creciendo con una perspectiva de que el escenario es un lugar inhóspito. Ahí tendrán que lidiar con un estrés, muchas veces inmanejable, que los llevará a interpretaciones de menor calidad y con un refuerzo negativo constante. Este estudio muestra como en sus relatos hay un deseo de comunicar algo a la audiencia, conduciendo la predisposición al recital de manera positiva y creando una relación benigna entre ellos y el estrés de la performance.

Otro elemento importante de extraer de las entrevistas es el asunto de la “perfección técnica”. Para los más avanzados en edad ser perfectos ya no parece ser un asunto y pareciera que ese ideal iría disminuyendo con los años. Esos pianistas manifestaron explícitamente que la perfección, entendida como no equivocarse, ya no hace parte de sus prioridades y esto es muy importante porque creo que dispone la mente a la música, al discurso y no al error, lo que trae inevitablemente como consecuencia menos estrés por cumplir con esta expectativa, aumentando la

probabilidad de tener una buena experiencia. Un ejemplo de esto, es lo que menciona uno de los entrevistados acerca de que los concursos y las grabaciones han llevado a los jóvenes pianistas a tener una idea que él llamaría de equivocada sobre las presentaciones públicas. Ese nivel de perfeccionismo mientras transcurre el recital podría ser contraproducente en una realidad en donde, según ellos, lo más importante es el discurso. A veces muchas emociones necesitan riesgo y descontrol, lo cual tendrá como efecto, en muchas circunstancias, más errores, pero ganancia en contenido musical. Ese equilibrio entre contenido y forma es justamente es uno de los desafíos de las presentaciones públicas.

En relación directa con las estrategias de preparación es posible identificar varios puntos importantes siguiendo la cronología propuesta en el análisis de las entrevistas. El primero de ellos a destacar tiene que ver con la preparación inicial. Todos ellos levantaron la importancia de la organización y la planificación previa a un concierto, asunto fundamental de la práctica deliberada y efectiva. Todos ellos destacaron que es fundamental tener un plan que permita ser eficaz y poder responder a las demandas de un recital, ya sean el tipo de repertorio, el auditorio, el piano, el motivo del concierto, entre otros. Esa planificación evitaría dejar a la deriva muchas variables que por incertidumbre pueden ser causa de mucho estrés.

El siguiente punto que se observa es la preocupación por mantener un grado de activación (*arousal*) equilibrado, es decir, no someterse a momentos de estrés psicológico y físico durante la preparación del concierto. Mantener un estado de activación más o menos estable permitiría predecir el comportamiento en el recital. Para esto los participantes presentaron estrategias como: el ejercicio físico, no sobrecargarse en el estudio, la conciencia de la respiración y otra serie de recursos que permitan esta estabilidad. Como confirmación de esto, vemos a través de la teoría de Lazarus y Folkman (1984) la importancia de disminuir la novedad para aumentar la predictibilidad teniendo como consecuencia la disminución del estrés.

Es posible observar también el enfoque práctico a la hora de enfrentar diversas variables que podrían ser fuentes de estrés como por ejemplo la prueba del piano. En mi experiencia personal he visto a muchos pianistas que simplemente llegan el día del concierto a sentarse en el piano minutos antes del concierto sin una estrategia que

permita disminuir las malas sorpresas y la novedad, ya que por muy bueno que sea el piano, si el sonido que produce es demasiado novedoso, podría ser fácilmente una fuente de distracción durante el concierto. Llamó mi atención la prueba que realiza el participante Nelson y Angélica. Que para no llevar la mente a distracciones, prueba el piano con obras que domina y que no pertenecen al programa del recital, esto para que el oído y los dedos vayan asimilando las características del instrumento y sus posibilidades fuera del estrés de tener que recordar un pasaje o de ver si es ejecutable técnicamente en ese piano (cosa que también es importante). Este punto destaca la creatividad de estos participantes a la hora de probar el piano, esta les ayudaría a conocer el instrumento desde un punto de vista más amplio, descubriendo recursos que se abren a través de otras músicas que no se restringen al programa del recital. Ese enfoque práctico podría abrir nuevas posibilidades sonoras para ser aplicadas en el propio programa del recital.

