

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD
CATÓLICA DEL PERÚ**

FACULTAD DE ARTES ESCÉNICAS



Nivel de influencia de tres componentes de la inteligencia emocional de Bar-On en la interpretación vocal de estudiantes y egresados de canto de la Especialidad de Música de la PUCP

Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en Música que
presenta:

Romina Andrea Pastor Pacheco

Asesora:

Jacqueline Clotilde Terry Sáenz

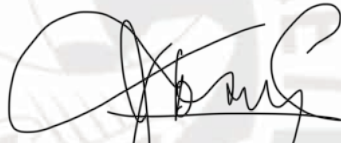
Lima, 2024

Informe de Similitud

Yo, **Jacquelin Clotilde Terry Saenz**, docente de la Facultad de Artes Escénicas de la Pontificia Universidad Católica del Perú, asesora de la tesis de investigación titulada *Nivel de influencia de tres componentes de la inteligencia emocional de Bar-On en la interpretación vocal de estudiantes y egresados de canto de la Especialidad de Música de la PUCP*, de la autora **Romina Andrea Pastor Pacheco**, dejo constancia de lo siguiente:

- El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de **20%**. Así lo consigna el reporte de similitud emitido por el software *Turnitin* el **21-mar-2024**.
- He revisado con detalle dicho reporte y la tesis, y no se advierte indicios de plagio.
- Las citas a otros autores y sus respectivas referencias cumplen con las pautas académicas.

Lugar y fecha: Lima, 09 de octubre de 2024

Nombres y apellidos de la asesora: Jacquelin Clotilde Terry Saenz	
DNI: 08719492	Firma: 
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-2902-9857	

Resumen

A través de la voz es posible la expresión y la liberación de emociones, esto convierte a la voz cantada en un instrumento diferente a los otros ya que no hay manera de tocarlo físicamente, solo sentirlo. La voz cantada es un instrumento que no puede desligarse de la persona pues el cuerpo como tal en su totalidad corresponde a ser el instrumento vocal, debido a esto durante su formación el cantante requiere no sólo de conocimientos teóricos y prácticos sobre el instrumento vocal, necesita incluso herramientas que le permitan conocerse a sí mismo, sus capacidades, fortalezas y debilidades, de esta manera la conexión consigo mismo y sus emociones le permitirán una interpretación vocal más conectada con el mensaje que busca expresar al cantar. Esta investigación busca evaluar el nivel de influencia del manejo y gestión de las emociones en el canto a través de la influencia de la inteligencia intrapersonal, manejo del estrés y adaptabilidad (componentes de la inteligencia emocional) en el proceso de interpretación vocal de estudiantes de canto y egresados de la Especialidad de Música de la PUCP. Para ello se realizó una encuesta a 30 cantantes de la Especialidad de Música de la PUCP a través de un cuestionario de 12 preguntas de opción múltiple y 3 preguntas de respuesta libre que recogen sus testimonios sobre el manejo de los componentes de la inteligencia emocional de Bar-On en diversas situaciones relacionadas al canto y la interpretación

A partir de esos resultados, se concluye que si existe un alto nivel influencia de los componentes de la inteligencia emocional en la interpretación vocal de los estudiantes y cantantes encuestados.

Palabras clave: voz, inteligencia emocional, interpretación vocal, inteligencia intrapersonal, manejo del estrés, adaptabilidad

Agradecimientos

En primer lugar, quiero agradecer a todas las personas que participaron en mi investigación con sus testimonios, les agradezco muchísimo haberse tomado el tiempo de compartirme un poco de su experiencia, me identifiqué muchísimo con varias respuestas, sin su ayuda llenando la encuesta no hubiera podido seguir este tema de investigación.

A la familia que la vida me permitió escoger, mis amigas, que se alegran más que yo por mis logros y que me demuestran cada día lo fácil que es amar y ser amada.

A Tomi, por amarme incondicionalmente, por cuidarme, por ser un perrito tan educado, respetuoso y por no dejarme sola.

A mi mamá y mi papá por tener fe en mí siempre y creer en mí más que yo misma, por esperarme, por apoyarme, por amarme, por protegerme y ser pacientes conmigo, por darme mi espacio y nunca juzgar mis decisiones, sé que me tardo en hacer las cosas, pero eventualmente las hago porque quiero enorgullecerlos.

A Jacquie, mi querida maestra de toda mi vida universitaria y ahora mi asesora, gracias por siempre querer sacar lo mejor de mí, por ver más allá de mis habilidades y exigirme, por guiar y moldear mi voz y ahora también mi investigación, por creer en mi capacidad para cantar y para redactar esta tesis, siempre vas a estar presente en mi vida y en mi corazón.

A BTS, gracias a ellos por ellos me ayudarme a creer en mí, en mis sueños y en la magia de vivir un día a la vez, por contagiarme sus risas cuando más lo necesitaba, por escribir canciones con el corazón y por permitirme encontrar consuelo en ellas.

Por último, quiero agradecer a la persona más importante en mi vida, la que siempre está ahí para mí, la que más me sostiene y sabe lo complicado que ha sido este camino: a mí, porque lo logré.



*Para Bangtan,
por hacerme reconectar con mis sueños de niña.*

*Para Vania, por ser mi ángel,
por ayudarme siempre que te lo pedí
y cuidarme desde el cielo.*

Índice de contenidos

Resumen	ii
Agradecimientos	iii
Dedicatoria	iv
Índice de contenidos	v
Índice de tablas	vii
Índice de figuras	viii
Introducción	1
Preguntas de investigación	3
Motivación y justificación	4
Capítulo 1. Estado del arte y marco teórico	6
1.1.Estado del arte	6
1.2.La inteligencia emocional	9
1.2.1. <i>La inteligencia emocional de Mayer y Salovey</i>	10
1.2.2. <i>La inteligencia emocional de Goleman</i>	11
1.2.3. <i>La inteligencia emocional de Bar-On</i>	12
1.3. Los componentes emocionales seleccionados para la investigación	13
1.3.1. <i>La inteligencia intrapersonal</i>	13
1.3.2. <i>La adaptabilidad</i>	16
1.3.3. <i>El manejo del estrés</i>	17
1.4. La interpretación vocal	19
1.4.1. <i>El proceso para la interpretación vocal</i>	20
1.4.2. <i>Las emociones en el canto</i>	21
Capítulo 2. Metodología	23
2.2. Selección de la población	23

2.3. Recolección de datos	24
Capítulo 3. Resultados	28
3.1. Descripción de los resultados	28
3.1.1. <i>Sobre la inteligencia intrapersonal</i>	28
3.1.2. <i>Sobre el manejo del estrés</i>	31
3.1.3. <i>Sobre la adaptabilidad</i>	34
3.2. Interpretación de los resultados	38
Conclusiones	44
Referencias bibliográficas	45
Anexos	50



Índice de tablas

Tabla 1. Componentes de la inteligencia emocional de Mayer y Salovey	11
Tabla 2. Competencias de la inteligencia emocional de Goleman	12
Tabla 3. Componentes de la inteligencia emocional de Bar-On	13
Tabla 4. Aspectos generales en el estudio de la interpretación a nivel universitario	20
Tabla 5. Características de la conexión entre el cuerpo y la voz	22
Tabla 6. Cantidad de participantes encuestados	24
Tabla 7. Distribución de las 12 preguntas del cuestionario	25
Tabla 8. Preguntas del cuestionario de la inteligencia emocional vinculada al canto	26
Tabla 9. Respuestas de encuestados que sí les resulta fácil expresar sus emociones a través del canto	30
Tabla 10. Respuestas de encuestados que no les resulta fácil expresar sus emociones a través del canto	31
Tabla 11. Experiencias de los encuestados en las que el estrés o la ansiedad no les permitió tener una buena interpretación vocal	34
Tabla 12. Imprevistos que influenciaron en la interpretación vocal de los encuestados	37

Tabla de figuras

Figura 1. Porcentaje de encuestados que pueden identificar sus cualidades vocales durante sus interpretaciones	28
Figura 2. Porcentaje de encuestados que tienen confianza en su voz durante sus interpretaciones	28
Figura 3. Porcentaje de encuestados que son conscientes de cómo se sienten durante su interpretación y que pueden expresarlo	29
Figura 4. Porcentaje de encuestados que tratan de seguir adelante con las canciones que les gustan a pesar de que en un inicio de les salgan tan bien	29
Figura 5. Porcentaje de encuestados que consideran que les resulta y que no les resulta fácil expresar sus emociones a través del canto	30
Figura 6. Porcentaje de encuestados que saben manejar los imprevistos que se pueden presentar en un concierto o presentación	31
Figura 7. Porcentaje de encuestados que pueden manejar situaciones de estrés sin ponerse demasiado nerviosos cuando tienen conciertos o presentaciones	32
Figura 8. Porcentaje de encuestados que les resulta difícil controlar su ansiedad antes de una presentación importante	32
Figura 9. Porcentaje de encuestados que tienen reacciones fuertes e intensas que son difíciles de controlar si un músico le cancela a última hora	33
Figura 10. Porcentaje de encuestados que han tenido alguna experiencia en la que el estrés o la ansiedad no le han permitido una buena interpretación vocal	34
Figura 11. Porcentaje de encuestados que actúan paso a paso para superar las dificultades que se le presentan al aprender una nueva pieza de repertorio	35

Figura 12. Porcentaje de encuestados que les resulta difícil cambiar de opinión sobre una canción que ya ha sido ensayada	35
Figura 13. Porcentaje de encuestados que les resulta difícil adaptarse a los cambios en su repertorio	36
Figura 14. Porcentaje de encuestados que analizan todas las posibilidades existentes para poder resolver un problema que se presenta con la organización de sus ensayos	36
Figura 15. Porcentaje de encuestados que han tenido algún imprevisto antes de cantar que haya influenciado en su interpretación vocal	37



Introducción

Desde el nacimiento los bebés ya tienen una voz la cual les permite expresar sus necesidades y con el paso del tiempo esa voz se va desarrollando hasta poder, finalmente, expresarse con palabras. En el canto la dinámica no es muy distinta, a través de la música y de la letra el cantante puede expresar diversas emociones. Cada cantante es un ser individual que se desenvuelve en un entorno distinto, experimenta emociones distintas las cuales, naturalmente, influyen en la manera en la que canta e interpreta una canción, cada uno conoce, maneja y controla sus emociones a su manera, a esto se le conoce como inteligencia emocional pues es el conjunto de habilidades desarrolladas a través de la vida que permiten la autogestión y autoconocimiento de las emociones con el fin de vivir una vida más saludable a nivel mental. Esta investigación busca evaluar el nivel de influencia de la inteligencia emocional en estudiantes y egresados de la PUCP al momento de posicionarse en el escenario para interpretar y para ello se tomarán en cuenta 3 componentes de la inteligencia emocional del modelo de Bar-On las cuales considero, desde mi enfoque como estudiante de canto, son las más importantes de desarrollar. En primer lugar, la inteligencia intrapersonal pues supone que una persona sea capaz de entenderse a sí misma, reconocer sus debilidades, fortalezas y manejar sus emociones de manera positiva. Al ser el canto un instrumento introspectivo de mucha reflexión y exploración interna, resulta óptimo fomentar este tipo de inteligencia. En segundo lugar, el manejo del estrés que, en general, resulta beneficioso para cualquier persona y sobre todo para un estudiante universitario ya que la carga académica y la exigencia de los cursos puede ser bastante demandante e incluso generar ansiedad. Considero que el cantante, que muchas veces es el centro de atención en un escenario, podría estar expuesto a más presión que el resto de músicos y esto, sumado a las exigencias de ser estudiante, podrían generar muchas emociones negativas en el estudiante. Por último, la

adaptabilidad se puede compenetrar con el manejo del estrés ya que durante la carrera del canto se pueden presentar situaciones problemáticas como algún percance en un examen o un concierto que ponen en riesgo la tranquilidad que necesita el estudiante de canto para dar una buena interpretación, es ahí donde la adaptabilidad permitirá que el estudiante pueda encontrar alternativas de solución para poder sobrellevar el problema de la mejor manera y que perjudique lo menos posible su interpretación.

La investigación se divide en 3 capítulos, el primero abarca el estado del arte y el marco conceptual en los cuales se informará sobre investigaciones y antecedentes sobre el tema y se explicarán los conceptos más relevantes para el entendimiento del lector. El segundo capítulo estará enfocado en la descripción de la metodología explicando detalladamente los recursos y técnicas usadas para la recopilación de la información, en este caso se trata de una investigación sobre las artes con enfoque mixto en la que se realizó una encuesta de 12 preguntas de opción múltiple más 3 preguntas de respuestas libre a 30 cantantes (entre estudiantes y egresados de la Especialidad de Música de la PUCP).

Finalmente, en el tercer capítulo se describen y analizan los resultados recogidos a través de las encuestas realizadas, se presentan figuras y tablas que agrupan y explican de manera didáctica las respuestas obtenidas, así como los testimonios de los encuestados.

Preguntas de Investigación:

Pregunta principal:

- ¿En qué medida los tres componentes de la inteligencia emocional de Bar-On influyen en la interpretación vocal de estudiantes de canto de la Especialidad de Música de la PUCP?

Preguntas específicas:

- ¿En qué medida la inteligencia intrapersonal influye en la interpretación vocal de estudiantes de canto de la Especialidad de Música de la PUCP?
- ¿En qué medida el manejo del estrés influye en la interpretación vocal de estudiantes de canto de la Especialidad de Música de la PUCP?
- ¿En qué medida la adaptabilidad influye en la interpretación vocal de estudiantes de canto de la Especialidad de Música de la PUCP?

Objetivos:

Objetivo principal:

- Evaluar el nivel de influencia de tres componentes de la inteligencia emocional de Bar-On en la interpretación vocal de estudiantes de canto de la Especialidad de Música de la PUCP.

