



Universitat Autònoma de Barcelona

ADVERTIMENT. L'accés als continguts d'aquesta tesi queda condicionat a l'acceptació de les condicions d'ús establertes per la següent llicència Creative Commons:  http://cat.creativecommons.org/?page_id=184

ADVERTENCIA. El acceso a los contenidos de esta tesis queda condicionado a la aceptación de las condiciones de uso establecidas por la siguiente licencia Creative Commons:  <http://es.creativecommons.org/blog/licencias/>

WARNING. The access to the contents of this doctoral thesis it is limited to the acceptance of the use conditions set by the following Creative Commons license:  <https://creativecommons.org/licenses/?lang=en>

Tesis doctoral

Departament de Psicologia Bàsica, Evolutiva i de l'Educació

Passió, estrés laboral i apreciació
de la bellesa i l'excel·lència:
relació amb el rendiment i el benestar dels músics

Maria Eulàlia Portí de Ballabriga

Andrés Chamarro Lusaar
Director

PREFACI

La música ha estat present en mi des del principi de la meua vida. La meua educació estava envoltada de música, uns pares apassionats per la música i pels músics, que des de petita ja em van donar l'oportunitat d'iniciar-me en aquest món començant per estudiar guitarra i posteriorment piano.

En aquella època els exàmens del conservatori eren molt estrictes i ens inculcaven la perfecció i grans hores d'estudi. Va ser per aquest fet, que vaig deixar els estudis de música, per dedicar-me a una altra de les meves passions: la dansa.

Ha sigut des de fa alguns anys, i per poder acompanyar als meus fills (que evidentment també els hi hem inculcat la passió per la música) que vaig tornar a estudiar piano i llenguatge musical.

Però alguna cosa havia canviat, els estudis de música dels meus fills, i els que he pogut comprovar jo mateixa, ja no eren tan estrictes, hi havia audicions pels pares, els professors inculcaven una nova manera de fer, més gaudir de la música i no tenir tanta por dels errors. Tot i així, hi havia aspectes que encara calia resoldre com per exemple la manera d'salleugerir l'alta pressió quan els estudiants opten per aquesta llarga professió i entendre més els processos que poden influir en un major rendiment. La por, però també l'orgull, quan un fill opta per aquesta via poder ajudar-lo, que no defalleixi i ho pugui compaginar amb l'escola i altres activitats, i també que el seu rendiment no s'esvaeixi per la pressió dels exàmens. Però sobretot que gaudeixi i trobi el benestar en aquesta professió.

El procés per arribar a fer aquesta tesi, va ser llarg. Primer vaig cursar el Màster de Recerca en Psicologia de la Salut a la UAB, més per aprofundir en la salut a nivell psicològic, donat que ja tenia la meua consulta privada, que no pas per fer el doctorat en un futur. El treball de recerca el vaig fer a l'Institut Guttmann i el meu tutor va ser l'Andrés Chamarro. Aquesta experiència va ser molt gratificant però dubtava de continuar amb el doctorat i sabia

que la Guttman, tot i ser ben acollida per en Joan Saurí (el meu tutor a la institució), no era el camí que volia seguir. De fet aquests dubtes van durar dos anys mentre anava assistint, per invitació de l'Andrés, als seminaris de doctorands que estudiaven l'estrès. Però va arribar el dia que l'Andrés em va dir "tinc la tesi perfecta per a tu, la passió, ara només falta que triïs la mostra" i a resultes de la mort del meu pare, qui em va inculcar com transmetre emocions a través del piano i el respecte per aquests grans professionals, que vaig decidir començar aquest gran projecte i estudiar quins aspectes podien afavorir el rendiment dels músics i el seu benestar per poder millorar la seva execució.

La passió era evident que era el punt central de la tesi. L'apreciació de la bellesa i l'excel·lència vàrem creure que podia ser un valor positiu dels músics i calia estudiar-lo per com es podia relacionar amb la passió i el rendiment. L'estrès era el factor desestabilitzador que calia incorporar, però específicament l'estrès laboral que en aquest camp no hi havia investigació. Tot això per poder identificar aquells factors facilitadors d'un bon rendiment i benestar psicològic dels músics

AGRAÏMENTS

Especialment aquesta tesi va dedicada al meu pare, que ja no està entre nosaltres, però que em va ensenyar a apreciar les coses belles de la vida i especialment la música. Però sense algunes persones que m'han donat el seu suport incondicional, no l'hagués pogut dur a terme.

Primer de tot vull agrair al meu marit Joan qui ha tingut una gran paciència en els meus desànims, s'ha ocupat de la logística familiar per poder dedicar-me a la investigació, i m'ha donat l'empenta necessària en els moments que em plantejava abandonar aquesta tesi. Als meus fills que, amb la seva música, m'han fet gaudir i donar sentit al tema de la tesi.

A la meva mare, que sempre ha cregut en mi i m'ha transmès la seva fortalesa.

Al meu tutor, Andrés Chamarro qui em va encoratjar a començar la tesi i m'ha anat guiant per aquest camí, amb paciència, amb determinació però sobretot vull agrair-li la seva gran disponibilitat i accessibilitat.

A la Tatiana Rovira i a la Silvia Edo que ja en el màster d'investigació em van donar un vot de confiança i han aportat les seves recomanacions per donar forma a la investigació.

A tots els músics que han participat en la tesi, als coneguts i als desconeguts, però sobretot a l'Helena Forrellat, i Ma. del Mar Casals que em van guiar en la construcció de les preguntes professionals. A Jesús Silvestre per proposar-me fer una conferència durant la setmana cultural del 2016 en el Conservatori Superior de Terrassa i per facilitar-me el contacte dels professors i ex-alumnes del Conservatori de Terrassa.

*“si vols emocionar el públic
al tocar un instrument
has de posar la teva ànima
a cada un dels teus dits”*

Gabriel Portí i Busquets

ÍNDIX

ABREVIATURES.....	10
ÍNDIX DE TAULES.....	11
ÍNDIX DE FIGURES.....	12

MARC TEÒRIC

1. Introducció.....	13
1.1. La Música.....	13
1.1.1. Estudis de música.....	14
1.1.2. El músic.....	16
1.2. Psicologia i música.....	17
1.2.1. Cervell musical.....	17
1.2.2. Estil cognitiu dels músics.....	18
1.2.3. Emoció i personalitat.....	19
1.2.4. Musicoteràpia.....	19
2. Passió.....	21
3. Apreciació de la bellesa i l'excel·lència.....	29
3.1. Apreciació de la bellesa dels músics.....	32
4. Benestar psicològic.....	34
4.1 Teories i models psicològic de benestar.....	34
4.1.1. Teoria de l'autodeterminació de Deci i Ryan.....	34
4.1.2. Model de benestar psicològic de Ryff.....	35
4.1.3. Model de benestar i salut mental de Keyes.....	37
4.1.4. Model de Seligman.....	37
4.1.5. Models de satisfacció amb la vida.....	39

4.2. Músics i benestar.....	40
5. Interpretació (execució musical).....	41
5.1. Execució musical.....	41
5.2. Rendiment musical: competències.....	44
5.2.1. La pràctica formal.....	45
5.2.2. Talent i/o pràctica del domini.....	49
5.2.2.1. Formació com a requisit per arribar al nivell màxim d'execució.....	49
5.2.2.2. Capacitat innata com a requisit per arribar a l'expertesa.....	52
5.3. Deficiències d'execució dels músics.....	54
5.3.1. Ansietat escènica en la interpretació musical o ansietat de rendiment.....	54
5.3.2. Estrès laboral.....	60
6. Relació entre la passió, el rendiment, l'apreciació de la bellesa i l'excel·lència, l'estrès ocupacional, el rendiment i el benestar psicològic.....	67
6.1. Passió i rendiment.....	67
6.2. Passió i apreciació de la bellesa i l'excel·lència.....	70
6.3. Passió i estrès ocupacional.....	71
6.4. Passió i benestar.....	72

TREBALL EMPÍRIC

7. Mètode.....	74
7.1. Justificació.....	74
7.2. Objectius i hipòtesis.....	76
7.2.1. Objectius generals	76
7.2.2. Hipòtesis.....	77
7.3. Participants.....	78
7.4. Mesures.....	78

7.5. Procediment.....	83
7.6. Anàlisi de dades.....	84
8. Resultats.....	85
8.1. Característiques sociodemogràfiques i professionals.....	85
8.2. Estadístics descriptius i correlacions per les variables d'estudi.....	89
8.2.1. Comparacions en funció del gènere.....	92
8.2.2. Comparacions en funció de l'estat civil.....	93
8.2.3. Comparacions en funció del tipus d'ocupació.....	94
8.2.4. Comparacions en funció del nivell d'estudis.....	95
8.2.5. Comparacions en funció d'estudis acabats o no acabats.....	96
8.2.6. Comparacions en funció del tipus d'interpretació.....	97
8.3. Anàlisi de regressió.....	99
9. Discussió.....	101
9.1. Objectiu 1. Anàlitzar el perfil psicològic dels músics, en termes de passió, apreciació de la bellesa i l'excel·lència, estrès ocupacional, rendiment i benestar psicològic, en funció de les característiques sociodemogràfiques i professionals.....	101
9.1.1. Passió.....	101
9.1.2. Apreciació de la bellesa i l'excel·lència.....	102
9.1.3. Estrès ocupacional.....	104
9.1.4. Rendiment.....	106
9.1.5. Benestar psicològic.....	108
9.2. Objectiu 2. Analitzar les relacions entre les variables psicològiques, el rendiment i el benestar psicològic.....	108
9.2.1. Relacions de la passió amb l'ABE, l'estrès laboral, el rendiment i el benestar psicològic.....	108

9.2.2. Relacions de l'apreciació de la bellesa i l'excel·lència amb estrès laboral rendiment i benestar.....	111
9.2.3. Relacions de l'estrès laboral amb rendiment i benestar.....	112
9.2.4. Relacions de rendiment i benestar.....	113
9.3. Objectiu 3: Analitzar quins efectes tenen la passió, l'apreciació de la bellesa i l'excel·lència i l'estrès laboral en el rendiment i el benestar.....	113
9.4. Limitacions de l'estudi.....	115
9.5. Implicacions.....	116
9.6. Propostes de futur.....	117
10. Conclusions.....	118
11. Bibliografia.....	120
Annex. Mostra document consentiment i qüestionaris.....	136

ABREVIATURES

ABE: Apreciació de la bellesa

ARM: Ansietat de rendiment musical

EME: Apreciació de l'excel·lència moral

ENME: Apreciació de l'excel·lència no moral.

