

# Wellness como concepto de bienestar en el performance de un intérprete

Wellness as a Concept of Holistic Well-Being in the Performer's Artistic Performance

**LUCAS BRAVO LITUMA**

Universidad de Cuenca-Facultad de Artes (Ecuador)

<https://orcid.org/0009-0002-3887-5681>

lucas.bravo@ucuenca.edu.ec

Recibido: 19 de mayo de 2025

Aceptado: 15 de noviembre de 2025

Publicación online: 26 de diciembre de 2025

225

## RESUMEN:

En el presente artículo tienen la finalidad de analizar y relacionar el concepto de *wellness* como una dimensión integral del bienestar aplicado en los músicos. Se plantea el estudio interdisciplinario entre la neurociencia, la psicología del rendimiento, la educación musical y la fisiología del cuerpo humano. Todos los análisis en las diferentes disciplinas se materializan en un enfoque holístico y sobre todo reflexivo sobre las experiencias vivenciales y datos estadísticos, para comprender los factores que inciden en la calidad del bienestar emocional, psicológico y cognitivo. Se abordan aspectos como el entrenamiento físico, la salud mental, la inteligencia emocional y las estrategias que ayuden al manejo del estrés. Se plantea una visión ampliada del arte de aprehender a ejecutar, donde el bienestar personal del músico es un componente esencial en el objetivo la excelencia artística.

**PALABRAS CLAVE:** bienestar integral, salud física y mental, inteligencia emocional, excelencia interpretativa, performance, enfoque holístico.

## ABSTRACT:

This article examines the concept of **wellness** as an integral dimension of well-being in musicians. It proposes an interdisciplinary study encompassing neuroscience, performance psychology, music education, and human physiology. These multi-disciplinary analyses culminate in a holistic approach to understanding the factors that influence the quality of emotional, psychological, and cognitive well-being. The study addresses aspects such as physical training, mental health, emotional intelligence, and stress-coping strategies. Finally, it presents an expanded vision of the art of learning to perform, where the musician's personal well-being is considered an essential component in the pursuit of artistic excellence.

**KEYWORDS:** Integral well-being, physical and mental health, emotional intelligence, performance excellence, holistic, approach.

><><><><

## 1. Introducción

El concepto de wellness ha cobrado relevancia en diversas disciplinas como la medicina, la psicología, la educación y las artes, a medida que se reconoce la importancia de un enfoque integral para la salud humana. En el campo de la interpretación musical, es decir, el estudio de un instrumento específico, en donde la exigencia técnica y expresiva es constante, el bienestar del intérprete se ha convertido en un tema crucial. La búsqueda de la excelencia artística muchas veces ha estado vinculada con modelos de exigencia extrema que descuidan la salud física, mental y emocional del músico.

Los intérpretes musicales enfrentan desafíos que van desde lesiones físicas por sobreuso, ansiedad escénica, presión académica o laboral, hasta la desconexión con la motivación intrínseca. Frente a este panorama, surge la necesidad de abordar la práctica y el estudio musical desde una perspectiva más humana, que incluya el autocuidado, la autorregulación emocional y la salud integral como pilares de una formación artística sostenible.

Este artículo tiene como propósito principal explicar cómo el wellness puede incorporarse de manera efectiva en los procesos formativos y profesionales del intérprete musical, ya que contribuye al bienestar personal y el desempeño artístico en un músico. Se argumentará que el desarrollo técnico y expresivo del músico debe estar acompañado de estrategias que promuevan su equilibrio psicofísico, con el fin de lograr una carrera objetiva, estable y significativa.

---

## 2. Metodología

226

Este artículo se basa en un enfoque cualitativo y teórico, sustentado en una revisión de literatura académica relacionada con el bienestar en músicos ejecutantes especializados en la interpretación musical. La metodología empleada es de tipo documental, con énfasis en estudios de caso, investigaciones empíricas previas y marcos conceptuales relevantes en neurociencia, psicología del rendimiento, pedagogía musical y medicina del arte (Ascenso et al., 2017; Rickert, 2014). Además, se incluyen elementos de auto-etnografía reflexiva como herramienta para integrar experiencias de interpretación musical profesional en el análisis.

Identificar patrones comunes en la literatura que respalden la relación entre el wellness y la práctica musical, y proponer estrategias pedagógicas y personales que favorezcan el desarrollo integral del intérprete. Esta revisión permite construir una base teórica y práctica que puede ser útil tanto para músicos en formación como para profesionales en ejercicio (Araújo, 2017; López-Íñiguez y Bennett, 2020; Bartleet y Ellis, 2009; Perkins, 2013).