Objetivos secundarios:

- Evaluar nivel de influencia de la inteligencia intrapersonal en la interpretación vocal de estudiantes de canto de la Especialidad de Música de la PUCP.
- Evaluar nivel de influencia del manejo del estrés en la interpretación vocal de estudiantes de canto de la Especialidad de Música de la PUCP.
- Evaluar nivel de influencia de la adaptabilidad en la interpretación vocal de estudiantes de canto de la Especialidad de Música de la PUCP.

Motivación y Justificación

Considero que el canto es el instrumento más complicado de explicar y quizá hasta de aprender ya que no podemos verlo de manera concreta como a cualquier otro instrumento tangible, para su correcta ejecución debemos basarnos en sensaciones, autoexploración y requerir de *feedback* constante de un maestro o alguien que también pueda escuchar activamente y cuente con los conocimientos técnicos necesarios para poder describir y explicar lo que escucha o percibe con respecto a lo que escuchó. Un cantante no va a poder escuchar su voz real al 100%, por lo que solo nos queda confiar en nuestra técnica y en nuestro autoconocimiento sobre nuestra voz. El concepto de autoconocimiento está relacionado con las competencias de la inteligencia emocional, se refiere a la capacidad para reconocer nuestras emociones, identificarlas y determinar por qué se están manifestando; este mismo proceso se puede relacionar con el aprendizaje del canto puesto que también se reconocen sensaciones, se identifican y tienen una razón de ser; sumado a esto, se están expresando sentimientos durante la interpretación de una canción, por ende no hay manera de no vincular el canto con las sensaciones y emociones internas.

Partiendo desde mi punto de vista, considero que ser una persona sensible puede aportar muchísimo en la búsqueda de la técnica vocal y la interpretación. En mi proceso como estudiante de canto he pasado por distintas situaciones complicadas, de salud, salud de familiares, relaciones interpersonales, problemas de autoestima y confianza, etc., y cada una de esas situaciones me ha dejado un gran aprendizaje, me han permitido darme cuenta que reconocer y validar mis emociones en el debido momento es importante para no tener una sobrecarga extra y que esto no interfiera con mi aprendizaje vocal. Existen muchas investigaciones sobre el canto que involucran estudios y análisis que pueden resultar bastante técnicos y difíciles de comprender debido a la terminología, a través de esta investigación me gustaría aportar al estudio del canto desde una perspectiva que evidencie a la voz cantada

como un conjunto de factores emocionales que forman parte de la ejecución y no solo como un sistema capaz de reproducir una melodía con letra.



Capítulo 1. Estado del arte y marco teórico

1.1. Estado del arte:

Sobre la conexión entre los componentes de la inteligencia emocional y el estudio de la música, se ha encontrado la tesis *Autoconcepto musical y su relación con la inteligencia emocional en los estudiantes de música del distrito de Lurigancho, Lima-2022* en la que los autores Olarte et al. (2022) definen el autoconcepto musical como la percepción del estudiante sobre sus capacidades musicales, cómo repercute en su desempeño académico y cómo le permite influir en su motivación para adquirir nuevos conocimientos.

En dicha tesis, los autores Olarte et al. (2022) realizan un estudio entre 1400 estudiantes de música provenientes de conservatorios, colegios y universidades para determinar la relación entre el autoconcepto musical y la inteligencia emocional utilizando dos cuestionarios, uno sobre el autoconcepto musical y otro sobre la inteligencia emocional. El autoconcepto implica la introspección de las habilidades y capacidades del estudiante en aras de ejercer una buena interpretación musical. Finalmente se afirma que sí existe una relación entre la inteligencia emocional y el autoconcepto musical. Los resultados manifiestan que mientras la habilidad musical incrementa, del mismo modo lo hará la inteligencia emocional y viceversa.

En la tesis *Experiencias formativas en el manejo emocional de los estudiantes de canto en la Universidad Pedagógica Nacional*, Alcocer (2021) realiza una recopilación de estrategias y experiencias a través de entrevistas en las cuales reúne los testimonios de maestros y estudiantes para hablar sobre su perspectiva con respecto a los factores emocionales que afectan su desempeño y técnica vocal. A través de encuestas realizadas a 25 estudiantes se reunieron diversos testimonios sobre su proceso académico abordando 5 campos involucrados en el aprendizaje del canto y su relación con el manejo emocional: fisiológico y corporal, técnica e interpretación, vida personal y competencia social,

emociones y perspectiva de la clase de canto. Se realizaron entrevistas a 5 maestros quienes dieron su perspectiva con respecto a sus experiencias con dichos alumnos y se abordaron los siguientes temas: el rol del docente, la relación entre maestro y estudiante, enseñanza de la interpretación, emoción en el canto y estrategias para el manejo de los inconvenientes emocionales que se puedan manifestar en el proceso. Se llegó a la conclusión de que efectivamente las experiencias emocionales son un factor importante que impacta en el desenvolvimiento del estudiante durante su proceso de desarrollo vocal debido a que el estudio del canto -y de la música en general- es un proceso cognitivo que involucra la función cerebral directamente ligada con las emociones. Se recalca la importancia del docente durante este período de entrenamiento vocal ya que es el encargado de guiar al estudiante y estar al pendiente de su desenvolvimiento durante clase.

A través de la investigación de Alcocer, los testimonios recogidos logran poner en evidencia la relación que existe en el manejo de las emociones y el proceso del aprendizaje vocal. Asimismo, muestra todos los factores que influyen de manera positiva o negativa en dicho proceso y cómo cada estudiante representa un enfoque distinto el cual debe ser descifrado por el maestro a través de la comunicación.

Otro trabajo relevante que discute sobre el tema en cuestión es el artículo *Música y competencias emocionales: Posibles implicaciones para la mejora de la educación musical* en el cual los autores Campayo y Cabedo (2016) argumentan que la música ejerce una función fundamental en el desarrollo de la humanidad al permitir que los seres humanos puedan expresar sus emociones y encontrar su identidad, del mismo modo, afirman que la música tiene el efecto de despertar emociones dolorosas que en algún momento fueron reprimidas y que pueden ser liberadas a través de la expresión del arte. De esta forma, los autores logran definir la importancia que tiene la música para la expresión de las emociones. Asimismo, argumentan que las competencias emocionales y la música se relacionan a través

de ciertos factores tales como: la expresión de emociones y el reconocimiento de las mismas, la regulación emocional, autoestima, la empatía, la cooperación y la automotivación.

Estos autores concluyen que solo a través de la educación musical, será posible realizar una investigación más minuciosa con respecto a la música y las competencias emocionales pues existe una relación bastante profunda entre ambos conceptos: uno refuerza los beneficios del otro; la música permite establecer un vínculo entre un individuo con sus emociones y las competencias emocionales pueden aminorar los efectos negativos de la práctica del instrumento. A través de este artículo se pone en manifiesto la necesidad de implementar un sistema educativo que considere el estudio de las emociones y su influencia en la música y de hecho representa otro punto de partida para la presente investigación.

En *La inteligencia emocional en el aprendizaje de los alumnos de enseñanzas de régimen especial en los conservatorios de música*, Sastre (2014) expresa que el rendimiento académico ya no es suficiente para la educación puesto que se necesita desarrollar personas que sepan cómo integrarse, defenderse y expresarse, hace énfasis en la importancia del profesor en la educación musical y como éste, a su vez, es cambiante porque necesita adaptarse ante las demandas de la sociedad.

Por otro lado, se afirma que los tres componentes musicales de la música: ritmo, organización tonal y afecto modifican el núcleo del cerebro con relación a las emociones, es por ello que desde los sonidos más elaborados hasta los más sencillos nos pueden provocar recuerdos de emociones muy concretas.

Los músicos mientras producen sonidos, los escuchan y los coordinan con sus propios movimientos y con su propia producción de sonidos, recuerdan lo que han producido, así como lo que producirán después, y generan actividad emocional. Desde el punto de vista del alumnado de educación musical, se ven ligados esta unión música-emoción, desde dos vertientes, la de estudiantes de

la especialidad musical, de la que hablaremos en primer lugar, y la de intérpretes de obras musicales, es decir, como receptores de esas enseñanzas musicales, en su primera vertiente, y como transmisores de música -y por ende de emociones- en la segunda (Sastre, 2014, p.193).

Estas investigaciones muestran una relación estrecha entre los componentes emocionales, la música y la enseñanza de esta. Las emociones son parte de la expresión musical, y, del mismo modo, la música fomenta la liberación de las emociones. Para que existan músicos emocionalmente capaces de desenvolverse en el campo del arte, es fundamental contar con docentes también capaces de formar músicos de la manera más versátil y adaptable a las necesidades que cada estudiante tenga puesto que esto influirá en la formación y, posteriormente, en el desarrollo profesional.

1.2. La inteligencia emocional

El término “inteligencia emocional” es un concepto que surgió a inicios de los años 90 y ha sido interpretado por distintos autores, es por ello que hoy en día nos encontramos con enfoques diversos que se asemejan en su definición.

La teoría de las inteligencias múltiples de Gardner (1983) define que la inteligencia está formada por otras inteligencias como: inteligencia lógica-matemática, inteligencia verbal-lingüística, inteligencia espacial, inteligencia musical, inteligencia corporal-cinestésica, inteligencia intrapersonal e inteligencia interpersonal. Estos 2 últimos conceptos fueron tomados como base por los psicólogos Mayer y Salovey en 1990 para darle una primera definición a la inteligencia emocional y social delimitándola como un conjunto de procesos en el que se reconocen, usan y manejan las emociones (como se citó en Campayo y Cabedo, 2016, p. 125).

En el libro “Inteligencia emocional”, el psicólogo Daniel Goleman (1995) introduce una nueva perspectiva sobre el concepto definiéndolo como un conjunto de competencias o habilidades que nos permiten desarrollarnos mejor en distintos aspectos de nuestra vida. Finalmente, Reuven Bar-On, en 1997, basándose en la definición de Mayer y Salovey, describe la inteligencia emocional como un conjunto de habilidades emocionales y sociales que influyen en nuestra capacidad para afrontar las dificultades que se nos presentan (como se citó en Gabel, 2005, p.17).

1.2.1. La inteligencia emocional de Mayer y Salovey

Al percibir la inteligencia emocional como un fenómeno procesal, es preciso clasificar sus componentes como etapas que se complementan entre sí, puesto que cada una se construye sobre la base de la anterior (Gabel, 2005, p.14).

Para comprender este proceso, Fernández y Cabello (2021, p. 34) nos brindan el ejemplo de cuando un docente entra a clase, primero observa y percibe el estado emocional de los alumnos, con esa información se le facilita la comprensión emocional de su estado de ánimo para, finalmente, apoyarlos en la regulación de esas emociones.

Veamos cada etapa del proceso que conlleva este modelo de inteligencia emocional de acuerdo a Gabel (2005, p. 15):

Tabla 1

Componentes de la inteligencia emocional de Mayer y Salovey

Componente	Nos Permite:
La percepción, valoración y expresión emocional	Permiten la identificación de las emociones en uno mismo, en los demás y en situaciones por medio de la atención y decodificación de símbolos verbales o no verbales. Se trata también de poder expresar dichas emociones de una manera adecuada.
La facilitación emocional	Una vez percibidas e identificadas las emociones, estas se procesan con mayor facilidad a través de nuestros pensamientos lo cual nos permite comprender las necesidades del otro.
La comprensión emocional	Nos permite asimilar la información recibida comprendiendo la relación entre el contexto de la situación y los sentimientos involucrados; asimismo, podemos descifrar los significados de las emociones
La regulación emocional	Es necesario ser tolerante tanto a emociones positivas o negativas, dependiendo de la situación de la que se trate, esto nos permitirá reflexionar sobre las emociones sentidas. Del mismo modo, nos permite moderar las emociones desagradables o aumentar las agradables, sin necesidad de contenerlas o engrandecerlas.

Nota. Esta tabla muestra los conceptos de los componentes emocionales de Mayer y Salovey.

1.2.2. La inteligencia emocional de Goleman

Goleman (1995) define la inteligencia emocional como la capacidad para reconocer y manejar nuestros propios sentimientos, motivarnos y monitorear nuestras relaciones. Este modelo comprende una serie de competencias emocionales que facilitan dichos procesos. Las personas con inteligencia emocional desarrollada se conocen bien a sí mismos, son personas confiables, resilientes y optimistas. Este modelo está conformado por 5 competencias (Serrat, 2017, pp. 333-336):

Tabla 2

Competencias de la inteligencia emocional de Goleman

Competencia	Conformada por:
La autoconciencia	Conformada por la conciencia emocional, autoevaluación precisa, y autoconfianza. Las personas con esta competencia conocen y reconocen sus emociones, relacionándolas con sus pensamientos y acciones, son capaces de percibir sus fortalezas y debilidades, por ende, son reflexivos y están abiertos a nuevas perspectivas y aprendizaje continuo, muestran mucha seguridad y son decididos a la hora de tomar decisiones a pesar de la presión.
La autorregulación	Conformada por el autocontrol, integridad, escrupulosidad, adaptabilidad e innovación. Las personas con esta competencia saben manejar sus impulsos y conservar un estado positivo, actúan de manera ética, admiten sus errores, son cuidadosos y comprometidos con sus promesas, también son tolerantes. Finalmente están llenos de curiosidad, buscan y gestan nuevas ideas, toman riesgos y perspectivas nuevas.
La automotivación	Conformada por el impulso de logro, el compromiso, iniciativa y optimismo. Las personas con esta competencia trazan metas con altas expectativas, buscan siempre la mejoría, sacrifican metas personales a cambio de lograr objetivos grupales, buscan oportunidades y persisten a pesar de los obstáculos, siempre con la esperanza de lograr el objetivo sin temer al fracaso.
La conciencia social	Conformada por la empatía, orientación al servicio y el desarrollo de otros. Las personas con esta competencia son atentas a las perspectivas de otros y buscan comprender sus necesidades y sentimientos, buscan ofrecer ayuda, reconocen las fortalezas y triunfos de los demás y ofrecen mentoría con el fin de incrementar las habilidades del otro.
Las habilidades sociales	Conformadas por la influencia, comunicación, liderazgo, facilidad de cambios, manejo de conflictos, construcción de lazos, colaboración y cooperación, habilidades en equipo. Las personas con esta competencia fomentan cambios efectivos y positivos, se expresan con claridad, inspiran al grupo iniciando o manejando algún cambio, negocian y resuelven conflictos, fomentan relaciones y saben trabajar en equipo

Nota. Esta tabla muestra los conceptos de las competencias emocionales de Goleman.