PH: Passió harmoniosa

PO: Passió obsessiva

ÍNDIX DE TAULES

TAULA 1. Elements bàsics de la passió i constructes relacionats.....	28
TAULA 2. Dimensions del benestar segons Ryff.....	36
TAULA 3. Diferències de la teoria de l'autèntica felicitat i la teoria del benestar.....	39
TAULA 4. Quadre resum dels efectes de la passió.....	73
TAULA 5. Característiques sociodemogràfiques i professionals.....	86
TAULA 6. Estadístics descriptius i correlacionals de les variables d'estudi.....	90
TAULA 7. Resultats de comparacions de mitjanes en funció del gènere.....	93
TAULA 8. Resultats de comparacions de mitjanes en funció de l'estat civil.....	94
TAULA 9. Resultats de comparacions de mitjanes en funció de l'ocupació.....	95
TAULA 10. Resultats de comparacions de mitjanes en funció del nivell d'estudis.....	96
TAULA 11. Resultats de comparacions de mitjanes en funció d'estudis acabats o no.....	97
TAULA 12. Resultats de comparacions de mitjanes en funció del tipus d'interpretació...98	
TAULA 13. Resultats de l'anàlisi de regressió.....	100

ÍNDIX DE FIGURES

FIGURA 1. Classificació de virtuts i fortaleeses de Peterson i Seligman.....	31
FIGURA 2. Estressors dels músics.....	66
FIGURA 3. Gènere de la mostra.....	87
FIGURA 4. Estat civil de la mostra.....	87
FIGURA 5. Ocupació laboral de la mostra.....	87
FIGURA 6. Nivell d'estudis musicals de la mostra.....	88
FIGURA 7. Estudis finalitzats	88
FIGURA 8. Tipus d'interpretació musical.....	88

1. Introducció

1.1. La música

Des de l'etimologia, la paraula “música prové del llatí “musica” i aquesta del grec *μουσική* (mousike), “art de les muses”. Les muses eren, segons la mitologia grega, nou germanes presidides per Apolo que s'encarregaven de protegir la ciència i les arts. Les muses podien inspirar, així, als artistes.

Existeixen moltes definicions de música. Però sol definir-se com un llenguatge universal degut a la seva capacitat de transmetre conceptes i emocions assumibles per totes les cultures. La Gran Enciclopèdia Catalana defineix música com: “l'art que s'expressa mitjançant l'ordenació dels sons en el temps. L'art musical es basa en els sons que requereixen, per a ésser produïts, una elaboració i organització prèvies, puix que el so musical no existeix en la natura. Els sons que integren la música tradicional són generats pels instruments musicals. Aquests sons d'altura definida es distingeixen en més o menys greus, més o menys forts i per llur durada i intensitat, així com per tot allò que es relaciona amb la dinàmica i els matisos d'expressió. Els sorolls, que no tenen altura definida, han estat recentment incorporats a l'art musical. La música és essencialment ritme i melodia, vinculats entre ells per la durada de les notes que formen la línia melòdica. La melodia és la successió horitzontal dels sons, en oposició a l'harmonia, que és la disposició vertical d'aquests. Tant la melodia com l'harmonia tenen un element en comú: l'interval (distància entre dos sons). La síntesi del contrapunt (combinació simultània de diferents melodies) i de la ciència harmònica, juntament amb uns esquemes formals i la noció de tema i variació, integren la tècnica de la composició, a la qual cal sumar el coneixement de l'art de la instrumentació i el de l'orquestració (si l'obra ha de ser interpretada per diversos instruments)”.

En un sentit ampli és un producte cultural, una activitat social. Per exemple, el coneixement sobre certs tipus de música és un prerequisit per pertànyer íntegrament a certes cultures (Sloboda, 2012).

Els científics consideren la música com una de les activitats més complexes que la ment humana pot portar a terme i, fins hi tot, com un dels elements amb major capacitat per la integració neurofuncional i neuropsicològica. S'acompanya d'una complexa activitat cerebral que contribueix a desenvolupar la percepció sonora i permet experimentar estats d'ànim. L'activitat se sintetitza en una funció tant receptiva com executiva del cervell, que permet modificar conductes (Hargreaves i North, 1999). La música, és una activitat que requereix l'activació d'ambdós hemisferis cerebrals, és a dir, la totalitat de l'encèfal, implicant grans i múltiples recursos cognitius (Omigie i Samson, 2014).

1.1.1. Estudis de música

La música és un dels ensenyaments artístics que compren diversos graus acadèmics i té un nivell d'exigència molt elevat en funció de la finalitat de facultar per a la pràctica professional.

Els estudis de música poden ser de diferents nivells:

1. Els ensenyaments elementals i no reglats (que es poden iniciar a partir dels 4 anys) que aporten a l'alumnat una formació teòrica i pràctica que permet gaudir de la pràctica de la música.
2. Els ensenyaments professionals, els quals proporcionen una formació artística de qualitat, garanteixen la qualificació dels futurs professionals de la música, orientant-los i preparant-los per estudis superiors (s'organitzen en un grau de 6 cursos de durada). Els alumnes que superen aquests ensenyaments obtenen el títol

professional de música en l'especialitat cursada. La llei 12/2009 de 10 de juliol, d'educació (LEC) en regula la prova d'accés.

3. Els ensenyaments superiors de música, els quals tenen com a objectiu general la formació qualificada de professionals que dominin els coneixements propis de la música en les diferents especialitats. Comprenen un total de 240 crèdits ECTS distribuïts en quatre cursos. El títol que s'obté en superar aquests ensenyaments és un títol superior de l'especialitat corresponent adaptat a l'espai europeu d'ensenyament superior que equival, a tots els efectes, a un grau universitari.

Com diu el Decret 25/2008, de 29 de gener, “La formació i la pràctica musical tenen innegables valors. L'activitat musical, a més d'implicar el domini del llenguatge musical i la tècnica de l'instrument, comprèn el desenvolupament d'altres qualitats personals que no són exclusives del camp musical com són, entre altres, el desenvolupament de l'expressivitat, la creativitat, la memòria, la consciència corporal, el pensament abstracte, l'actuació davant d'un públic, i les tècniques d'estudi que inclouen la planificació i l'autoavaluació, qualitats que són totes elles positives per a la formació general de la persona.”

Les capacitats i habilitats que haurà d'aconseguir l'estudiant per superar els diferents cursos són des de competències generals (conèixer el patrimoni musical, capacitat d'anàlisi de la qualitat musical, consciència de les pròpies capacitats, desenvolupar les estratègies de treball adequades per aconseguir el màxim rendiment, etc.) a competències específiques (conèixer i dominar el llenguatge musical, desenvolupar les tècniques de l'instrument o de la veu, valorar el domini del cos i de la ment per utilitzar amb seguretat la tècnica, desenvolupar la improvisació, cultivar el caràcter artístic personal que permeti crear versions pròpies, desenvolupar capacitat d'autocrítica, etc.).

1.1.2. El Músic

Dins la definició de “professional de la música o músic” hi incloem el cantor/a (persona que canta, que té per ofici cantar); el compositor/a (persona que compon); el director/a (persona que dirigeix, regeix, governa o comanda); l’instrumentista (persona que toca un instrument de música, el qual pot ser: concertista, músic/a, concertino o músic solista d’un grup d’instruments en una orquestra o banda, i sobretot el violinista primer); i el virtuós/osa (persona que excel·leix en la tècnica musical).

Des del punt de vista psicològic Altenmüller i Ioannou (2016) especifiquen cinc particularitats de la professió musical:

1. La formació musical comença en general, a edats primerenques, a vegades abans dels sis anys, quan la capacitat d’adaptació del sistema nerviós central és més alta.
2. Fer música està lligat a la producció del so. Igual que en la parla, el sistema auditiu proporciona retroalimentació molt precisa dels efectes de moviment, amb una resolució temporal superior a la retroalimentació cinestèsica i visual.
3. La majoria dels músics treballen en el límit superior de les seves capacitats sensoriomotors i s’esforcen per superar els seus límits per tal de ser més ràpids i més expressius.
4. Les actuacions musicals tenen lloc en un ambient extremadament competitiu sota altes pressions socials i sotmesos a un fort mecanisme de càstig-recompensa. L’extensa disponibilitat de la música gravada per altres músics, tant online com en els formats tradicionals, ha incrementat la demanda del públic pel que fa a la qualitat esperada de les actuacions. Aquest procés, a la vegada, augmenta l’ansietat, la tensió i la competència entre músics, fent la seva vida més estressant.
5. Tot i així, fer música és sovint relacionat amb les emocions positives, sentiments d’alegria, satisfacció i reaccions psicològiques fortes (e.g. “reaccions de calfred”).

Aquestes qualitats són conegudes per millorar la plasticitat del cervell i poden conduir a que els músics s'excedeixin en la pràctica musical i ignorin els senyals d'advertència del seu cos, com ara el cansament i el dolor musculoesquelètic.

Així doncs, els músics professionals requereixen d'un elevat nivell d'experiència en una àmplia gama d'àrees i habilitats, incloent la destresa motora fina i la coordinació, l'atenció i la memòria, l'estètica i les habilitats interpretatives. De fet un músic quan interpreta una peça musical utilitza un complex grau de coordinació, ja que durant la interpretació el músic escolta, veu, interpreta, llegeix la partitura, s'emociona, recorda, imagina o anticipa el que sonarà i coordina la seva motricitat, i, simultàniament, comprèn intel·lectualment l'obra i la contextualitza (Jauset, 2013). Per assolir la prominència requereix l'assoliment de la quasi perfecció, exigint anys d'entrenament, la pràctica en solitari i constant, i intensa autoavaluació.