En relación con el campo musical, algunas investigaciones han abordado la salud y el bienestar del músico desde diferentes ángulos. Por ejemplo, estudios de (Williamon, 2004; Kenny, 2011) analizan la prevalencia de ansiedad escénica y trastornos musculoesqueléticos en músicos profesionales, mientras que propuestas como las de (Papageorgi y Welch, 2019) destacan la necesidad de introducir programas de apoyo psicológico y entrenamiento en habilidades de afrontamiento desde etapas tempranas de formación.

Los factores físicos y fisiológicos también influyen en el bienestar del músico, ya que la aparición de algún tipo de dolor o fatiga, pueden tener varios significados y no solamente expresa la alarma de alguna patología. En un estudio que identifica tipos de afecciones clasificados en tipos de instrumentistas y espacios de ejercicio laboral, AEEMT, Guía para el cuidado de la salud de los Músicos, indican algunos de los posibles procesos de tratamiento para algunas afecciones. Sin embargo, uno de los mayores consejos para establecer una buena salud integral en el arte musical, es poder interpretar los diferentes tipos de dolor ya que, esto va a ser la guía principal para encontrar estrategias de tratamiento adecuado en diferentes casos.

Estos antecedentes bibliográficos permiten crear una base de datos importante para poder enfrentar, comparar y, sobre todo tratar de entender la raíz de un número considerable de casos que presentan algunos músicos en proceso de formación, así como artistas profesionales que han experimentado estas afecciones, desde pequeñas molestias fisiológicas hasta cuadros que necesitan de una atención médica especializada.

Tomaremos como referencia la neurociencia que también ha contribuido significativamente al entendimiento del proceso musical, especialmente en lo que respecta a la plasticidad cerebral, la atención sostenida y la gestión emocional (Zatorre, 2007; Herholz y Zatorre, 2012). Estos hallazgos refuerzan la idea de que el bienestar integral del músico no solo mejora su salud, sino también su capacidad de aprendizaje y expresión artística.

227

---

A partir de estas primicias, el artículo propone un modelo de abordaje del bienestar para músicos ejecutantes, en donde los hallazgos de la ciencia y logren integrarse de manera eficaz a las necesidades particulares del arte sonoro.

### **3. Enfoque y estadística para el bienestar del músico**

El estudio de profesionalización para los músicos es muy exigente y rígido en muchos aspectos, para los cuales existe una extensa bibliografía destinada para el estudio técnico, así como para el repertorio de concierto. Empero, concentrar todos los espacios de tiempo, así como esfuerzo físico y mental en esta actividad, suele descuidar el campo de la salud y bienestar para los músicos, provocando frustración, malestar o en algunos casos patologías.

Generalmente en los paradigmas pedagógicos de profesionalización musical no han sido primordial las estrategias de cuidado integral del músico en formación, sin embargo, cada vez se puede palpar de manera progresiva proveer y proveerse de vías de cuidado no solo en cuanto a la fisiología muscular o descanso activo, sino también en la integridad personal de los músicos profesionales y también aquellos que se encuentran en formación.

El bienestar para el músico, no ha sido un espacio de estudio muy atendido por lo que esta investigación apunta a poder visibilizar algunas de las causas de las afecciones más comunes entre los músicos. Si bien es cierto, los datos estadísticos en cuanto a la relación entre tipos de instrumentos y factores físicos que influyen al ejecutante han sido registrados en escasas

investigaciones, sin embargo, a través del estudio auto etnográfico se ha podido evidenciar las mismas afecciones de los instrumentistas registrados en otras nacionalidades como los instrumentistas que las que han presentado de manera personal, experiencia compartidas entre colegas y las dificultades presentadas en algunos casos de los estudiantes.

En un estudio cuantitativo en relación a las afecciones en los músicos, se pudo evidenciar los siguientes datos: el 66,2% examinaron los resultados de la mala salud mental entre ellas ansiedad, depresión y angustia, mientras que el 19,8% se centró en la salud mental positiva, por ejemplo, bienestar y satisfacción con la vida, y el 16,9 % combinó ambas perspectivas. Varias demandas relacionadas con el trabajo, por ejemplo, inestabilidad financiera, ansiedad por el rendimiento y problemas de salud relacionados con el juego) se vincularon con frecuencia a malos resultados de salud mental.