1.2.3. La inteligencia emocional de Bar-On

Para Bar-On (1997), la inteligencia emocional es un conjunto de conocimientos y habilidades en lo emocional y social que influyen en nuestra capacidad para afrontar efectivamente las demandas de nuestro medio (Gabel, 2005, p. 17).

La inteligencia emocional de Bar-On es descrita como un conjunto de habilidades que determinan qué tan bien una persona puede entenderse a sí misma y expresarse, del mismo modo, cómo entiende a los demás y cómo se relaciona con ellos. El modelo de Bar-On cuenta con 5 componentes principales (Brito, 2019, pp. 28-29):

Tabla 3

Componentes de la inteligencia emocional de Bar-On

Componentes de Bar-On	
La inteligencia intrapersonal	Capacidad de mirar hacia el interior, entenderlo y aceptarlo, ser conscientes para distinguir las emociones propias y de dónde vienen. Asimismo, saber cómo expresarlas de forma eficaz. Por otro lado, ser autónomos y no depender emocionalmente de los demás para poder establecer metas personales y auto impulsarse a alcanzarlas.
La inteligencia interpersonal	Un individuo con esta capacidad conoce y comprende los sentimientos de los demás y es sensible a sus necesidades, tiene conciencia social, se preocupa por el resto, por sus responsabilidades y puede de establecer relaciones satisfactorias.
El manejo del estrés	Capacidad para saber ser tolerante y utilizar sus emociones de forma efectiva sin agobiarse ante las adversidades; también es capaz de tolerar y moderar sus impulsos.
La adaptabilidad	Implica que un individuo sea capaz de adaptarse y ajustarse a nuevas situaciones; también resalta la habilidad de resolver problemas detectándolos, evaluándolos, y definiendo resoluciones.
El estado de ánimo	Implica ser capaz de sostener una actitud positiva hacia la vida, pero también hacia la adversidad. Asimismo, sentir satisfacción y felicidad con la propia vida.

Nota. Esta tabla muestra los conceptos de los componentes emocionales de Bar-On.

A partir de estos 3 modelos, es preciso concluir que la inteligencia emocional nos permite vivir de una manera más pacífica, positiva, emocionalmente saludable y, sobre todo, con mayor conciencia sobre uno mismo. Bajo esta premisa, estos conceptos también pueden adaptarse con facilidad dentro de un ambiente académico, como lo es la universidad, y más aún a un espacio académico relacionado con el arte musical, un espacio en el que el estudiante suele estar expuesto a detonantes que desatan distintos tipos de emociones que pueden repercutir en su desarrollo durante su etapa universitaria.

1.3. Las competencias emocionales seleccionadas para la investigación

1.3.1. La inteligencia intrapersonal

Siguiendo el modelo de Bar-On, la inteligencia intrapersonal se encuentra dividida en 5 subcomponentes: el autoconcepto, la autoconciencia emocional, la autoexpresión emocional, la independencia y la autorrealización.

a) El autoconcepto nos ayuda con el reconocimiento de nuestras percepciones sobre nosotros mismos, en base a nuestra experiencia y entorno, es decir, es el conjunto de características, cualidades y deficiencias que se reconocen como descripciones propias permitiéndonos un

conocimiento profundo sobre nuestra propia mente (Sanz et al., 2009, pp. 298-300). Este componente fomenta la facilidad para aprender cosas nuevas ya que nos permite generar nuevas estrategias de aprendizaje en base a nuestras necesidades y, en el ámbito musical, es importante desarrollar esta habilidad de autoconocimiento para poder expresar seguridad al momento de interpretar pues la percepción que tenemos de nosotros mismos influye en la percepción que pueden tener otros sobre nuestra interpretación vocal.

b) La autoexpresión emocional, como su nombre lo dice, se refiere a la capacidad para expresar las emociones de uno mismo, para esto, se necesita desarrollar la capacidad del autoconcepto pues nos permite identificar lo que estamos sintiendo antes de poder manifestarlo al exterior.

Bonastre (2015) hace una comparación sobre la diferencia entre la expresión y la expresividad, esta radica en que la expresividad es una cualidad que se percibe en las obras de arte o música, por otro lado, la expresión implica algo que una persona hace pues así es como manifiesta sus estados emocionales, dicho esto, para que la música sea expresiva debe haber un agente que fomente esa emoción, un sujeto emocional el cual, en este caso, es el cantante y sus estrategias para interpretar (como se citó en Diez, 2022, pp.15-16).

c) La autoconciencia nos permite reconocer nuestras emociones y como estas influyen en nuestro actuar, lo cual nos facilita el control de las mismas. Balsera y Gallego expresan que una persona consciente de sí misma sabe reconocer sus estados de ánimo mientras los experimenta pues cuenta con claridad emocional, así como autonomía y seguridad en sí misma, del mismo modo, puede controlar sus emociones y tiene una visión positiva de la vida (2010, p. 75).

d) La independencia se refiere a la capacidad de ser autosuficiente, sin depender emocionalmente de los demás frente a la necesidad de protección y apoyo, requiere contar

con un grado superior de fortaleza que fomente la autoconfianza para lograr cumplir con las expectativas y dirigirse uno mismo (Brito, 2019, p. 28).

e) La autorrealización nos permite establecer metas personales e impulsarnos para conseguirlas con el fin de elevar nuestro propio potencial (Brito, 2019, p. 28), es un proceso que requiere esfuerzo y seguridad en uno mismo para tomar la iniciativa de iniciar, por ejemplo, proyectos nuevos que busquen sacarnos de nuestra zona de confort.

A través de un estudio, Yahaya et. al (2012, p. 14) comprueban la existencia de una relación entre la inteligencia emocional frente a los logros académicos. De hecho, factores como la autoconciencia y la automotivación son influyentes en la adquisición de este componente pues todo parte del conocimiento interno que uno tiene de sí mismo. Los autores concluyen que, para obtener resultados académicos positivos, independientemente del aspecto técnico y teórico del estudio (en este caso, de la voz) los estudiantes deberían ser capaces de reconocerse a sí mismos de manera positiva.

Los conceptos mencionados conducen al objetivo del conocimiento de las propias emociones, de la misma manera la música y el canto están ligadas a la expresión de un mensaje a través de las emociones, por ello el canto amerita el desarrollo de estas capacidades para ponerlas al servicio de su interpretación vocal.

La inteligencia intrapersonal permite que una persona sea capaz de entenderse a sí misma, de esta manera reconoce sus debilidades, fortalezas y manejar sus emociones de manera positiva, asimismo permite al cantante conectar de manera más profunda consigo mismo, lo que favorece la autenticidad y honestidad en su interpretación.

1.3.2. La adaptabilidad

Ramirez, Herrera y Herrera (2003) comentan que la adaptabilidad es la capacidad intelectual y emocional de responder a las exigencias del entorno, ajustando y regulando el comportamiento. Los estudiantes universitarios se encuentran expuestos a diversas presiones

y sobrecargas, propias de la etapa universitaria, que pueden obstaculizar su desempeño académico, sobre todo, si no se desarrollan estrategias para enfrentarlas (citado en Mamani, 2017, p. 39).

La adaptabilidad, en el ámbito universitario, resulta ser un elemento beneficioso para el rendimiento académico del estudiante pues le permitirá desarrollarse con más comodidad y, sobre todo, mayor confianza en sí mismo, ganando más oportunidades para poder sobresalir en sus calificaciones, tener mejores presentaciones, aumentando sus ganas de seguir aprendiendo y desenvolverse en la profesión del canto.

Siguiendo el modelo de inteligencia emocional Bar-On, los componentes se dividen en los siguientes subcomponentes (Brito, 2019, p.29):

- a. La prueba de realidad es la capacidad de validar los sentimientos propios y pensar con la realidad externa, implica una búsqueda de evidencia objetiva, para confirmar sentimientos, percepciones y creencias.
- b. La flexibilidad se basa en la capacidad de adaptarse y ajustar los sentimientos, pensamientos y comportamiento a las nuevas situaciones y condiciones.
- c. La resolución de problemas es una habilidad que permite el proceso de la detección del inconveniente, desarrollar la confianza para enfrentarlo, evaluarlo y definir alternativas de solución antes de tomar una decisión final.

El componente de adaptabilidad permite al estudiante de canto encontrar alternativas y/o soluciones para los percances que se le presenten en el camino. El estudiante debería ser capaz de, en primer lugar, analizar la situación desde un enfoque realista para que, a partir de ello, pueda generar ideas de resolución de problemas que se adapten a las necesidades requeridas.

La adaptabilidad se puede compenetrar con el manejo del estrés ya que durante la carrera del canto se pueden presentar situaciones problemáticas, ya sea algún percance en un

examen o un concierto, que pongan en riesgo la tranquilidad que necesita un estudiante de canto para dar una buena interpretación, es ahí donde la adaptabilidad permitirá que el estudiante pueda encontrar alternativas de solución para poder sobrellevar el problema de la mejor manera y que perjudique lo menos posible su interpretación.

1.3.3. El manejo del estrés

Bar-On divide este componente en 2 subcomponentes:

- a. La tolerancia al estrés, la cual se define como la capacidad de manejar las emociones, poder resistir y lidiar con eventos y situaciones estresantes, sin abrumarse.
- b. El control de impulsos, que se define como la capacidad para resistir o retrasar un impulso antes de actuar, controlar los impulsos hostiles, agresivos y potencialmente irresponsables (Brito, 2019, p. 29).

Sternbach comenta que hay muchas actividades musicales que resultan más estresantes para un estudiante que para un profesional pues, a falta de experiencia, la práctica puede resultar más agotadora, mental y emocionalmente, asimismo, la falta de técnica que influye también en la falta de confianza (2008, p. 42).

Desde su perspectiva como educador, Sternbach opina sobre lo que implica el estrés en los estudiantes de música y cómo esto se manifiesta en la interpretación de su instrumento.

Ellos, aparte de llevar sus clases teóricas y el estrés propio de estudiar una carrera universitaria, tienen sus propias actividades musicales adicionales como practicar, asistir a ensayos, ser parte de alguna agrupación o ensamble, invitaciones a presentaciones fuera de la zona donde viven, lo cual no les deja tiempo para el descanso, el relax y el ocio. Junto a los actores y bailarines, los músicos deben lidiar con los temores de enfrentarse al escenario y trabajar con presión, por el afán de mejorar sus habilidades técnicas y, así, brindar una interpretación óptima. La crítica excesiva proveniente de los pares, guías y profesores es un tema bastante delicado para alguien que está empezando a formar una identidad como

cantante y como músico (2008, p. 44). De la misma manera, la autocrítica puede provocar indicios de ansiedad en un estudiante, junto con la autoexigencia, pues no permite que el estudiante encuentre satisfacción en lo que hace, buscando siempre la perfección sin permitirse reflexionar sobre factores externos a su desempeño que pudieron haber interferido en su interpretación.

En el artículo *Ansiedad escénica y ejecución musical en estudiantes del conservatorio de música en Arequipa, 2020*, Arias & Cáceres (2020, p. 176) realizan un estudio en el que concluyen que de 48 estudiantes de música (que en su mayoría son de primer y segundo año), 34 tienen un nivel alto de ansiedad escénica durante un recital y se mostraban agitados y desconcentrados. Asimismo, nos comentan sobre otros estudios de diversos autores en los que se afirma que los niveles altos de ansiedad de los estudiantes se relacionan con niveles bajos de interpretación musical pues se enfocan en el malestar y las emociones negativas que sienten, lo cual también se relaciona con un bajo control musical. Por último, resaltan el hecho de que, en dicho conservatorio, no existe un programa o taller que facilite herramientas para el manejo y control de la ansiedad lo cual justifica los resultados ya mencionados.

Manejar el estrés y la ansiedad en situaciones en las que uno está expuesto a la crítica es un desafío para cualquier persona, tanto para un estudiante como para un profesional puesto que somos humanos y el estrés es una respuesta natural del cuerpo. Para un cantante que debe aprender a manejar su voz y su cuerpo resulta preciso llegar a esa meta en la que el estrés no sea quien domine en situaciones como presentaciones o conciertos.

1.4. La interpretación vocal

Orlandini expresa que una simple frase musical requiere que un músico tenga conocimientos, no solo musicales, sino también históricos, del lenguaje, de la época y, a su vez, que tenga una marca personal que lo diferencie del resto puesto que no hay ni habrá dos versiones iguales de una misma obra (2012, p. 79). Por su parte, Glowacka expresa que la

música no será abstracta jamás pues para hacerla vivir se necesitan los intérpretes y músicos que hagan pasar el mensaje del compositor a un público en busca de la felicidad (2004, p. 58).