1.2. Psicologia i música

Des del punt de vista de la psicologia, les investigacions que s'han realitzat referent a la música i els músics estan dedicats a diferents camps:

1.2.1. El cervell musical

Schlaug, Forgeard, Zhu, Norton i Winner (2009) van observar diferències en el cos callós dels músics referent als no-músics. Trobaren que la meitat anterior era més gruixuda en aquelles persones que havien iniciat la seva pràctica musical abans dels 7 anys d'edat. Aquesta diferència de gruix es tradueix en una major velocitat de transferència entre hemisferis. Altres estudis indiquen que la formació musical provoca un major volum de matèria gris en diferents àrees del cervell dels músics (hipocamp esquerra, ínsula dreta, àrea

motora i àrees temporal i cingulada posteriors, el cerebel i determinades àrees associatives (com el gyrus angular) (Groussard et al., 2014; Hudziak et al., 2014; Jauset, 2013). La formació musical utilitza capacitats multisensorials del cervell. Aquesta retroalimentació multisensorial permet que es produeixi la plasticitat cerebral que és la base de la seva utilització en pacients amb dany neurològic (Zimmerman i Lahav, 2012). La pràctica musical també ofereix un benefici cognitiu general, que justifica el seu ús en la recuperació de capacitats cognitives, com ara en l'envelliment normal (Omigie i Samson, 2014)

1.2.2. Estil cognitiu dels músics.

A nivell cognitiu, donat que tant la percepció com la producció musical activen diverses àrees corticals (auditiva, motora) i subcorticals (respostes emocionals) que impliquen la totalitat de l'encèfal, diversos estudis assumeixen que pot influir en el desenvolupament d'altres habilitats cognitives, particularment les relacionades amb el llenguatge, el càlcul, la memòria verbal, memòria semàntica o episòdica, interpretació emocional i expressivitat, i el raonament temporal-espacial (Groussard et al., 2014; Hudziak et al., 2014). Així, s'observen avantatges lingüístiques generalitzades associades amb una intensa formació musical (Weiss i Bidelman, 2015). Altres estudis indiquen que l'aprenentatge formal de la música produeix una activació de zones cerebrals relacionades amb la coordinació motora fina, la visió i processos superiors de pensament, com per exemple la potenciació de la intel·ligència creativa (Orozco Alonso, 2013). També s'ha descrit un efecte positiu sobre la memòria i l'atenció (Morán Martínez, 2009).

1.2.3. Emoció i personalitat

Un altre camp d'estudi són els factors emocionals i de personalitat implicats en l'escolta i/o execució musical, com ara les emocions positives (alegria, èxtasi, eufòria, calma i pau) o negatives (ansietat de compliment) associades a la interpretació musical (Lamont, 2012). També la interpretació musical té influència en les emocions positives, en el compromís, en les relacions socials, en el significat i en la realització (model PERMA de Seligman que comentaren en l'apartat de benestar) (Croom, 2015). D'acord amb aquest punt de vista els adolescents satisfan les seves necessitats emocionals mitjançant la música (North, Hargreaves, i O'Neill, 2000) i facilita la relació entre iguals basada en les preferències musicals (Miranda i Claes, 2009), i les habilitats expressives en l'educació musical (Juslin, 2003).

1.2.4 Musicoteràpia

A nivell clínic i neurocientífic, un altre camp d'estudi que ha sorgit els últims anys i que està a l'ordre del dia, és la musicoteràpia. La musicoteràpia és la utilització de la música per produir millores en la salut de les persones. Els efectes terapèutics de la música són deguts a l'atenció, l'emoció, la cognició, la conducta, la comunicació i la percepció que es produeix quan els participants s'involucren en l'activitat musical (Croom, 2015). Com a tècnica terapèutica s'aplica a discapacitats físiques, mentals i en desequilibris emocionals (Gil Extremera, 2010). Específicament en pacients amb lesions cerebrals tocar un instrument musical pot ser més eficient que altres moviments, per la major connectivitat cortical (Hegde, 2014; Omigie i Samson, 2014; Zimmerman i Lahav, 2012). Trobem beneficis de la musicoteràpia, en demències, tractament del dolor i ansietat en pacients sotmesos a operacions quirúrgiques (MacDonald, 2013), en la depressió, esquizofrènia, autisme, afàsies,

i en l'ansietat i tristesa de pacients amb demència tipus Alzheimer (Rubia de la, Sancho, i Cabañés, 2014). En el camp de l'oncologia s'ha utilitzat, com a coadjuvant en el càncer de mama (Martí Augé, Mercadal-Brotons, i Solé Resano, 2015).

2. Passió

La passió és inherent a l'experiència humana i proporciona l'energia psicològica que sustenta la participació en activitats valorades. No obstant això, fins fa poc, s'ha investigat molt poc sobre la psicologia de la passió, però en els últims anys han augmentat significativament. Vallerand et al. (2003) van proposar el concepte de "passió" com un factor psicològic. Fins aleshores els treballs empírics s'havien centrat en la passió romàntica, però va ser Vallerand qui va començar a estudiar la passió per una activitat, desenvolupant un model dualista. Per a Vallerand i d'acord amb la Teoria de l'Autodeterminació de Deci i Ryan (1987, 2000), la gent s'involucra en diverses activitats per satisfer necessitats biològiques bàsiques com l'autonomia (el desig de tenir un sentit d'iniciativa personal), la competència (desig de ser eficaç) i la relació (desig de sentir-se connectat amb els altres). De fet, la satisfacció de les tres necessitats bàsiques s'ha associat a una sèrie de resultats positius, incloent el benestar psicològic i rendiment (Verner-Filion, Vallerand, Amiot, i Mocanu, 2017). La majoria de persones mostren preferències per activitats que li son agradables i els hi permeten satisfer aquestes necessitats, proporcionant sentiments d'autonomia, ja que reflecteixen la pròpia identitat. D'altra banda, la pràctica continuada d'aquestes activitats que seran particularment importants, permetrà desenvolupar sentiments de competència. Finalment la pràctica d'aquesta activitat proporciona oportunitats de relació amb altres persones involucrades en aquestes activitats, com per exemple tocar en una orquestra. Per tant, aquestes activitats es convertiran en apassionants.

Així Vallerand (Vallerand et al., 2003) defineix la passió com una forta inclinació cap a una activitat personalment significativa i de gran valor que hom estima, en la qual inverteix

temps i energia considerable. La passió pot alimentar la motivació i la dedicació entusiasta a la tasca, el que proporciona una vida amb propòsit. No obstant això, la passió no sempre és adaptable i pot, en ocasions, produir un desbordament en la compulsió, l'emoció negativa, i la persistència rígida. D'acord amb aquesta perspectiva la passió és dualista. La distinció principal entre els tipus de passió es troba en com l'activitat s'ha interioritzat en la pròpia identitat. La passió no ha de ser vista com un tret de personalitat, sinó com una relació especial que hom pot desenvolupar amb una activitat específica (Mageau et al., 2009)

La passió pot estar orientada cap a una activitat (per exemple, tocar el violí), una persona (parella sentimental), o un objecte (col·lecció de trens). Però el tema principal que ens ocupa és la passió per una activitat (Lafrenière, Vallerand, i Sedikides, 2012). Per exemple, les persones que tenen passió per tocar el violí no només participen en aquesta activitat, sinó que s'autodefineixen com a violinistes. Per tant, aquesta activitat serà de gran valor per la persona. Aquestes activitats agradables, molt valorades i significatives per la persona, s'internalitzen en la identitat de la pròpia persona.

D'acord amb aquest caràcter dualista de la passió, Vallerand (2003) proposa dos tipus de passió, l'obsessiva i l'harmoniosa, distingibles en com l'activitat apassionada ha sigut internalitzada en la pròpia identitat.

1. Passió harmoniosa (PH): sorgeix de la integració de l'activitat quan l'activitat i els resultats són experimentats com concordants amb els valors preexistents i les fites d'un mateix. Així una integració completa de l'activitat és la conseqüència d'un entorn propici per a l'autonomia, en la qual l'activitat és escollida lliurement sense dependre de contingències (és a dir, pels seus beneficis inherents). Aquesta internalització autònoma dona lloc a un patró de comportament condensat mitjançant el compromís intencional, la voluntat i el suport

personal. Així doncs, els individus apassionats harmoniosament no se senten obligats a fer l'activitat, sinó més aviat es dediquen a involucrar el sentit de la identitat i el gaudi. Aquesta participació plena en l'activitat apassionada però sense ser aclaparadora, condueix a experiències positives, tant durant la dedicació a la tasca apassionada (e.g. sensació segura de l'autoestima, afecte positiu, concentració, la persona flueix, satisfacció, etc.) com després (e.g. afecte positiu general, satisfacció amb la vida, ajustament psicològic, etc.) (Lafrenière et al., 2012; Vallerand et al., 2012; Vallerand i Verner-Filion, 2013). De la mateixa manera, ja que l'activitat està totalment integrada en un mateix, la percepció d'un locus de control intern permet generar la motivació d'adaptació i l'autoregulació (és a dir, fites d'aprenentatge, motius intrínsecs) (Curran, Appleton, Vallerand, i Standage, 2015). Quan no pot participar de l'activitat, la persona, té capacitat d'adaptació a la situació i pot dedicar-se amb eficàcia a les altres activitats que pertoquen fer en aquell moment, amb concentració i energia. Per últim, la persona amb PH pot decidir quan participa o no en l'activitat (e.g. el músic pot deixar de tocar per preparar una conferència l'endemà i concentrar-se en això). Fins hi tot pot decidir deixar l'activitat apassionada definitivament i sense sentir afecte negatiu, si considera que l'activitat s'ha convertit en un factor negatiu a la seva vida. Això indica que hi ha un comportament flexible davant l'activitat (Vallerand et al., 2008; Vallerand i Verner-Filion, 2013). En resum, hi ha una internalització autònoma de l'activitat i hi participa pel propi plaer i/o elecció (Curran et al., 2015; Mageau et al., 2009).