En varias ocasiones se han registrado problemas específicos para cada uno de los instrumentistas según su instrumento de especialidad, sin embargo, el estudio, se enfoca en las afecciones resultantes de factores tales como: la evasión del dolor localizado, pensamientos obsesivos, falta de una rutina para un fortalecimiento muscular puntual, falta de organización en un horario con pausas activas, falta de sueño por exceso de tecnología. (Kenny, 2011; Akuthota y Nadler, 2004)

Es importante recalcar que la aparición de un dolor, después de haber realizado extenuantes períodos de práctica, es el producto de la desatención de la fatiga muscular. Es trascendental establecer que la fatiga muscular o mental, no es una manifestación nociva o dañina, sino todo lo contrario, es una alerta, la cual notifica que los movimientos que producen alguna acción, no está siendo del todo bien ejecutada, por lo tanto, se debe analizar a fondo cómo mejorar o minimizar el sobre esfuerzo sobre dicha acción. Como ejemplo de esta mala praxis se puede señalar que, en muchas ocasiones existe la equívoca idea que, tocar con tensión y demasiada concentración de energía localizada, es una expresión de espiritualidad artística o emocional. (Sandor, 1981)

228

#### **4. El intérprete musical como sujeto integral**

Comprender al intérprete musical como un sujeto integral implica reconocer la interacción dinámica entre sus dimensiones física, emocional, cognitiva y social. A diferencia de las visiones tradicionales centradas exclusivamente en la técnica instrumental y el dominio escénico, esta perspectiva propone que el músico es una persona completa cuya salud y bienestar influyen directamente en la calidad y sostenibilidad de su trabajo artístico (Lehmann et al, 2007; López-Íñiguez y McPherson, 2020; Jørgensen, 2009).

Esto se debe a que varios factores externos o internos del intérprete, comúnmente son un producto involuntario del individuo, ya que por el mismo hecho de la incesante búsqueda de la perfección performática, suele somatizar acontecimientos cotidianos, elude emociones fuertes, evaden situaciones sociales o familiares que necesitan de una atención prioritaria en cierto momento, como cualquier persona involucrada en todos los roles en los cuales necesita desenvolverse y madurar en el fortalecimiento personal. (Stoeber y Eismann, 2007)

En todo ámbito académico o profesional es indispensable contar con un círculo de apoyo, es decir un número de personas con las cuales poder apoyarse en los aspectos emocionales, anécdotas o retroalimentar experiencias sobre las cuales cada testimonio sirva como una retroalimentación constructivista de la versión más apegada a la realidad. Lo anterior contiene una relación directa a la distorsión de la realidad, debido a que, en contadas ocasiones podemos amplificar nuestra percepción de la realidad por varias causales como: la incomodidad, inconformidad, complejidad técnica de ejecución o una situación personal abrumadora. (Barrón, 1996)

Ya se mencionó en el apartado anterior sobre la relación entre fatiga y dolor, evadir estas expresiones del cuerpo, podría a reflejarse a futuro, en cuadros crónicos o incluso irreversibles. Tomando en cuenta los posibles escenarios, es primordial una rutina de ejercicios físicos generales y funcionales, que estén completamente relacionados y ligados a la actividad de cada instrumentista, obviamente priorizando aquellos sectores corporales que interfieren en la acción de ejecución de cada instrumento.

Por último y no menos importante, desde un punto de vista personal, es ineludible expresar acerca de la importancia de la estabilidad y soporte espiritual. Sin hacer alusión a algún tipo de creencia, establecer y fortalecer un vínculo entre la persona el camino a seguir, que permita resolver y aprender aquellas inquietudes sobre las diferentes dimensiones que contiene el ser. permite fijar límites, así como hábitos que aporten no solo a una buena disciplina de estudio, sino a fomentar valores éticos y humanos tan necesarios en el crecimiento individual, así como para la sociedad, entre ellos: la empatía, el trabajo en equipo, respeto (Descartes, 2005).

229

#### 4.1 Dimensión física

La dimensión física del intérprete musical es fundamental para una ejecución técnica eficiente y sostenida. Tocar un instrumento exige movimientos finos y repetitivos que involucran la musculatura del tronco, brazos, manos, cuello e incluso piernas. El cuerpo funciona como un sistema integrado que traduce la intención musical en acción física. Por ello, un buen nivel de condición física, coordinación neuromuscular y conciencia corporal es esencial para evitar la aparición de dolencias como tendinitis, distonía focal o síndrome del túnel carpiano (Guptill, 2011; Zaza, 1998).