Ochoa comenta sobre algunos retos interpretativos que se pueden presentar en el proceso como cantante (2021, p. 5):

- a. La importancia de establecer una conexión interpretativa profunda que no obstaculice el trabajo técnico que nos demandará el tema a cantar, es decir, no dejarse desbordar por las emociones que el cantante quiera expresar.
- b. El manejo de un idioma extranjero, muchas veces la canción maneja un lenguaje poético y un tipo de vocabulario difícil de descifrar que no permiten la comprensión del texto y su esencia.
- c. La exposición a emociones o temáticas que no se han experimentado previamente, por ejemplo, una canción sobre un divorcio cuando el cantante es menor de edad o la ausencia de la madre o padre, teniendo a ambos en la vida real.
- d. La falta de presencia escénica o expresividad, elementos vitales en la interpretación, pues son los factores que permitirán la emisión del mensaje de la canción al público oyente

1.4.1. El proceso para la interpretación vocal

Córdoba (2019, p. 21) comenta sobre la importancia de la creatividad en la interpretación, sobre todo para el cantante pues debe enfocarse en aspectos como el texto, la expresión y manejo corporal, puesta en escena y actuación, sin descuidar el aspecto técnico. Asimismo, Panizo (2022, pp. 5-8) comenta sobre los aspectos generales para tener en cuenta en el estudio de la interpretación a nivel universitario:

Tabla 4*Aspectos generales en el estudio de la interpretación a nivel universitario*

El tiempo histórico	Comprender el contexto histórico permite que el intérprete tenga conocimiento sobre el autor, el periodo y el estilo musical, permite conectar con el pensamiento del autor de la música.
La expresión musical	Se refiere al toque personal dado por cada intérprete, aquello que no está escrito pero que ejecutante incluye de forma natural e individual.
El tempo	Se encuentra indicado al inicio de la partitura para que sea lo primero que el intérprete reconozca.
El análisis	Se refiere al estudio formal de estructura de la obra musical, las técnicas empleadas por el compositor, matices, dinámicas, aspectos técnicos que permite que el intérprete comprenda a detalle la intención del compositor.
La memoria	La capacidad de almacenar, retener y recordar la información musical fundamental para dominar la obra que se va a interpretar y facilitar la expresión musical.
Formación del estudiante universitario	Es tarea del intérprete cultivar el aprendizaje, comprensión y destreza de sus habilidades musicales para poder ejecutar e interpretar una obra musical.

Nota. Esta tabla describe los aspectos a tomar en cuenta en el estudio de la interpretación musical a nivel universitario.

A través del tiempo, la definición de interpretación ha ido variando, con el avance de la tecnología el cantante tiene acceso a información y archivos del pasado de los cuales puede tomar modelos de referencia para poder guiar y encontrar su propio estilo de interpretación, Del Sol (2020, p. 124) expresa que la expresividad tiene elementos de creatividad ya que, a través de la intuición musical, los intérpretes descubren diversas maneras de ejecutar una canción, asimismo, construyen su propio trabajo a través de las indicaciones del compositor.

1.4.2. Las emociones en el canto

Chapman emplea el término *primal sound* para referirse a la voz como la primera manera de comunicarnos desde el momento en que nacemos, los bebés tienen una voz antes de saber decir palabras y esta voz aparece mediante los sonidos, llantos, quejidos y todos tienen una razón de ser ya que, a través de ellos, el bebé busca comunicarse con el único recurso vocal que maneja. Bajo esta premisa la autora afirma que somos instrumentos musicales caminantes puesto que el canto involucra el cuerpo, la mente, el espíritu, la emoción y la voz de la persona, para ello, el cantante debe desarrollar un estado de enfoque

inconsciente que le permita involucrar todos estos factores en su interpretación, de manera automática (2017, p. 2).

En el canto, el uso de la voz se vuelve complejo puesto que se trabaja con algo intangible que no se puede ver ni tocar, lo que oímos es una mezcla de sonidos que se percibe de forma interna y externa y se debe trabajar a través de sensaciones (Zapata, 2014, p. 157).

La emisión de la voz tiene una parte innata y otra aprendida. La parte innata se refiere a aquellos sonidos que durante nuestro crecimiento, vamos emitiendo como respuesta automática a estímulos diversos como el dolor o el miedo. Este tipo de emisión está regulada directamente por las emociones. Por otro lado, la parte aprendida se refiere a aquellos sonidos que emitimos a raíz de un aprendizaje que se va adquiriendo, como es el caso de la voz cantada (García-López, 2020, p. 51). Bajo esta premisa, la autora se cuestiona qué tan idóneo sería que estas dos partes se encuentren completamente separadas de modo que ninguna interfiera con la otra. No obstante, ambas partes necesitan relacionarse entre sí para poder complementarse. De este modo, en la interpretación vocal, hacemos uso de nuestras emociones para poder transmitir.

Según Alcocer (2021, p. 1) las situaciones que influyen en el desempeño del cantante involucran aspectos relacionados al cuerpo y a las emociones, los agentes externos como las tensiones corporales perjudican la interpretación y el desempeño del cantante, afectando su estado mental.

Otros componentes como el estrés, el nerviosismo, la depresión, generan descontrol en el cuerpo de manera inesperada, provocando una insatisfacción con su interpretación.

Es por ello que, en la interpretación vocal, el generador de sonido no es simplemente una voz, es una persona con vivencias, experiencias, historia, pensamientos, trayectoria, deseos, expectativas y frustraciones (Alessandroni, 2018, p. 14), de aquí es que nace la complejidad del canto puesto que el instrumento ya no es algo inherente.

El cantante necesita conocer las posibilidades y capacidades de su cuerpo y su voz, esto se logra a través de un diálogo interno que se construye de manera individual, el acto de cantar nos permite estar en relación interna y directa con el cuerpo pues la voz y el cuerpo transitan juntos y se complementan (Roa et. al, 2020, p. 12).

A partir del proceso de autoconocimiento del cantante, Roa y otros autores (2020, pp. 18-19) establecen unas características con respecto a la conexión entre el cuerpo y la voz.

Tabla 5

Características de la conexión entre el cuerpo y la voz

Conciencia corporal	Conocimiento del cantante sobre sí mismo y su corporalidad.
Memoria del cuerpo	Experiencias o hechos que viven en la memoria del cantante pues tuvieron un impacto significativo.
La metáfora corporeizada	La mente y el cuerpo están integrados.
Aprendizaje social	Cómo el cantante se relaciona con los demás a través de la propiocepción.
Conciencia del sentimiento de sí mismo	Autoconocimiento y autoconciencia sobre sensaciones, sentimientos, actitudes y componentes emocionales.

Nota. Esta tabla muestra las características entre el cuerpo y la voz según Roa et. Al (2020).

Capítulo 2. Metodología

2.1. Tipo de investigación

Se recolectaron datos numéricos estadísticos de los participantes, así como perspectivas y puntos de vista a través de sus experiencias, por ello se determina que la investigación es de enfoque mixto, el proceso que vincula datos cuantitativos y cualitativos a partir de un mismo estudio con miras a responder la pregunta de investigación. El cuestionario incluye preguntas diseñadas para recopilar información con el fin de analizar, considerar perspectivas, puntos de vista, emociones y experiencias relacionados con el tema en cuestión.

2.2. Selección de la población

La población seleccionada corresponde a cantantes de la Especialidad de Música de la PUCP. Se solicitó a la Coordinación Académica apoyo para efectuar un *mailing* a todos los estudiantes de canto matriculados, se informó que debíamos acceder al campus virtual para recabar los datos y así se hizo. Se envió un correo electrónico a los estudiantes de canto, sin embargo, no hubo respuestas inmediatas, por ello, se decidió contactarlos de forma más directa por Instagram y WhatsApp.

Así se ha considerado elegir una muestra de 30 participantes cuyo principal requisito ha sido que estén matriculados en el semestre 2023-II, posteriormente por falta de participantes, se incluyó alumnos egresados. Finalmente se recogieron respuestas de 21 alumnos, así como de 9 egresados de canto en un período de tiempo de casi 4 semanas desde el momento en que se envió el primer correo.

Los participantes llenaron la encuesta de manera anónima, es por ello que no es posible determinar qué respuestas pertenecen a cada encuestado, del mismo modo, las respuestas se mantienen en un entorno seguro y solo son accesibles para quien redacta esta

tesis. También se les informó sobre el propósito de esta investigación y la confidencialidad de sus respuestas, de esta manera los participantes llenaron el cuestionario de manera voluntaria.

Tabla 6

Cantidad de participantes encuestados

Cantidad de estudiantes	Cantidad de Egresados	Total
21 (70%)	9 (30%)	30 (100%)

Nota. Esta tabla muestra la cantidad de participantes encuestados, entre ellos se encuentran 21 estudiantes de canto y 9 egresados de canto de la PUCP.

Las edades de los encuestados rondan entre los 19 y 32 años. Entre los estudiantes de canto (70%) seleccionados que forman parte de la Especialidad de Canto de la PUCP, más del 50% se encuentra en los últimos ciclos de la carrera.

2.3. Recolección de datos

El cuestionario diseñado para llevar a cabo la recolección de datos se ha basado en el Test ICE de Bar-On (1997). Dicho test es usado en terapias psicológicas para medir el nivel de inteligencia emocional de un paciente. El ICE Bar-On: NA usa una escala de tipo Likert de 5 puntos en la cual los evaluados responden a cada ítem según las siguientes opciones de respuestas: “Rara vez o nunca”, “Pocas veces”, “Algunas veces”, “Muchas veces”, “Muy frecuentemente o siempre”. En este sentido, el test evalúa cinco componentes de inteligencia emocional: inteligencia intrapersonal, inteligencia interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo en general. Si bien consta de 133 preguntas de opción múltiple, para efectos de diseñar el cuestionario, se han considerado las preguntas concernientes a los tres componentes elegidos para la presente investigación: inteligencia intrapersonal, adaptabilidad y manejo del estrés. Y entre ellas, se han seleccionado 12 preguntas, minuciosamente reflexionadas por su posibilidad de ser trasladadas al contexto del estudio del canto. Estas 12 preguntas han sido modificadas para adaptarlas de la forma más precisa y conveniente para recoger información sobre lo que se quiere indagar en esta tesis. De este modo, las 12

preguntas quedan divididas en 3 componentes anteriormente mencionados, siendo el resultado de esta adaptación 4 preguntas por cada componente. Apreciemos la distribución en la siguiente tabla:

Tabla 7

Distribución de las 12 preguntas del cuestionario

Componente	Preguntas por componente	Porcentaje
Inteligencia intrapersonal	4	33.3%
Manejo del estrés	4	33.3%
Adaptabilidad	4	33.3%
Total	12	100%

Nota. Esta tabla muestra la cantidad de preguntas seleccionadas para cada componente de la inteligencia emocional de Bar-On.

Las consideraciones para las adaptaciones de las 12 preguntas seleccionadas han contemplado distintas situaciones que se dan en el contexto del estudio de canto y de la interpretación vocal del repertorio de un estudiante de música universitario de la PUCP, así como otras situaciones afines que resultan detonantes de distintas reacciones emocionales a lo largo de la carrera, tales como contexto de las evaluaciones, los recitales y las muestras artísticas de carácter institucional.

De acuerdo a lo descrito anteriormente, las preguntas del cuestionario serían:

Tabla 8

Preguntas del cuestionario de la inteligencia emocional vinculada al canto

	Preguntas adaptadas	Componente
1	Para superar las dificultades que se me presentan al aprender un nuevo ejercicio de vocalización actúo paso a paso.	Adaptabilidad
2	Sé cómo manejar los imprevistos que se pueden presentar en un examen, concierto y/o presentación.	Manejo del estrés
3	Puedo identificar mis cualidades vocales durante mis presentaciones	Inteligencia Intrapersonal
4	Tengo confianza en mi voz durante mis presentaciones	Inteligencia Intrapersonal
5	Cuando tengo conciertos o presentaciones puedo manejar situaciones de estrés sin ponerme demasiado nervioso	Manejo del estrés
6	Me resulta difícil cambiar de opinión sobre una canción que ya ha sido ensayada	Adaptabilidad
7	Soy consciente de cómo me siento durante mi interpretación y puedo expresarlo	Inteligencia Intrapersonal
8	Siento que me resulta difícil controlar mi ansiedad antes de una presentación importante.	Manejo del estrés
9	A pesar de que en un inicio no me salgan tan bien trato de seguir adelante con las canciones que me gustan.	Inteligencia Intrapersonal
10	En general, me resulta difícil adaptarme a los cambios en mi repertorio	Adaptabilidad
11	Si un músico me cancela a última hora, tengo reacciones fuertes e intensas que son difíciles de controlar.	Manejo del estrés
12	Para poder resolver un problema que se presenta con la organización de mis ensayos, analizo todas las posibilidades existentes	Adaptabilidad

Nota. Esta tabla muestra las 12 preguntadas adaptas del test de Bar-On, asimismo, indica a que componente pertenece cada pregunta. El uso de colores permite indicar con mayor facilidad la categoría de cada pregunta.

El cuestionario tiene el formato de respuestas de opción múltiple con las siguientes alternativas:

Rara vez o nunca Pocas veces Algunas veces Muchas veces **Muy frecuentemente o siempre**

La tabulación será porcentual sumando las respuestas de cada ítem por cada encuestado y se obtendrán figuras de todas las respuestas.

Adicionalmente a este cuestionario con formato de opciones múltiples se han añadido tres preguntas de respuesta abierta con la finalidad de brindar un espacio libre para que los encuestados expresen sus impresiones sobre los tres componentes materia de estudio. Estas tres preguntas corresponden al contexto de la interpretación vocal:

- a. La competencia intrapersonal se refiere a la capacidad para reconocer nuestras emociones y saber cómo expresarlas. Bajo esta premisa ¿consideras que te resulta fácil expresar tus emociones a través del canto?
- b. Sobre la tolerancia y el manejo del estrés ¿has tenido alguna experiencia en la que el estrés o la ansiedad no te hayan permitido expresarte a través de tu canto con el público?
- c. La adaptabilidad es muy importante en el canto pues te permite solucionar problemas de diferente índole. ¿Has tenido algún imprevisto antes de cantar que haya influenciado en tu interpretación vocal? Descríbelo brevemente.