2. Passió Obsessiva (PO): sorgeix d'una integració parcial de l'activitat que s'estima. És a dir, quan l'activitat i els seus resultats no s'integren plenament en la pròpia identitat i per tant entren en conflicte amb els valors preexistents i les fites. Integració parcial s'entén que és el resultat del control del medi ambient en forma de relació condicional, pel qual la realització de l'activitat és dependent de contingències, com els sentiments d'acceptació. Aquesta

internalització controlada es manifesta en un patró de comportament reflectit en el compromís rígid per servir a altres fites diferents de la pròpia activitat. En conseqüència, tot i que els individus obsessivament apassionats estimen l'activitat, se senten obligats a participar per una necessitat d'autoavaluació o aprovació social mitjançant la participació en l'activitat estimada. Aquest tipus d'internalització controlada fomenta la dependència, afavorint una sensació d'inseguretat, que ha de promoure una cognició obstructiva en la tasca (e.g. rumiacions, catastrofisme, preocupació) (Curran et al., 2015). Per tant les persones amb una PO poden experimentar un impuls incontrolat de participar en l'activitat que consideren important i no poden deixar-la. Aquesta passió ocupa un espai desproporcionat en la identitat de la persona i la controla, podent arribar a experimentar conflictes, afectes negatius, cognitius i conductuals durant i després de l'activitat (e.g. un músic que la nit abans d'una conferència no para de tocar l'instrument, podria tenir dificultats per concentrar-se en l'activitat i molest amb si mateix ja que no està preparant la conferència de l'endemà. Per tant tampoc té afecte positiu ni flueix mentre està tocant) (Vallerand et al., 2008; Vallerand i Verner-Filion, 2013). Aquestes persones arriben a mostrar una persistència rígida cap a l'activitat, ja que moltes vegades no poden deixar de participar en l'activitat apassionada fins hi tot quan sent afecte negatiu mentre hi participen, arribant a dependre de l'activitat. Si bé aquesta persistència pot tenir alguns beneficis (e.g. millor rendiment en l'activitat), també pot provocar, per contra, una impossibilitat d'arribar al funcionament òptim en aquesta activitat donada la falta de flexibilitat que té la persona. Degut al valor que té l'activitat per l'autoestima de la persona, han de seguir participant encara que hi hagi un rendiment negatiu. Això pot comportar conflictes amb altres aspectes de la seva vida pel fet de persistir en l'activitat apassionada, i quan no pot atendre aquesta activitat sent frustració i rumiacions impeding la concentració i el bon funcionament en altres activitats que no són l'activitat apassionada. En resum, hi ha una internalització controlada de l'activitat apassionada, i

participa en aquesta per pressió exterior i/o interior (Bureau, Vallerand, Ntoumanis, i Lafrenière, 2013).

La valoració de l'activitat i la identificació amb aquesta activitat és un factor clau per transformar l'interès en passió (Vallerand, 2007). La valoració de l'activitat per part dels pares (que generalment són els que inicien el nen en l'activitat) i el suport d'aquests cap a l'autonomia per experimentar amb l'activitat, pot ser important per formar la passió cap a l'activitat i determinar-ne el tipus de passió. És a dir, el recolzament de l'autonomia (o elecció) per part dels adults en relació amb l'activitat a triar, així com, quan i com participar condueix al desenvolupament de la PH; en canvi la valoració excessiva dels pares per l'activitat i l'associació a contingències pot comportar el desenvolupament de la PO (Bonneville-Roussy i Bouffard, 2014; Mageau et al., 2009; Vallerand, 2012).

Així doncs, la passió es caracteritza per set elements bàsics (Curran et al., 2015):

1. Emergeix en el context d'una activitat específica, en comparació amb una passió generalitzada per tot o res.
2. Compren un amor profund i durador de l'activitat.
3. Apareix cap a activitats que són valorades personalment o són significatives.
4. És un constructe motivacional, més que afectiu.
5. Sorgeix quan les activitats es converteixen en autodefinitòries i formen part de la pròpia identitat.
6. Inclou alts nivells d'energia psicològica, esforç i persistència.
7. Pren una forma dualista i pot provocar resultats adaptatius o desadaptatius.

El concepte de passió té vincles amb la psicologia positiva que estudia els factors que permeten als individus, les organitzacions i comunitats prosperar i sentir que la vida val la

pena (Vallerand et al., 2008). De fet, la persona que es dedica a una activitat agradable i significativa se sent emocionada i entusiasta, afectant la vida d'una manera positiva i significativa. La investigació sobre la passió revela que pot afectar positivament una sèrie de resultats que es consideren importants en la psicologia positiva com les emocions positives, el benestar psicològic, la salut física, les relacions socials i el rendiment (Vallerand i Verner-Filion, 2013). La PH facilita els processos cognitius d'adaptació com el "flow" (fluir, en català). El concepte de "flow" (Csikszentmihalyi, 1990) es refereix a un estat desitjable que les persones experimenten quan se senten completament immerses en l'activitat. Per tant les persones apassionades i sobretot les harmonioses podrien experimentar més "flow" que les no apassionades.

Curran et al. (2015) diferencien la passió d'una sèrie de constructes de valoració de l'activitat, però el que els diferencia són els elements bàsics del model dualista de forma important (veure Taula 1):

- a. La passió es pot comparar amb els interessos personals o les activitats relacionades amb el talent. Certament, aquests constructes atribueixen un alt valor i l'autodefinició d'activitats específiques. No obstant això, no distingeixen un dualisme en la valoració de l'activitat (que pugui ser adaptatiu o desadaptatiu), i són constructes afectius i no de motivació com és la passió.
- b. Referent a la motivació, i especialment la motivació intrínseca que assoleix un interès per les activitats pel seu valor intrínsec, es diferencia de la PH per que l'activitat forma part de la identitat. En canvi la motivació intrínseca no reflecteix aquesta identificació i és una interacció persona-activitat a curt termini. Pel que fa a la motivació extrínseca, la diferència fonamental és que aquesta motivació depèn de l'obtenció d'un resultat independent de l'activitat.

- c. Uns altres constructes similars són el compromís en l'excés i l'addicció. Es diferencien de la passió en el fet que aquests constructes no necessàriament invoquen un gust per l'activitat ni estipulen que l'activitat ha de ser autodefinitòria. Per tant són independents de l'amor per l'activitat i del seu valor.
- d. La passió també es pot dir que es superposa amb els constructes d'estat, com ara el compromís, el "burnout" i el "flow". Però aquests constructes són cognitius i/o afectius i representen un estat d'ànim. Passió, per contra, és un constructe de motivació.
- e. Finalment, la passió també es pot dir que recorda certs trets com el plaer i el coratge. Plaer és refereix a un tret de la passió de l'ésser humà com un apassionat de la majoria de les coses de la vida, mentre que el coratge és un tret que inclou alts nivells de perseverança i passió per objectius a llarg termini. Així aquest constructes es solapen amb la passió pel que refereix a la valoració, motivació i perseverança cap a l'activitat. Però el plaer i el coratge no són arrelats a cap activitat particular i són unidimensionals (no inclouen la perspectiva dualista en que la motivació podria donar resultats de mala adaptació), característiques que els diferencien de la passió.

Taula 1. *Elements bàsics de la passió i constructes relacionats (adaptació de Curran et al. 2015)*

Elements centrals de la Passió	Constructes afectius (e.g. interès personal, activitat relacionada amb el talent)	Motivació intrínseca	Motivació extrínseca	Constructes comportament (e.g. addicte a la feina o treballar en excés)	Constructe d'estat (e.g. compromís, burnout, "flow")	Constructe de tret (e.g. plaer, coratge)
1. Activitat específica	✓	✓	✓	✓	✓	×
2. Amor o afició	×	✓	×	×	×	×
3. Significació i valor	✓	×	✓	×	×	✓
4. Motivació	×	✓	✓	✓	×	✓
5. Persistència	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6. Identitat	✓	×	×	×	×	×
7. Dualitat	×	×	×	×	×	×

✓= elements bàsics de la passió presents; ×= elements bàsics de la passió

3. Apreciació de la Bellesa i l'excel·lència

La Gran Enciclopèdia Catalana defineix la Bellesa com “Conjunt de gràcies o qualitats que, manifestades sensiblement, desperten un delit espiritual, un sentiment d’admiració. El concepte de bellesa és aplicat també als objectes naturals i a les accions morals, en aquestes darreres especialment per analogia”.

La sensibilitat estètica i la tendència humana a experimentar fortes emocions a l’art, la bellesa i l’excel·lència han estat estudiades des de l’antiguitat en la filosofia i la religió. Els estudis es van concentrar en els objectes que provocaven aquests sentiments i no tant en les característiques dels que l’apreciaven. Poca investigació es va dedicar a l’estudi de les diferències individuals en les reaccions a la bellesa, fins la psicologia humanista. Segons assenyalen Güsewell i Ruch (2012b) i Martínez Martí (2013), Maslow va estudiar les diferències individuals en el grau en què les persones estaven obertes a experiències màximes i a la bellesa, i descriu aquestes experiències com els moments més feliços i emocionants, de major maduresa, és a dir els moments més saludables. Costa i McCrae (1992) inclouen en la dimensió de la personalitat obertura estètica, que implica una profunda estimació per l’art i la bellesa. Tant l’obertura a experiències màximes i bellesa com l’obertura estètica són unidimensionals. Més recentment s’han proposat models multidimensionals de sensibilitat a la bellesa i al bé com el Model d’apreciació a la bellesa i a l’excel·lència (Haidt i Keltner, 2004): que descriu tres bondats a que es pot respondre: (a) Bellesa física (entorn visual, sobretot, però també auditiu com la música); (b) Habilitat o el talent d’algunes persones en alguna activitat o entorn, com la ciència, l’art, l’esport entre d’altres. Fa referència a veure fer alguna cosa difícil de la millor manera, de manera excel·lent, com per exemple, les exhibicions de virtuosisme d’un músic intèrpret, realitzar un exercici esportiu de gran dificultat de manera hàbil, fer un treball intel·lectual realment bé o la capacitat

“sobrehumana” d’altres persones (excel·lència no moral); (c) La virtut o bondat moral de les persones, tals com la capacitat d’estimar, el sacrifici pels demés, generositat, la fortalesa davant situacions difícils, el sentit de l’humor, la compassió, el perdó, l’altruisme, la modèstia entre d’altres (excel·lència moral). Una altra proposta és el Model de compromís amb la bellesa (Diessner, Solom, Frost, Parsons, i Davidson, 2008): que considera la resposta específica a la bellesa natural, artística i moral.