El fortalecimiento muscular específico, acompañado de ejercicios de estiramiento, mejora la resistencia y la postura, reduciendo la fatiga acumulada durante largas jornadas de estudio. Además, el uso de técnicas como el método Alexander, el yoga y la integración de pausas activas contribuye a mantener la elasticidad y prevenir desequilibrios musculares. La ergonomía también desempeña un rol central: la altura del asiento, la inclinación del instrumento y el ambiente de práctica deben adaptarse al cuerpo del intérprete para evitar sobrecargas (Rickert, 2014).

Finalmente, la preparación física y el descanso adecuado no solo favorecen la salud, sino también el flujo mental y la expresividad musical. El cuerpo bien cuidado potencia la comunicación artística desde su raíz biomecánica.

#### **4.2 Dimensión emocional**

La práctica musical está estrechamente vinculada a la autoexpresión, la autoestima y la regulación afectiva. La gestión de emociones como el miedo escénico, la frustración ante el error o la presión del perfeccionismo requiere herramientas psicológicas que muchas veces no están contempladas en los programas formales de educación musical (Kenny, 2011; Biasutti y Concinna, 2014; Ascenso et al., 2017). Sin embargo, se han indagado y experimentado varias posibilidades de mejorar mediante ejercicios<sup>1</sup> físicos y psicológicos.

#### **4.3 Dimensión cognitiva**

Se relaciona con el aprendizaje, la memoria, la atención y la creatividad, procesos fundamentales en la preparación de repertorios y en la improvisación. Investigaciones neurocientíficas han demostrado que la actividad musical estimula regiones cerebrales asociadas con funciones ejecutivas, procesamiento auditivo y memoria de trabajo (Zatorre, 2007; Wan y Schlaug, 2010; Herholz y Zatorre, 2012; Antonini Philippe et al., 2020).

#### **4.4 Dimensión social**

230

La dimensión social del intérprete se manifiesta en la interacción con otros músicos, docentes, audiencias y comunidades, lo que implica habilidades de comunicación, empatía y colaboración (Overy y Molnar-Szakacs, 2009; MacDonald, 2013).

### **5. Dimensión emocional: la gestión afectiva en la vida del intérprete**

El componente emocional es esencial en el trabajo del intérprete musical, dado que la música se comunica a través de la expresión de emociones. Sin embargo, la vivencia emocional del músico no siempre es saludable, particularmente cuando se enfrenta a presiones externas, autocritica severa o ansiedad escénica. El desarrollo de la inteligencia emocional se convierte, por tanto, en una competencia indispensable para sostener una carrera artística equilibrada (Goleman, 1995; Juslin y Sloboda, 2010).

El músico estudia y se prepara para exponerse ante un público y no solo como audiencia, sino también en múltiples ocasiones serán tribunales destinados a calificar una ejecución, con fines académicos o profesionales. Los estímulos para el intérprete pueden ser únicos e irrepetibles en cada escenario, así como las situaciones sociales, personales de toda índole. Estos factores influyen en la perspectiva personal de cada intervención o participación musical por ello, es necesario detallar algunos de ellos, con la finalidad de saber posibles

---

<sup>1</sup> Véase en la sección de apéndice, sección de recomendaciones para mejorar la dimensión cognitiva del intérprete.

causales del resultado obtenido en escena, que, a pesar de todos los recursos invertidos por el ejecutante como tiempo, esfuerzo y en ocasiones hasta recursos económicos no es del todo satisfactorio.

Todo esto se expresa no solo como datos informativos, más bien en el hecho de proveer algunas herramientas que permitan proyectar al intérprete hacia una carrera llena de experiencias constructivas, más no un registro de buenas o malas intervenciones.

Diversas investigaciones señalan que la ansiedad escénica afecta hasta al 70% de los músicos en algún momento de sus carreras (Kenny, 2011; Papageorgi et al., 2010). Esta condición puede manifestarse como miedo intenso antes de presentaciones, pensamientos catastróficos sobre el rendimiento o síntomas físicos como taquicardia y tensión muscular. Abordar esta problemática requiere intervenciones psicopedagógicas y la integración de técnicas de autorregulación emocional.

Modelos como el de Gross, sobre regulación emocional han sido aplicados en contextos musicales para enseñar a los intérpretes a modificar sus respuestas afectivas a través de estrategias cognitivas o conductuales, las mismas que se denominan como exposición gradual. Asimismo, el mindfulness<sup>2</sup> o atención plena, ha mostrado efectos positivos en la reducción del estrés y la mejora de la concentración en músicos.

