



Ansiedad de ejecución, atención plena, autocompasión, rendimiento académico y satisfacción académica en estudiantes universitarios

Performance Anxiety, Mindfulness, Self-Compassion, Academic Performance, and Academic Satisfaction in University Students

María Domingo Mateo¹

Resumen

La ansiedad es frecuente en estudiantes universitarios. Tradicionalmente, se trata con terapias farmacológicas, conductuales y cognitivo-conductuales. Actualmente, también se usan contemplativas como atención plena y autocompasión.

El propósito de investigación fue explicar las relaciones entre ansiedad (rasgo, estado, de ejecución) con atención plena, autocompasión y autoestima, considerando sexo, edad, tiempo estudios musicales, autopercepción de dominio, rendimiento y satisfacción académica.

Los tres tipos de ansiedad resultaron inversos a la atención plena y la autocompasión; ansiedad de ejecución musical directa con ansiedad rasgo; atención plena, variable central del modelo; autopercepción de dominio, el factor de mayor incidencia.

Recomendamos atención plena y autocompasión para abordar la ansiedad de ejecución y seguir investigando para generalizar estos resultados.

Palabras clave: ansiedad de ejecución, atención plena, autocompasión.

Abstract

Anxiety is common in college students. Traditionally, it is treated with pharmacological, behavioral and cognitive-behavioral therapies. Nowadays, contemplative therapies like mindfulness and self-compassion are also used. The purpose of this research was to explore, describe, and explain the relationships between anxiety (trait, state, performance) with mindfulness, self-compassion and self-esteem, considering sex, age, time in musical studies, self-perception performance domain, academic performance and academic satisfaction.

All three types of anxiety were inverse to mindfulness and self-compassion; music performance anxiety directly related to trait anxiety; mindfulness, central variable of the model; self-perception performance domain, the factor with the highest incidence.

We recommend mindfulness and self-compassion to treat music performance anxiety and further research to generalize these results.

Keywords: performance anxiety, mindfulness, self-compassion.

¹ Instituto Superior de Estudios Educativos Pedro Poveda (ISESP), República Dominicana. Correo: asuntosdocentes@isesp.edu.do

1. Introducción

La ansiedad de ejecución musical suele ser un problema significativo tanto en profesionales como en estudiantes universitarios. La ansiedad se ha explicado y tratado tradicionalmente desde perspectivas teóricas farmacológicas, conductuales, cognitivo-conductuales. Sin embargo, en la actualidad, se empieza a valorar la perspectiva contemplativa que proponen las terapias de tercera generación de la psicología clínica. En este estudio, nos centramos en una de ellas, el *mindfulness* o atención plena –atención o conciencia deliberada en el momento presente y sin juzgar- y un constructo básico en ella: la autocompasión –relación con nosotros mismos basada en la amabilidad y compresión hacia uno mismo, en conexión con el resto de la humanidad y con conciencia plena.

El propósito de esta investigación fue explorar, describir y explicar las relaciones entre la ansiedad (rasgo, estado y de ejecución) durante las prácticas educativas musicales con la atención plena, la autocompasión y la autoestima, considerando el sexo, la edad, el tiempo de estudios musicales, la autopercepción de dominio de ejecución musical, el rendimiento académico y la satisfacción académica.

Consistió en un estudio cuantitativo correlacional, descriptivo y explicativo en el que las mediciones se realizaron a 307 estudiantes universitarios de la Universidad Autónoma de Santo Domingo en República Dominicana mediante un muestreo no probabilístico e incidental. Los estudiantes pertenecían a la Licenciatura en Música, mención Educación Musical de la Escuela de Música, Facultad de Artes. En ella, la realización de demostraciones y presentaciones musicales en clase frente al docente, exámenes y conciertos con público, les generaba ansiedad de ejecución.

2. Fundamentación teórica

Ansiedad es un término utilizado con bastante frecuencia tanto en la vida cotidiana como en el mundo científico de la psicología. Para Conde (2004), es la impaciencia o preocupación por algo que va a ocurrir. Sentimos ansiedad cuando no podemos esperar con serenidad el resultado de un acontecimiento dentro de un contexto demandante y exigente.

Los tipos de ansiedad abordados en este estudio son la ansiedad rasgo, ansiedad estado y la ansiedad de ejecución musical. La ansiedad rasgo es una tendencia permanente heredada, mientras que la ansiedad estado es transitoria. La ansiedad de ejecución musical es el temor o aprensión que sienten los intérpretes al error y a la crítica antes, durante y después de presentaciones, exámenes y conciertos. Los factores de ansiedad de ejecución musical son vulnerabilidad psicológica, preocupación relativa a la ejecución y contexto de relaciones tempranas.