Amb el sorgiment de la psicologia positiva, la investigació dels trets individuals positius va ser una de les línies d’estudis més importants, juntament amb els estats subjectius positius i les institucions positives (Seligman i Csikszentmihalyi, 2000). Basats en una extensa revisió de texts religiosos i filosòfics, Peterson i Seligman (2004) van elaborar una classificació de les fortaleces i virtuts de caràcter, suggerint l’existència de 6 virtuts morals fonamentals que de manera consistent sorgeixen en totes les cultures, religions i segles (la saviesa, el coratge, la humanitat, la justícia, la templança i la transcendència). Cada virtut engloba una sèrie de fortaleces fins a un total de vint-i-quatre. Els autors definiren les virtuts com les característiques d’una bona persona, en termes morals, valorades per filòsofs morals i pensadors religiosos, mentre que les fortaleces serien els aspectes psicològics que defineixen les virtuts, és a dir, els trets de personalitat concrets que tenen un valor moral (Grinhauz i Solano, 2015; Güsewell i Ruch, 2012a; Martínez-Martí i Ruch, 2014; Park, Peterson, i Seligman, 2004) (Figura 1).

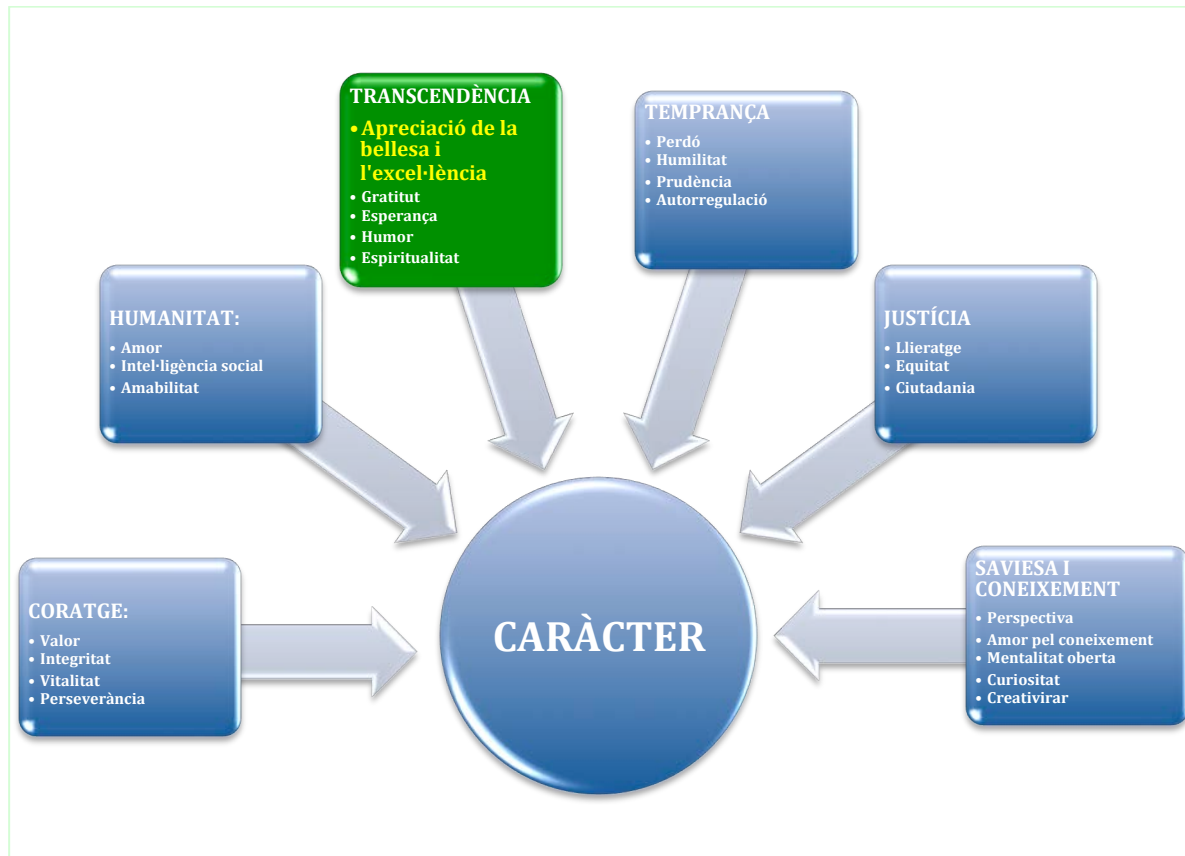


Figura 1. *Classificació de virtuts i fortaleses de Peterson i Seligman (Adaptació de Martínez Martí, 2013).*

L'apreciació de la bellesa s'inclou com una fortalesa de caràcter (tret positiu de personalitat) inclosa en la virtut de transcendència, ja que permet als individus forjar connexions amb l'univers i per tant proporcionen sentit a les seves vides.

L'apreciació de la bellesa i l'excel·lència es refereix a la capacitat de trobar i gaudir de la bondat en mon físic i social (Peterson i Seligman, 2004). Una persona amb puntuació elevada en aquesta fortalesa sent amb freqüència esglaiament (*awe*) i les emocions relacionades (incloent admiració, meravella i elevació), en activitats com caminar pel bosc o per una ciutat, la lectura de novel·les o diaris, aprenent sobre la vida de les persones, escoltant música, etc. En canvi una persona amb baixa puntuació viu diàriament sense apreciar ni sentir allò que és bell i commovedor, tenint poc plaer en les escenes que passen, o en les

fortaleses, talents, virtuts, i èxits dels altres. Es considera que les persones amb les ments i els cors oberts a la bellesa i l'excel·lència gaudeixen de més alegria a la vida quotidiana, tenen més maneres de trobar sentit a les seves pròpies vides, i més formes de connectar més profundament amb altres persones (Haidt i Keltner, 2004).

En relació amb el gènere, s'ha observat que les dones puntuen més alt que els homes i segons l'edat hi ha estudis contradictoris, uns diuen que els més joves puntuen més alt, altres que augmenta amb l'edat i fins hi tot altres que diuen que no hi ha relació (Martínez Martí, 2013).

L'apreciació de la bellesa i l'excel·lència també s'ha trobat que correlaciona amb la satisfacció amb la vida, la felicitat subjectiva, i l'afecte positiu (Martínez Martí, 2013).

3.1. L'apreciació de la bellesa i l'excel·lència dels músics:

Partint de la idea de que les fortaleses de caràcter s'han de manifestar en un comportament observable en contextos específics, s'esperaria que les persones altament sensibles a la bellesa i la bondat, participessin en activitats relacionades amb la bellesa física o la bondat no estètica. Les dades empíriques recolzen aquesta idea en el context de l'art. Per exemple, Riddle i Riddle (2007) estudiaren terapeutes d'art masculins i estudiants de teràpia d'art i establiren que les seves majors fortaleses eren la curiositat i l'apreciació de la bellesa. D'altra banda, Diessner et al., (2008) van trobar que els estudiants d'art i música puntuaren significativament més alt en la bellesa artística. Així com Güsewell i Ruch (2012b; 2014) mostraren que practicar una professió artística (per exemple, músic, pintor o arquitecte) correlacionà positivament i significativament amb apreciació de la bellesa i l'excel·lència. Específicament van mostrar que la sensibilitat a la bellesa estava relacionada amb el grau de participació de la pràctica musical, demostrant que els músics professionals mostraren una sensibilitat a la bellesa artística mentre que els músics aficionats (en comparació amb les

persones sense pràctica musical) es van caracteritzar per un augment moderat però constant en tot tipus de bellesa. En la seva investigació van anar més enllà demostrant que els músics d'orquestra i mestres instrumentals o vocals eren especialment sensibles a la bellesa artística, els solistes, en canvi, van ser sensibles a tot tipus de bellesa.

4. Benestar psicològic

A la fi de la II Guerra Mundial, la OMS, en el preàmbul dels primers estatuts oficials afirmava que: “la salut és un estat complet de benestar físic, psíquic i social i no la mera absència de malaltia o minusvàlua” (OMS, 1984). El 1986, es portà a terme a Ottawa la primera reunió oficial de la OMS sobre promoció de la salut, i es va afegir: “la salut és un estat complet de benestar físic, psíquic i social i no la mera absència de malaltia o minusvàlua. La salut és un recurs de la vida quotidiana, no l’objectiu de la vida. És un concepte positiu que subratlla els recursos socials i personals així com les capacitats físiques” (OMS, 1986).

Així, el benestar és un component de la salut però va més enllà del concepte de salut, inclou tant elements relacionats amb l'àmbit avaluatiu (com judicis globals de satisfacció amb la vida) com l'afectiu (reaccions i estats emocionals). Des de la psicologia positiva la promoció de la salut es centra en aspectes positius com promoure capacitats, hàbits saludables, recursos, és a dir promoure el benestar de les persones

4.1. Teories i Models psicològics de benestar

Vázquez i Hervás (2009), en el seu llibre de “Psicología positiva aplicada”, referencien els principals models de benestar.