La promoción del bienestar emocional también implica cultivar la autocompasión, la resiliencia y el sentido de propósito. Estas cualidades fortalecen al intérprete frente a los desafíos y lo conectan con su motivación intrínseca, lo que repercute favorablemente en su expresión artística y en su salud general.

## **6. Estadísticas de enfermedades en músicos derivadas de malas prácticas**

En este apartado, se examina el concepto de wellness como una dimensión integral del bienestar en el contexto del músico intérprete. La relación con la problematización entre estudiar, ejecutar y promover el bienestar en los intérpretes se muestra en los siguientes análisis.

Diversos estudios han evidenciado que los músicos constituyen un grupo profesional particularmente vulnerable a una amplia gama de trastornos físicos, mentales y emocionales. Según investigaciones publicadas por la British Journal of Music Education y la International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health, entre el 60% y el 80% de los músicos profesionales ha experimentado alguna forma de lesión musculoesquelética relacionada con su práctica instrumental (Zaza, 1998; Ackermann et al., 2011). Las causas principales suelen estar asociadas a malas posturas prolongadas, movimientos repetitivos y la ausencia de rutinas físicas complementarias que ayuden a fortalecer el cuerpo de manera equilibrada.

---

2 Práctica y ejercicio psicológico de llevar la conciencia y la concentración al presente (Siegel, 2010).

Por ejemplo, una encuesta realizada en Alemania por el Instituto de Medicina Ocupacional de la Universidad de Hamburgo reveló que el 70% de los músicos encuestados reportaron dolor en cuello, espalda o extremidades, y al menos un 30% había tenido que interrumpir su carrera momentáneamente por estas afecciones (Universität Hamburg, 2017). A esto se suma el impacto de la mala alimentación y del sedentarismo, factores que afectan directamente la resistencia física y la concentración durante las largas sesiones de ensayo o presentaciones.

El uso excesivo del teléfono móvil también representa un riesgo significativo. Investigaciones recientes han demostrado que los músicos que dedican más de cinco horas diarias a dispositivos móviles presentan un mayor índice de fatiga ocular, tensión cervical y dispersión atencional, lo que compromete su rendimiento y salud integral (Kaczmarek y Trzciński, 2020). Además, la falta de descanso adecuado incide directamente en la memoria musical, la coordinación motora y el estado anímico, aumentando el riesgo de ansiedad y depresión.

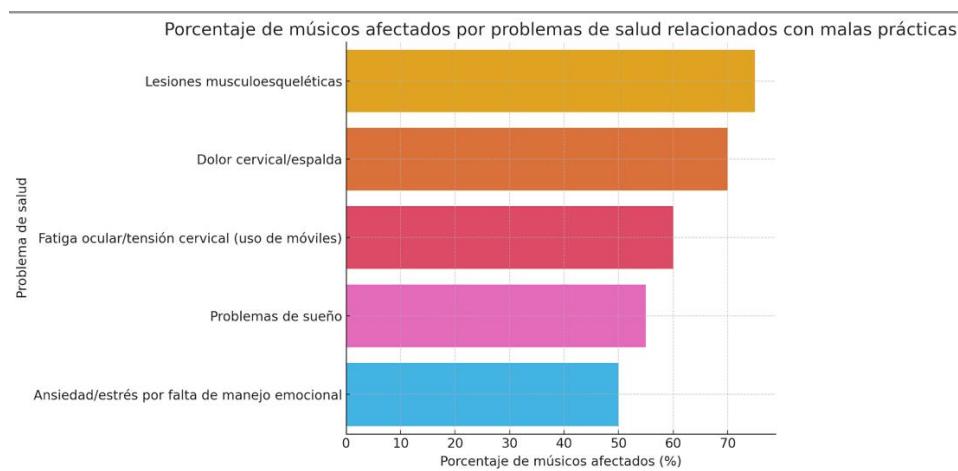
Otro factor crítico es la escasa atención que muchos músicos prestan a su bienestar emocional y espiritual. Estudios en psicología musical indican que la falta de estrategias de manejo del estrés, así como una desconexión con el propósito artístico, pueden derivar en trastornos psicoemocionales que afectan a la salud mental, por ende, a la calidad del performance (Ascenso et al., 2017). La práctica de la atención plena, la meditación y el ejercicio físico adaptado ha mostrado efectos positivos en la prevención de estas dolencias.

En la Tabla 1 se presentan datos estimados sobre la prevalencia de problemas de salud en músicos debido a malas prácticas, mientras que la Figura 1 ilustra visualmente la proporción de afectados en cada categoría.