Capítulo 3. Resultados

3.1. Descripción de los Resultados

3.1.1. Sobre la inteligencia intrapersonal

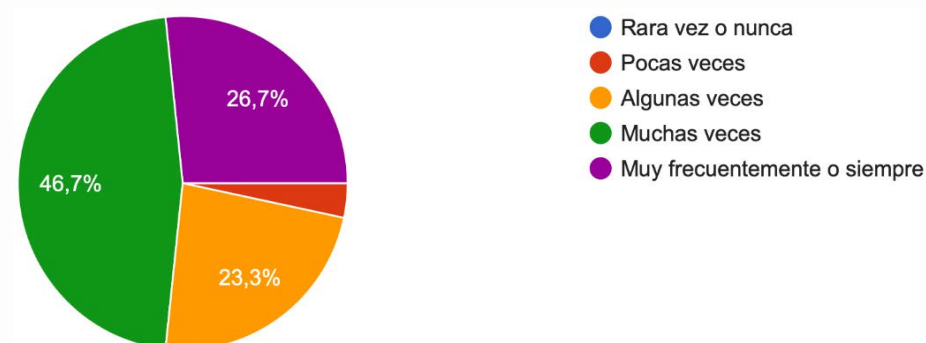
a. Preguntas de opción múltiple

Figura 1

Porcentaje de encuestados que pueden identificar sus cualidades vocales durante sus interpretaciones

3. Puedo identificar mis cualidades vocales durante mis interpretaciones.

30 respuestas



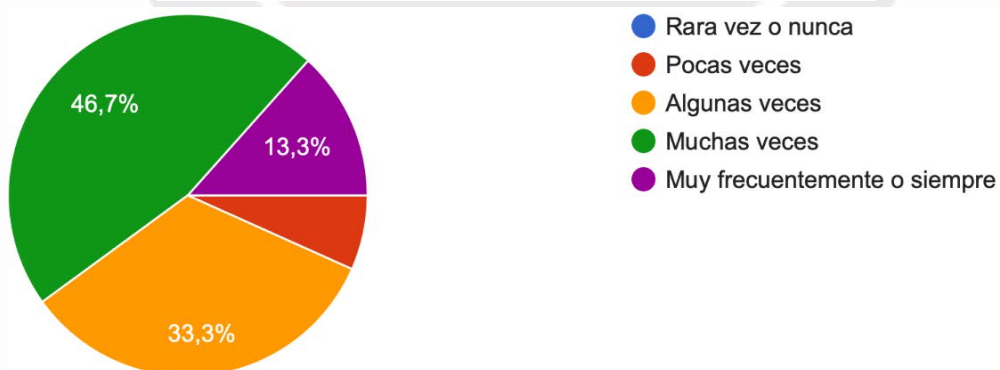
Nota. La figura muestra que 22 encuestados consideran que sí pueden identificar sus cualidades vocales durante sus interpretaciones. Solo 1 encuestado manifestó que no puede identificarlas.

Figura 2

Porcentaje de encuestados que tienen confianza en su voz durante sus interpretaciones

4. Tengo confianza en mi voz durante mis interpretaciones.

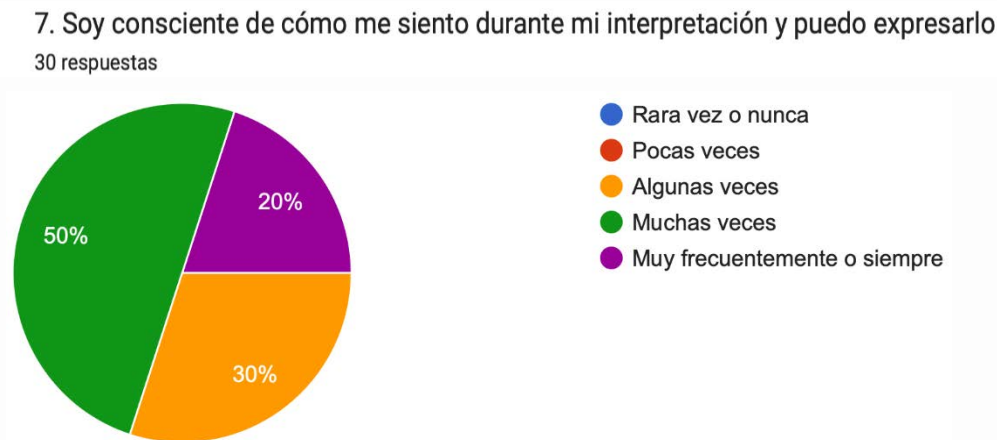
30 respuestas



Nota. La figura muestra que 18 cantantes consideran que, si tienen confianza en su voz durante sus interpretaciones, 10 cantantes respondieron que algunas veces, solo 2 respondieron que rara vez o nunca.

Figura 3

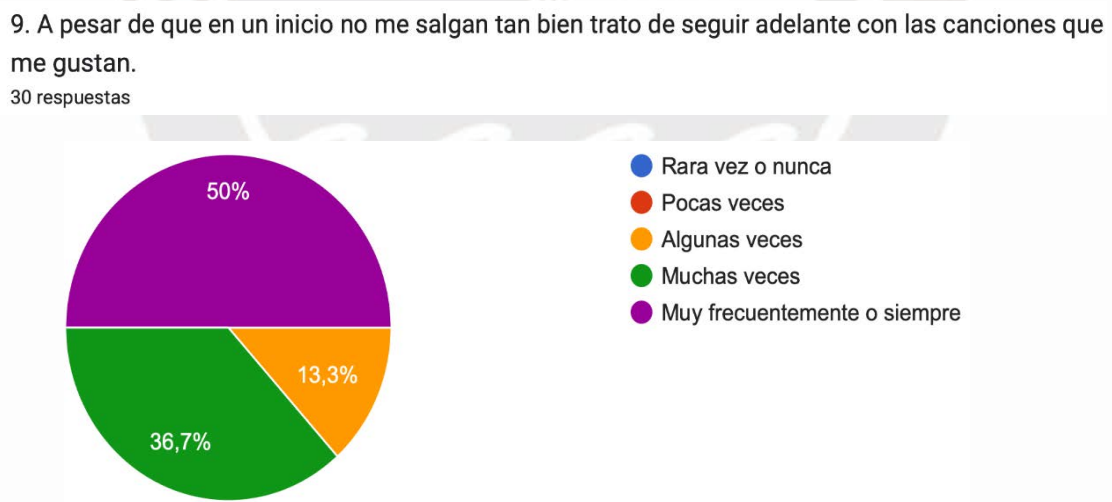
Porcentaje de encuestados que son conscientes de cómo se sienten durante su interpretación y que pueden expresarlo



Nota. La figura muestra que, de los encuestados, 21 cantantes respondieron que son conscientes de cómo se sienten durante sus interpretaciones y pueden expresarlo, 9 cantantes consideran que solo algunas veces.

Figura 4

Porcentaje de encuestados que tratan de seguir adelante con las canciones que les gustan a pesar de que en un inicio no les salgan tan bien



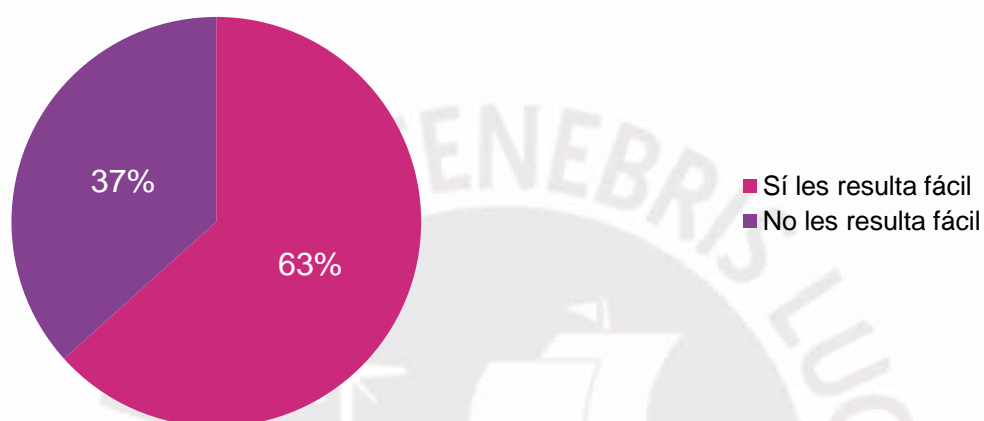
Nota. La figura muestra que un total de 26 cantantes tratan de seguir adelante con las canciones que le gustan a pesar de que en un inicio no les salgan tan bien.

b. Pregunta de respuesta abierta

- La inteligencia intrapersonal se refiere a la capacidad para reconocer nuestras emociones y saber cómo expresarlas. Bajo esta premisa ¿Consideras que te resulta fácil expresar tus emociones a través del canto?

Figura 5

Porcentaje de encuestados que consideran que les resulta o que no les resulta fácil expresar sus emociones a través del canto



Nota. La figura muestra que 19 cantantes respondieron que sí les resulta fácil expresar sus emociones en el canto y 11 respondieron que no.

Tabla 9

Respuestas de encuestados que si les resulta fácil expresar sus emociones a través del canto

Si les resulta fácil porque:	Cantidad de cantantes
El estudio de la canción les permite procesar mejor las emociones durante el canto	2
Consideran que el objetivo del canto es la expresión de emociones, ya sean personales o las del personaje de la canción	9
El canto es una herramienta de autoconocimiento y canalizador de emociones	3
Respondieron “SI” concretamente	5
Total	19

Nota. La tabla muestra las respuestas de los encuestados que si les resulta fácil expresar sus emociones a través del canto

Tabla 10

Respuestas de encuestados que no les resulta fácil expresar sus emociones a través del canto

No les resulta fácil porque	Cantidad de cantantes
El estrés y los nervios no les permite hacerlo con facilidad	5
Hay emociones que les resulta más fácil de expresar que otras	4
Si reconocen sus emociones, pero temen ser juzgados	2
Total	11

Nota. La tabla muestra las respuestas de los encuestados que si les resulta fácil expresar sus emociones a través del canto

3.1.2. Sobre el manejo del estrés

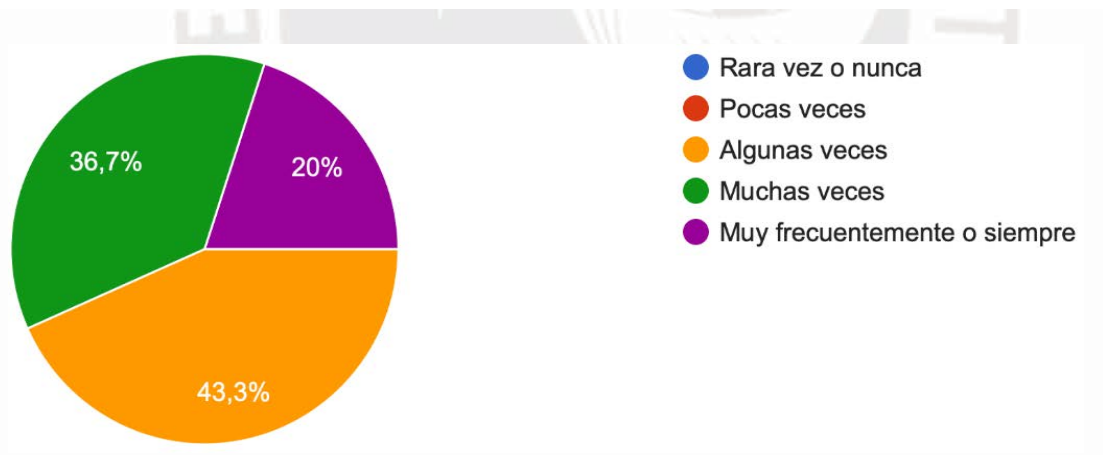
a. Preguntas de opción múltiple

Figura 6

Porcentaje de encuestados que saben manejar los imprevistos que se pueden presentar en un concierto o presentación

2. Sé cómo manejar los imprevistos que se pueden presentar en un concierto o presentación.

30 respuestas



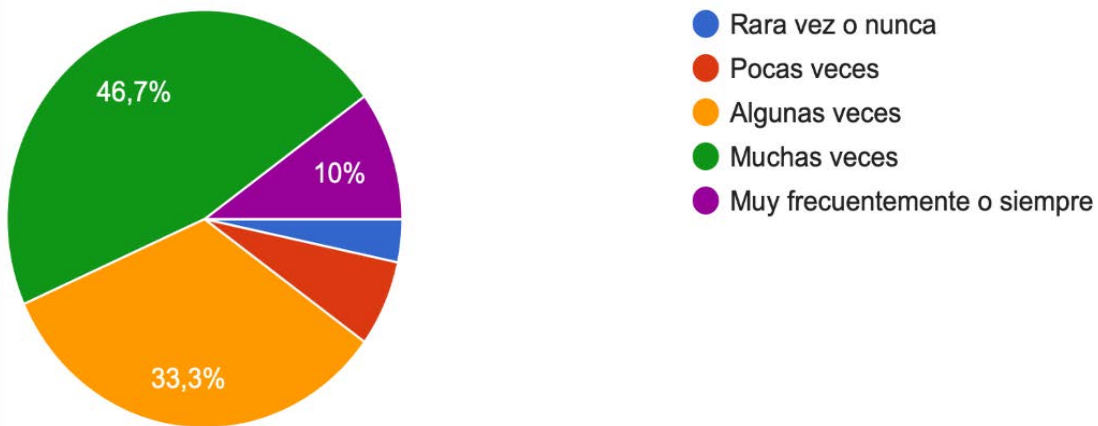
Nota. La figura muestra que 17 cantantes consideran que si saben cómo manejar los imprevistos que se pueden presentar en un concierto o presentación. 13 respondieron que algunas veces.