El concepto atención plena proviene de la palabra *sati del pali*, que significa conciencia, atención y recuerdo. Por tanto, dicho vocablo significa ser conscientes y estar atentos sobre lo que está ocurriendo dentro y fuera de nosotros y recordar ser conscientes y atentos en cada momento (Siegel, Germer y Olendzki, 2011). Kabat-Zinn (2007) indica que la atención plena consiste en prestar atención de manera deliberada en el momento presente y sin juzgar.

La atención o conciencia plena (*mindfulness*) es un estado contemplativo correspondiente al modo mental «Ser», que se diferencia del modo mental «Hacer» por no hacer juicios.

El modo mental «Hacer» se basa en los juicios y en procesos dirigidos al logro de metas de manera poco consciente (piloto automático). Según Baer et al. (2006), los cinco factores de atención plena son: observar, describir, actuar con conciencia, no reaccionar ante la experiencia interna y no juzgar.

El término compasión (en latín, «compati» significa «sufrir con»). Gilbert (2010) opina que, probablemente, la mejor definición de compasión y autocompasión es la de Dalai Lama (1995), quien la describe como «una sensibilidad ante el sufrimiento de uno mismo y el de los demás, con el compromiso profundo de tratar de superarlo» (p. 3).

La autocompasión es una expresión resultante de la atención plena, pues cuando las personas no hacen juicios, se da una autoaceptación incondicional con amabilidad, bondad, amor y comprensión hacia sí mismas y en conexión con los demás. Para Neff (2011), los factores de autocompasión son: bondad para con uno mismo versus enjuiciarse duramente, humanidad compartida versus aislamiento y atención plena versus sobreidentificación.

3. Metodología

Para explorar, describir y explicar las relaciones entre las variables, la investigación utilizó una metodología cuantitativa basada en un diseño correlacional, transversal, descriptivo y explicativo en el que las mediciones se realizaron a 307 estudiantes universitarios de Educación Musical de la Universidad Autónoma de Santo Domingo, en República Dominicana, mediante un muestreo no probabilístico e incidental, dado que la colaboración en el estudio fue de forma totalmente voluntaria por parte de los estudiantes.

La muestra estuvo compuesta por un 63.4 % de hombres y un 36.4 % de mujeres. La edad media de los estudiantes oscilaba alrededor de los 27.7 años; el 47.6 % tenía una autopercepción de dominio del instrumento musical bajo; un 19.9 %, un nivel medio y el 32.5 % un dominio alto de los instrumentos o la voz. El 29.1 % tenía una satisfacción académica baja; el 38.7 %, media; y el 32.2 %, alta. El 54.4 % no había participado en actividades grupales de meditación, un 18.0 % un poco y un 27.6 % bastante o mucho, por tanto la mayoría no era practicante o experta en *mindfulness*.

Los instrumentos aplicados fueron: Kenny Music Performance Anxiety Inventory (K-MPAI, Kenny 2009, 2011), The Spielberger State-Trait Anxiety Inventory State Version (STAI, Spielberger et al., 2006), Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) de Baer et al. (2006), Self-Compassion Scale (SCS, Neff, 2003, 2011), la escala de Autoestima de Rosenberg (1989), el Cuestionario de satisfacción académica de Medrano y Pérez (2010), y un cuestionario de datos sociopersonales (edad, sexo, índice académico, tiempo de estudios, autopercepción de dominio, entre otros).

El análisis de datos se realizó mediante el programa SPSS 26.0, con estadísticos descriptivos, correlación de Spearman y Análisis de componentes principales categóricos (CATPCA) para la estructura dimensional conformada por la ansiedad rasgo, la ansiedad estado, la ansiedad de ejecución musical, las dimensiones de atención plena y las de autocompasión.

4. Resultados

Los resultados obtenidos indican que los tres tipos de ansiedad se oponen a la atención plena, la autocompasión y a la autoestima. Se obtuvo un modelo path de la ansiedad de ejecución musical, explicada en un 45.6 %, en el cual esta variable está influida inversamente por la atención plena y la autocompasión, y por la ansiedad rasgo de forma directa. La atención plena resultó ser una variable central en la explicación del modelo estructural. La autopercepción de dominio de ejecución musical resultó ser el factor de mayor incidencia en la explicación de todos los constructos estudiados.