Problema de salud	Porcentaje de músicos afectados (%)
Lesiones musculoesqueléticas	75%
Dolor cervical/espalda	70%
Fatiga ocular/tensión cervical (uso de móviles)	60%
Problemas de sueño	55%
Ansiedad/estrés por falta de manejo emocional	50%

**Tabla 1:** Porcentaje de músicos afectados por problemas de salud relacionados con malas prácticas

Universität Hamburg (2017), Kaczmarek y Trzciński (2020) y Ascenso et al. (2017).



**Figura 1:** Visualización gráfica de los problemas de salud más frecuentes en músicos  
Zaza (1998), Ackermann et al. (2011)

Estos datos reflejan la necesidad urgente de promover una cultura de prevención y autocuidado dentro del ámbito musical, basada en el enfoque holístico del wellness. Integrar hábitos saludables y conciencia corporal en la rutina del intérprete es recomendable e indispensable para una carrera artística sostenible y saludable.

## 7. Dimensión social: la interacción como fuente de bienestar

Participar en ensambles, agrupaciones o proyectos colaborativos fortalece las habilidades de trabajo en equipo, resolución de conflictos y sensibilidad interpersonal. Además, compartir objetivos musicales comunes puede incrementar el sentido de pertenencia y propósito, aspectos clave del wellness (Ascenso y Williamon, 2021).

233

Por otro lado, la soledad, la competencia desmedida y la crítica destructiva pueden generar aislamiento emocional o inseguridad. Es fundamental que los espacios educativos y profesionales fomenten comunidades de apoyo donde se valoren la diversidad y el respeto mutuo. La mentoría entre pares, los grupos de apoyo emocional y las actividades de socialización musical son prácticas que pueden integrarse para cultivar un entorno sano (Papageorgi y Welch, 2019).

## 8. Implicaciones pedagógicas: hacia una educación musical centrada en el bienestar

El abordaje del wellness en la formación de intérpretes exige una transformación en los modelos pedagógicos tradicionales. Las instituciones musicales han privilegiado históricamente el rendimiento técnico y la perfección interpretativa, a menudo en detrimento del bienestar del estudiante. No obstante, las investigaciones recientes apuntan a la necesidad de una educación más centrada en la persona, que reconozca su dimensión integral (López-Íñiguez y McPherson, 2020).

En este sentido, se recomienda la inclusión de contenidos sobre salud física y mental en el currículo, el acompañamiento psicológico, la flexibilización de metas y la promoción de una

cultura de aprendizaje basada en la curiosidad, la autorreflexión y el crecimiento. Asimismo, es vital que los docentes actúen como modelos de autocuidado, empatía y conciencia emocional. (Bisquerra Alzina, 2012)

Las prácticas pedagógicas pueden incorporar estrategias como la revisión conjunta de metas personales, sesiones de mindfulness antes de clases, retroalimentación constructiva centrada en el proceso más que en el resultado, y evaluaciones formativas que incluyan la dimensión emocional del aprendizaje (Antonini Philippe et al., 2020).

De esta forma, la educación musical se convierte no solo en un espacio de transmisión técnica, sino también en un entorno donde el bienestar, la identidad y la sostenibilidad artística tienen un lugar fundamental.

## 9. Conclusión

El wellness, entendido como un enfoque integral del bienestar, ofrece una perspectiva transformadora para la interpretación musical. Considerar al intérprete como un sujeto multidimensional —físico, emocional, cognitivo y social— permite abordar su formación y desarrollo profesional desde una óptica más humana, sostenible y enriquecedora. Lejos de ser un complemento, el bienestar se constituye como un fundamento para la excelencia artística.

La incorporación de estrategias de autocuidado, gestión emocional, educación consciente y prácticas colaborativas favorece no solo la salud del músico, sino también su creatividad, expresividad y compromiso con la práctica musical. Es necesario que los espacios formativos y laborales reconozcan estas dimensiones como elementos esenciales del quehacer artístico.

El intérprete necesita un equipo médico para consulta o tratamiento tal como fisioterapista, psicólogo y médico de cabecera, de igual manera contar con personal de apoyo espiritual. Así como el personal profesional médico, los espacios físicos influyen en el desarrollo de cada una de estas áreas por lo que es necesario contar o adecuar cada uno de los lugares en donde se van a realizar estas actividades, promoviendo la importancia, el orden y la estabilización integral del intérprete.