Figura 7

Porcentaje de encuestados que pueden manejar situaciones de estrés sin ponerse demasiado nerviosos cuando tienen conciertos o presentaciones

5. Cuando tengo conciertos o presentaciones puedo manejar situaciones de estrés sin ponerme demasiado nervioso.

30 respuestas



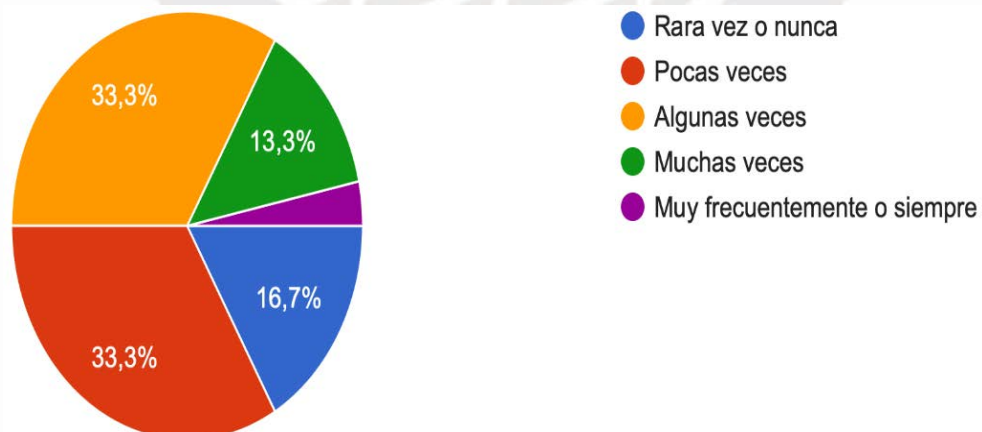
Nota. La figura muestra que un total de 17 cantantes consideran que si puede manejar situaciones de estrés sin ponerse demasiado nervioso. 10 respondieron que pueden hacerlo algunas veces y el 3 pocas veces o nunca.

Figura 8

Porcentaje de encuestados que les resulta difícil controlar su ansiedad antes de una presentación importante

8. Siento que me resulta difícil controlar mi ansiedad antes de una presentación importante.

30 respuestas



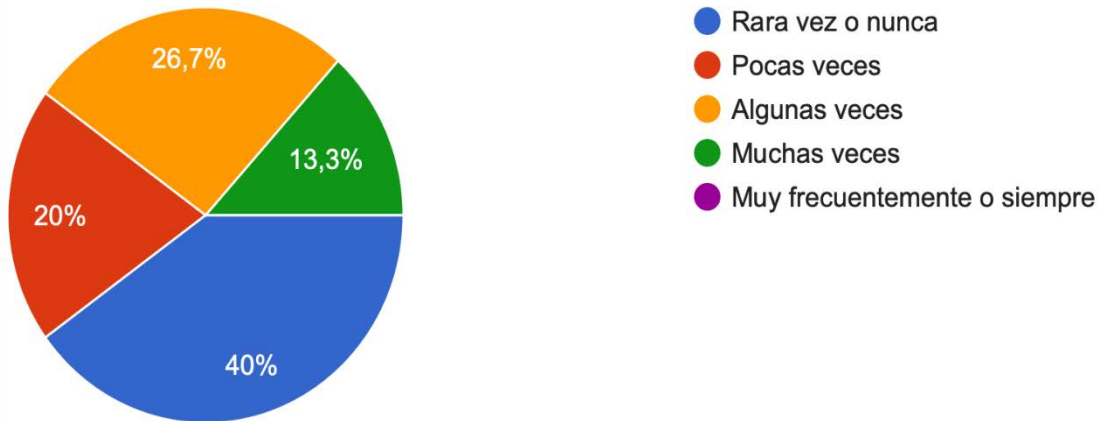
Nota. La figura muestra que a 5 cantantes les resulta difícil controlar su ansiedad antes de una presentación importante, 10 respondieron que algunas veces y 15 consideran que pocas veces o nunca.

Figura 9

Porcentaje de encuestados que tienen reacciones fuertes e intensas que son difíciles de controlar si un músico le cancela a última hora

11. Si un músico me cancela a última hora, tengo reacciones fuertes e intensas que son difíciles de controlar.

30 respuestas



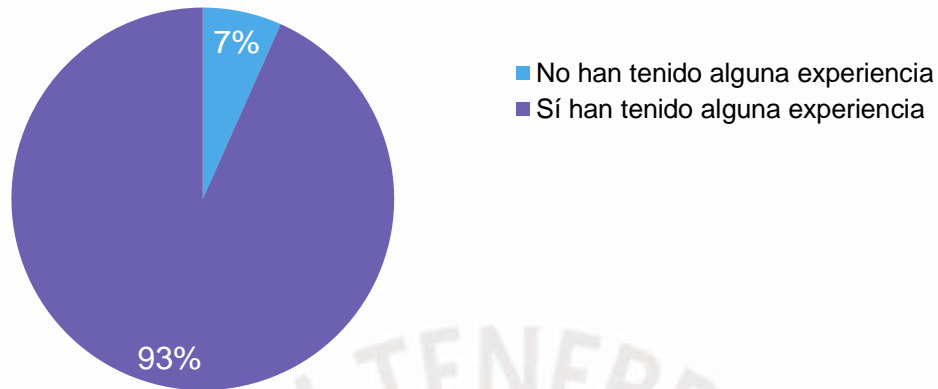
Nota. La figura muestra que solo 4 cantantes consideran que muchas veces tienen reacciones fuertes e intensas que son difíciles de controlar si un músico le cancela a última hora. 8 respondieron que algunas veces y la gran mayoría, 18 cantantes, consideran que pocas veces o nunca.

b. Pregunta de respuesta abierta

- Sobre la tolerancia y el manejo del estrés: ¿Has tenido alguna experiencia en la que el estrés o la ansiedad no te hayan permitido tener una buena interpretación vocal? Descríbela brevemente.

Figura 10

Porcentaje de encuestados que han tenido alguna experiencia en la que el estrés o la ansiedad no le han permitido tener una buena interpretación vocal



Nota. La figura muestra que, del total de encuestados, 28 cantantes manifestaron que, si han tenido alguna experiencia en la que el estrés o la ansiedad no les hayan permitido tener una buena interpretación vocal, a través del cuestionario expresaron lo siguiente:

Tabla 11

Experiencias de los encuestados en la que el estrés o la ansiedad no les permitió tener una buena interpretación vocal

Descripción de la situación	Cantidad de cantantes
Sensación de inseguridad y nervios	12
Falta de concentración	12
Experimentaron síntomas a raíz de su ansiedad	4
Total	28

Nota. La tabla describe las experiencias de los encuestados ante una situación de estrés o ansiedad.

3.1.3. Sobre la adaptabilidad

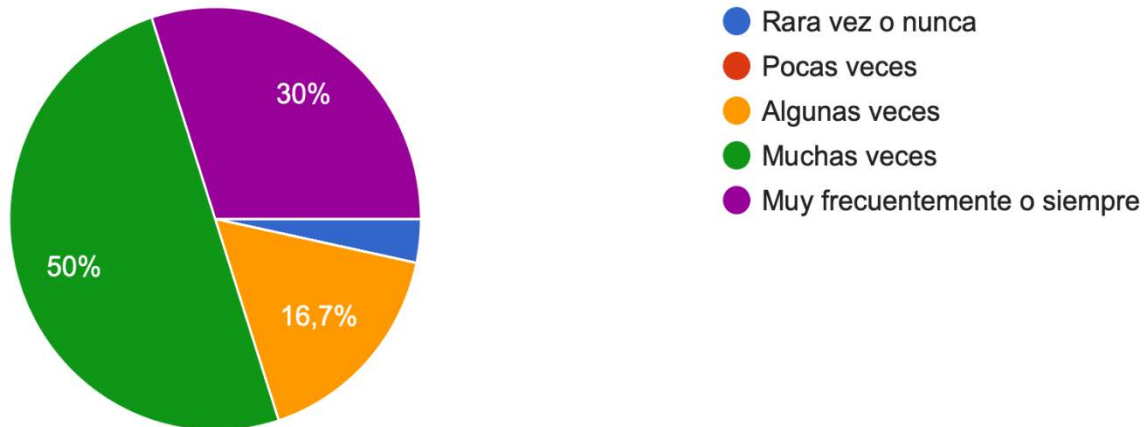
a. Preguntas de opción múltiples

Figura 11

Porcentaje de encuestados que actúan paso a paso para superar las dificultades que se le presentan al aprender una nueva pieza de repertorio

1. Para superar las dificultades que se me presentan al aprender una nueva pieza de repertorio actúo paso a paso.

30 respuestas



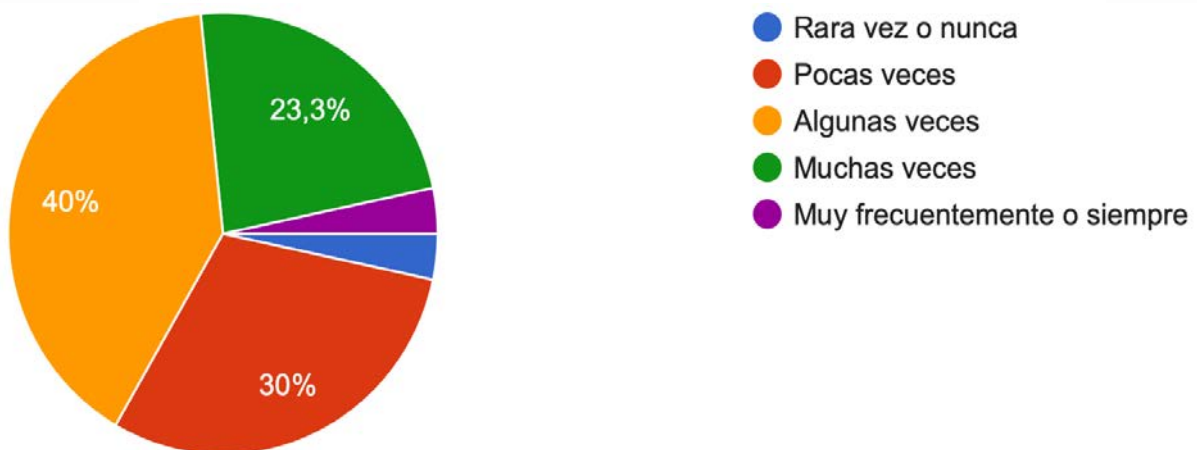
Nota. La figura muestra que 24 cantantes actúan paso a paso para superar las dificultades que se le presentan al aprender una nueva pieza de repertorio.

Figura 12

Porcentaje de encuestados que les resulta difícil cambiar de opinión sobre una canción que ya ha sido ensayada

6. Me resulta difícil cambiar de opinión sobre una canción que ya ha sido ensayada

30 respuestas



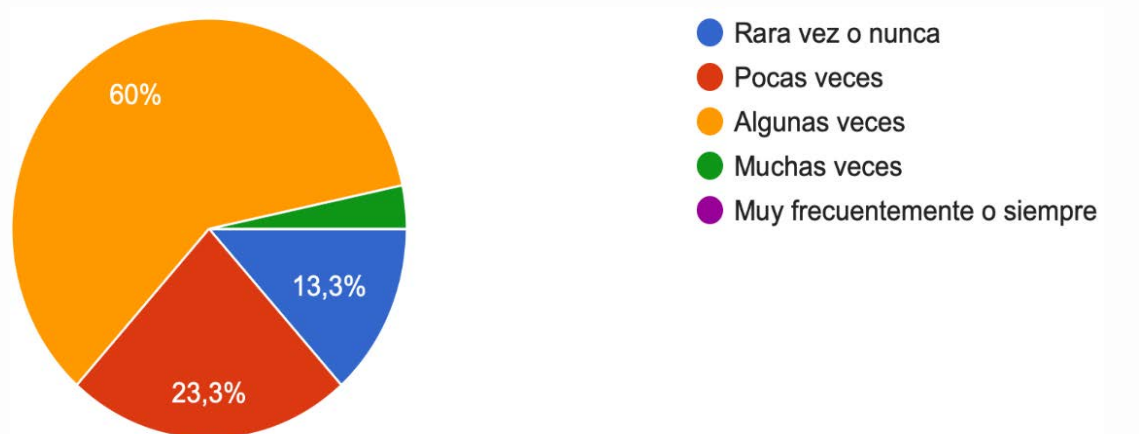
Nota. La figura muestra que 12 cantantes consideran que algunas veces les resulta difícil cambiar de opinión sobre una canción que ya ha sido ensayada, 10 respondieron que pocas veces o nunca y solo 8 respondieron muchas veces o siempre.

