

Apoyo Psicológico a los Intérpretes Artísticos: un Estudio Exploratorio. Implicaciones Hacia una Especialización en Psicología de las Artes Escénicas

Basilio Fernández Morante¹

Andrés López de la Llave²

María del Carmen Pérez Llantada²

¹Conservatorio Profesional de Música de Valencia, España

²Universidad UNED, España

INFORMACIÓN

Recibido: Mayo 15, 2024
Aceptado: Marzo 24, 2025

Palabras clave:

Psicología del rendimiento
Psicología de las artes escénicas
Música
Artes
Salud mental

RESUMEN

El desarrollo de la psicología del deporte y la “Psicología positiva”, entre otros aspectos, han impulsado la conformación de la Psicología del Rendimiento para Intérpretes artísticos. En estos últimos años se han ido definiendo las funciones del psicólogo en el ámbito audiovisual y escénico, así como la capacidad de las artes escénicas como herramientas para la Psicología. En este estudio se realiza una primera exploración acerca de la necesidad y utilidad percibidas, por parte de los intérpretes artísticos, acerca del trabajo de los psicólogos en el ámbito de las artes escénicas, aplicando una encuesta a una muestra de 146 personas compuesta por artistas y profesionales de la psicología. Los resultados proporcionan una primera aproximación a las cuestiones psicológicas que los intérpretes artísticos están demandando en la actualidad, así como las diferencias en la consideración de cada aspecto en función del rol (intérprete vs. psicólogo). Del contraste entre los avances ya realizados y las necesidades reales detectadas se justifica la necesidad y oportunidad de caminar hacia una nueva especialización en Psicología de las artes escénicas para promover la salud y optimizar el rendimiento de artistas, estudiantes y profesorado en el ámbito escénico.

Psychological Support for Performing Artists: an Exploratory Study. Implications for a Specialization in the Psychology of the Performing Arts

ABSTRACT

The development of sport psychology and “positive psychology”, among other aspects, have led to the formation of Performance Psychology for Artistic Performers. In recent years, the functions of the psychologist in the audiovisual and performing arts have been defined, as well as the capacity of the performing arts as tools for psychology. In this study, a first exploration is made of the need and usefulness perceived by artistic performers about the work of psychologists in the field of the performing arts, applying a survey to a sample of 146 people made up of artists and psychology professionals. The results provide a first approximation to the psychological issues that artistic performers are currently demanding, as well as the differences in the consideration of each aspect depending on the role (performer vs. psychologist). The contrast between the advances already made and the real needs detected justifies the need and opportunity to move towards a specialization in performing arts psychology to promote the health and optimise the performance of artists, students and teachers in the performing arts.

Keywords:

Performance Psychology
Psychology of performing arts
Music
Arts
Mental health

Cómo citar: Fernández Morante, B., López de la Llave, A., & Pérez Llantada, M. del C. (2025). Apoyo psicológico a los intérpretes artísticos: un estudio exploratorio. Implicaciones hacia una especialización en psicología de las artes escénicas. *Informació Psicològica*, 128, 53-62. <https://doi.org/10.70478/ipsic.2006>

Autor de correspondencia: Basilio Fernández Morante, basioli@cop.es

Este trabajo está publicado bajo licencia Creative Commons 4.0 BY-NC-ND

Estudio Exploratorio Acerca de las Necesidades de Apoyo Psicológico a Intérpretes Artísticos

La relación entre Artes y Psicología ha sido muy estrecha desde los orígenes remotos de ambas disciplinas; no hay más que ver la cantidad de funciones sociales que ha asumido por ejemplo la música a lo largo de los siglos, desde las ceremonias y ritos ancestrales de los pueblos primitivos (MacDonald, 2021). Antiguamente la Psicología estuvo emparentada con la filosofía, con la magia, mientras que la Música estuvo relacionada con las matemáticas y el cosmos. Ambas representan intentos de comprender el comportamiento humano: Pitágoras trató de explicar la formación del universo en términos matemáticos desarrollando una serie de leyes acerca de la vibración de las cuerdas: la armonía matemática era la armonía del cosmos (Greenwood, 2011). Al mismo tiempo la música actuó como vehículo de expresión de emociones por toda la historia de la humanidad (Juan-Barcino et al., 2015). El desarrollo de las sociedades modernas fue acercando lentamente el mundo musical a lo que sería su área natural, la mente como generadora de dichas emociones.

Ambas áreas, arte y psicología, se reencontrarían en el ámbito científico con el paso de los siglos. Los primeros experimentos en la psicofísica de finales del siglo XIX a cargo de Stumpf, Helmholtz y Fechner utilizaron variables musicales de modo que se inició una primera fase hacia el establecimiento de una nueva disciplina, la psicología de la música (Hodges y Creech, 2021), un camino hacia la estética experimental o neuroestética (Carrillo, 2022). Pronto, figuras imponentes de la historia de la psicología comenzaron a referirse al ámbito subjetivo de las artes como un campo imprescindible para entender la psique humana.

El Siglo XX: la Psicología de las Artes

Ya en el siglo XX, comienza a aplicarse la psicología específicamente al arte, acercando la psicología a las cuestiones estéticas. El término de “psicología de las artes” comienza a imponerse, como disciplina dirigida al estudio de los estados de conciencia y de los fenómenos inconscientes relativos a la creación y la contemplación de la obra de arte, buscando un espacio propio diferente a la filosofía del arte y la estética artística (Weber, 1966). Exponentes de la psicología Gestalt se interesaron por esta disciplina. Rudolf Arrheim afirmó que el arte, al igual que cualquier otra actividad humana, no sólo es susceptible de ser comprendido de manera psicológica, sino que su explicación es del todo necesaria para un estudio completo de la conducta humana (Marty, 2000). Este desarrollo dio lugar a la aparición de manuales acerca de la psicología del arte centrado en la representación pictórica (Gombrich, 1960), utilizando las obras de arte (artes visuales, poesía, danza o arquitectura) como estímulos para analizar los procesos cognitivos que generaban (Kreitler y Kreitler, 1972).

La Psicología del Arte es una disciplina que ha estado presente en muchas corrientes psicológicas (Mota, 2011), y tuvieron un cierto reflejo en la pedagogía musical (Rideout, 2002), alcanzando hasta el “Proyecto Cero” de Howard Gardner (Pazos-López,

2014), a pesar de que los paradigmas dominantes en la psicología han impuesto durante muchas décadas un tipo de metodología que dificultó la investigación de la comprensión y producción artística (Marty, 1997). En España, a pesar de algunos intentos reseñables, la Psicología del Arte no alcanzó el nivel de desarrollo de otros países (Marty, 2000).

Sin embargo, ni siquiera planteamientos de la entidad de la “psicología de los pueblos” de Wundt o la “psicología de las artes” de Vygotsky pudieron lograr todavía el encuentro definitivo entre la psicología y los artistas (Fernández-Morante y Casas-Mas 2016; González Rey, 2008; Salinas, 2020), que tendría lugar ya en el siglo siguiente.

El Siglo XXI: de la Psicología del Deporte a la Psicología de las Artes Escénicas

El desarrollo de la psicología del deporte en las últimas décadas del siglo XX llevó a la creación en 1986 de la división 47 *Exercise and sport psychology* en la APA, donde el carácter aplicado de la disciplina incluyó la llamada “Performance Psychology” (Terry, 2008), centrada en la aplicación de la psicología a otras profesiones con un elevado nivel de exigencia en su rendimiento (médicos y artistas entre otros) en entornos en los que el trabajo en equipo y la motivación influyen decisivamente en el desempeño de las tareas. En España la profesionalización de la psicología en el deporte se inició con la definición de su perfil profesional diferenciado en 1998 (Gil, 2003). Esta búsqueda del rendimiento óptimo fue uno de los primeros vínculos entre la psicología del deporte y la psicología positiva, surgida en 1998 (Lupano y Castro, 2010) y centrada en el desarrollo de la motivación, gestión del estrés, bienestar, confianza, todos aspectos en común entre ambas áreas de la psicología (Salama-Youmes, 2011). El amplio desarrollo de esta Psicología de la interpretación ha alcanzado también a los músicos, de manera que el alumnado de conservatorios ha comenzado a beneficiarse con éxito contrastado de algunas experiencias piloto en la gestión de la ansiedad escénica mediante el trabajo de aspectos como la gestión de la energía en la interpretación, desarrollo de la confianza, mejora del diálogo interno, aprendizaje y memorización musical, ensayo mental, fomento de la valentía, afrontar los errores y lidiar con la adversidad (Osborne et al., 2014). Del mismo modo comienzan a implementarse programas de intervención de varios años de duración en las orquestas profesionales que incluyen pautas de salud físicas y psíquicas (Ackermann et al., 2014).

La importancia de la psicología en las artes en general comenzó a evidenciarse paulatinamente en las publicaciones especializadas, ahora sí centradas sobre todo en determinados perfiles de artistas: música, danza y teatro. Así aparecieron los primeros manuales específicos sobre Psicología en intérpretes artísticos (Wilson, 1985; 2002), centrados especialmente en el teatro y la música. Continuaron publicándose de manera frecuente manuales sobre psicología de la música (Hallam, Cross y Thaut, 2016; Hodges, 2019; Thompson y Olsen, 2021; Woody, 2022) y algunos focalizados en la psicología de la danza (Sánchez, Collins y MacNamara, 2021; Taylor y Estanol, 2015).

La Psicología de las Artes Escénicas en España

En España las investigaciones pioneras dentro de este ámbito cristalizan en la elaboración de un manual centrado en el desarrollo de diferentes habilidades psicológica para mejorar la ejecución en artistas, alumnos y profesionales (López de la Llave y Pérez-Llantada, 2006; 2021), superando los primeros acercamientos científicos de la Psicología al mundo del Arte focalizados casi exclusivamente en la conducta de los artistas (poetas, dramaturgos, pintores, escritores y compositores) en su faceta de creadores. Surgen al mismo tiempo publicaciones que recogen casos clínicos ya no solo de profesiones de alto riesgo o atletas sino también de artistas escénicos (Hays, 2009).

En el desarrollo de esta disciplina en España cabe destacar aquí el primer grupo de trabajo en este ámbito fundado en 2008 en el COP-Madrid, “Psicoartaes”, coordinado por Ana Fernández Rodríguez, y núcleo organizador de numerosas Jornadas y actividades formativas alrededor de la psicología y artes escénicas. Además, diversos acontecimientos recientes dan muestra del auge de esta disciplina emergente en nuestro país: la aparición de las primeras asociaciones profesionales en este ámbito como la Asociación Española de Psicología de la Música y la Interpretación Musical (AEPMIM) en 2015 o la Asociación de Músicos Profesionales y Artistas Escénicos (AMP AE) en 2016; la creación de un Máster específico en Psicología y Música en la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED) en 2018 así como la organización del Congreso Internacional de Psicología y Artes Escénicas en España (CIPAE) en 2021 y los Congresos de Psicología de la Música en 2017 y 2024. Todo ello, junto al progresivo acercamiento a las investigaciones y experiencias prácticas en la Psicología de las Artes Escénicas (Blanco-Piñero et al., 2022), ha ido permitiendo la definición de las funciones específicas del psicólogo en el ámbito audiovisual y escénico, así como la capacidad de las artes para actuar como herramientas que ayuden a los psicólogos en su práctica profesional (Fernández-Rodríguez, 2016; Moyle, 2012). La atención a la salud mental en el caso de la música se ha ampliado ya a toda la “industria musical” abordando diversas cuestiones alrededor de las giras de conciertos, como las relaciones grupales, las adicciones, la gestión de las crisis de ansiedad o depresión, así como las medidas más efectivas de cuidado del artista y su entorno (Embleton, 2024).

Intervención Psicológica desde la Psicología de las Artes Escénicas

Los investigadores, principalmente en el entorno anglosajón, han mostrado las líneas maestras de la psicología de las artes escénicas. Por un lado, se han destacado las temáticas comunes con la psicología del deporte, como la motivación; el flujo; el perfeccionismo; los trastornos alimentarios, y las lesiones y el dolor, así como las que sean tratado de manera algo diferente en ambas disciplinas, como las habilidades psicológicas; la personalidad; la ansiedad, el estrés y el afrontamiento; y la confianza en uno mismo y la autoestima (Nordin-Bates, 2012). En este sentido se han mos-

trado los principales aspectos psicológicos a desarrollar para lograr un rendimiento óptimo: grado óptimo de activación, mantenimiento de la concentración, competición y perfeccionismo, y expresión artística (Hays, 2017).

La investigación previa de la psicología en los contextos artísticos se ha centrado sobre todo en la música. En este ámbito se han resaltado algunos de los principales desafíos que afrontan los músicos: profesores malos, ambientes desalentadores y competitivos, traumas psicológicos sobre todo la etapa de formación (soledad, continua comparación entre compañeros y ansiedad escénica) y la etapa profesional en sí misma, con los múltiples cambios que han tenido lugar en la industria musical que hacen necesarias muchas habilidades más allá de las propiamente artísticas: comunicación, auto-marketing, presencia escénica, habilidades organizacionales y uso de redes sociales (Pecen, Collins y MacNamara, 2018). El miedo escénico lo padecen alrededor de cuatro de cada diez estudiantes de conservatorio, un contexto de educación formal que suele vincular el aprendizaje musical con la emoción del miedo (Pozo, Torrado y Baño, 2020).

Por otro lado se han enumerado los principales obstáculos a la hora de intervenir en el ámbito académico musical, y es que pese a los notables beneficios mostrados por la psicología en la práctica musical hay instituciones muy resistentes al cambio, una parte del profesorado reacio a incorporar los avances científicos, énfasis desmesurado en la cantidad de práctica, prevalencia de una mentalidad del talento innato pese a su incapacidad para predecir el desarrollo musical futuro (Pecen, Collins y MacNamara, 2016). Además, a pesar de la evidente mala salud dentro de, por ejemplo, la profesión musical, y la clara necesidad de vigilancia sanitaria y promoción activa de la salud por parte de los propios músicos, “muchos parecen sorprendentemente incapaces -o quizá no dispuestos- a priorizar y promover su propio bienestar físico y psicológico” (Ginsborg, Spahn y Williamon, 2012, p.362)

A esto se añade la cierta persistencia del lema “no hay logro sin dolor” (no pain no gain), el estereotipo del “artista atormentado” (Pecen, Collins y MacNamara, 2016), que forma parte de la mitología de las artes (Abbing, 2002). Un enfoque demasiado riguroso conduce al extremo opuesto del disfrute propio de la creación artística, olvidando que ese disfrute es el factor crítico para mantener a los participantes en actividades por momentos exigentes y frustrantes: la diversión y el disfrute es lo que permite mantener la motivación y un compromiso a largo plazo con la música (Cope, 2003). Resulta revelador cómo un informe de inspección calificado globalmente como “bueno” critique a una escuela de música porque “hace demasiado énfasis en la diversión más que en el aprendizaje” (Cope, 2003, p.309).

Hay que tener en cuenta que no solo hablamos de una problemática de salud mental a nivel individual, el artista que sufre en silencio (o no), sino que cada vez hay más referencias a cuestiones sistémicas en particular en la industria musical que amenazan gravemente la salud de los artistas (Winwood, 2023), destacando que la droga es la punta del iceberg y que no hace falta drogarse

para alcanzar el colapso mental y físico. Por otro lado, la investigación señala claros indicios de violencia psicológica y/o sexual en el ámbito de la enseñanza musical (Fernández-Morante, 2018) así como factores estructurales facilitadores del abuso (Fetters, 2020; Pace, 2013). De la misma manera, han ido trascendiendo estadísticas largamente ocultadas pero esperadas por los profesionales de la salud: uno de cada cinco profesionales de la industria musical conocía a alguien fallecido por suicidio (Newman et al., 2022; Van den Eynde, 2016) y la ansiedad clínica es entre una y seis veces mayor en artistas que en la población general (Shenton, 2024). En esta línea, también los estudiantes de música poseen un mayor riesgo de padecer enfermedades físicas y psíquicas, comparados con los que no estudian música (Farruque y Watson (2014).

Por tanto, se puede afirmar que la investigación ha puesto de manifiesto que la preparación psicológica es esencial en los artistas, ya sea en los niveles formativos hasta los niveles profesionales de competición/élite, y se ha constatado que el éxito no viene determinado solo por cuestiones técnicas de cada rama artística, sino que intervienen factores ambientales y psicosociales. De esta forma, habría que tener en cuenta la vulnerabilidad propia de cada persona, más los riesgos propios de las profesiones artísticas, en sí mismas muy exigentes, en un contexto especialmente competitivo.

Una vez revisada brevemente la perspectiva histórica que une a la psicología con las artes escénicas, y descritas sus líneas principales de actuación, resulta pertinente determinar las cuestiones que, a juicio de los propios intérpretes (músicos, bailarines, actores) y también de los profesionales de la psicología, aparecen con más frecuencia en los intérpretes artísticos y por lo tanto deben tenerse en cuenta para mejorar su actividad profesional, así como para promover un adecuado estado de salud mental y prevenir po-

sibles problemas o trastornos mentales específicos. En el apartado de discusión se contrastarán estos resultados con los que muestran la literatura especializada.

Método

Estudio descriptivo expostfacto.

Participantes

En este estudio participaron 146 personas de los que 109 eran artistas escénicos (88 músicos, 15 bailarines y 6 actores) y 37 eran profesionales de la psicología. La media de edad fue de 37.9 años (DT=13.6). En cuanto al género, el 57% de los participantes eran mujeres y el resto hombres.

Instrumento de Medida

Se llevó a cabo una revisión de la literatura específica en el área de la psicología de la interpretación artística para determinar cuáles son las cuestiones que, a juicio de los propios intérpretes y también de los profesionales de la psicología, suelen aparecer con más frecuencia entre estos artistas y que por lo tanto deberían tenerse en cuenta a la hora de diseñar e implementar actividades encaminadas a prestar apoyo psicológico en el campo de la interpretación artística. Esta revisión permitió la elaboración de un listado que contenía los principales temas de interés en esta área, y la posterior categorización de los mismos elaborando un total de 40 ítems que conforman el cuestionario utilizado en este estudio (Tabla 1), con el fin de que los participantes puedan indicar las demandas psicológicas que precisan.

Tabla 1

Encuesta Sobre Necesidad, Viabilidad y Utilidad del Apoyo Psicológico a Intérpretes Artísticos

1. Sentir la necesidad de recibir ayuda en los aspectos psicológicos implicados en las enseñanzas artísticas
2. Deseo de recibir ayuda para mejorar la capacidad autocrítica y de juicios sobre la propia interpretación
3. Dificultad para afrontar las exposiciones en público
4. Comportamientos obsesivos de los intérpretes
5. Problemas de control de la atención o concentración
6. Necesidad de ayuda para desarrollar la creatividad
7. Necesitar orientaciones para favorecer mi desarrollo personal
8. Deseo de recibir entrenamiento en autoinstrucciones positivas
9. Necesitar entrenamiento en relajación
10. Dificultad para llevar a cabo entrenamiento/ensayos mentales o en imaginación (preparación mental de la actuación)
11. Echar en falta mejores estrategias de memorización
12. Pensar que estaría bien disponer de mejores estrategias para el control de los pensamientos irracionales
13. Dificultad para manejar el estrés y la ansiedad en la interpretación
14. Sentir que debería mejorar mi capacidad de expresión de emociones durante la interpretación
15. Pensar que sería bueno disponer de mejores habilidades para progresar hacia la maestría artística, hacia la excelencia
16. Incapacidad para lograr un rendimiento óptimo por sentir falta de recursos para controlar la presión, la tensión
17. Creer que estaría bien disponer de recursos psicológicos que me ayudaran en el proceso de finalización de mi carrera como intérprete
18. Sentir que no se sabe controlar las propias emociones

19. Sería bueno disponer de apoyo y ayuda para prevenir y afrontar las lesiones
20. Necesitar ayuda para aprender a gestionar los errores
21. Deseo de recibir ayuda para manejar las relaciones con mi familia
22. Sensación de que la capacidad de expresividad interpretativa podría mejorar
23. Sentir dificultad para mantener el nivel de activación óptimo para el rendimiento
24. Pensar que en la interpretación, todo lo que no sea perfecto en mayor o menor medida es un fracaso
25. Cree que sería necesario disponer de ayuda psicológica en la preparación de pruebas o audiciones
26. La presión y ansiedad se expresa en mi cuerpo en forma de molestia física o malestar emocional
27. Sentir desánimo, como si estuviera emocional y profesionalmente quemado
28. Necesitar ayuda para prevenir y manejar los problemas de salud relacionados o causados por mi actividad artística
29. Tener dificultades para relacionarse adecuadamente con compañeros
30. El hecho de atender a los medios de comunicación causa problemas o malestar
31. No saber cómo evitar los riesgos laborales de los artistas y sus efectos psicológicos
32. Pensar que vendría bien disponer de rutinas psicológicas durante la actuación
33. Echo en falta disponer de rutinas psicológicas para conciliar el sueño
34. Los artistas necesitan rutinas psicológicas para el estudio y la preparación de las actuaciones
35. Los artistas necesitan rutinas psicológicas posteriores a la actuación
36. Los artistas necesitan rutinas psicológicas previas a cada actuación
37. Pensar que en la formación recibida han faltado aspectos relativos a la salud psicológica del artista
38. Creo que entre los artistas falta conocimiento y conciencia sobre la utilización de drogas o sobre los inconvenientes de la automedicación
39. Necesidad de apoyo para afrontar aspectos psicológicos del desarrollo de carrera del artista
40. Echar en falta estrategias para manejar adecuadamente mi motivación

Este cuestionario se respondía mediante respuestas tipo Likert con 11 puntos de anclaje, desde el máximo desacuerdo (0) hasta el máximo acuerdo (10). Los temas y la asignación de ítems a cada

categoría se muestran en la [tabla 2](#). Además del cuestionario específico sobre el tema objeto de estudio, la encuesta incluía cuestiones sociodemográficas y profesionales.

Tabla 2

Aspectos Psicológicos Relevantes en Intérpretes Artísticos

Categorías	Ítems
Temas principales	
Alto rendimiento y excelencia	4, 16, 20, 23, 24, 40
Competición	25
El papel de la emoción en la interpretación	14, 18, 22
Memorización	11
Audiencia	3, 30
Consecuencias de la interpretación	2, 12
Estrés, tensión y ansiedad en la interpretación	13
Desarrollo de la trayectoria interpretativa	
Desarrollo familiar	7, 21, 29
Desarrollo de la maestría	6, 15
Retos laborales	
Cuidado personal	28, 33, 38
Demandas físicas, sobrecarga y <i>burnout</i>	1, 26, 27, 31, 37, 39
Lesión y finalización de carrera	17, 19
Habilidades mentales en la preparación de la interpretación	10, 32, 34, 35, 36
Diagnóstico y tratamiento de síntomas y trastornos	
Tratamiento de la ansiedad en la interpretación	5, 8, 9

Procedimiento

El cuestionario de programó para ser respondido a través de la aplicación Google Forms. Se trataba de un cuestionario adaptativo, es decir estaba formulado en masculino o femenino, en función del género informado al responder a las primeras cuestiones sociodemográficas.

El cuestionario incluía una cuestión relativa a la aceptación voluntaria para participar en este estudio. Cuando esta respuesta era negativa, se enviaba al participante a una página que indicaba la necesidad de aceptar esta condición y se le daban las gracias sin recabar más datos. Cuando esta casilla de aceptación era marcada de forma afirmativa los participantes eran conducidos a las primeras cuestiones de la encuesta para que respondieran a los datos sociodemográficos y después, en función del género informado, a las preguntas del cuestionario con los ítems específicos del objetivo de este estudio

El cuestionario se divulgó mediante redes sociales, en los medios habituales a los que accede la población objeto de nuestro interés (músicos profesionales, estudiantes de conservatorio, estudiantes de danza o de artes escénicas). Esta forma de proceder permitió la extracción de una muestra según el procedimiento de muestreo “bola de nieve”.

Para la realización de los análisis estadísticos, en primer lugar se agruparon los ítems en 5 categorías generales: a) Desarrollo de capacidades para el alto rendimiento y excelencia interpretativa (13 ítems), b) Relación con otros (3 ítems), c) Cuidado personal y prevención de problemas de salud (9 ítems), d) Habilidades mentales en la preparación de la interpretación (7 ítems) y f) Estrés y ansiedad (8 ítems).

Se realizó un análisis descriptivo de los resultados. Además, se compararon mediante el estadístico t de Student los resultados obtenidos por: artistas vs. profesionales de la Psicología, hombres vs. Mujeres. Se calcularon las correlaciones (Pearson) entre los resultados y la edad y años de profesión.

Resultados

Los resultados globales, considerando las respuestas de todos los participantes independientemente de cuál es su procedencia profesional (psicología o música), muestran elevadas puntuaciones medias en las cinco categorías (Tabla 3). Solo existe un interés menor en el apoyo a las relaciones con los demás, en relación al resto de áreas.

Tabla 3

Valores Medios (y Desviaciones Típicas) Obtenidos por la Muestra Total de Participantes (N=146)

Categoría	Media	Desviación típica
Alto rendimiento	6.8	1.81
Relación con otros	4.38	2.3
Cuidado personal salud	6.83	1.9
Habilidades mentales	6.94	1.99
Estrés y ansiedad	6.72	2.09

Al comparar ambos grupos, se encontró que los psicólogos mostraron ser más conscientes de las necesidades psicológicas de los

artistas en todas las categorías de forma estadísticamente significativa (Tabla 4).

Tabla 4

Resultados de las Comparaciones Entre Psicólogos (PSI, n= 37) y Artistas (ART, n=109) en Cada una de las Categorías Evaluadas

CATEGORÍA		Media (DT)	Diferencia de medias	t g.l (p)
Alto rendimiento	PSI	7.55 (0.86)	1.01604	4.307 135.590 (.000)
	ART	6.53 (1.97)		
Relación con otros	PSI	6.32 (1.49)	2.60567	8.132 89.933 (.000)
	ART	3.72 (1.53)		
Cuidado personal salud	PSI	7.66 (1.04)	1.11230	4.260 122.416 (.000)
	ART	6.55 (2.05)		
Habilidades mentales	PSI	7.47 (1.16)	.70957	2.508 117.698 (.014)
	ART	6.76 (1.18)		
Estrés y ansiedad	PSI	7.86 (1.05)	1.52554	5.579 129.286 (.000)
	ART	6.33 (2.22)		

Las correlaciones con las variables edad y años de profesión muestran una relación inversa con las distintas necesidades de apoyo psicológico. En este sentido, parece que los participantes

menos conscientes de las necesidades psicológicas pertenecen a las generaciones más adultas (Tabla 5).

Tabla 5

Correlaciones Entre Edad y Todas las Categorías en el Grupo Total (N=146)

Categorías	Edad
Alto rendimiento	-.224**
Relación con otros	.191*
Cuidado personal salud	-.131
Habilidades mentales	-.219**
Estrés y ansiedad	-.140

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$

Al considerar únicamente el grupo de artistas, las relaciones entre la edad y el resto de dimensiones se mantienen inver-

sas con mayor peso en cuatro de las cinco áreas consideradas (Tabla 6).

Tabla 6

Correlaciones Entre Edad y Todas las Categorías Consideradas, en el Grupo Artistas (n=109)

	Alto rendimiento	Relación	Cuidado personal Salud	Habilidades mentales	Estrés Ansiedad
Alto rendimiento	1	.582**	.806**	.819**	.862**
Relación	.582**	1	.630**	.536**	.626**
Cuidado personal Salud	.806**	.630**	1	.800**	.778**
Habilidades mentales	.819**	.536**	.800**	1	.763**
Estrés Ansiedad	.862**	.626**	.778**	.763**	1
Edad	-.460**	-.096	-.316**	-.361**	-.400**

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$

Al contrastar las relaciones entre las diferentes dimensiones psicológicas, encontramos que prácticamente todas ellas correlacionan de forma significativa entre sí (Tabla 7). Los índices de correlación

más elevados los encontramos entre “alto rendimiento” y “estrés y ansiedad” (.866), “alto rendimiento” y “cuidado personal y salud” (.815), “alto rendimiento” y “habilidades mentales” (.807).

Tabla 7

Correlaciones Entre Todas las Categorías Consideradas

		Años de profesión	Alto rendimiento	Relación con los otros	Cuidado personal y salud	Habilidades mentales	Estrés y ansiedad
Años de profesión	Pearson	1	-.245**	.069	-.145	-.190*	-.206*
Alto rendimiento	Pearson	-.245**	1	.606**	.815**	.807**	.866**
Relación con otros	Pearson	.069	.606**	1	.648**	.522**	.637**
Cuidado personal salud	Pearson	-.145	.815**	.648**	1	.793**	.786**
Habilidades mentales	Pearson	-.190*	.807**	.522**	.793**	1	.749**
Estrés y ansiedad	Pearson	-.206*	.866**	.637**	.786**	.749**	1

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$

Discusión

Este estudio tiene el objetivo de explorar las cuestiones que, a juicio de los propios intérpretes (músicos, bailarines, actores) y también de los profesionales de la psicología, aparecen con más frecuencia en los intérpretes artísticos. En este sentido la muestra de profesionales artísticos y psicólogos analizada muestra un interés elevado en todas las categorías planteadas (Alto rendimiento, Relación con otros, Cuidado personal salud, Habilidades mentales y Estrés y ansiedad) por lo que se refuerzan los resultados de los estudios previos en cuanto a la necesidad generalizada de habilidades psicológicas básicas que, en síntesis, deben tenerse en cuenta para mejorar la actividad de los artistas así como promover en ellos un adecuado estado de salud mental y prevenir posibles problemas o trastornos mentales específicos (Hays, 2017).

Ya desde un principio cabe resaltar la necesidad de ampliar este tipo de estudios con muestras suficientemente amplias y sobre todo representativas de las dos poblaciones a que se refiere este estudio: profesionales de la psicología y artistas. Esto nos ayudaría a acercarnos de manera más profunda a las necesidades de estos profesionales. Conviene no dejar de señalar la dificultad de estudiar en este campo: hasta las más recientes investigaciones que relacionan el apoyo psicológico en los artistas escénicos con la ansiedad escénica, una cuestión de máxima preocupación en este perfil, solo consiguen 21 estudiantes, pese a la remuneración de 100 euros por participar (Lubert, Nordin-Bates y Gingsborg, 2025).

Por otra parte, los resultados sugieren una mayor conciencia de la necesidad de afrontar las cuestiones psicológicas por parte de los psicólogos que en los propios artistas, lo que podría reforzar factores reseñados como un contexto resistente al cambio y la poca disposición de los músicos para tratar las cuestiones de salud pese a los problemas (Ginsborg, Spahn y Williamon, 2012; Pecun, Collins y MacNamara, 2016). La inexistencia de formación psicológica en perfiles como músicos, bailarines y actores, también podría explicar esta diferencia, así como estereotipo de artista sufridor, reseñado al principio de este estudio. En este sentido se aprecia una cierta urgencia en las actuaciones, pues los artistas podrían no ser suficientemente conscientes de sus propios problemas, ni tampoco de todo el potencial que podrían desarrollar con la ayuda de la Psicología.

Las correlaciones inversas encontradas entre las variables edad y años de profesión, no contempladas en los estudios previos revisados, apuntan a una mayor conciencia sobre la necesidad de apoyo en las generaciones más jóvenes. De alguna manera esto podría percibirse como un cierto signo de esperanza, como una señal de que algo comienza a cambiar en la sociedad en relación a la cada vez mayor importancia de la salud física y psíquica (realizados sin duda por la época de pandemia actual a nivel mundial), sobre todo en los profesionales de elevadas exigencias, como son los artistas escénicos. Si bien conviene diferenciar: una cosa es la conciencia del problema, y otra es que se tomen las medidas oportunas, como acudir a los profesionales especializados, o al menos no ocultarlo: “hablar de salud mental puede salvar tu vida. Es el primer paso

para obtener ayuda y sentirse mejor” (O’Malley, 2024, p.359). Sin embargo, como ya se ha reseñado los artistas y en particular los músicos siguen siendo notablemente reacios a hablar abiertamente de problemas de salud en general para evitar mostrar signos de debilidad en un ambiente tan competitivo, pese a la mayor vulnerabilidad de los mismos con respecto a la población general también citada anteriormente.

Por tanto, contemplamos un panorama complejo con variables individuales y sistémicas, desde los niveles de formación hasta la profesionalización, que hacen que la demanda de apoyo psicológico sea enorme y en muchos casos urgente. Así se pueden entender los índices de correlación más elevados en este estudio, entre “alto rendimiento” y variables como “estrés y ansiedad”, “cuidado personal y salud”, y “habilidades mentales”. Como se ha constatado en la revisión de estudios previos, se trata de áreas de conocimiento actualmente muy desarrolladas en la psicología, y que están ayudando ya a muchos profesionales de la educación musical y de las orquestas en programas de intervención citados, así como un buen número de iniciativas muy relevantes para la renovación de la educación artística, y en particular la musical (López-Iñiguez, Pozo y Pérez-Echevarría, 2020).

Pese a todo tenemos que ser conscientes de que estamos todavía al principio de un largo camino. La sociedad ha de afianzar la confianza en la necesidad de la psicología en las artes escénicas, como sucedió de forma paulatina con el deporte. Los propios centros de enseñanza musical en España están comenzando a ser permeables a la entrada de orientadores y psicólogos en sus centros (Fernández-Morante, Paula-Ortiz y Blanco-Piñeiro, 2021), y como podemos advertir, la demanda de psicólogos especializados es amplia por razones muy diversas. Por tanto, parece un momento idóneo para que la psicología dé un paso adelante hacia una especialización en esta área. Esto contribuiría al desarrollo completo del área, tanto a nivel de formación (universidades, doctorados) como a nivel de intervención profesional especializada, como ya está ocurriendo en algunas partes del mundo. La especialización representaría un avance decisivo y muy esperado para todos los artistas escénicos, pero también para un buen número de psicólogos dispuestos a desarrollar esta área de forma consistente y definitiva.

Referencias

- Abbing, H. (2002). *Why Are Artist Poor? The exceptional Economy of the Arts*. Amsterdam University Press.
- Ackermann, B.J., Kenny, D.T., O’Brien, I. y Driscoll, T.R. (2014). Sound Practice: improving occupational health and safety for professional orchestral musicians in Australia. *Frontiers in Psychology*, 5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00973>
- Blanco-Piñeiro, P., Zubeldia, M. y López de la Llave, A. (coord.) (2022). *Investigaciones y experiencias profesionales en Psicología de las Artes Escénicas*. UNED.
- Carrillo, P. (2022). La neuroestética. *Investigaciones de la*

- neurociencia cognitiva sobre la percepción de las artes visuales. *Anales del Instituto de Investigaciones Estéticas*, 44(120), 249-284. <https://doi.org/10.22201/iie.18703062e.2022.120.2778>
- Cope, P. (2003). OFSTED, fun, and learning: a case study of a school music inspection. *British Journal of Music Education*, 20(3), 307-315. <https://doi.org/10.1017/S0265051703005461>
- Embleton, T. (ed.) (2024). *Giras y Salud Mental*. Liburuak (obra original publicada en 2023).
- Farruque, S. y Watson, A.H.D. (2014). Developing expertise and Professionalism: Health and Well-being in Performing Musicians. En I. Papageorgi y G. Welch (eds), *Advanced Musical Performance, Investigations in Higher Education Learning* (pp. 319-332). SEMPRES Studies in The Psychology of Music.
- Fernández-Morante, B. (2018). Violencia psicológica en la educación musical actual en los Conservatorios de música. *Revista Internacional de Educación Musical*, 6, 13-24. <https://doi.org/10.12967/RIEM-2018-6-p013-024>
- Fernández-Morante, B. y Casas-Mas, A. (2016). Re-lecturas sobre Wundt y Seashore y Nacimiento de AEPMIM: La Psicología en la Música y con los Músicos. *Epistemos*, 4(1), 133-160. <https://doi.org/10.21932/epistemos.4.3062.1>
- Fernández-Morante, B., de Paula-Ortiz, F. y Blanco Piñeiro, P. (2021). Profesionales de la psicología como docentes en los Conservatorios de Música: hacia una educación musical sostenible. *Papeles del Psicólogo*, 42(1), 38-45. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2021.2949>
- Fernández-Rodríguez, A. (2016). El papel del psicólogo en el ámbito audiovisual y escénico. *Guía del psicólogo*, 374, 3-6.
- Fetters, A., Chan, J. C. y Wu, M. (31 de enero de 2020). "Classical music has a 'God status' problem". *The Atlantic*. <https://www.theatlantic.com/education/archive/2020/01/conservatories-sexual-harassment-abuse/604351/>
- Gil, C. (2003). La psicología del deporte: implantación y estado actual en España. *Encuentros multidisciplinares*, 5(14), 48-56.
- Ginsborg, J., Spahn, C. y Williamon, A. (2012). Health Promotion in Higher Music Education. En R.A. MacDonald, G. Kreutz y L. Mitchell, *Music, Health, and Wellbeing* (pp. 356-366). Oxford University Press.
- Gombrich, E. H. (1960). *Art and illusion: A study in the psychology of pictorial representation*. Princeton. Princeton University Press.
- González Rey, F. L. (2008). Psicología y arte: razones teóricas y epistemológicas de un desencuentro. *Tesis Psicológica*, 3, 140-159.
- Greenwood, J. D. (2011). *Historia de la psicología. Un enfoque conceptual*. Mc Graw Hill.
- Hallam, S., Cross, I y Thaut, M. (2016). *The Oxford Handbook of Music Psychology* (2ªed.). Oxford University Press.
- Hays, K. F. (ed.) (2009). *Performance Psychology in Action: A Casebook for Working with Athletes, Performing Artists, Business Leaders, and Professionals in High-Risk Occupations*. APA.
- Hays, K. F. (2017 online). Performance psychology with performing artists. En E. O. Acevedo (Ed.), *The Oxford encyclopedia of sport, exercise, and performance psychology*. New York: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.191>
- Hodges, D. (2019). *Music in the human experience* (2ª ed.). Routledge.
- Hodges, D. y Creech, A. (2021). Implications for research and practice 1. En A. Creech, R. A. Hodges y S. Hallam (eds), *Routledge International Handbook of Music Psychology in Education and the Community* (pp. 454-472). Routledge.
- Juan-Barcino, A., Ramos, P., Jiménez, A. y Jiménez, M. (2015). Las emociones a través de la historia de la música. Comunicación presentada en el *Congreso Internacional de Expresión y Comunicación Emocional*. CIECE. *Prevención de dificultades socio-educativas*. Sevilla.
- Kreitler, H. y Kreitler, S. (1972). *Psychology of the arts*. Duke University Press.
- López de la Llave, A. y Pérez-Llantada, Mª. C. (2006). *Psicología para intérpretes artísticos*. Paraninfo.
- López de la Llave, A. y Pérez-Llantada, Mª. C. (eds.) (2021). *Psicología y Artes Escénicas. Desarrolla las habilidades psicológicas que pueden ayudarte como intérprete*. Dykinson.
- López-Iñiguez, G., Pozo, J. I y Pérez-Echevarría, M. P. (2020). El aprendizaje y enseñanza de la música en el siglo XXI. En J. I. Pozo, M. P. Pérez Echevarría, J. A. Torrado y G. López Iñiguez (coords), *Aprender y enseñar música* (pp. 43-68). Morata.
- Lubert, V. J., Nordin-Bates, S. M. y Gingsborg, J. (2025). Psychological Coaching for Performing Artists: Perceptions of and Reflections on Finding Ways to Manage Performance Anxiety. *Empirical Studies of the Arts*, 43(1), 5-795. <https://doi.org/10.1177/02762374241262990>
- Lupano, M. L. y Castro, A. (2010). Psicología positiva: análisis desde su surgimiento. *Ciencias Psicológicas*, IV(1), 43-56. <https://doi.org/10.22235/cp.v4i1.110>
- Marty, G. (1997). Hacia la psicología del arte. *Psicothema*, 9(1), 57-68.
- Marty, G. (2000). Los problemas de una psicología del arte. *Arte, Individuo y Sociedad*, 12, 61-69. <https://revistas.ucm.es/>

<index.php/ARIS/article/view/ARIS0000110061A>

- McDonald, R. (2021). The social functions of music: Communication, Wellbeing, Art, Ritual, Identity and Social networks (C- WARIS). En A. Creech, R. A. Hodges y S. Hallam (eds), *Routledge international Handbook of Music Psychology in Education and the Community* (pp. 5-20). Routledge.
- Mota, G. A. (2011). *Psicología, Arte y Creación*. CECyTE.
- Moyle, G. (2012). Performance in the spotlight: Exploring psychology in the performing arts. *InPsych*, 34(6), 11-13. <https://psychology.org.au/publications/inpsych/2012/december/moyle>
- Newman, C., George, R. P., Beitz, T., Bergson, Z. y Zemon, V. (2022). Mental health issues among international touring professionals in the music industry. *Journal of Psychiatric Research*, 145, 243-249. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.12.031>
- Nordin-Bates, S. M. (2012). Performance psychology in the performing arts. In S. M. Murphy (Ed.), *The Oxford handbook of sport and performance psychology* (pp. 81-114). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199731763.013.0005>
- O'Malley, W. (2024). Conversaciones sobre salud mental y respuestas ante la crisis. En Tamsin Embleton, *Giras y salud mental* (pp. 359-394). Liburuak (obra original publicada en 2023).
- Osborne, M. S., Greene, D. J. y Immel, D. T. (2014). Managing performance anxiety and improving mental skills in conservatoire students through performance psychology training: a pilot study. *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 4(18). <http://doi.org/10.1186/s13612-014-0018-3>
- Pace, I. (2013). *The culture of music education lends itself to abuse*. Times Educational Supplement. <https://openaccess.city.ac.uk/id/eprint/6509/>
- Pazos-López, A. (2014). Mente, cultura y teoría: aproximaciones a la Psicología del Arte. *Acción psicológica*, 11(2), 127-140. <https://dx.doi.org/10.5944/ap.11.2.14214>
- Pecen, E., Collins, D. y MacNamara, Á. (2016). Music of the night: Performance practitioner considerations for enhancement work in music. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 5(4), 377-395. <https://doi.org/10.1037/spy0000067>
- Pecen, E., Collins, D. y MacNamara, Á. (2018). "It's Your Problem. Deal with It." Performers' Experiences of Psychological Challenges in Music. *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02374>
- Pozo, I., Torrado, J. A. y Baño, L. (2020). La enseñanza de la música instrumental: viejas tradiciones, nuevos enfoques. En J. I. Pozo, M. P. Pérez-Echevarría, J. A. Torrado y G. López-Iñiguez (coords), *Aprender y enseñar música* (pp. 43-68). Morata.
- Rideout, R. R. (2002). Psychology and music education since 1950. *Music Educators Journal*, 89, 33-37.
- Salama-Younes, M. (2011). Towards a Positive Sport Psychology: a Prospective Investigation in Physical Practice. *World Journal of Sport Sciences*, 4(2), 104-115.
- Salinas, P. (2020). Psicología y arte: encuentros y desencuentros desde una perspectiva histórica. Transcripción de la conferencia ofrecida en Simposio del VII Congreso Chileno de Psicología. <http://psicologiadelarte.com/2020/05/psicologia-y-arte-encuentros-y-desencuentros-desde-una-perspectiva-historica/>
- Sánchez, E., Collins, D. y MacNamara, I. (2021). *Performance Psychology for Dancers*. The Crowood Press.
- Shenton, J. (2024). La salud mental en el negocio de la música. En Tamsin Embleton, *Giras y salud mental* (pp. 123-144). Liburuak (obra original publicada en 2023).
- Taylor, J. y Estanol, E. (2015). *Dance Psychology for artistic and performance excellence*. Human Kinetics.
- Terry, P. (2008). Performance psychology: Being the best, the best you can be, or just a little better? *InPsych*, 30(1), 8-11.
- Thompson, W. F. y Olsen, K. (2021). *The Science and Psychology of Music*. Greenwood.
- Van den Eynde, J. (2016). *Working in the Australian Entertainment Industry: final report*. Victoria University, Melbourne.
- Weber, J. P. (1966). *La psicología del arte*. Paidós.
- Wilson, G. (1985). *The Psychology of performing arts*. Croom Helm.
- Wilson, G. (2002). *Psychology for performing artists*. Whurr.
- Winwood, I. (2023). *Bodies. Vida y muerte en la Música*. Liburuak.
- Woody, R. H. (2022). *Psychology for musicians*. Oxford University Press.