Finalizando con estas conclusiones quedaría destacar que la mayoría dijo que no es bueno tener rituales de preparación para el día del recital. Ellos manifiestan que fácilmente entre tanto viaje y otras cosas propias de los conciertos, no habría garantía de que se puedan realizar todas las partes de un ritual y eso podría crear mucho estrés. Sin embargo acusan siempre la importancia de mantener al máximo la calma, la tranquilidad y un bienestar el día del concierto y que eso sería fundamental para no tener malas experiencias.

4.2 CONSIDERACIONES FINALES

Los entrevistados mencionaron que es fundamental conocerse para encontrar las mejores estrategias, que no había forma de ser prescriptivo porque las estrategias son algo muy personal y dependen mucho de como es la persona. A modo de paralelo un entrevistado dijo en una de sus respuestas que la técnica pianística básica sería simple y más o menos común entre todas las personas, el movimiento de los dedos es básicamente bajarlos para tocar una tecla, pero las sutilezas que comienzan a aparecer conforme las obras se van complejificando y esas nuevas técnicas dependerán de las características físicas de cada músico y por supuesto de sus intereses expresivos. Ahí

es donde comienza el camino de la búsqueda de una técnica propia, personal, que permita sacar el máximo de potencial con las habilidades que posee esa persona. Todo ese camino requiere de mucha autoconciencia para poder encontrar formas que se adaptan a las necesidades propias. Lo mismo, dice el entrevistado E, ocurre con las estrategias, las personas tienen que ver como es su personalidad, como funcionan, como entienden las cosas, cuales son sus motivaciones, entre otros, y a raíz de eso pensar y comenzar a encontrar estrategias que puedan servir, las cuales, además, tendrán que experimentarse para demostrar su efectividad en la práctica. Dicho esto, pienso que una de las observaciones más relevantes de esta investigación tiene que ver con el hecho de que no es posible dar una receta de como hay que prepararse, pero el hecho de mostrar y evidenciar las motivaciones y creencias que llevan a estas personas a tocar y también visibilizar sus estrategias, permitirá que el lector pueda investigar y probar si esa estrategia le sirve en su vida como artista. Conocer más opciones será siempre una oportunidad de conocerse a través de esas nuevas formas, en muchos casos los músicos podrán encontrar estrategias que no imaginaban para variables que ni siquiera habían percibido que existían.

Este trabajo no utilizó toda la teoría de afrontamiento. No se consideraron los perfiles de personas asociados a las estrategias, los tipos de estrategias, y esto porque se centró más en la evaluación cognitiva y en las estrategias de modo general, ya que la intención era comprender las bases en el pensamiento y emoción que sustentaban las decisiones o estrategias que tomarían los músicos para preparar sus presentaciones. Pienso que desde aquí pueden aparecer nuevas investigaciones con otras metodologías, tal vez cuantitativas que a través de muestras mayores puedan poder utilizar esa otra parte de la teoría identificando perfiles o tipos de personalidades más predispuestas a ciertos tipos de estrategia, lo que permitiría a los lectores identificarse con más facilidad con determinado tipo de estrategias. Espero que este trabajo ayude al lector pianista, intérprete, docente, a reflexionar más sobre este tema para con esto conseguir mejores experiencias artísticas y también llevar esta discusión de manera más formal al ambiente académico, para que profesores y alumnos construyan una mejor relación con las presentaciones públicas y dispongan de más

estrategias y herramientas que los ayuden a tener mejores experiencias como ha ocurrido en el deporte.

REFERENCIAS

AJELLO, A. La motivación para aprender. En: **C. Pontecorvo (Coord.), Manual de psicología de la educación**. España: Popular. p. 251-271. 2003.

BANDURA, A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
Acceso en: 15 abril, 2021.

BANDURA, A. Self-efficacy mechanism in human agency. En: **American Psychologist**, 37, 122-147. 1982

BANDURA, A. Teoría del aprendizaje social. Madrid: Espasa-Calpe, 1987.

BERGMAN, L ; MAGNUSSON, D. Overachievement and catecholamine excretion in an achievement-demanding situation. En: **Psychosomatic Medicine**, 51(3), p.181–188. 1979. Disponible en <https://doi.org/10.1097/00006842-197905000-00001> acceso..

BOGDAN, R.; BIKLEN, S. **Investigação qualitativa em educação: uma introdução á teoria e aos métodos**. Porto: Porto Editora, 1994.

CHAFFIN, R; LEMIEUX, A. General perspectives on achieving musical excellence. En: **Williamon, A. Musical excellence. Strategies and techniques to enhance performance**. p. 19-39. 2004.