Figura 13

Porcentaje de encuestados que les resulta difícil adaptarse a los cambios en su repertorio

10. En general me resulta difícil adaptarme a los cambios en mi repertorio

30 respuestas



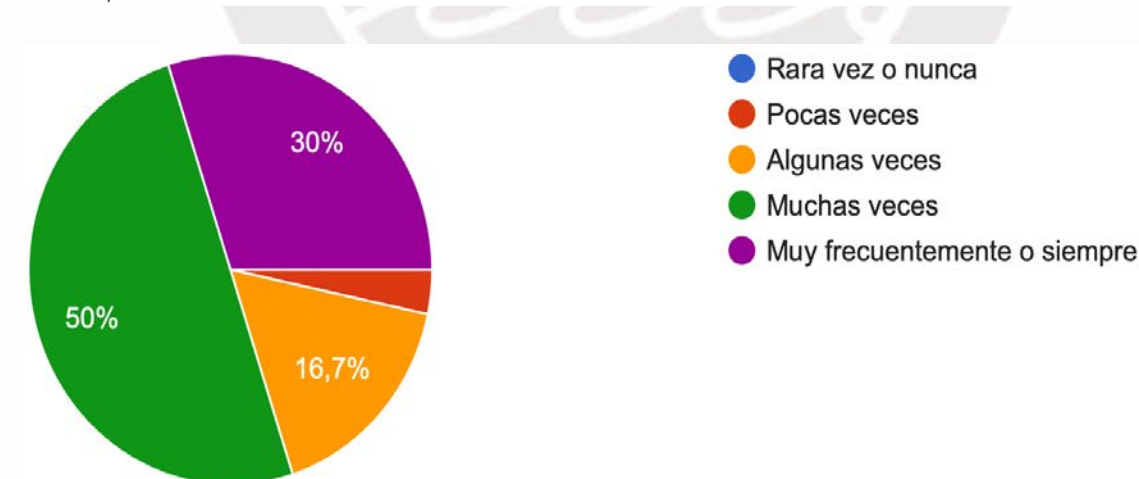
Nota. La figura muestra que 18 cantantes consideran que algunas veces les resulta difícil adaptarse a los cambios en su repertorio, 11 respondieron que pocas veces o nunca les resulta difícil y solo 1 respondió que muchas veces.

Figura 14

Porcentaje de encuestados que analizan todas las posibilidades existentes para poder resolver un problema que se presenta con la organización de sus ensayos

12. Para poder resolver un problema que se presenta con la organización de mis ensayos, analizo todas las posibilidades existentes.

30 respuestas



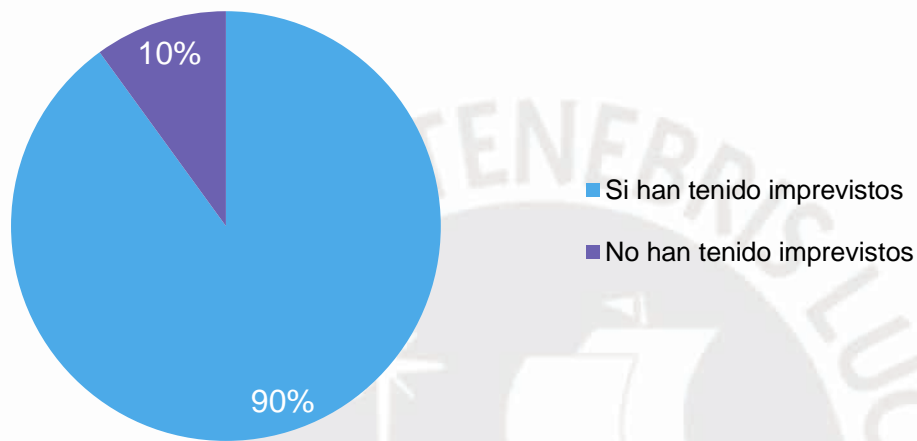
Nota. La figura muestra que la mitad de los cantantes encuestados respondió que muchas veces analizan todas las posibilidades existentes para poder resolver un problema que se presenta con la organización de sus ensayos, 9 cantantes lo hacen siempre y sólo 6 lo hacen algunas o pocas veces.

b. Pregunta de respuesta abierta

La adaptabilidad es muy importante en el canto pues te permite solucionar problemas de diferente índole. ¿Has tenido algún imprevisto antes de cantar que haya influenciado en tu interpretación vocal? ¿Pudiste solucionarlo? Describe brevemente la situación

Figura 15

Porcentaje de encuestados que han tenido algún imprevisto antes de cantar que haya influenciado en su interpretación vocal



Nota. La figura muestra que sólo 3 no tuvieron algún problema o imprevisto antes de cantar, mientras que los otros 27 si comentan haber tenido problemas.

Algunos cantantes manifestaron lo siguiente:

Tabla 12

Imprevistos que influenciaron en la interpretación vocal de los encuestados

Imprevistos:	Cantidad de cantantes
Preocupaciones internas (ansiedad)	3
Descuido de músicos que acompañan, por equivocarse al tocar, impuntualidad o no cumplir con el compromiso.	9
Circunstancias externas como malas noticias, alguna enfermedad, temas logísticos y otros.	8
Descuidos del cantante	5
No mencionan una situación en concreto	2
Total	27

Nota. Esta tabla muestra los imprevistos que influenciaron en la interpretación vocal de los encuestados

3.2. Interpretación de los resultados

El primer hallazgo indica que 19 de 30 encuestados son capaces de reconocer y expresar sus emociones a través del canto, como se aprecia en la figura 5.

Varios de ellos expresaron que les resulta más sencillo expresarse cantando que hablando, una de las encuestadas comenta como el canto es una forma de liberar lo que algunas veces no sale en palabras. Resulta interesante como Goleman (1996) comparte la misma opinión afirmando que la música es un vehículo que facilita la expresión de emociones y sobre todo las que se reprimen en el inconsciente (citado en Campayo y Cabedo, 2016, p.133). En contraste con esta respuesta, un par de encuestados encuentran difícil expresarse de la misma manera pues tienen miedo de la reacción que puedan tener el resto de los oyentes. Del mismo modo Harrison (2006, p. 23) expone que en nuestra civilización nos han condicionado a no expresar cómo nos sentimos de manera directa, a ser cuidadosos y reprimir lo que sentimos con el fin de no desencajar con los demás.

Por otro lado, 3 encuestados coincidieron en que el canto funciona como herramienta de autoconocimiento y autorregulación pues permite hacer una introspección sobre el interior de cada uno, tal como menciona Goleman (1995) las competencias emocionales permiten que la persona reconozca su potencial, sus fortalezas y también sus límites (citado en Serrat, 2017, p. 330). Del mismo modo resalta una respuesta que indica que la expresión de las emociones a través del canto se da de manera natural por la relación que existe entre uno mismo con su cuerpo; igualmente, Harrison (2006, p. 24) comenta que al abrir nuestro canal emocional vocal nos permitimos conectar con nosotros mismos ya que la voz puede actuar como un sistema autorrevelador.

Asimismo, en las respuestas se comparte la idea de que el autoconocimiento facilita herramientas para el autocontrol y la autogestión emocional, esto se complementa con lo expresado por Olarte et. Al (2022, p. 17) sobre el autoconcepto musical como la percepción que tiene un estudiante sobre sí mismo, sus capacidades musicales y cómo las usa. A través

de estas respuestas podemos apreciar cómo los mismos encuestados reconocen que existe una relación directa entre la autoconciencia, el autoconcepto y el manejo de las emociones. Tal como expresa Alcocer el autoconocimiento también es la capacidad de identificar las habilidades y dificultades de uno mismo para poder mejorar, asimismo comenta que la exploración del cantante con sus emociones requiere un proceso largo de autoconocimiento (2021, p. 23).

Por otro lado, a pesar de tratarse de un porcentaje pequeño considero importante rescatar 2 respuestas que mencionan que el estudio de las emociones de la canción - entendiendo esto como el análisis del texto y su mensaje- les facilita la interpretación y tal como comenta Panizo, el intérprete estudia la música para conocerla y luego darla a conocer a través de su interpretación (2022, p. 6). En adición a esto, un encuestado menciona que trata de transmitir el mensaje de la canción para que el público también pueda formar parte de la presentación e identificarse con ella, de esta manera el intérprete es el encargado de unir al público con el mensaje del compositor en la canción (Glowacka, 2004, p. 58), asimismo, Alcocer afirma que el componente emocional se logra a través de la emoción del cantante y la emoción que se busca en la interpretación (2021, p. 93).

Dentro del porcentaje de encuestados que no les resulta fácil expresar sus emociones a través del canto, 5 de 30 coincidieron en indicar que la causa son los nervios y el estrés pues al inicio de la interpretación es cuando esas sensaciones se encuentran más presentes y eso les juega en contra al momento de cantar. Tal como comenta Sternbach, el estrés en los estudiantes puede deberse a varios factores, entre ellos se encuentra la práctica excesiva y la presión que se auto imponen para lograr una mejor técnica pues en el escenario quieren mostrar solo lo mejor, sin exponer ningún error (2008, p. 44). La mayoría de las respuestas coinciden en que el primer momento siempre es el más difícil pues los nervios están presentes, más en la medida que avanza la interpretación consiguen sentir más tranquilidad y

alivio, de la misma manera, Alcocer (2021, p. 69) comenta que el arte del canto tiene la función de liberar la emoción que el cantante está sintiendo en el momento.

Como se aprecia en las figuras 6 y 7 los encuestados comentan tener facilidad para resolver y manejar situaciones de estrés sin problema alguno, del mismo modo, según la figura 10, solo 2 encuestados, 1 estudiante y 1 egresado, expresan no haber experimentado situaciones en las que el estrés o la ansiedad les haya jugado en contra. Esto lleva a determinar que para 12 de 30 encuestados, los nervios y la inseguridad antes de cantar son un factor en común tanto para estudiantes como para egresados. Una de las coincidencias halladas entre ellos es que la sensación de inseguridad es debido a la falta de confianza en la técnica vocal y mencionan que factores como: el uso del registro agudo, falta de apertura de la boca o el uso de un recurso vocal nuevo, no les permiten cantar con seguridad.

Sobre este punto, Alcocer (2021, p. 41) comenta que las inseguridades al cantar también pueden ser provocadas por malas experiencias, falta de conexión emocional o cansancio. Siguiendo con la problemática, resulta interesante que, a pesar de todo, los cantantes también concuerdan que encuentran la motivación para seguir adelante, comentan que es importante encontrar una solución que favorezca al cantante y no afecte la intención del mensaje de la pieza a interpretar. Las situaciones de estrés son las que nos exigen un mayor grado de adaptación (Gálvez et al, 2015, p. 51).

En adición a ese comentario, 8 de 30 encuestados comentaron sobre algunas situaciones que estuvieron fuera de su control como, por ejemplo: temas logísticos, noticias negativas o alguna enfermedad. Garcés (1995) comenta que una adaptación rápida y efectiva asegura el éxito académico del estudiante (como se citó en Mamani, 2017, p. 39) y los cantantes encuestados expresan que son conscientes de que para dar una buena interpretación necesitan adaptarse a los imprevistos de la situación y concentrarse de manera positiva en dar lo mejor de sí. Sumado a esto, Spahn afirma que la capacidad del intérprete para lidiar con

sus emociones tiene una influencia decisiva en su interpretación (2010, p. 175), al respecto de ello un encuestado comentó que la ansiedad que experimenta también puede ser transformada en adrenalina para expresar con su voz lo que quiere transmitir al público, este tipo de respuestas demuestran la capacidad de flexibilidad y solución de problemas de los cantantes.

Por otro lado, en la tabla 5, 12 de 30 cantantes comentan sobre situaciones que dificultan su concentración en la presentación, por ejemplo: enfermarse justo antes del día de la presentación, que un músico no haga bien su trabajo, el estado de ánimo del momento, entre otros. Esto provoca que los cantantes se distraigan y perjudiquen su interpretación.

La memoria musical favorece una expresión musical con mayor libertad y disfrute, del mismo modo, Sánchez-Manjavacas afirma que cuando un músico interpreta sin partitura puede concentrarse mejor en la obra y el sonido emitido (2021, p. 25).

Tal como expresa Sánchez-Manjavacas, los músicos tienen muchos tipos de pensamiento que si se repiten con intensidad pueden perjudicar el rendimiento acentuando la ansiedad, una respuesta afirma que el constante pensamiento de fracaso juega en contra de su interpretación. Pensamientos como ese representan una idea que no es cierta, que no se puede probar y más bien provoca emociones descontroladas, Dalia (2004) las define como una idea irracional (como se citó en Sánchez-Manjavacas, 2021, p. 16). Del mismo modo, Alcocer (2021, p. 48-49) comenta que la competitividad universitaria fomenta estos pensamientos en los universitarios pues surgen desde la comparación de procesos con otros cantantes, creando así más inseguridades. Dicho esto, no sorprende entonces que la interpretación sea un proceso complejo que abarca distintos factores como el instrumento (la voz), el intérprete, el oyente y el contexto de la interpretación (Del Sol, 2020, p. 126).

Por otro lado, en la tabla 5 se encuentra un hallazgo sorprendente sobre los efectos del estrés, Gálvez et. Al (2015, p. 51) comentan que la manera en que se vuelva algo crónico es permitiendo que se presente constantemente, dando paso a la aparición de enfermedades.

Cuatro encuestados afirman haber experimentado síntomas físicos a raíz de la ansiedad por cantar. Estos síntomas se han dado antes, durante y después de las presentaciones de cada uno. A continuación, compartiré algunos de los síntomas hallados en las respuestas:

- Parálisis facial
- Temblor en todo el cuerpo
- Problemas dermatológicos
- Cólicos
- Inflamación en la garganta
- Pérdida de la voz

Gálvez et al. (2015, p. 51) mencionan que los factores estresores provocan una respuesta en nuestro organismo que involucra al sistema nervioso, endocrino, el corazón y los vasos sanguíneos, así como la aparición del cortisol, esto se da en respuesta a las hormonas del estrés puesto que el organismo se pone en guardia y se prepara para la lucha o la huida.

Otro factor en común hallado en las respuestas de 7 cantantes está relacionado a la función y responsabilidad de los músicos que los apoyan, errores al tocar el instrumento que causa desconcentración. Sánchez-Manjavacas (2021, p. 29) menciona que estos factores afectan en la autoestima del cantante haciendo que no sea capaz de realizar su interpretación como lo había planeado, quedándose varado pensando en lo ocurrido y con el riesgo de que podría seguir pasando en el futuro.