Las estudiantes presentaron mayor nivel de ansiedad rasgo y ansiedad estado que los estudiantes. A mayor ansiedad rasgo y estado, menor satisfacción académica y menor autopercepción de dominio de ejecución musical. Ambos tipos de ansiedad, rasgo y estado, no se relacionaron con la edad, ni con los años de estudios musicales, ni con el rendimiento o índice académico. La ansiedad de ejecución musical de los estudiantes resultó media-baja, siendo la vulnerabilidad psicológica (falta de autocontrol) el factor más influyente, seguido por la preocupación por la ejecución. Los factores hereditarios y ambientales del contexto de las relaciones tempranas afectaron poco. En relación al sexo, la ansiedad de ejecución musical resultó mayor en las estudiantes que en los estudiantes. Al igual que con la ansiedad rasgo y ansiedad estado, no hubo relación entre ansiedad de ejecución musical y edad, tiempo de estudios musicales y rendimiento académico, pero sí resultó significativamente inversa con satisfacción académica y autopercepción de dominio de ejecución.

En cuanto a los tres tipos de ansiedad estudiados, la relación entre las tres es significativamente positiva. Una mayor ansiedad rasgo implica una mayor ansiedad de ejecución musical y una mayor ansiedad estado.

La atención plena de los estudiantes resultó ser medio-alta de manera global, siendo los factores «actuar con conciencia» y «describir» los más altos. Su relación con la edad, la satisfacción académica y la autopercepción de dominio fue positiva, de tal manera que a mayor edad, satisfacción y autopercepción, mayor atención plena.

El nivel de autocompasión global de los estudiantes resultó alto-medio en los factores «bondad hacia sí mismo», «humanidad compartida» y «atención plena», y bajo en «enjuiciarse duramente», «aislamiento» y «sobreidentificación.» La autocompasión global se relaciona positivamente con la edad, la satisfacción académica y la autopercepción de dominio. El factor de autocompasión «atención plena» es el único que presentó una relación positiva con el rendimiento académico.

El nivel de autoestima de los estudiantes resultó alto y correlativamente positivo con satisfacción académica, autopercepción de dominio, tiempo de estudios y rendimiento académico.

El Análisis de componentes principales categóricos reflejó dos dimensiones. La primera dimensión que es la que más contribuye al modelo, presenta la contraposición de ansiedad y los factores de rechazo a la autocompasión con los factores de atención plena, los favorecedores de autocompasión y autoestima. La segunda dimensión contrapone la conexión socioafectiva de la atención plena y la autocompasión respecto a los factores cognitivos «no hacer juicios» y «actuar con conciencia».

5. Conclusiones

Se encontró que los estudiantes de la muestra investigada poseen una ansiedad de ejecución musical medio-baja, niveles medio-altos en atención plena y altos en autocompasión y autoestima.

Se confirmó en los estudiantes de Música de la UASD la oposición de la atención plena y la autocompasión con la ansiedad de ejecución musical y la ansiedad rasgo (Bergen-Cico y Cheon, 2014; Butzer et al., 2016; Chang, Midlarsky y Lin, 2003; Xu, 2010) y la ansiedad estado.

Se estableció una relación significativamente inversa de los factores «no hacer juicios» y «actuar con conciencia» con la ansiedad estado como en Chang, Midlarsky y Lin (2003) y Rodríguez-Carvajal y Lecuona (2014).

Se recomienda la atención plena y la autocompasión como una vía de abordaje para la ansiedad de ejecución musical en los procesos educativos musicales, coincidiendo con Farnsworth (2012), Lin, Chang Zemon y Midlarsky (2008), Robertson y Eisensmith (2010), Stern, Khalsa y Hofmann (2012), Steyn (2013), Hemingway (2013) y Zabelina y Robinson (2010b).

Por la relación significativa entre las variables estudiadas, se sugiere profundizar en el conocimiento de los procesos mentales contemplativos y sus conexiones con la ansiedad mediante investigaciones futuras con diseños metodológicos mixtos cuya replicación podría incrementar la generalidad de estos resultados.