CHAFFIN, R; LISBOA, T. Practicing perfection: How concert soloists prepare for performance. En: **Advances in Cognitive Psychology**, v.2, N°2.p. 113-130. 2006.

CLARKE, E. Generative principles in music performance. En: **J. Sloboda (Org). Generative processes in music: the psychology of performance, improvisation, and composition**. Oxford: Oxford university press. p.1-26. 2005.

CONNOLLY, C; WILLIAMON, A. Mental skills training. En: **Williamon, A. Musical excellence: Strategies and techniques to enhance performance**. v. 5, N° 1, p. 221-245. 2004.

DENZIN, N; LINCOLN, Y. Introduction: the discipline and practice of qualitative research. En: **Denzin, N.; Lincoln, Y. (ed.). The Sage handbook of qualitative research**. 3 ed . London: Sage. p. 1-32. 2005.

DREYFUS, S; DREYFUS, H. **Five-Stage Model of the Mental Activities Involved in Directed Skill Acquisition**. Berkley: University of California, 1980.

EKEHAMMAR, B. Interactionism in personality from a historical perspective. En: **Psychological Bulletin**, 81(12), p. 1026–1048. 1974. Disponible en: <https://doi.org/10.1037/h0037457>. Acceso: 15 abril, 2021.

ERICSSON, K; KRAMPE, R; TESCH-ROMER, C. The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. En: **Psychological Review**, v .100, N° 3, p. 363-406. 1993. Disponible en DOI:10.1037//0033-295X.100.3.363. Acceso: 15 abril, 2021

FLICK, U. **Introducción a la investigación cualitativa**. Madrid: Ediciones Morata, 2007.

GARCÍA, R. **Cómo preparar con éxito un concierto o audición**: Técnicas básicas para dominar el escenario. Barcelona: Ma Non Troppo, 2017.

GOULD, D; KRANE, V. The arousal–athletic performance relationship: Current status and future directions. En: **T. S. Horn (Ed.), Advances in sport psychology**. Human Kinetics Publishers. p. 119–142. 1992.

HERRERA, F; RAMÍREZ, M; ROA, J; HERRERA, I. Tratamiento de las creencias motivacionales en contextos educativos pluriculturales. En: **Revista Iberoamericana de Educación, Sección de Investigación**, N° 37/2. España. 2004. Disponible en:<https://doi.org/10.35362/rie3412885>. Acceso: 15 abril, 2021.

HINKLE, L. The concept of “stress” in the biological and social sciences. En: **The International Journal of Psychiatry in Medicine**, v. 5, N°4, p. 335-357. 1974. Disponible en: <https://doi.org/10.2190/91DK-NKAD-1XP0-Y4RG>. Acceso: 15 abril, 2021.

JANIS, I. **Psychological Stress**: Psychoanalytic and behavioral studies of surgical patients. New York: Wiley. 1958.

JANIS, I; MANN, L. **Decision making**. New York: The Free Press. 1977.

KLINGER, E. Consequences of commitment and disengagement from incentives. En: **Psychological Review**, 82(1), p.1–25. 1975. <https://doi.org/10.1037/h0076171>

LAZARUS, R; ERIKSEN, C. Effects of failure stress upon skilled performance. En: **J Exp. Psychol.** 1952. doi: 10.1037/h0056614. PMID: 14927807.

LAZARUS, R; FOLKMAN, S. **Stress, appraisal, and coping**. New York: Springer publishing company, 1984.

LEVINE, S; URSIN, H. **Coping and health**. New York ; London : Plenum Press, 1981.

LEWIN, K. Principles of topological psychology. New York: McGraw-Hill.1936.

LÓPEZ-CANO, R; OPAZO, U. **Investigación artística en música**: Problemas, métodos, experiencias y modelos, v. 1. 2014.

LÜDKE, M.; ANDRÉ, M. E. D. A. **Pesquisa em educação: abordagens qualitativas**. São Paulo: EPU, 1986.

MARCHANT-HAYCOX, S; WILSON, G. Personality and stress in performing artists. **Personality and Individual Differences**, 13, p.1061–1068. 1992. Disponible en [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(92\)90021-G](https://doi.org/10.1016/0191-8869(92)90021-G). Acceso: 15 abril, 2021.