El presente artículo propone un cambio de paradigma: de la exigencia desmedida a la plenitud artística basada en el equilibrio personal. La música, como arte vivo y profundamente humano, se enriquece cuando quienes la interpretan lo hacen desde una experiencia vital saludable, significativa y conectada consigo mismos y con los demás.

Al ser un término de la OMS, el beneficio que causase al ser integrada a las instituciones dedicadas a la práctica como a la enseñanza profesional musical, generaría nuevas perspectivas y objetivos, como dominio básico total del instrumento en un tiempo estimado y la interpretación basada en las experiencias de la búsqueda del bienestar en el escenario y el ser.

## 10. Apéndice

### Sugerencias de ejercicios físicos generales para mejorar el rendimiento cardiovascular, la concentración y la memoria

Una rutina física diseñada para músicos no solo debe atender la prevención de lesiones, sino también mejorar las capacidades mentales y musculares necesarias para la interpretación musical: concentración sostenida, claridad cognitiva y agilidad mental.

A continuación, se sugieren ejercicios físicos generales, basados en evidencia, que pueden practicarse regularmente:

Caminata activa o trote suave (20–30 minutos)

Frecuencia: 3–5 veces por semana.

Beneficio: Mejora la salud cardiovascular, reduce el estrés y estimula la producción de neuroquímicos como endorfinas y dopamina.

.

Entrenamiento en intervalos de alta intensidad (HIIT<sup>3</sup>)

Frecuencia: 2 veces por semana.

Ejemplo: 30 segundos de salto con cuerda alternado con 30 segundos de descanso por 10–15 minutos.

235

Beneficio: Aumenta el flujo sanguíneo cerebral y mejora la memoria de trabajo.

Ejercicios de coordinación cruzada

Ejemplo: Rodilla y codo contrarios, caminatas cruzadas con palmadas.

Beneficio: Estimula la comunicación entre hemisferios cerebrales.

Estiramientos dinámicos y yoga

Duración sugerida: 10–15 minutos diarios.

Beneficio: Mejora la conciencia corporal, la atención y la memoria declarativa (Gothe et al., 2013).

Tai Chi o Qi Gong básico

Beneficio: Fortalece la estabilidad emocional, el enfoque atencional y el equilibrio físico y mental (Wayne y Kaptchuk, 2008).

3 High-Intensity Interval Training (Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad). Este método consiste en alternar cortos períodos de ejercicio físico muy intenso (como sprints, burpees o saltos) con períodos de descanso o actividad ligera. Por ejemplo, correr muy rápido durante 30 segundos, seguido de caminar 1 minuto, y repetir el ciclo por varios minutos.

## Ejercicios psicológicos y físicos generales para el apoyo emocional del intérprete

Para promover el bienestar emocional del intérprete musical, es recomendable implementar ejercicios prácticos que fortalezcan la autorregulación emocional, reduzcan la ansiedad escénica y fomenten la conexión mente-cuerpo. A continuación, se presentan algunas estrategias validadas en contextos de educación musical y psicología del rendimiento:

### 1. Respiración diafragmática

Técnica: Inspirar profundamente por la nariz, expandiendo el abdomen, y exhalar lentamente por la boca.

Beneficio: Reduce la activación fisiológica asociada al estrés y promueve la relajación.

### 2. Visualización positiva del performance

Técnica: Imaginar con detalle una presentación exitosa, incluyendo sensaciones físicas, emociones y sonidos.

Beneficio: Refuerza la confianza y disminuye la ansiedad anticipatoria).

### 3. Diario de gratitud y logros musicales

Técnica: Escribir diariamente tres cosas positivas relacionadas con la práctica o performance.

Beneficio: Mejora el estado de ánimo y refuerza el sentido de propósito.

### 4. Estiramientos y movilidad articular

Técnica: Movimientos suaves de cuello, hombros, espalda y muñecas antes y después de tocar.

Beneficio: Reduce la tensión muscular y mejora la conciencia corporal (Guptill, 2011).

### 5. Meditación de atención plena (mindfulness)

Técnica: Observar la respiración o los sonidos sin juzgar, durante 5 a 10 minutos diarios.

Beneficio: Mejora la concentración, regula la respuesta emocional y favorece el bienestar general.