6. Referencias bibliográficas

Publicaciones Periódicas

- Baer, R., Smith, G., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45. <http://dx.doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Bergen-Cico, D., & Cheon, S. (2014). The mediating effects of mindfulness and self-compassion on trait anxiety. *Mindfulness, Springer Science*, (5), 505-519. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0205>
- Butzer, B., Ahmed, K., & Kalsha, S. (2016). Yoga enhances positive psychological states in young adult musicians. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 41(2), 191-202. <https://doi.org/10.1007/s10484-015-9321-x>
- Chang, J., Midlarsky, E., & Lin, P. (2003). The effects of meditation on music performance anxiety. *Medical Problems Performing Artists*, 18(3), 126-130. <https://www.researchgate.net/publication/304039010>
- Conde, E. (2004). La ansiedad en la educación musical. *Psicodidáctica*, (17), 101-108. <https://ojs.ehu.es/index.php/psicodidactica/article/view/179>
- Farnsworth-Grodd, V. (2012). *Mindfulness and self-regulation of music performance anxiety*. (Tesis doctoral). Universidad de Auckland, Nueva Zelanda. <https://researchspace.auckland.ac.nz/handle/2292/19993>
- Hemingway Gallay, L. (2013). Understanding and treating creative block in professional artists (Tesis doctoral). Alliant International University. <https://pqdtopen.proquest.com/doc/1418800750.html?FMT=ABS>

- Kenny, D., Fortune, J., & Ackermann, B. (2011). Predictors of music performance anxiety during skilled performance in tertiary flute players. *Psychology of Music*, 41(3), 306-328. <https://www.academia.edu/17235243>
- Lin, P., Chang, J., Zemon, V., & Midlarsky, E. (2008). Silent illumination: A study on Chan (Zen) meditation, anxiety, and musical performance quality. *Psychology of Music*, 36(2), 139-155. <https://doi.org/10.1177/0305735607080840>
- Medrano, L., & Pérez, E. (2010). Adaptación de la Escala de Satisfacción Académica a la población universitaria de Córdoba. *Summa Psicológica UST*, 7(2), 5-14. <https://doi.org/10.18774/summa-vol7.num2-117>
- Neff, K. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. (2003). Self-compassion. An alternative conceptualization of a healthy attitude towards oneself. *Self and Identity*, (2), 85-102. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Robertson, D., & Eisensmith, K. (2010). Teaching students about performance anxiety. The scratch pad pop-up model. National Association for Music Education. *Music Educators Journal*, 97(2), 31-35. <https://doi.org/10.1177/0027432109335078>
- Rodríguez-Carvajal, R., & Lecuona, O. (2014). Mindfulness and music. A promising subject of an unmapped field. *International Journal of Behavioral Research & Psychology*, 2(3), 27-35. <https://doi.org/10.19070/2332-3000-140006>
- Rosenberg, M., Schooler, C., & Schoenbach, C. (1989). Self-esteem and adolescent problems. Modeling reciprocal effects. *American Sociological Review*, 54(6), 1004-1018. <https://doi.org/10.2307/2095720>
- Spielberger, C., & Díaz-Guerrero, R. (2010). IDARE. Inventario de ansiedad: Rango-Estado. <https://www.libreriaolejnik.com/fichas/25810.pdf>
- Stern, J., Khalsa, S., & Hofmann, S. (2012). A yoga intervention for music performance anxiety in conservatory students. *Medical Problems Performing Artists*, 27(3), 123-128.
- Steyn, M. (2013). The impact of psychological skills and mindfulness training on the psychological well-being of undergraduate music students (Tesis de maestría). University of Pretoria, Pretoria. <http://hdl.handle.net/2263/33367>
- Xu, H. (2010). *Application of Zen techniques to overcome performance anxiety* (Tesis doctoral). Florida State University, Florida. <https://diginole.lib.fsu.edu/islandora/object/fsu%3A253842>
- Zabelina, D., & Robinson, M. (2010). Don't be so hard on yourself. Self-compassion facilitates creative originality among self-judgmental individuals. *Creativity Research Journal*, 22(3), 288-293. <https://doi.org/10.1080/10400419.2010.503538>

Libros y capítulos de libro

- Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy*. New York: Routledge.
- Kabat-Zinn, J. (2007). *La práctica de la atención plena*. Barcelona: Kairós.
- Kenny, D. (2011). *The Psychology of Music Performance Anxiety*. New York: Oxford University Press.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. New Jersey: Princeton.
- Siegel, R., Germer, C., & Olendzki, A. (2011). Mindfulness. ¿Qué es? ¿Dónde surgió? En F. Didonna (Ed.). *Manual Clínico de Mindfulness* (pp. 73-103). Bilbao: Desclée de Brouwer.