MÁRQUEZ, S. Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. En: **International Journal of Clinical and Health Psychology**. v. 6, N° 2, p. 359-378. 2006. Disponible en: http://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-182.pdf. Acceso: 15 abril, 2021.

MECHANIC, D. **Students under stress: A study in the social psychology of adaptation**. New York: The Free Press. 1962. Reprinted by the University of Wisconsin Press. 1978. Disponible en <https://doi.org/10.1080/00221546.1963.11778559>. Acceso: 15 abril, 2021

MILLER, N. A perspective on the effects of stress and coping on disease and health. En **Coping and health**. Boston: Springer MA. p. 323-353. 1980.

MOLINERO, O; SALGUERO, A; MÁRQUEZ, S. Estrés y recuperación en deportistas y su relación con los estados de ánimo y las estrategias de afrontamiento. En: **Revista de psicología del deporte**, v. 21, N° 1, p. 163-170. 2012. Disponible en <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235124455021.pdf>. Acceso: 15 abril, 2021

NARANJO, M. Motivación: Perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo. En: **Revista Educación**. 33(2), p.153-170. 2009 Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44012058010>. Acceso en: 20 de Abril de 2021

PEKRUN, R. The impact of emotions on learning and achievement: Towards a theory of cognitive/motivational mediators. En: **Applied Psychology: An International Review**, 41(4), p.359–376. 1992 Disponible en: <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1992.tb00712.x>. Acceso: 15 abril, 2021

PERKINS, C. An analysis of the concept of reinforcement. En: **Psychological Review**, 75(2), p. 155–172. 1968. <https://doi.org/10.1037/h0025509>. Acceso 15 abril, 2021

PORTER, L; LAWLER, E. **What job attitudes tell about motivation**. Harvard Business Review Reprint Service, 1968.

RINK, J. **Musical performance: A guide to understanding**. Cambridge. Cambridge University Press, 2002.

ROTTER, J. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. En: **Psychological monographs: General and applied**, vol. 80, no 1, p. 1-28. 1966. Disponible en: <https://doi.org/10.1037/h0092976>. Acceso: 15 abril, 2021.

SANTROCK, J. **Psicología de la educación**. México: Mc Graw-Hill. 2002.

SCHLENKER, B; LEARY, M. Social anxiety and self-presentation: A conceptualization and model. En: **Psychological Bulletin**, 92, p. 641-669. 1982.

SELYE, Hans. **The stress of life**. New York : McGraw-Hill Book Co. 1956.

SELYE, H. The Evolution of the Stress Concept: The originator of the concept traces its development from the discovery in 1936 of the alarm reaction to modern therapeutic applications of syntoxic and catatoxic hormones. En: **American Scientist**, 61(6), p.692-699. 1973. Disponible en: <http://www.jstor.org/stable/27844072>. Acceso: 15 abril, 2021.

SELYE, H. A Syndrome produced by Diverse Nocuous Agents. En: **Nature** 138, 32. 1936. Disponible en:<https://doi.org/10.1038/138032a0> .Acceso: 15 abril, 2021

STEPTOE, A. Negative emotions in music making: The problem of performance anxiety.En **P. N. Juslin & J. A. Sloboda (Eds.), Series in affective science. Music and emotion: Theory and research**. Oxford University Press. p. 291–307. 2001.

STEPTOE, A. The relationship between tension and the quality of musical performance. En: **Journal of the International Society for the Study of Tension in Performance**, v. 1. p. 12-22. 1983 .

VAN KEMENADE, J; VAN SONS M; VAN HEESCH, N. Performance anxiety among professional musicians in symphonic orchestras: A self-report study. En: **Psychological Reports**, 77, p. 555–562. 1995. Disponible en: [10.2466/pr0.1995.77.2.555](https://doi.org/10.2466/pr0.1995.77.2.555) . Acceso: 15 abril, 2021.

VALENTINE, E. The fear of performance. En: **RINK, J. Musical Performance: A Guide to Understanding**. Cambridge: Cambridge University Press, p. 168-182. 2002.

VOGEL, W; RAYMOND, S; LAZARUS, R. Intrinsic motivation and psychological stress. En: **The Journal of Abnormal and Social Psychology**, 58(2), p.225–233. 1959. Disponible en <https://doi.org/10.1037/h0043112>. Acceso: 15 abril, 2021.

WEINBERG, J; LEVINE, S. Psychobiology of coping in animals: the effects of predictability. En: **Coping and health**. Springer, Boston, MA. p. 39-59. 1980.