Conclusiones

Según lo analizado en los resultados de los encuestados, se concluye lo siguiente:

1. Respondiendo a la pregunta de investigación, se halló un porcentaje significativo del 62% de respuestas que demuestran un alto nivel de influencia de las 3 competencias de la inteligencia emocional que fueron evaluadas.
2. Con respecto a al nivel de inteligencia intrapersonal, se halló un porcentaje significativo del 73% de respuestas positivas.
3. Con respecto a al nivel de manejo del estrés, se halló un porcentaje significativo del 56% de respuestas positivas.
4. Con respecto a al nivel de adaptabilidad, se halló un porcentaje significativo del 57% de respuestas positivas.
5. Por último, los encuestados demostraron tener conocimiento sobre la importancia de estos componentes en su desempeño vocal ya que términos como el autoconocimiento, la autoexpresión o la importancia del manejo de las emociones y el estrés fueron usados en la gran mayoría de testimonios, evidenciando así su impacto en la interpretación vocal, asimismo, se evidencia como los encuestados conectan los 3 componentes evaluados. Considero importante que se pueda implementar un espacio como un conversatorio, en el cual el estudiante tenga la posibilidad de aprender sobre estas herramientas referentes a la inteligencia emocional y cómo poder aplicarlas en su experiencia estudiantil, así también poder expresar cómo se siente durante su semestre académico y compartir sus experiencias ante alguna situación abrumadora emocionalmente, así como las que contaron los encuestados a través del cuestionario. Si bien existe un departamento de Psicología a disposición del estudiantado, opino que, tanto músicos como cantantes que están en constante comunicación con sus emociones, necesitan un espacio donde puedan desahogarse.

Referencias bibliográficas

- Alcocer, S. (2021). *Experiencias formativas en el manejo emocional de los estudiantes de canto en la Universidad Pedagógica Nacional*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Pedagógica Nacional]. Repositorio Institucional de la Universidad Pedagógica Nacional.
<http://repositorio.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/13441/experiencias-formativas-en-el-manejo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Alessandrini, N. (2018). Pedagogía Vocal Holística. Una propuesta original para la enseñanza y el aprendizaje humanísticos del canto. *Epistemus - Revista de estudios en Música, Cognición y Cultura*, 6(1), 7-29.
<https://revistas.unlp.edu.ar/Epistemus/article/view/5212/4709>
- Arias, J. & Cáceres, M. (2020). Ansiedad escénica y ejecución musical en estudiantes del conservatorio de música en Arequipa, 2020. *ESCENA. Revista de las artes*, 81(1), 170-182.
<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/escena/article/view/47676/4740410.15517/es.v81i1.47276>
- Balsera, F., & Gallego, D. (2010). *Inteligencia emocional y enseñanza de la música*. DINSIC Publicacions Musicals, S.L. https://cem-mariagrever.com/wp-content/uploads/2014/09/inteligencia_emocional_y_ensenanza_de_la_musica.pdf
- Bar-On, R. (1997). Bar-On Emotional Quotient Inventory. Technical manual. Toronto: Multi-Health Systems Inc.
- Brito, D., Santana, Y. & Pirela, G. (2019, enero-junio). El Modelo de Inteligencia Emocional de Bar-On en el Perfil Académico-Profesional de la FACO/LUZ. *Revista arbitrada de la Facultad de Odontología Universidad del Zulia*, 16 (1), 27-40.

https://www.researchgate.net/profile/Yrma-Santana-2/publication/348647379_El_Modelo_de_Inteligencia_Emocional_de_Bar-On_en_el_Perfil_Academico-_Profesional_de_la_FACOLUZ/links/6008e75292851c13fe26b729/El-Modelo-de-Inteligencia-Emocional-de-Bar-On-en-el-Perfil-Academico-Profesional-de-la-FACOLUZ.pdf

Campayo, E. & Cabedo, A. (2016). Música y competencias emocionales: posibles implicaciones para la mejora de la educación musical. *Revista Electrónica Complutense de Investigación en Educación Musical*, 13, 124-139.
<https://revistas.ucm.es/index.php/RECI/article/view/51864/49963>

Chapman, J. (2017). *Singing and teaching singing: a holistic approach to classical voice*. Plural Publishing, Inc.

Córdoba, K. (2019). *La práctica del canto como herramienta potenciada de la creatividad y la inteligencia intrapersonal*. [Tesis de Maestría, Universidad Internacional de La Rioja]. REUNIR Repositorio Digital.
[https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/9647/Córdoba Ordóñez, Karen Brigueth.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/9647/Córdoba%20Ordóñez,%20Karen%20Brigueth.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Del Sol, M. (2020). Techniques of Expressivity in Music Performance. *Cuadernos de Investigación Musical*, (10), 120-129. <https://doi.org/10.18239/invesmusic.2020.10.05>

Diez, M. (2022). *Cantar la tristeza: El canto como Instrumento de Expresión de Emociones: exploración Vocal en Pasillos Colombianos a partir de la Propuesta Expresiva de Chavela Vargas*. [Tesis de maestría, Universidad de Antioquía]. Repositorio Institucional Universidad de Antioquía.

https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/31263/2/DíezMaría_2022_CantoExpresiónEmociones.pdf

Fernández, P., & Cabello, R. (2021, enero-junio). La inteligencia emocional como fundamento de la educación emocional. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, (1), 31-46.

https://ri.iberomex.mx/bitstream/handle/iberomex/6043/RiEEB_01_01_31.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Gabel, R. (2005). Inteligencia emocional: Perspectivas y Aplicaciones ocupacionales [Documento de trabajo].

https://repositorio.esan.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12640/517/documentos_de_trabajo_16.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Gálvez, D., Martínez, A. & Martínez, F. (2015). Estrés. *ContactoS*, 97 (1), 50-54.

<https://docplayer.es/58957197-Estres-daniel-galvez-s-alma-martinez-l-fabiola-martinez-l-depto-ing-electrica-universidad-autonoma-metropolitana-iztapalapa.html>

García-López, I. (2020). Canto y Ciencia: Aspectos científicos de la voz cantada. *Quodlibet: Revista de especialización musical*, 73 (1), 49-80.

<https://doi.org/10.37536/quodlibet.2020.73.716>

Mamani, T. (2017, mayo). Efecto de la adaptabilidad en el rendimiento académico.

Educación Superior, 2(1), 38-44.

http://www.scielo.org.bo/pdf/escepies/v2n1/v2n1_a04.pdf

Glowacka D., (2004). La música y su interpretación como vehículo de expresión y comunicación. *Comunicar*, (23), 57-60.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=15802310>

Harrison, P. (2006). *The Human Nature of the Singing Voice*. Dunedin Academic Press Ltd.

- Ochoa, J. (2021). *Reflexiones sobre mi proceso inicial como cantante: sus retos y otras implicaciones*. [Tesis de Maestría, Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá]. Repositorio Institucional Javeriano.
[https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/53326/Reflexiones sobre mi proceso inicial como cantante.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/53326/Reflexiones%20sobre%20mi%20proceso%20inicial%20como%20cantante.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Olarte, E., Calixtro, E. & Campos, J. (2022). *Autoconcepto musical y su relación con la inteligencia emocional en los estudiantes de música del distrito de Lurigancho, Lima - 2022*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana Unión]. Repositorio de Tesis UPeU.
https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/6358/Elias_Tesis_Licenciatura_2023.pdf?sequence=9&isAllowed=y
- Orlandini, L. (2012, julio-diciembre). La interpretación musical. *Revista Musical Chilena*, 66(218), 77–81. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmusic/v66n218/art06.pdf>
- Panizo, F. (2022). Inventario sobre el estudio de la interpretación musical de estudiantes universitarios de música y conservatorios. *Revista Peruana de Investigación e Innovación Educativa*, 2(1), 1-13. <https://doi.org/10.15381/rpiiedu.v2i1.22674>
- Roa, H., Barco, U. & Aponte, J. (2020). Pedagogía de la propiocepción corporal en el cantante. Un estudio exploratorio en estudiantes universitarios. *Civilizar: Ciencias Sociales y Humanas*, 20(38), 11-28. <https://doi.org/10.22518/jour.ccs/2020.1a05>
- Sánchez-Manjavacas, M. (2021). *La ansiedad escénica en los músicos. ¿Nos preparan realmente en los conservatorios para subirnos al escenario?* [Conservatorio Superior de Música de les Illes Balears]. Repositorio Institucional UIB.
<https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/159032/SánchezManjavacasCruzMMercedes.pdf?sequence=1>

- Sanz, J., Carbonero, M. & Martín, L. (2009). Bases para el estudio del autoconcepto en los músicos. *ITAMAR. Revista de Investigación Musical: territorios para el arte*, (2), 297-314. <http://dx.doi.org/10.7203/itamar.0.14044>
- Sastre, P. (2014). La inteligencia emocional en el aprendizaje de los alumnos de enseñanzas de Régimen Especial en los Conservatorios de Música. *DEDiCA Revista De Educação E Humanidades*, (6), 187–198. <https://doi.org/10.30827/dreh.v0i6.6972>
- Serrat, O. (2017). Understanding and developing emotional intelligence. *Knowledge solutions: Tools, methods, and approaches to drive organizational performance* (pp. 329-339). Springer Singapore.
https://www.researchgate.net/publication/318018981_Understanding_and_Developing_Emotional_Intelligence
- Spahn, C., Echternach, M., Zander, M., Voltmer, E. & Richter, B. (2010). Music Performance Anxiety in opera singers. *Logopedics Phoniatrics Vocology*, 35(4), 175-182. <https://doi.org/10.3109/14015431003720600>
- Sternbach, D. (2008). Stress in the Lives of Music Students. *Music Educators Journal*, 94(3), 42-48. <https://doi.org/10.1177/002743210809400309>
- Yahaya, A., Sar, N., Yataya, N., Boon, Y., Hashim, S & Mo, G. (2012). The impact of Emotional intelligence Element on Academic Achievement. *Archives Des Sciences*, 65(4), 2-17. <http://eprints.utm.my/25128/1/3.pdf>
- Zapata, J. (2014). Mente y cuerpo, simbiosis del canto; relación de introspección. El acto de cantar. *Ricerca*, (2), 153-161. <https://doi.org/10.17230/ricerca.2014.2.8>

Anexos

Anexo 1. Formulario para a los estudiantes

Cuestionario sobre la influencia de la inteligencia emocional en la interpretación vocal

HOLA! Soy Romina Pastor de la concentración de canto lírico. Estoy trabajando en mi tesis de licenciatura abordando el tema de la inteligencia emocional y su influencia en la interpretación vocal. A continuación verás 12 preguntas de opción múltiple y 3 preguntas de respuesta abierta que recogerán tus impresiones personales sobre la interpretación vocal. Las respuestas de este cuestionario serán anónimas y tendrán un tratamiento confidencial, estrictamente para los fines de esta investigación.

Quiero agradecerte de antemano por el tiempo que te tomarás en responder a este breve cuestionario. Quedo a la espera de tus valiosas respuestas.

Edad: *

Tu respuesta

¿Eres egresado o estudiante? (indicar en que ciclo estas) *

Tu respuesta

1. Para superar las dificultades que se me presentan al aprender una nueva pieza * de repertorio actúo paso a paso.

- Rara vez o nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- Muchas veces
- Muy frecuentemente o siempre

2. Sé cómo manejar los imprevistos que se pueden presentar en un concierto o presentación. *

- Rara vez o nunca
 - Pocas veces
 - Algunas veces
 - Muchas veces
 - Muy frecuentemente o siempre
-

3. Puedo identificar mis cualidades vocales durante mis interpretaciones. *

- Rara vez o nunca
 - Pocas veces
 - Algunas veces
 - Muchas veces
 - Muy frecuentemente o siempre
-

4. Tengo confianza en mi voz durante mis interpretaciones. *

- Rara vez o nunca
 - Pocas veces
 - Algunas veces
 - Muchas veces
 - Muy frecuentemente o siempre
-

5. Cuando tengo conciertos o presentaciones puedo manejar situaciones de estrés sin ponerme demasiado nervioso. *

- Rara vez o nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- Muchas veces
- Muy frecuentemente o siempre



6. Me resulta difícil cambiar de opinión sobre una canción que ya ha sido ensayada *

- Rara vez o nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- Muchas veces
- Muy frecuentemente o siempre

7. Soy consciente de cómo me siento durante mi interpretación y puedo expresarlo *

- Rara vez o nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- Muchas veces
- Muy frecuentemente o siempre



8. Siento que me resulta difícil controlar mi ansiedad antes de una presentación importante. *

- Rara vez o nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- Muchas veces
- Muy frecuentemente o siempre

9. A pesar de que en un inicio no me salgan tan bien trato de seguir adelante con las canciones que me gustan. *

- Rara vez o nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- Muchas veces
- Muy frecuentemente o siempre

MCMXVII

10. En general me resulta difícil adaptarme a los cambios en mi repertorio *

- Rara vez o nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- Muchas veces
- Muy frecuentemente o siempre

11. Si un músico me cancela a última hora, tengo reacciones fuertes e intensas que son difíciles de controlar. *

- Rara vez o nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- Muchas veces
- Muy frecuentemente o siempre

12. Para poder resolver un problema que se presenta con la organización de mis ensayos, analizo todas las posibilidades existentes. *

- Rara vez o nunca
- Pocas veces
- Algunas veces
- Muchas veces
- Muy frecuentemente o siempre

La inteligencia intrapersonal se refiere a la capacidad para reconocer nuestras emociones y saber como expresarlas. Bajo esta premisa ¿Consideras que te resulta fácil expresar tus emociones a través del canto? *

Tu respuesta

Sobre la tolerancia y el manejo del estrés: ¿Has tenido alguna experiencia en la que el estrés o la ansiedad no te hayan permitido tener una buena interpretación vocal? Descríbela brevemente *

Tu respuesta

La adaptabilidad es muy importante en el canto pues te permite solucionar problemas de diferente índole. ¿Has tenido algún imprevisto antes de cantar que haya influenciado en tu interpretación vocal? ¿Pudiste solucionarlo? Describe brevemente la situación *

Tu respuesta