## 10. Referencias

- Antonini, R., Schiavio, A., y Biasutti, M. (2020). *Health and well-being of music students in higher education: A literature review*. *Frontiers in Psychology*, 11, 123. Frontiers Media
- Ackermann, B. J., Driscoll, T., y Kenny, D. T. (2011). Musculoskeletal pain and injury in professional orchestral musicians in Australia. *Medical Problems of Performing Artists*, 26(4), 181–187. Science y Medicine, Inc.
- Akuthota y Nadler (2004). *Core strengthening*. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation. Elsevier
- Araújo, L. S., Wasley, D., Perkins, R., Atkins, L., y Williamon, A. (2017). *Fit to perform: An investigation of higher education music students' perceptions, attitudes, and behaviors toward health*. *Frontiers in Psychology*, 8, 1558.
- Ascenso, S., y Williamon, A. (2021). Artistic development and health promotion in musicians: A narrative review of the literature. *Musicae Scientiae*, 25(1), 58–77. SAGE Publications.
- Ascenso, S., Perkins, R., y Williamon, A. (2017). Resilience and well-being in professional classical musicians: A psychological perspective. *Psychology of Music*, 45(1), 65–81. <https://doi.org/10.1177/0305735616659550>
- Bartleet y Ellis (2009). *Exploring Social Justice in Music Education*. Springer.
- Barrón, A. (1996). *Apoyo Social para el Bienestar Salud y Calidad de Vida*. Editorial Siglo XXI.
- Biasutti y Concina (2014). *The role of social networking sites in music education*. SAGE
- Bisquerra Alzina, R. (2012). *De la inteligencia emocional a la educación emocional*. Desclée De Brouwer.
- Descartes, R. (2005) *Meditaciones Metafísicas*. Editorial Alianza Editorial
- Goleman (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Book
- Gothe, N. P., McAuley, E., y Mullen, S. P. (2013). *Journal of Physical Activity and Health*, 10(7), 965-972. Human Kinetics
- Guptill (2011). *The Lived Experience of Musician's Injuries*. Science & Medicine, Inc.
- Herholz y Zatorre (2012). *Musical Training as a Framework for Brain Plasticity: Behavior, Function, and Structure*. Elsevier, Cell Press.
- Jørgensen (2009). *Research into Higher Music Education: An International Overview*. Novus Press.
- Juslin y Sloboda (2010). *Handbook of Music and Emotion: Theory, Research, Applications*. Oxford University Press.
- Kaczmarek, Ł. D., y Trzciński, E. (2020). *Mobile phone use, emotional health, and performance capacity in musicians*. *Psychology of Music*, 48(4), 453–470. <https://doi.org/10.1177/0305735618797035>. SAGE Publications.
- Kenny, D. T. (2011). *The psychology of music performance anxiety*. Oxford University Press.
- Lehmann, Sloboda y Woody (2007). *Psychology for Musicians, Understanding and Acquiring the Skills*. Oxford University Press.
- López-Íñiguez, G., y McPherson, G. E. (2020). *International Journal of Music Education*, 40(3), 481-499. SAGE Publications
- López-Íñiguez y Bennett (2020). *A Multi-disciplinary Approach to Musician's Wellbeing*. *Frontiers in Psychology*
- MacDonald (2013). *Music, Health, and Wellbeing*. Oxford University Press

- Overy y Molnar-Szakacs (2009): *"Being Together in Time: Musical Experience and the Mirror Neuron System"*. Music Perception
- Papageorgi, I., y Welch, G. (Eds.). (2019). *Advanced Musical Performance: Investigations in Higher Education Learning*. Routledge
- Perkins (2013). *Learning Cultures and the Conservatoire*. International Journal of Music Education SAGE
- Rickert (2014). *The Musician's Health and Safety Guide*. Academic Press Elsevier
- Sandor, G. (1981). *On Piano Playing: Motion, Sound and Expression*. Schirmer Books
- Siegel, D. (2010). *Cerebro y mindfulness*. Paidós.
- Stoeber y Eismann (2007). *Perfectionism in young musicians*. Elsevier
- Universität Hamburg. (2017). Department of Occupational Medicine. *Occupational health risks in professional musicians*. Universität Hamburg.
- Wan y Schlaug (2010). *Music Making as a Tool for Promoting Brain Plasticity across the Life Span*. The Neuroscientist SAGE Publications.
- Wayne, P. M., y Kaptchuk, T. J. (2008). *Journal of Electromyography and Kinesiology*, 18(3), 351–359. Elsevier
- Zatorre, R. J., Chen, J. L., y Penhune, V. B. (2007). When the brain plays music: Auditory-motor interactions in music perception and production. *Nature Reviews Neuroscience*, 8(7), 547–558. Naure Portfolio.
- Zaza (1998). *Playing-related musculoskeletal disorders in musicians*. CMAJ Canadian Medical Association