WESNER, R.; NOYES JR; DAVIS, T. The occurrence of performance anxiety among musicians. En: **Journal of affective disorders**, vol. 18, no 3, p. 177-185. 1990. Disponible en:[10.1016/0165-0327\(90\)90034-6](https://doi.org/10.1016/0165-0327(90)90034-6) . Acceso: 15 abril,2021.

WILLIAMON, A. **Musical excellence: Strategies and techniques to enhance performance**. Oxford: Oxford University Press, 2004.

WILSON, G ; ROLAND, D. Performance anxiety. The science and psychology of music performance: Creative strategies for teaching and learning, Oxford: Oxford university press. p. 47-61. 2002.

YERKES, R; DODSON, J. The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. Punishment: Issues and experiments, p. 27-41.1908.Disponible en: <https://doi.org/10.1002/cne.920180503> .Acceso: 15 abril, 2021.

APÉNDICE 2 - RUTA PARA LA ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

1. ¿Cómo es tu rutina de practica normalmente?
2. ¿Cuántas horas estudias?
3. ¿Cómo estudias?
4. ¿Qué te motiva de tocar en público?
5. ¿Tienes algún objetivo con las presentaciones, cuál y por qué?
6. ¿Cuál es tú expectativa de las presentaciones, qué esperas que ocurra?
7. ¿Cómo te sientes cuando te enteras que tienes un recital?
8. ¿Qué es lo primero que haces cuanto te enteras que tienes un recital?
9. ¿Cómo lidias con el estrés de las presentaciones públicas, sientes nervios?
10. ¿Qué variables crees que podrían afectar la performance en el momento de la ejecución?
11. ¿Cuanto antes debes estar listo para presentarte?
12. ¿Hay modificaciones en la forma de estudiar?, ¿desde cuándo?
13. ¿Como es tu rutina de estudio una semana antes del recital?
14. ¿Crees que es importante la preparación física, por qué?
15. ¿Crees que es importante preparación psicológica, por qué?
16. ¿Cuál es tu sensación emocional la semana antes del recital y conforme se acerca, puedes describirla?
17. ¿Cómo aboradas cada una de las variables que mencionaste anteriormente, agregarías más?
18. ¿Buscas alguna manera de simular la presentación pública antes, cómo?
19. ¿Qué haces fuera de tu horario de estudio? (práctica extra musical)

20. ¿Te preparas físicamente de alguna manera en especial, cómo?
21. ¿Te preparas psicológicamente de alguna manera en especial, cómo?
22. ¿Tienes algún ritual?
23. ¿Cómo es tu día del recital?
24. ¿Qué haces minutos antes de entrar al escenario?

APÉNDICE 2 - MODELO CARTA DE CONSENTIMIENTO

Usted está siendo invitado para participar, voluntariamente, de una investigación realizada por el Programa de Post-Graduación en Música de la **Universidade Federal do Rio Grande do Sul**, Porto Alegre, Brasil. El trabajo, titulado, **El afrontamiento en diferentes fases de la preparación para un recital público: un análisis de entrevistas en cinco pianistas profesionales expertos**, realizado por **Ricardo Bahamondez Torres** bajo la orientación del profesor **Dr. Ney Fialkow** y que tiene como objetivo investigar las estrategias usadas por pianistas profesionales expertos en diferentes fases de la preparación para un recital público. El procedimiento de colecta utilizado es una entrevista semiestructurada, la cual se realizará a través de la plataforma digital de conversación, Skype.

Las entrevistas serán grabadas para posteriormente ser transcritos y analizados. El anonimato de los participantes será preservado y los datos obtenidos serán utilizados en esta investigación y divulgados en la presentación de este trabajo, en eventos y/o revistas científicas.

Esto no tendrá costo ni compensación financiera. El beneficio estará relacionado con su participación para aumentar el conocimiento científico en el área de la *performance* musical.

Usted recibirá una copia de este documento en el que se adjunta el email del investigador y él de su orientador, esto para poder aclarar dudas sobre el proyecto y su participación en cualquier momento.

A _____ de _____ del año 2019.

Yo _____, declaro aceptar esta invitación para la participación de la presente investigación, estando consciente de los procesos metodológicos e informaciones de la misma, así como la garantía de anonimato e cuidado de los datos entregados. Dejo libertad

Firma del participante

Email: