

---

# DEDICACIÓN A LA MÚSICA: ESTADO DE ÁNIMO Y SATISFACCIÓN VITAL

## DEDICATION TO MUSIC: MOOD AND LIFE SATISFACTION

JUAN FRANCISCO DÍAZ-MORALES  
MARINA NIETO-MÁRQUEZ DARDER

*Universidad Complutense de Madrid*

FÁTIMA SÁNCHEZ-BELEÑA

*Conservatorio Superior de Danza  
María de Ávila, Madrid*

---

e-mail: [juanfcodiaz@psi.ucm.es](mailto:juanfcodiaz@psi.ucm.es)

### RESUMEN

*Los músicos padecen problemas derivados de su ocupación y estilo de vida. Una dedicación excesiva a la práctica musical puede tener consecuencias similares a las que experimentan deportistas cuando el desgaste propio del entrenamiento se hace extremo y se bloquean los procesos de recuperación (agotamiento o sobreentrenamiento). Dada la elevada dedicación que la formación musical supone para los intérpretes, resulta pertinente estudiar las consecuencias que tienen altos niveles de dedicación para su salud y bienestar. El objetivo del estudio fue analizar las relaciones entre la dedicación a la música, el estado de ánimo y la satisfacción vital en un grupo de estudiantes de música. Participaron 131 estu-*

### ABSTRACT

*Overtraining appears as consequence of sport extreme overcharge leading to decrease recovering process. In a similar way, artists endure physical and psychological problems consequence of hard occupation and lifestyle. Research is necessary in order to test consequences to health and well-being of high formation or training dedication of musicians. Relationship between overtraining, mood and life satisfaction were analyzed among musicians' students. 131 musicians participated in the study from 19-43 years-old (34.8% women) who were enrolled in two Music High Schools. The Surentraining Questionnaire (CSSE) was used as measure of overtraining, the Profile of Mood States (POMS) as measure*

---

(\*) Dirección postal: Departamento de Psicología Diferencial y del Trabajo. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid. Campus de Somosaguas, s/n, 28223, Madrid. España.

*diantes de dos Conservatorios Superiores de Música, entre 19-43 años (34.8% mujeres). Como medida de dedicación excesiva a la música se utilizó el Surentainment Questionnaire (CSSE), como medida del estado de ánimo, el Profile of Mood States (POMS), y como medida satisfacción vital la Satisfaction With the Life Scale (SWLS). Los resultados indicaron que los músicos que autoinformaron síntomas relacionados con el sobreentrenamiento obtuvieron una mayor puntuación en los estados de ánimo de tensión, depresión, cólera, fatiga y confusión. Se encontraron mayores niveles de satisfacción vital entre aquellos músicos menos sobreentrenados.*

#### **PALABRAS CLAVE**

*Músicos/as, Estado de ánimo, Satisfacción con la vida, Sobreentrenamiento.*

*of mood, and the Satisfaction With the Life Scale (SWLS) as measure of life satisfaction. Results indicated higher life satisfaction in overtrained musicians, who claimed higher scores in tension, depression, cholera, fatigue and confusion.*

#### **KEY WORDS**

*Musicians, Mood, Life satisfaction and Overtraining.*

## **DEDICACIÓN A LA MÚSICA: ESTADO DE ÁNIMO Y SATISFACCIÓN VITAL**

Aunque la aptitud musical está ampliamente extendida en la población general, pocas personas desarrollan un alto nivel de ejecución. El desarrollo de una ejecución musical óptima requiere tanto de aptitudes musicales como de determinadas variables de personalidad y contextuales que permiten, en su conjunto, desarrollar un alto nivel de rendimiento fruto de décadas de práctica regular (Howe, Davidson y Sloboda, 1998). Diferentes autores han estimado que la dedicación a la música para lograr niveles de ejecución óptimos es de unas 10.000 horas (Ericsson, Krampe y Tesch-Römer, 1993). Es lógico pensar que la música, por sí misma, se asocia con el bienestar y disfrute propio y de la audiencia, pero la parte más desconocida de la dedicación a la música es que también acarrea una serie de problemas cuando la dedicación es excesiva, los niveles de auto-exigencia se elevan y el perfeccionismo se hace extremo (Rosset i Llobet, Rosinés-Cubells

y Saló-Orfila, 2000). Obviamente, parece que tanta dedicación y formación para conseguir un nivel de ejecución excelente merecen cierta atención a nivel médico, y también, psicológico. Con la remodelación de los planes de estudios universitarios y de las enseñanzas artísticas, se está haciendo cada vez más evidente la necesidad de atender con más intensidad las necesidades de los músicos/as, bailarines y cantantes, no sólo en las situaciones de actuación ante una audiencia, sino también durante su periodo de formación (Fernández y Polo, 2011; Hallam, Cross y Thaut, 2011).

En este estudio se analiza la relación entre la dedicación a la música y el bienestar (estado de ánimo y satisfacción vital). Parece necesario estudiar las consecuencias que para la salud y el bienestar pueda tener una dedicación y práctica musical tan exigente en algunos niveles de formación. Específicamente, el interés se centra en cuando la persona percibe síntomas asociados con, en la terminología deportiva, el sobreentrenamiento (SE). Tal término se ha adoptado en el presente estudio entendiendo como tal un exceso de dedicación y práctica, similar a la que experimentan algunos deportistas y otros artistas, como bailarines y cantantes (Liderbach, Gleim y Nicholas, 1994; Liu y Hayden, 2002; Sánchez-Beleña, 2011; Suay, 2003). El SE no es solamente un mero reflejo del número de horas de dedicación, sino también de la percepción, por parte de la persona, de signos y síntomas psicofisiológicos asociados con un alto nivel de dedicación que supera la capacidad de adaptación al entorno (Legros, 2003). En el caso de las modalidades artísticas como la danza, el canto y la música, como en muchas otras modalidades deportivas, el entorno suele ser muy exigente y altamente competitivo (Gutiérrez del Pozo, 2008; Nordin-Bates, Quested, Walker y Redding, 2012). Además de tener que lograr una alta destreza motora, debe lograrse un nivel estético perfecto, en donde intervienen el criterio del artista, el criterio del profesor, la valoración de compañeros, amigos y familiares, y finalmente, la valoración final de la audiencia (Liderbach, Gleim y Nicholas, 1992). Muchos estudios se han centrado en analizar la ansiedad social en situaciones de evaluación ante una audiencia (Kenny, 2011), pues, obviamente, es el momento del proceso formativo más visible. Por el contrario, son escasos los trabajos que se centran en analizar como la dedicación a la música durante la formación y ensayos se asocia con el bienestar y la salud, y en cómo una dedicación excesiva puede afectar al largo proceso de formación musical, y en consecuencia, a la actuación final ante una audiencia (Hallam, Cross y Thaut, 2011).

En la actualidad, la comunidad científica ha mostrado un gran interés por estudios sobre los efectos beneficiosos que ejerce la música sobre el individuo (Kenny & Ackermann, 2011). La ejecución musical continuada acelera o retarda

las principales funciones orgánicas, incrementa o disminuye el tono y la energía muscular, incrementa la resistencia para el trabajo y para las actividades de alto rendimiento (Campbell, 1998; Iwanaga, 1995). Desde el punto de vista clínico, la dedicación a la música se ha utilizado en el tratamiento de la hipertensión arterial, estados de ansiedad, depresión, estrés y alteraciones del sueño (Alvin, 1997). A nivel cerebral y neurológico, la música brinda innumerables beneficios a quienes la practican regularmente. Se ha demostrado que la música puede aliviar los síntomas y mejorar la marcha y la capacidad funcional global de pacientes con parkinson, alzheimer y otras demencias (Pacchetti, Mancini, Aglieri, Fundaro, Martignoni, & Nappi, 2000). En definitiva, la práctica regular de actividad musical es útil en la prevención de los trastornos psicológicos y en la percepción de sensaciones subjetivas de bienestar tales como un mejor estado de ánimo (Morgan, 1985).

Por el contrario, también se ha observado que los deportistas, al ejercer su actividad de forma intensiva, pueden presentar síntomas de fatiga, agotamiento o sobreentrenamiento (SE). Cuando esto ocurre, se experimentan deterioros del estado de ánimo, que pueden llegar a constituir trastornos depresivos (Morgan, Brown, Raglin, O'Connor y Ellickson, 1987). En las distintas modalidades deportivas el SE aparece cuando se sobrepasa la capacidad de adaptación del individuo y entonces pierde su capacidad de recuperación ante los esfuerzos físicos diarios que suponen los entrenamientos. El organismo deja de ser eficaz para afrontar nuevos esfuerzos, la fatiga (física y mental) se prolonga, produciéndose una disminución del rendimiento (Morgan et al., 1987; Silva, Schultz, Haslam, Martin y Murray, 1985). Todo lo anterior se acompaña de síntomas fisiológicos y psicológicos. Entre los síntomas psicológicos destacan: depresión, apatía, perturbaciones del estado de ánimo, incremento de la ansiedad y la percepción del esfuerzo, así como menor autoestima y dificultad para concentrarse (Fry, Morton y Keast, 1991). Según Suay (2003) el SE aumenta las quejas, deteriora el bienestar general y aumenta las respuestas de depresión, ansiedad y fatiga.

De modo similar, los artistas padecen problemas derivados de su ocupación y estilo de vida. La constante demanda de perfección, los largos periodos en posturas incómodas y la inevitable competencia son condicionantes que ponen a los/las intérpretes en una clara situación de riesgo para el desarrollo de problemas médicos y/o psicológicos (Brandfonbrener, 1990; Browne, Nolan y Faithfull, 1984; Lockwood, 1989; Ostwald, Baron, Byl y Wilson, 1994; Sataloff, Brandfonbrener y Lederman, 1991; Rozmaryn, 1993).

En el ámbito deportivo ha sido frecuente el uso del *Profile Mood States* (POMS) para la evaluación del estado de ánimo asociado con los diferentes nive-

les de entrenamiento (Andrade, Arce y Seoane, 2000). De este modo, se ha constatado que las personas físicamente activas obtienen puntuaciones por debajo de la media poblacional en los estados de ánimo de tensión-ansiedad, depresión-melancolía, cólera-hostilidad, fatiga-inercia y confusión-desorientación, mientras que en vigor-actividad las puntuaciones son superiores a la media poblacional (Balaguer, Fuentes, Meliá, García-Mérita y Pérez-Recio, 1993; Morgan, 1985). Tal configuración de puntuaciones se ha denominado “perfil iceberg” y es característico de personas físicamente activas. Ha sido encontrado en numerosas modalidades deportivas como el patinaje (Gutmann, Pollock, Foster, y Schmidt, 1984), la lucha (Silva et al., 1985), carreras de larga distancia (Morgan, O’Connor, Ellickson y Bradley, 1988) y entre bailarinas (Sánchez-Beleña, 2011). Por el contrario cuando se obtienen altas puntuaciones en tensión-ansiedad, depresión-melancolía, cólera-hostilidad, fatiga-inercia y confusión-desorientación, y baja puntuación en vigor-actividad, se denomina “perfil iceberg invertido” (Dishman, 1992; Morgan et al., 1987). Tal perfil aparece cuando se produce un alto nivel de práctica y la persona experimenta un estado de fatiga crónico, una sensación de agotamiento, y sobreentrenamiento, cuando se acompaña de una disminución de rendimiento.

Entre los músicos, aunque cada instrumento lleva asociado un riesgo para la salud específico, son relativamente frecuentes el estrés y la ansiedad, especialmente ante la inminente actuación ante una audiencia (Van Kemenade, Van Son y Van Heesch, 1995; Wesner, Noyes y Davis, 1990). También han proliferado los trabajos sobre los problemas derivados del sobreuso en los instrumentistas en los que se han constatado los problemas a nivel muscular que pueden llegar a sufrir (Altenmüller, Jabusch y Hand, 2009; Fry 1987; Liu y Hayden, 2002; Mandel 1990). Sin embargo, poco se sabe sobre los niveles de bienestar subjetivo y la satisfacción vital asociados con la dedicación musical. Dado que la práctica musical es percibida como una actividad placentera por sí misma parece poco relevante estudiar la relación entre la dedicación a la práctica música y los niveles de bienestar, por lo que los estudios sobre esta temática han sido escasos (Kenny y Ackerman, 2011).

No obstante, las ejecuciones musicales presentan grandes similitudes con otras disciplinas artísticas como, por ejemplo, la danza. Aunque la danza se enmarca dentro de las modalidades deportivas formando parte de los deportes denominados estéticos junto con, por ejemplo, la natación sincronizada, el patinaje, la gimnasia artística o la gimnasia deportiva, la música es capaz de expresar y transmitir emociones, energía, tensión, ser un reflejo de la identidad personal, de acontecimientos o momentos sociales (Juslin y Persson, 2002). Músicos y espectadores (la audiencia) comparten sentimientos y emociones que van más allá del nivel de ejecución mera-

mente física. Mientras que los deportes reseñados anteriormente también pueden suscitar este tipo de imágenes, el criterio utilizado para evaluar la ejecución musical no tiene un punto de corte definido. Por ejemplo, en natación no sincronizada, el tiempo es el criterio objetivo. Por el contrario, la ejecución musical es evaluada subjetivamente. Este aspecto es especialmente relevante en el caso de las modalidades artísticas como la danza, la música y el canto, pues además de un dominio perfecto de determinados grupos musculares (más gruesos en bailarines y más finos en músicos) se impone el criterio estético y la valoración subjetiva por parte de una audiencia (Sánchez-Beleña, 2011). En este sentido, en las últimas décadas, además de estudiarse los síntomas físicos asociados con una alta práctica musical (por ejemplo, problemas musculares por sobreuso), comienzan a analizarse qué aspectos cognitivos hay que potenciar y qué aspectos emocionales hay que controlar y manejar adecuadamente en situaciones de práctica musical continuada y/o intensa (Hallam, Cross y Thaut, 2011; Kenny, 2011). Una falta de control de los aspectos psicológicos durante el proceso de formación musical, durante los ensayos, o durante la actuación final puede perjudicar seriamente la ejecución. Estos aspectos comienzan a desarrollarse en investigaciones recientes, en las que se aplican con éxito tratamientos, tales como la terapia cognitivo-conductual, la relajación muscular progresiva y la reestructuración cognitiva, que redundan en un aumento del bienestar y del rendimiento (Hoffman, 2012).

En definitiva, parece que el estudio diferencial de grupos de deportistas y artistas está contribuyendo a profundizar en las relaciones entre los diferentes grados de dedicación y las consecuencias negativas para la salud, tales como la ansiedad de ejecución y las lesiones musculares asociadas a cada tipo de modalidad artística. Son escasos los estudios que analizan la relación entre la dedicación a la música y el bienestar psicológico (Kenny y Ackermann, 2011). Se da por supuesto que la práctica de actividades artísticas, como la danza, el canto o la música (por citar los principales estudios artísticos) redundan en un mayor bienestar, asociado, intrínsecamente, a la propia práctica de tal actividad.

El presente trabajo trata de analizar las relaciones entre la sintomatología asociada con el exceso de dedicación a la música, operativizado dentro del continuo fatiga-agotamiento o sobreentrenamiento (SE), la satisfacción vital y el estado de ánimo. Es probable que un elevado SE se asocie con menor satisfacción vital y predominen los estados de ánimo relacionados con tensión, depresión, cólera, fatiga y confusión, así como un menor vigor. Tales aspectos, que han sido analizados en grupos de deportistas y bailarines, principalmente, detectándose diferentes perfiles de estado de ánimo (perfil iceberg y iceberg invertido), se estudian en el presente trabajo entre los estudiantes de música.

## MÉTODO

### *Participantes*

Participaron 131 alumnos/as del Real Conservatorio Superior de Música de Madrid (RCSMM) y del Centro Superior de Música del País Vasco (Musikene). Según el sexo, 55 participantes eran mujeres (42%) y 76 eran varones (58%). La media de edad fue de 22.8 años ( $dt=4.08$ , rango=19-43). La distribución del grupo según el nivel de estudios de conservatorio fue: 1º de grado superior (32.6%), seguido de 2º de grado superior (26.1%). La especialidad más representada fue la de instrumento con un 82.6%, frente a dirección de orquesta, dirección de coro, pedagogía y composición. La familia de instrumentos que más se practicaba era la de viento (43,5%), cuerda (42,7%) y percusión (13,7%).

### *Instrumentos*

*Satisfacción con la vida (Satisfaction With Life Scale, SWLS)*. Evalúa el componente cognitivo del bienestar subjetivo (Diener, Emmons y Griffin, 1985). Consta de 5 elementos con una escala de respuesta tipo Likert que oscila entre 1 y 7, siendo 1 “muy en desacuerdo” y 7 “muy de acuerdo”. La fiabilidad de la escala ha sido excelente en estudios previos, con valores de fiabilidad superiores a 0.80 (Atienza, Pons, Balaguer y García-Merita, 2000; Díaz-Morales y Sánchez-López, 2002). En el presente estudio la fiabilidad (*alpha de Cronbach*) fue  $\alpha=0.73$ .

*Perfil de Estado de Ánimo (POMS)*. Es un autoinforme compuesto por 58 adjetivos, a partir de los que se obtiene información sobre distintas dimensiones del estado de ánimo. Esta medida del estado de ánimo ha sido utilizada para detectar cómo afecta el sobreentrenamiento al estado de ánimo (McNair, Lorr y Drippleman, 1971). Los 58 ítems se distribuyen en los siguientes factores: tensión, depresión, cólera, vigor, fatiga y confusión. La persona debe valorar su estado de ánimo según una escala Likert desde 0 (nada) hasta 4 (muchísimo). Se utilizó la adaptación española de Balaguer et al. (1993) para estudiantes valencianos ( $\alpha=0.84$ ), que ha sido utilizada también en el ámbito deportivo (Fuentes, Balaguer, Meliá y García-Merita, 1995). En el presente trabajo, la fiabilidad (*alpha de Cronbach*) para cada una de las escalas fue la siguiente: tensión ( $\alpha=0.89$ ), depresión ( $\alpha=0.95$ ), cólera ( $\alpha=0.86$ ), fatiga ( $\alpha=0.79$ ), vigor ( $\alpha=0.88$ ) y confusión ( $\alpha=0.79$ ).

*Cuestionario de síntomas de sobreentrenamiento (CSSE)*. El grupo de trabajo de “Surentrenement” de la Sociedad Francesa de Medicina del Deporte elaboró un cuestionario que recoge los signos cognitivos y conductuales de agotamiento, con el que se pretende precisar la frecuencia de aparición de algunos síntomas

de sobreentrenamiento descritos en la bibliografía internacional sobre la temática (Legros, 1993). En este caso se utilizó una versión reducida de 28 ítems, con una escala tipo Likert de respuesta donde los participantes tenían que valorar de 1 y 10 el grado de acuerdo con cada uno de los ítems, desde 1 (poco frecuente) a 10 (muy frecuente). Salvador, Ricarte, Moya y González-Bono (1997) obtuvieron una fiabilidad (*alpha de Cronbach*) en la escala de  $\alpha=0.88$ . En la presente investigación la fiabilidad fue  $\alpha=0.93$ .

### *Procedimiento*

La aplicación de los cuestionarios en el Conservatorio Superior de Música de Madrid fue colectiva, antes de una sesión de ensayo, coincidiendo con la mitad del curso académico. La aplicación en el Conservatorio Superior de Música del País Vasco (Musikene), se realizó al final de las clases de *Técnicas corporales e Historia de la música*. Se informó a los músicos que su participación en el estudio era voluntaria y que sus respuestas al cuestionario serían tratadas confidencialmente. Los cuestionarios fueron cumplimentados durante el curso académico 2011-2012.

### *Análisis de datos*

Las pruebas estadísticas utilizadas para el tratamiento de los datos han sido el análisis de las distribuciones de frecuencias para obtener los valores promedio y desviaciones típicas, *alpha de Cronbach* como medida de consistencia interna de los instrumentos, correlación de Pearson para analizar la relación entre las variables y análisis de varianza (ANOVA) para calcular las diferencias en satisfacción vital y estado de ánimo según el nivel de sobreentrenamiento. Los datos fueron procesados a través del Paquete Estadístico SPSS 15.0 para Windows.

## RESULTADOS

En primer lugar, se obtuvieron los valores promedio en sobreentrenamiento, satisfacción con la vida y el perfil de estado de ánimo aparecen en la tabla 1.

Con el objetivo de determinar el grado de relación entre las variables estudiadas, se calculó el coeficiente de correlación de Pearson entre el sobreentrenamiento, la satisfacción vital y el perfil de estado de ánimo. Los resultados aparecen en la tabla 2. La mayor parte de las relaciones fueron significativas ( $p<0.01$ ). En general, una mayor puntuación en sobreentrenamiento se asoció con menores puntuaciones en satisfacción con la vida ( $r=-0.43$ ) y un perfil de estado de ánimo caracterizado por una mayor tensión ( $r=0.56$ ), depresión ( $r=0.66$ ), fatiga ( $r=0.55$ )



y confusión ( $r=0.71$ ). La relación entre sobreentrenamiento y vigor resultó negativa ( $r=-0.28$ ), en línea de lo esperado de acuerdo a los estudios realizados en deportistas con alta puntuación en sobreentrenamiento. Una mayor satisfacción vital se asoció con un perfil de estado de ánimo caracterizado por una menor tensión, depresión, cólera, fatiga y confusión. El tamaño del efecto de las correlaciones fue de moderado a alto (Cohen y Borenstein, 1988).

Tabla 1. *Medias y desviaciones típicas en sobreentrenamiento, satisfacción vital, perfil de estado de ánimo (tensión, depresión, cólera, vigor, fatiga y confusión).*

VARIABLES	MEDIA	DT	RANGO
Sobreentrenamiento	95.74	44.06	28-239
Satisfacción vital (media)	4.94	1.05	1-7
Satisfacción vital (suma)	24.6	5.29	11-35
Tensión	14.94	7.14	0-36
Depresión	11.35	10.42	0-56
Cólera	11.15	7.39	0-35
Vigor	16.76	4.65	3-28
Fatiga	9.18	6.11	0-25
Confusión	8.15	4.99	0-25

Nota: n=130

Tabla 2. *Coefficientes de correlación de Pearson entre sobreentrenamiento, satisfacción vital y perfil de estado de ánimo (tensión, depresión, cólera, vigor, fatiga y confusión).*

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Sobreentrenamiento	-							
2. Satisfacción vital	-0.43***	-						
3. Tensión	0.56***	-0.31***	-					
4. Depresión	0.66***	-0.34***	0.69***	-				
5. Cólera	0.51***	-0.22**	0.63***	0.74***	-			
6. Vigor	-0.28***	0.18*	-0.21*	-0.32***	-0.07	-		
7. Fatiga	0.55***	-0.18*	0.54***	0.58***	0.58***	-0.22**	-	
8. Confusión	0.71***	-0.37***	0.65***	0.81***	0.61***	-0.40***	0.62***	-

Nota: n=130; \*  $p < 0.05$ ; \*\*  $p < 0.01$ ; \*\*\*  $p < 0.001$

Dado que el objetivo de este estudio era analizar la relación entre el sobreentrenamiento y el bienestar, en primer lugar, se establecieron dos grupos según su nivel de sobreentrenamiento. Para ello se dividió a la muestra en dos grupos a partir de la mediana en el CSSE ( $Md=95$ ), a los que se denominó “grupo con alto sobreentrenamiento” y “grupo con bajo sobreentrenamiento”. En segundo lugar, se realizó un ANOVA, considerando como factores de agrupación el sobreentrenamiento (alto sobreentrenamiento vs. bajo sobreentrenamiento) y el sexo, y como variable dependiente la satisfacción vital. El ANOVA indicó un efecto no significativo del sexo,  $F(1,128)=1.94$ ,  $p=0.16$ , pero sí del sobreentrenamiento,  $F(1,128)=34.70$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=0.21$ . No apareció efecto interacción sexo-sobreentrenamiento,  $F(1,128)=0.39$ ,  $p=0.53$ . El grupo con bajo sobreentrenamiento obtuvo una mayor puntuación en la escala de satisfacción vital.

Tabla 3. *Medias, desviaciones típicas y estadísticos de contraste en satisfacción vital según alto vs. bajo sobreentrenamiento (SE).*

	BAJO SE		ALTO SE		TOTAL	
	MEDIA	DT.	MEDIA	DT	MEDIA	DT
Mujer	5.52	0.84	4.60	0.83	4.92	0.94
Varón	5.38	0.95	4.25	1.09	4.94	1.14
Total	5.42	0.91	4.44	0.97	4.93	1.06

*Nota:* n=130. DT=Desviación Típica; SE, sobreentrenamiento

En tercer lugar, siguiendo el procedimiento anteriormente descrito para comparar el nivel de bienestar de los músicos según el nivel de sobreentrenamiento, se realizó un segundo ANOVA para comparar las diferencias en el perfil de estado de ánimo (POMS) según el nivel de sobreentrenamiento, “grupo con alto sobreentrenamiento” y “grupo con bajo sobreentrenamiento” y el sexo.

Los resultados del ANOVA indicaron una ausencia de diferencias según sexo en todas las escalas del POMS, así como en todos los efectos de interacción sexo-sobreentrenamiento. Las diferencias según sobreentrenamiento fueron estadísticamente significativas en todas las escalas del POMS. Como aparece en la tabla 4, el “grupo con alto sobreentrenamiento” presentó puntuaciones más altas en tensión, depresión, cólera, fatiga y confusión. Por el contrario, el “grupo con bajo sobreentrenamiento” obtuvo una mayor puntuación en vigor.

Tabla 4. *Medias, desviaciones típicas y estadísticos de contraste en el perfil de estado de ánimo (tensión, depresión, cólera, vigor, fatiga y confusión) según alto vs. bajo sobreentrenamiento (SE)*

		BAJO SE		ALTO SE		TOTAL	
		MEDIA	DT.	MEDIA	DT	MEDIA	DT
Tensión	Mujer	11.74	5.61	18.97	7.10	16.47	7.43
	Varón	11.24	5.10	17.90	7.12	13.81	6.76
	Total	11.38	5.21	18.49	7.07	14.94	7.14
Depresión	Mujer	5.05	4.06	17.94	12.14	13.49	11.80
	Varón	5.72	5.42	16.21	9.94	9.77	9.04
	Total	5.52	5.04	17.17	11.16	11.35	10.42
Cólera	Mujer	7.00	4.70	15.03	8.47	12.25	8.29
	Varón	8.52	5.35	13.24	7.41	10.35	6.60
	Total	8.08	5.18	14.23	8.00	11.15	7.39
Vigor	Mujer	17.74	5.60	15.28	4.70	16.13	5.11
	Varón	18.24	4.21	15.62	3.86	17.23	4.25
	Total	18.09	4.62	15.43	4.32	6.76	4.65
Fatiga	Mujer	7.37	4.66	12.44	5.64	10.69	5.81
	Varón	6.33	5.25	10.86	6.46	8.08	6.13
	Total	6.63	5.07	11.74	6.02	9.18	6.11
Confusión	Mujer	5.37	3.24	10.94	4.69	9.02	4.99
	Varón	5.43	2.65	10.79	5.86	7.51	4.92
	Total	5.42	2.81	10.88	5.20	8.15	4.99

Nota: n=130. DT=Desviación Típica; SE=SobreEntrenamiento

Tabla 5. *F*s, nivel de significación y eta al cuadrado parcial del sexo, el sobre-entrenamiento (SE), la interacción sexo\*sobreentrenamiento (SE) para el perfil de estado de ánimo (tensión, depresión, cólera, vigor, fatiga y confusión).

	SEXO		SE		SEXO * SE	
	F (1,139)	$\eta^2$	F (1,139)	$\eta^2$	F (1,139)	$\eta^2$
Tensión	0.46	0.00	36.19***	0.22	0.06	0.00
Depresión	0.11	0.00	52.81***	0.30	0.56	0.00
Cólera	0.01	0.00	26.14***	0.17	1.76	0.01
Vigor	0.26	0.00	9.32***	0.07	0.01	0.00
Fatiga	1.62	0.01	21.76***	0.15	0.07	0.00
Confusión	0.00	0.00	49.30***	0.28	0.02	0.00

Nota: n=130. \* p<0.05; \*\* p<0.01; \*\*\* p<0.001

Como aparece en la figura 4, la representación gráfica de las puntuaciones del POMS del “grupo con bajo sobreentrenamiento” se asemeja al “perfil iceberg” encontrado en otros grupos de deportistas y artistas, con bajas puntuaciones en tensión, depresión, cólera, fatiga y confusión, y una alta puntuación en la escala vigor. Por el contrario, la representación gráfica de las puntuaciones del “grupo con alto sobreentrenamiento” no se aprecia la menor puntuación en la escala vigor, característica del “perfil iceberg invertido” detectado en deportistas sobreentrenados.

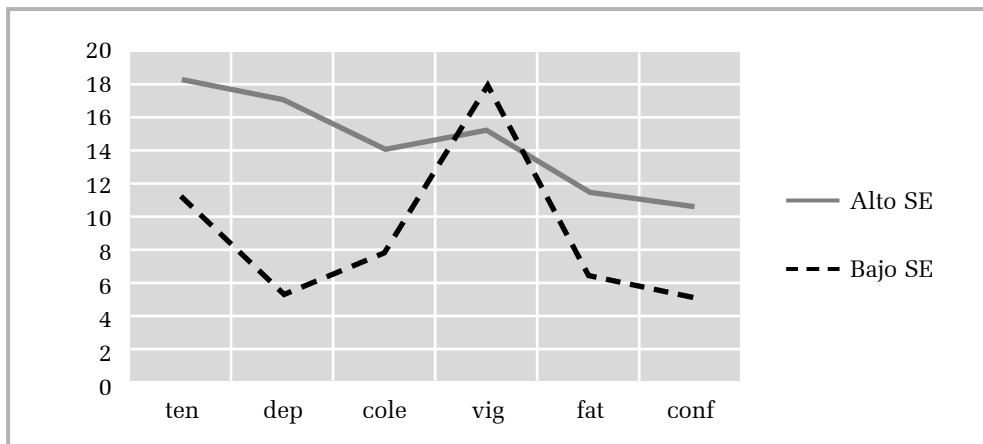


Figura 1. Niveles promedio del POMS según alto y bajo sobre-entrenamiento en músicos/as. ten=tensión, dep=depresión, cole=cólera, vig=vigor, fat=fatiga y conf=confusión

## DISCUSIÓN

En este trabajo se han estudiado las relaciones entre el sobreentrenamiento, el estado de ánimo y la satisfacción vital en un grupo de músicos. Comparando los niveles obtenidos en las variables estudiadas con los obtenidos en otros estudios, encontramos que el grupo de músicos evaluado obtuvo un promedio ( $M=95.74$ ) muy similar al obtenido en un grupo de bailarinas ( $M=96.6$ ; Sánchez-Beleña, 2011). En este sentido, los niveles de sobreentrenamiento parecen similares a los autoinformados por bailarines.

Respecto a la satisfacción vital los niveles promedio (media de los ítems de la SWLS) obtenidos en este grupo de músicos ( $M=4.94$ ) son similares a los niveles encontrados en otros grupos. Por ejemplo, la media en satisfacción vital entre adolescentes de 15-18 años fue 4.72, entre universitarios de 18-24 años fue 4.73 (Díaz-Morales y Sánchez-López, 2001), entre voluntarios fue 4.79 (Dávila de León y Díaz-Morales, 2005). Comparando los niveles (suma de los ítems) obtenidos en este grupo de músicos ( $M=24.6$ ) son similares a los obtenidos en estudios internacionales (Arrindell, Heesink y Feij, 1999; Pavot y Diener, 1993), con un rango de puntuaciones entre 23-28.

El primer objetivo fue analizar las relaciones entre el sobreentrenamiento en músicos y el bienestar. Mayores niveles de sobreentrenamiento se asociaron con menor satisfacción vital, mayor tensión, depresión, fatiga y confusión, siendo la relación con vigor inversa, lo que coincide con los resultados obtenidos en otras modalidades deportivas y artísticas (Quested y Duda, 2009; Van Staden, Myburgh y Poggenpoel, 2009). El segundo objetivo era analizar si el exceso de práctica y dedicación a la música traía aparejado un perfil de estado de ánimo similar al obtenido en deportistas y otros artistas como bailarinas. Los resultados indicaron que el perfil de estado de ánimo de los músicos que perciben un bajo sobreentrenamiento coincide con el obtenido en otros grupos de deportistas y artistas (“perfil iceberg”). Tal perfil está caracterizado por una alta puntuación en la escala vigor, lo que parece indicar que aquellos músicos/as menos sobreentrenados mantienen un alto nivel de energía vital (Balaguer et al., 1993; Suay, 2003). Por el contrario, los resultados obtenidos no confirman la existencia de un “perfil iceberg invertido”, que se caracteriza en otros grupos de deportistas y artistas por una baja puntuación en la escala vigor. En otros grupos de deportistas y artistas, un exceso de dedicación o práctica (fatiga, agotamiento o sobreentrenamiento) repercutía negativamente en su rendimiento, y especialmente en la escala vigor, lo que indicaba que los niveles de energía disminuían a medida que el deportista o el artista se ejercitaban a niveles de entrenamiento no óptimos. La

cuestión que plantea estos resultados es si el Profile of Mood States (POMS), utilizado ampliamente en el ámbito deportivo, es adecuado para la evaluación del estado de ánimo en músicos cuando de lo que se trata es de identificar el nivel de dedicación continuado y/o intenso a la práctica musical (Balaguer et al., 1993). Inicialmente, el POMS surgió para detectar los cambios en el estado de ánimo de pacientes psiquiátricos internalizados y externos (McNair, Lorr y Droppleman, 1971), en la detección de talentos deportivos (Morgan, 1980), como predictor del rendimiento deportivo a corto plazo (Renger, 1993), para detectar indicios tempranos de sobreentrenamiento (Morgan, 1991), para realizar el seguimiento en rehabilitación de lesiones deportivas (Mainwaring, Kerr y Krasnow, 1993), así como para evaluar la eficacia de programas que buscan difundir la actividad física entre la población general (Csikszentmihalyi y Lefevre 1989). El agotamiento o sobreentrenamiento no sólo es importante durante la competición de los deportistas, sino también durante los entrenamientos, en los cuales no se realiza un esfuerzo físico extremo, pero sí se asume una mayor presión o estrés psicológico (Morgan et al., 1987; Suay, Ricarte y Salvador, 1998). En este sentido sería aconsejable evaluar el cambio que se produce en los niveles de entrenamiento o ensayos, en el caso de los músicos, y estudiar si el POMS es sensible a tales variaciones. Este resultado abre distintas líneas de investigación futuras en las que se pueden determinar qué factores influyen diferencialmente en cada grupo deportivo/artístico en cuanto a la relación entre sobreentrenamiento y estado de ánimo. En primer lugar, la actividad física de deportistas y artistas es diferente. Como se ha indicado anteriormente, la actividad física de deportistas (en sus diferentes modalidades deportivas), bailarinas, cantantes o músicos implica el uso de grupos musculares diferentes y, por tanto, la problemática asociada a cada grupo es diferente (Browne, Nolan y Faithfull, 1984). En este sentido, el tipo de actividad física de los músicos es menos exigente que la de otros grupos de artistas y deportistas o al menos ejercitan grupos musculares diferentes que pueden no repercutir en la variación de los niveles de la escala vigor (Suay, 2003). En segundo lugar, el momento de evaluación a lo largo del curso académico puede influir en los niveles de exigencia, y por tanto, en los niveles de sobreentrenamiento. Aunque el nivel de sobreentrenamiento obtenido por los músicos fue muy similar al obtenido en bailarinas, este grupo, evaluado al final del curso académico obtiene niveles promedio superiores ( $M=103.13$ ). Los niveles de satisfacción vital y estado de ánimo pueden estar sujetos a variaciones durante el transcurso del curso escolar de los músicos, por lo que, una de las posibles líneas de investigación es analizar cómo cambian tales dimensiones de la persona a lo largo del tiempo (Hoffman y Hanrahan, 2012).

Futuros estudios podrían determinar si la medida utilizada es sensible al tipo de actividad física que desarrollan los músicos, así como evaluar otros aspectos de la dedicación a la música relacionados con el tipo de actividad, el número de horas dedicadas, el momento del día preferido para practicar, el número de clases y actuaciones adicionales, los descansos, etc. Por otra parte, también sería interesante estudiar las características de personalidad tales como perfeccionismo, ansiedad de ejecución, autoestima o nivel de autoexigencia (Eysenck, Nias y Cox, 1982), y por último, las características del entorno, tales como la participación en grupo, ambiente social cooperativo o competitivo, influencia de la familia o amigos (Nordin-Bates, Qusted, Walker y Redding, 2012). Tales resultados tendrían implicaciones prácticas en la intervención con músicos durante su formación musical, puesto que, al igual que ocurre en otros estudios (Meeusen et al. 2006; Pancorbo, 2003), el exceso de práctica y el sobreentrenamiento no es exclusivamente una respuesta ante las cargas del entrenamiento o de los ensayos, sino que también se ve influido por variables propias de la persona y de su entorno más o menos próximo.

## BIBLIOGRAFÍA

- Altenmüller, E., Jabusch, H.C., y Hand, J. (2009). A review of musculoskeletal problems in instrumental musician. *Journal Hand Therapy*, 22, 144-154.
- Andrade, E. M., Arce, C. y Seoane, G. (2000). Aportaciones del POMS a la medida del Estado de Ánimo de los deportistas: estado de la cuestión. *Revista de Psicología del Deporte*, 9, 7-20.
- Alvin, J. (1997). *Musicoterapia*. Barcelona: Paidós.
- Atienza, F.L., Pons, D., Balaguer, I., y García-Merita, M. (2000). Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) en adolescentes. *Psicothema*, 12, 314-319.
- Balaguer, I., Fuentes, I., Meliá, J. L., García-Mérita, M. L., y Pérez-Recio, G. (1993). El perfil de los estados de ánimo (POMS): Baremos para estudiantes valencianos y su aplicación en el contexto deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 4, 39-52.
- Brandfonbrener A.G. (1990). The epidemiology and prevention of hand and wrist injuries in performing artists. *Hand Clinics*, 6, 365-377.
- Browne C.D., Nolan B.M., Faithfull D.K. (1984). Occupational repetition strain injuries: Guidelines for diagnosis and management. *Medical Journal of Australia*, 140, 329-332.

- Campbell, D. (1998). *El efecto Mozart*, 3ª ed, Urano, Barcelona.
- Cohen, J. y Borenstein, M. (1988). *Statistical Power Analysis: A computer program*. New York. Lawrence erlbaum Associates.
- Csikszentmihalyi, M. y Lefevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisu- res. *Journal of Personality and social Psychology*, 56, 815-822.
- Dávila de León, M.C. y Díaz-Morales, J.F. (2005). Voluntariado y satisfacción vital. *Intervención Psicosocial*, 14, 81-94.
- Díaz-Morales, J.F. y Sánchez-López, M.P. (2002). Relaciones entre estilos de perso- nalidad y satisfacción autopercibida en diferentes áreas vitales. *Psicothema*, 14, 100-105.
- Diener, E., Emmons, R.J. y Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Jour- nal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Dishman, R.K. (1992). Physiological and psychological effects of overtraining, En: K, D, Brownell, J, Rodin y J, H, Wilmore (eds.). Eating, Body weight, and per- formance in athletes. *Disorders of Modern Society*, 248-272, Philadelphia: Lea y Febiger.
- Ericsson, K. A., Krampe, R. Th. y Tesch-Romer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100, 363-406.
- Eysenck, H.; Nias, D y Cox, D. (1982). Sport and personality. *Advances in behavior Therapy*, 4, 1-56.
- Fernández, C. y Polo, M.T. (2011). Afrontamiento, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación social. *EduPsykhé*, 10, 177-192.
- Fry, H. J. (1987). Prevalence of overuse in Australian music schools British. *Jour- nal of Industrial Medicine*, 44, 35-40.
- Fry, R.W., Morton, A.R. y Keast, D. (1991).Overtraining in athletes: An Update. *Sports Medicine*, 12, 32-65.
- Fuentes, I., Balaguer, I., Meliá, J. L. y García-Merita. M. L. (1995). Forma abreviada del Perfil de Estados de Ánimo (POMS). *Actas del V Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte*. Valencia, 29-37.
- Gutmann, M.C., Pollock, M.L., Foster, C. y Schmidt, D. (1984). Training stress in olympic speedskaters. A psychological perspective. *The Physician and Sportsmedicine*, 12, 45-57.
- Gutiérrez del Pozo, D. (2008). El instrumento de observación de *fair play* en fútbol como herramienta para evaluar las conductas relacionadas con el juego limpio en jugadores jóvenes de fútbol. *EduPsyché*, 7, 61-79.



- Hallam, S. (2009). Motivation to learn. In S. Hallam, I. Cross & M. Thaut (Eds.) *Handbook of psychology of music*. Oxford: Oxford University Press.
- Hallam, S., Cross, I. & Thaut, M. (2011). *Handbook of psychology of music*. Oxford: Oxford University Press.
- Hoffman, S.L. y Hanrahan S. J. (2012). Mental Skills for Musicians: Managing Music Performance Anxiety and Enhancing Performance. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1, 17-28.
- Howe, M. J.A., Davidson, J. W. y Sloboda, J. (1998). Innate gifts and talents: Reality or myth? *Behavioral & Brain Sciences*, 21, 399-407.
- Iwanaga, M. (1995). Relationship between Heart Rate and Preference for Tempo of Music. *Perceptual and Motor Skills*, 81, 435-440.
- Juslin, P. N. y Persson, R. S. (2002). Emotional communication. In R. Parncutt y G. E. McPherson (Eds.). *The science and psychology of music performance. Creative strategies for teaching and learning* (pp. 219-236). New York: Oxford University Press.
- Keeny, D.T. y Ackermann, B. (2011). Optimizing physical and psychological health in performing musicians. In S. Hallam, I. Cross & M. Thaut (Eds.) *Handbook of psychology of music*. Oxford: Oxford University Press.
- Kenny, D.T. (2011). *The psychology of music performance anxiety*. Oxford: Oxford University Press.
- Legros, P. (1993). Le surentraînement. *Science and sports*, 7, 51-57.
- Liederbach, M., Gleim, G. W. y Nicholas, J. A. (1994). Physiologic and psychological measurements of performance stress and onset of injuries in professional ballet dancers. *Medical Problems of Performing*, 9, 10-14.
- Liederbach, M., Gleim, G.W. y Nicholas, J.A. (1992). Monitoring training status in professional ballet dancers. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 32, 187-195.
- Liu, S. y Hayden, G. (2002). Maladies in musicians. *Southern Medical Journal*, 95, 727-733.
- Lockwood, A.H. (1989). Medical problems of musicians. *New England Journal of Medicine*, 3, 221-227.
- Mainwaring, L.M, Kerr, G., Krasnow, D. (1993). Psychological correlates of dance injuries. *Medical Problems of Performing Artists*, 8, 3-6.
- Mandel, S. (1990). Overuse syndrome in musicians: When playing an instrument hurts. *Postgraduate Medicine*, 88, 111-114.

- McNair, D.M., Lorr M. y Doppleman, L.F. (1971). *Profile of Mood States Manual*, San Diego: Educational and Industrial Testing Service.
- Meeusen, R., Duclos, M., Gleeson, M., Rietjens, G., Steinacker, J. y Urhausen, A. (2006). Prevention, diagnosis and treatment of the overtraining syndrome. *European Journal of Sport Science*, 6, 1-14.
- Morgan, W. P. (1980) The trait of psychology controversy. *Research Quaterly for Exercise and Sport*, 51, 50-76.
- Morgan, W. P. (1985). Selected psychological factors limiting performance: a mental health model. En D.H. Clark y H.M. Eckert (eds). *Units of human performance Human Kinetics*, Champaign, Illinois.
- Morgan, W. P., Brown, D. R., Raglin, J. S., O'Connor, P. J. y Ellickson, K. (1987). Psychological monitoring of overtraining and staleness. *British Journal of Sports Medicine*, 21, 107-114.
- Morgan, W.P. (1991). Monitoring and prevention of the staleness syndrome. Proceedings from Second IOC World Congress on Sport Sciences, Barcelona, 19-23.
- Morgan, W.P., O'Connor, P., Ellickson, K., y Bradley, P. (1988). Elite men distance runners: Personality structure, mood states, and performance. *International Journal of Sport Psychology*, 19, 247-263.
- Nordin-Bates, S.N., Quested, E., Walker, I.J. y Redding, E. (2012). Climate change in the dance studio: findings from the UK Centers for Advanced Training. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1, 3-16.
- Ostwald, P.F., Baron B.C., Byl, N.M., y Wilson F.R. (1994). Performing arts medicine. *Western Journal of Medicine*, 160, 48-52.
- Pacchetti, C., Aglieri, R., Mancini, F., Martignoni, E., y Nappi, G. (1998). Active music therapy in Parkinson's disease: methods. *Functional Neurology*, 13, 57-67.
- Pancorbo, A. E. (2003). Diagnóstico y prevención de la fatiga crónica o del síndrome de sobreentrenamiento en el deporte de alto rendimiento. Una propuesta de mecanismos de recuperación biológica. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 3, 61-80.
- Renger, R. (1993). A review of the Profile of Mood States (POMS) in the prediction of athletic success. *Journal of Applied Sport Psychology*, 5, 78-84.
- Rosset i Llobet, J., Rosinés-Cubells, D. y Saló-Orfila, J.M. (2000). Detección de factores de riesgo en los músicos de Cataluña. *Medical Problems of Performing Artists*, 15, 167-174.

- Rozmaryn, L.M. (1993). Upper extremity disorders in performing artists. *Maryland Medical Journal*, 42, 255-260.
- Salvador, A., Ricarte, J., Moya, L. y González-Bono, E. (1997). Indicadores subjetivos de la adaptación al entrenamiento y su relación con marcadores biológicos. *Ansiedad y estrés*, 3, 87-101.
- Sánchez-Beleña, F. (2011). Análisis de las variables relacionadas con el sobreentrenamiento y la salud de las bailarinas. *Tesis Doctoral, Facultad de Psicología*, Universidad Complutense de Madrid.
- Sataloff, R.T., Brandfonbrener, A.G. y Lederman, R.J., (eds.) (1991). *Textbook of Performing Arts Medicine*. New York: Raven Press.
- Silva, J. M., Schultz, B. B., Haslam, R. W., Martin, T. y Murray, D. (1985). Discriminating characteristics of contestants at the United States Olympic wrestling trials. *International Journal of Sport Psychology*, 16, 79-102.
- Suay, F. (2003). *El síndrome del sobreentrenamiento: una visión desde la psicobiología del deporte*. Barcelona: Paidotribo.
- Van Kemenade, J.F., Van Son, M. J., y Van Heesch, N.C. (1995). Performance anxiety among professional musicians in symphonic orchestras: a self-report study. *Psychological Reports*, 77, 555-562.
- Wesner, R.B., Noyes, R., y Davis, T.L. (1990). The occurrence of performance anxiety among musicians. *Journal of the International Society for the Study of Tension in Performance*, 4, 26-31.