4.1.1. Teoria de l'autodeterminació de Deci i Ryan

Basats en el moviment humanista, que defensava l’atenció en la riquesa de l’èsser humà i l’estudi dels seus elements positius, Edward Deci i Richard Ryan (2000) van plantejar que el

benestar és fonamentalment la conseqüència d'un funcionament psicològic òptim i no tant de la freqüència d'experiències agradables.

La teoria de l'autodeterminació que formulen, postula que les necessitats bàsiques essencials per al benestar psicològic són la *vinculació*, la *competència*, i l'*autonomia* (Deci i Ryan, 2000) i afirmen que el funcionament psicològic implica:

- a. Una adequada satisfacció de les *necessitats psicològiques bàsiques* (competència i autonomia).
- b. Un *sistema de fites congruent i coherent*; és a dir les fites han de ser més intrínseques que extrínseques, coherents amb els propis interessos i valors, de la mateixa manera com les comentades necessitats psicològiques bàsiques, i coherents entre si.

Aquests autors proposen que si durant els primers anys de vida hi ha una mancança d'una o varies d'aquestes necessitats bàsiques, es pot generar l'aparició de necessitats substitutives com per exemple el desig d'admiració o de dominació.

Varis estudis han demostrat que les persones que presenten fites coherents amb els seus interessos, valors i necessitats presenten majors nivells de benestar (e.g. Sheldon i Elliot, 1999), i les persones que presenten fites internament congruents entre sí també presenten majors nivells de benestar.

4.1.2. Model del Benestar Psicològic de Ryff

Ryff (1995) es basà en models previs (i.e., Maslow, Rogers, Allport, Jung, etc.) per construir un model que inclogués els diferents aspectes de funcionament humà òptim. Defineix el benestar psicològic a partir d'elements no hedònics (de la mateixa manera com

Decy i Ryan), i per tant no inclou les emocions positives o de plaer com un predictor en sí mateix del funcionament psicològic òptim, sinó com una conseqüència.

Proposa sis dimensions bàsiques: autoacceptació, relacions positives, autonomia, domini de l'entorn, propòsit en la vida, i creixement personal. Aquestes dimensions són considerades com a indicadors de benestar pròpiament dit més que predictors del benestar. A la taula següent diferenciem el nivell òptim de funcionament a nivell de salut mental del nivell deficitari de funcionament, a partir de les diferents dimensions:

Taula 2. *Dimensions del benestar segons Ryff (adaptada de Vázquez i Hervás, 2009)*

DIMENSIÓ	NIVELL ÒPTIM	NIVELL DEFICITARI
Domini entorn	<ul style="list-style-type: none"> Sensació de control i competència Control d'activitats Aprofita les oportunitats Capaç de crear-se o escollir entorns favorables per satisfer necessitats 	<ul style="list-style-type: none"> Sentiment d'indefensió Locus extern generalitzat Sensació de descontrol
Creixement personal	<ul style="list-style-type: none"> Sensació de creixement continu Es veu a sí mateix progressant Obert a noves experiències Capaç d'apreciar millores personals 	<ul style="list-style-type: none"> Sensació de no aprenentatge Sensació de no millora No transferir èxits del passat al present
Propòsit a la vida	<ul style="list-style-type: none"> Objectius a la vida Sensació d'aconseguir fites Sensació que el passat i el present tenen sentit 	<ul style="list-style-type: none"> Sensació de no tenir fites Dificultats psicosocials Funcionament premòrbid baix
Autonomia	<ul style="list-style-type: none"> Capaç de resistir pressions socials Independent i amb determinació Regula la seva conducta des de dins S'autoavalua amb els propis criteris 	<ul style="list-style-type: none"> Baix nivell d'assertivitat No mostra preferències Actitud submissa i complaent Indecisió
Autoacceptació	<ul style="list-style-type: none"> Sentir-se bé amb un mateix Actituds positives cap a si mateix Conscient de les seves limitacions Valora positivament el seu passat 	<ul style="list-style-type: none"> Perfeccionisme Més ús de criteris externs
Relacions positives	<ul style="list-style-type: none"> Relacions socials estables i amics de confiança Capacitat per estimar Li preocupa el benestar dels altres Forta empatia, afecte i intimitat 	<ul style="list-style-type: none"> Dèficit d'afecte, intimitat i empatia Aïllament social

4.1.3. Model de Benestar i Salut Mental de Keyes

Keyes i Waterman (2003) van proposar un model que distingeix tres àmbits diferents per operativitzar la salut mental positiva:

a) Benestar emocional, obtenint un elevat afecte positiu i baix afecte negatiu i una elevada satisfacció amb la vida.

b) Benestar psicològic, que incorpora les sis dimensions proposades en el model de Ryff .

c) Benestar social, que avaluarà en quina mesura el context social i cultural de la persona és percebut per aquesta com un entorn enriquidor i satisfactori i a la vegada com a criteri per avaluar l'aportació dels individus en la societat (coherència social, integració social, contribució social, actualització social, i acceptació social).

4.1.4. Model de Seligman

Martin Seligman (2003) creà la seva teoria de la felicitat autèntica, en la qual la felicitat es podia analitzar i dividir en tres elements:

- La vida agradable (*pleasant life*): que inclouria experimentar emocions positives (plaer, èxtasi, comoditat, etc.) centrades tan en el passat, el present com en el futur.
- La vida compromesa (*engaged life*): és la pràctica quotidiana de les fortaleces personals amb l'objectiu de desenvolupar experiències òptimes, com per exemple el "flow" (estat de l'individu que està completament absorbit i apassionat per l'activitat que està realitzant)

- La vida significativa (*meaningful life*): és la recerca d'un significat i un propòsit a la vida, és a dir un sentit vital i el desenvolupament d'objectius que van més enllà d'un mateix.

Per a Seligman, la vida agradable no és la concepció hedonista de la recerca del plaer i l'evitació del dolor, sinó que es refereix a la vida amb sentit, que està més a prop de la concepció eudamònica d'Aristòtil (es centra en el significat, l'acció virtuosa i l'auto-realització). Més endavant, amplià el model anomenant-lo la teoria del benestar (Seligman, 2011), reconciliant les dues tradicions, l'hedonista i l'eudamònica. Seligman afirma que el tema principal de la psicologia positiva és el benestar, en lloc de la felicitat. L'objectiu és florir, créixer (*flourishing*), en lloc de la satisfacció amb la vida. Aquest objectiu s'avalua a través dels cinc components del benestar (Model PERMA de les inicials dels components en anglès). Els cinc components mantenen tres característiques que els fan òptims com a models dels benestar: (a) que contribueixen al benestar, (b) que són perseguits pel seu propi bé, i (c) que es defineixen i mesuren de forma independent l'un de l'altre (Ascenso, Williamon, i Perkins, 2017):

Els cinc components són:

- Emocions positives (*Positive emotions*): element principal de la teoria. L'afecte agradable no només implica els sentiments, sinó una valoració de la situació.
- Compromís (*Engagement*): estat psicològic en què les persones informen haver estat absorbides pel que estan fent. Implica l'interès, la participació intensa.
- Relacions (*Relationships*): manteniment de relacions positives amb els altres, desencadenant d'emocions positives.
- Significat (*Meaning*): Seligman manté el primer sentit de significat, de tenir un propòsit i un significat a la vida que va més enllà d'un mateix.

- Realització (*Accomplishment*): es basa en la idea que les persones busquen l'èxit personal i el domini, pel seu valor intrínsec.

Una diferència de la primera i la segona teoria és que la teoria de la felicitat autèntica persegueix l'increment de la felicitat, mentre que la teoria del benestar busca augmentar el creixement personal de l'ésser humà (Taula 3).

Taula 3. *Diferències de la teoria de l'autèntica felicitat i la teoria del benestar (Adaptada de Seligman, 2011)*

TEORIA DE L'AUTÈNTICA FELICITAT	TEORIA DEL BENESTAR
Tema: felicitat	Tema: benestar
Mesura: satisfacció amb la vida	Mesures: emoció positiva, compromís, sentit, relacions positives i realització
Fita: augmentar la satisfacció amb la vida	Fita: florir més mitjançant l'augment d'emoció positiva, compromís, sentit, relacions positives i realització.

Per a Seligman (2011) les fortaleeses i les virtut tenen un paper clau en la consecució dels nivells òptims de benestar. Aquest és l'objectiu de la psicologia positiva: identificar i potenciar les seves fortaleeses.

Des d'aquest enfoc benestar comprèn, a part dels sentiments de felicitat i funcionament psicològic positiu, les formes en que la gent cuida de la seva salut social, física i mental (Perkins i Williamon, 2013).

4.1.5. Models de satisfacció amb la vida

Diener, Emmons, Larsen, i Griffin (1985) estudien la satisfacció amb la vida com a font de benestar. Defineixen la satisfacció amb la vida com l'avaluació de la pròpia qualitat de vida. Per Diener, Lucas i Oishi (2012) el benestar subjectiu és un concepte ampli que inclou

experimentar emocions agradables, baixos nivells d'estat d'ànim negatius, i una alta satisfacció amb la vida. Les experiències positives, que comporten un elevat benestar subjectiu, són un concepte bàsic de la psicologia perquè fan que la vida sigui gratificant.

4.2. Músics i benestar

La relació entre la pràctica de la música i la salut ha rebut un interès acadèmic significatiu en els últims 10 anys, amb múltiples investigacions. També des de l'àmbit de la psicologia positiva s'han fet investigacions sobre l'experiència de "flow" i el benestar que pot aportar l'execució musical (Croom, 2015). L'estat de "flow" (*fluir*) és un estat de consciència on les persones es tornen totalment immerses en una activitat, i en gaudeixen intensament. Csikszentmihalyi (1990), que va difondre el terme "flow" i descriu el concepte com: l'estat en què la gent està tan intensament involucrada en una activitat que res més sembla importar. L'experiència en si és tan agradable que la gent fa l'activitat fins i tot amb un gran cost, pel simple fet de fer-ho. A més del plaer en l'activitat i la motivació intrínseca per seguir fent-la, la immersió total en una activitat sembla ser un aspecte central de l'experiència de "flow". Específicament Bakker (2005) va estudiar com els recursos de treball dels professors de música poden afavorir la seva experiència de "flow", i va demostrar que l'experiència de "flow" dels professors de música té una relació positiva amb l'experiència de "flow" dels seus alumnes (Bakker, 2005; Chirico, Serino, Cipresso, Gaggioli, i Riva, 2015). S'han fet estudis amb adults grans que estudien música, conclouent que l'aprenentatge de la música pot millorar el benestar subjectiu a través de diferents mecanismes: experiències subjectives de plaer (perspectiva hedònica del benestar), augment de les interaccions social, el compliment de l'ambició musical, la capacitat de fer música i l'autosatisfacció a través del progrés musical (perspectiva eudamònica de la felicitat) (Perkins i Williamon, 2013).

5. Interpretació (execució musical)

El rendiment o execució és rellevant en molts àmbits i, en la definició més àmplia, s'utilitza per descriure el comportament dels éssers humans o animals i fins hi tot entitats, països o organitzacions. L'execució humana està relacionada amb l'assoliment d'objectius específics, com per exemple, guanyar una competició esportiva, la interpretació musical o de les arts escèniques, i millorar la preparació per aquests tipus d'esdeveniments.

L'execució pot ser estudiada des de diverses disciplines i des de moltes perspectives. Per exemple des de la medicina per mesurar els components fisiològics o anatòmics de l'individu en realitzar l'activitat; des de la mecànica en termes de paràmetres cinètics; referent a la psicologia en termes d'imatges mentals o el rendiment sota pressió, o dins de la sociologia referint-se a l'impacte d'aquesta actuació en la societat.

En termes generals, els components de la psicologia que es consideren en l'execució són l'emoció, la motivació, la percepció, l'acció i la cognició, i dins de la cognició, la memòria, la resolució de problemes, processament del llenguatge, la selecció de l'atenció, entre d'altres (Altenmüller i Ioannou, 2016).

5.1. Execució musical

La interpretació de la música a nivell professional és una de les experiències humanes més exigents i fascinants. La interpretació musical es tracta d'una execució precisa i ràpida de moviments físics complexos que han de ser estructurats i coordinats amb el sistema auditiu, visual, motor, somatosensorial, i la retroalimentació. A més, requereix la recuperació

musical, motora, i la informació multisensorial de la memòria a llarg termini i es basa en la planificació contínua d'un rendiment constant en el sistema de la memòria de treball. Les conseqüències de les accions motores han de ser anticipades i controlades, fent els ajustos corresponents a conseqüència (Levitin, 2008; Altenmüller i Ioannou, 2016).

Una altra manera de definir la interpretació musical és a partir de l'expressió de l'execució musical. Juslin (2003) suggereix que aquesta expressió de rendiment és un fenomen multidimensional compost per cinc components que els engloba en un model anomenat GERMS. Aquests components són:

1. Regles Generatives (G): una funció de l'expressió de rendiment és la transmissió de l'estructura musical el més clarament possible. Aquest component parla de les variables d'interpretació d'una partitura com el temps, la dinàmica (gradacions de la intensitat del so), l'articulació (maneres com es poden tocar o cantar les notes d'una partitura) i l'estructura harmònica (com els acords, que són la producció simultània de diversos sons, i es relacionen per formar les idees musicals).
2. Expressió Emocional (E): una segona funció és l'expressió emocional d'una interpretació en particular. Els artistes professionals comuniquen emocions quan interpreten una obra musical: per expressar tendresa en una actuació, per exemple, pot utilitzar un tempo lent, un temps regular i vibració intensa.
3. Variabilitat Aleatòria (*Random Variability*–R): les variacions aleatòries contribueixen al caràcter “viu” de la música. Imprevisibilitat que fa que cada actuació sigui absolutament única.
4. Principis de Moviment (M): moviments que fan els músics en la seva interpretació, com a funció expressiva. Un exemple és la formació de l'últim “ritardandi” al final de la partitura, similar a la desacceleració dels corredors. Trobem, també, un segon

tipus de patrons de moviment no intencionals: moviments lligats al tipus d'instrument.

5. Estil Inesperat (S): quan un artista es desvia de les expectatives estilístiques respecte dels convenis d'acompliment per a una certa part de l'estructura de la partitura. Trobem intèrprets experts que arriben a crear vertaderes interpretacions originals i atrevides.

Aquest model suggereix que els diferents aspectes de l'expressió de rendiment poden ser integrats en un model comú.

La tasca de l'intèrpret és la comprensió del text simbòlic del compositor, la capacitat d'analitzar la forma i el contingut de l'execució, capacitat per crear un impacte psicològic a l'oient. Per tant, segons Kurmanaev (2016), els tipus especials d'habilitats artístiques de l'intèrpret són: analítica (flexibilitat, independència, iniciativa), expressiva (plasticitat, gests, veu/so) i habilitats significatives (temperament, capacitat de transformació, encant escènic, contagi, persuasió). Així la creació musical és una disciplina que requereix un nombre diferent d'habilitats d'alt nivell: atenció focalitzada, memòria i coordinació física, juntament amb les capacitats estètiques i interpretatives (Zarza Alzugaray, Hernandez, Lopez, i Gil, 2016).

L'execució musical, però, també ve influenciada pel temperament, caràcter i intel·ligència. L'estructura de la personalitat de l'intèrpret i els processos de regulació de les emocions determinen la preparació psicològica de l'intèrpret per al concert. Concretament les reaccions emocionals positives relacionades amb l'execució musical es poden classificar en (Kurmanaev, 2016):

- Grups de sentiments emocionals associats a canvis significatius que tenen lloc en el procés interpretatiu.

- Grup d'emocions associades amb un alt nivell de perfecció en el domini de les competències musicals.

- Grup d'emocions associades a l'estètica (desenvolupament d'un sentit de bellesa, el comportament a l'escenari, el suggeriment que cada actuació és un delit, que sorgeix del plaer estètic dels oients).

5.2. Rendiment musical: competències

Un dels reptes que afronten els professionals de la música és desenvolupar formes d'ajudar als músics a satisfer les demandes de la pràctica i de les execucions de manera eficient i eficaç, és a dir poder assolir l'excel·lència musical.

Willamon (2012) suggereix 5 característiques fonamentals de la pràctica efectiva, tot i que adverteix que és un llistat provisional ja que no s'ha demostrat que aquestes característiques siguin més comunes entre els professionals que entre els estudiants, tot i que s'han trobat importants per professors distingits i per músics experts:

1. Concentració: és probablement la tasca en qüestió més important de la pràctica efectiva pels músics.
2. Fixació d'objectius: estudiar una peça en petits segments.
3. Autoavaluació: retroalimentació proporcionada per l'avaluació d'un mateix perquè, encara que els professors tenen un paper essencial en l'establiment de normes, no poden estar presents durant cada sessió de pràctica del músic.
4. Estratègies: la capacitat per complir els objectius depèn de la capacitat per arribar a una estratègia pràctica eficaç per satisfer les necessitats del moment. La pràctica

efectiva depèn d'una àmplia gamma d'estratègies que es poden implementar de forma flexible.

5. “El gran quadre”: capacitat per tenir en compte la “imatge artística” d'una peça, al mateix temps que l'atenció als detalls de tècnica i interpretació. Idea de la forma expressiva general d'una peça. Un cop es té la imatge artística general es localitzen els fragments que poden dificultar el rendiment, anticipar-se a partir de les decisions des del principi, reduint hores de pràctica, la qual cosa no es faria fins més tard en el procés d'aprenentatge si no féssim aquesta valoració global de la peça (augmentant, així, les sessions de pràctica). Captar la forma musical de la peça dona millors actuacions.

Clark i Williamon (2016) van identificar les següents habilitats mentals com a beneficis pels músics: a) Relaxació mental i física, b) Les imatges i l'assaig mental, c) Rutines pre-rendiment, d) Atenció i concentració, e) Estats de rendiment ideals i simulació, i f) Identificació de fites.

5.2.1. La Pràctica Formal

En aquest apartat presentarem les característiques de la pràctica formal per obtenir un alt rendiment.

La pràctica és un ingredient vital de l'experiència humana. Practicar per si sol pot ser insuficient per produir els més alts nivells de domini en una habilitat, i des de fa temps s'ha establert que la simple repetició no necessàriament condueix a un millor acompliment, però una pràctica sostinguda i diària, és essencial per obtenir alts nivells de competència en la majoria, sinó totes, les àrees d'especialització.

Un aspecte de la pràctica formal és la pràctica deliberada definida com la participació en activitats altament estructurades que es creen específicament per millorar el rendiment (les recompenses externes manquen gairebé per complet) a través d'una retroalimentació immediata, que requereixen esforç, determinació i alt nivell de concentració, i que no són inherentment agradables (Ericsson i Charness, 1994). Aquestes activitats es poden dividir, a grans trets, en dues categories bàsiques (Sloboda, Davidson, Howe, i Moore, 1996):

- Exercicis tècnics, com per exemple, escales, arpegis, lectura a primera vista, etc. (ajuda al músic a millorar els aspectes mecànics de forma sistemàtica), que no tenen cap interès musical en si mateix però exposen a l'intendent a una gamma àmplia de problemes que poden ocórrer en peces de música dins d'un gènere. En general, aquests exercicis són curts, repetitius i ràpids.
- Treballs sobre peces del repertori musical, en el qual es tracta de dominar els problemes tècnics i expressius particulars plantejats per la peça en qüestió.

La condició més citada per portar a terme aquesta pràctica deliberada és la motivació dels músics per dur-la a terme diàriament i fer un esforç per millorar el seu rendiment. A més la pràctica deliberada és sostinguda durant un temps limitat cada dia, per no ocasionar esgotament. Ericson i Krampe (1993), indiquen que aquesta pràctica està al voltant d'1 hora diària, complementada amb altres activitats relacionades amb la música (estudiar teoria de la música, tocar peces apreses sol o en grup, observació d'altres músics, etc.) arribant a un total aproximat d'unes 4 hores diàries, deixant la resta del dia per descansar i recuperar-se, ja que treballen en projectes que requereixen llargs períodes de temps per completar-se.

La incorporació de la gestió d'errors en la fase creativa de la pràctica deliberada pot ser una estratègia complementària útil per prevenir errors (Kruse-Weber i Parncutt, 2014). L'error es defineix com el resultat no desitjat d'una acció. Les actuacions musicals en directe

poques vegades són perfectes i les imperfeccions sovint causen un considerable disgust. Barenboim va comentar que l'art de l'actuació no és tocar fora de to, sinó tocar fora de to i no obstant això fer que soni bé. Per tant, l'error es troba dins la gamma de possibilitats previstes i són una part natural del procés d'aprenentatge, ja que informen del que encara es pot aprendre. La formació basada en l'error pot produir una formació més adaptada que la pràctica d'evitació d'errors i l'objectiu principal no és evitar l'error en si mateix, sinó evitar les seves conseqüències negatives i poder resoldre els errors de forma senzilla, ràpida i sense esforç, és a dir s'anima als estudiants a usar els errors com a base per pensar en el futur.

Hi ha una forta relació positiva entre la pràctica formal i l'alt rendiment, a diferència de la pràctica informal (i.e., jugar amb l'instrument tocant peces fàcils i/o preferides i jugar a improvisar) en la qual la relació és més feble (Bonneville-Roussy i Bouffard, 2014; Sloboda et al., 1996). Tot i així si bé la pràctica deliberada i formal poden ser crítiques per la capacitat tècnica, s'ha suggerit que la pràctica informal pot contribuir a l'expressivitat en el rendiment (Brown, Zatorre, i Penhune, 2015).

També s'ha investigat els pensaments i les percepcions dels músics durant les actuacions i conclouen que les actuacions d'èxit sovint comporten els sentiments de la suficient preparació, esquemes mentals positius i presenten un nivell alt, però possible, de desafiament (Clark, Lisboa i Williamon, 2014). Aquesta presència d'un sentit adequat de preparació i una situació desafiament faciliten els estats de "flow" que és l'estat en els qual les persones s'involucren de tal manera que res més sembla importar (Csikszentmihalyi, 1990). Actuacions de menor èxit, per contra, estaven típicament vinculades amb preparació inadequada, perspectives mentals negatives, frustració i la manca de gaudiment durant l'actuació en si. Per tant la percepció d'un músic i la resposta als factors té un impacte significatiu en la qualitat de l'acompliment posterior (Clark et al., 2014).

Un aspecte particular que ha destacat Carter i Grahn (2016) sobre l'optimització d'aprenentatge de la música és diferenciar dos tipus de la tècnica de repetició. Defineixen dos tipus de pràctica:

1. Pràctica bloquejada com la repetició continuada de fragments desafiants, i no es passa al següent fragment fins que el primer s'ha completat. El fragment es repeteix contínuament fins que es comença a sentir més fluid. Aquest augment de la fluïdesa fa pensar que la repetició bloquejada és fàcil. Resulta, però que la fluïdesa i els guanys percebuts durant l'assaig no són bons indicadors d'aprenentatge a llarg termini.
2. Pràctica intercalada, en canvi, consisteix en la pràctica de múltiples tasques fetes al mateix temps alternant-se entre elles. Aquesta pràctica disminueix la sensació de fluïdesa immediata, però els efectes a llarg termini són superiors. És l'efecte d'interferència contextual, documentat per Battig (1966), en estudis d'aprenentatge i actualment s'ha convertit en un focus important en la investigació sobre habilitats motores. Hi ha dues hipòtesis que expliquen aquest efecte:

2.1. Hipòtesi elaborativa: suggereix que les tasques practicades conjuntament, al residir ambdues a la memòria de treball donen lloc a una codificació més elaborada per la comparació i contrastació de les tasques conjuntes.

2.2. Hipòtesi oblit-reconstrucció: suggereix un procés molt diferent. Al canviar d'una tasca a l'altra es pot produir un oblit del pla d'acció de la tasca anterior, però és amb la reconstrucció dels plans, al tornar a la tasca anterior, que condueix a una representació més forta en la memòria.

Tot i l'aparent exclusivitat d'aquestes dues teories és plausible que puguin treballar conjuntament. Aquestes dues explicacions sostenen que la pràctica intercalada en diferents tasques augmenta l'esforç del processament cognitiu i això, a la vegada, produeix beneficis

en la retenció. A més dels guanys de millora de l'horari bloquejat, proporciona un context més realista en considerar les demandes d'un entorn d'audició o concert. Si bé s'ha establert que els músics es basen, en gran mesura, en la repetició bloquejada en l'espai d'assaig, els repetits intents no són possibles en una actuació real; només hi ha una oportunitat de començar cada peça a la sala de concerts. En canvi un horari intercalat crea un processament que facilita la transferència, que a la vegada facilita múltiples oportunitats per iniciar el material nou, tal com és necessari en el rendiment.

Un altre factor de millora de la pràctica formal és l'autoregulació, entès com a procés metacognitiu, amb el qual el músic gestiona i planifica millor el seu temps d'assaig, estableix fites, practica l'autoavaluació positiva i selecciona els entorns propicis per l'èxit (Bonneville-Roussy i Bouffard, 2014).

5.2.2. Talent i/o pràctica del domini

Per què algunes persones són millors en una habilitat que les altres? Aquesta variabilitat s'explica a partir de dos punts de vista, que presentarem en aquest apartat (Levitin, 2008):

- a. El punt de vista que els experts “es fan”, és a dir que les diferències individuals en el rendiment es poden explicar en termes de la història de la formació.
- b. El punt de vista que els experts “neixen” amb una capacitat innata, que posa un límit en el màxim nivell de rendiment que una persona pot arribar a través de la formació

5.2.2.1. Formació com a requisit per arribar al nivell màxim de rendiment.

Referent al llarg període de pràctica deliberada per assolir la competència va sorgir la teoria dels 10 anys de pràctica deliberada (la “regla dels 10 anys”), proposada per Chase i

Simon al 1973 en els seus estudis sobre escacs, i acceptada per Ericsson et al. (1993), com a prova que la pràctica deliberada requereix de molts anys i milers d'hores de pràctica. D'acord amb aquesta regla, es requereixen un mínim de 10 anys de treball i pràctica dedicada a convertir-se en un expert en qualsevol camp. Aquesta teoria qüestiona l'habilitat innata o "talent", tal com afirmava Sir Francis Galton el 1869. Per contra argumenten que les diferències entre els artistes experts i adults normals reflecteixen un període de per vida d'esforç deliberat per millorar el rendiment en un domini específic. Les seves troballes tant amb esportistes d'elit com en músics experts són consistents amb competències adquirides, fins hi tot l'habilitat d'oïda absoluta (capacitat d'identificar tons musicals aïllats) defensen que pot ser apresada en els primers anys de vida. L'única característica que l'evidència empírica demostra que és innat, és l'alçada dels individus. Així l'evidència del talent no precedeix la majoria dels casos d'inici primerenc de la pràctica. La percepció dels pares que el seu fill té talent fa que proporcionin temps i diners per donar suport a la pràctica deliberada, així com encoratjar el seu fill en la pràctica d'un domini. De fet els primers èxits de prodigis (per exemple, Liszt, Mozart i Shostakovich) van complir amb el requisit de 10 anys de pràctica abans de produir la seva primera obra mestra. Aquests casos proporcionen una prova de la regla dels 10 anys. Mozart és un cas de desenvolupament tardà, que no produeix la seva primera obra mestra fins que havia estat composant durant 13 anys, a l'edat de 17 anys. De fet Mozart va estar sotmès a una instrucció exhaustiva pel part del seu pare, que es considerava, en aquella època, el millor professor de música de tot Europa. No sabem la quantitat de pràctica de Mozart, però si comença als 2 anys i treballà vint-i-dues hores a la setmana (molt possible per la fama que tenia el seu pare d'exigent i estricte), hauria fet les seves 10000 hores als 8 anys (Levitin, 2008). Els estudis conclouen que no hi ha clares excepcions a la regla dels 10 anys en el camp de la música. Fins i tot els talents més excepcionals passen dels 9 o 10 anys de treball dedicat a desenvolupar les habilitats. Per a la

majoria de la gent es necessita molt més temps. De fet, per arribar a les finals de les competicions internacionals de piano, per exemple, els pianistes joves han practicat regularment des de la infància (la carrera musical, com ja hem comentat, sol començar durant la primera infantesa), dedicant cada vegada més la seva vida a la música. Prop de 2500 hores als 13 anys, de 6500 als 17 anys, i acostant-se a 10000 als 21 anys. Una vegada que una persona ha practicat unes 10000 hores o més per assolir les habilitats d'un solista de concert, es necessita pràctica addicional per mantenir aquestes habilitats (Williamon, 2012). Aquesta teoria d'Ericsson ha estat molt criticada per considerar la pràctica deliberada com a únic factor que porta a l'expertesa (Hambrick, Altmann, et al., 2014). Tot i acceptar que la pràctica deliberada és important, Ericsson no té en compte en gran mesura que les diferències individuals en el rendiment poden ser degudes a aspectes genètics, com han trobat diversos autors, en contres de ser explicades simplement pel passat i els nivells actuals de pràctica de l'individu. Aquests autors també defensen que pel domini específic s'ha d'incloure l'actuació en públic, les competicions, els serveis prestats per un salari, i altres activitats motivades directament per les recompenses externes i pel gaudi de fer música (Hambrick, Oswald, et al., 2014). Macnamara, Hamrick i Oswald (2014) també conclouen que, per exemple la intel·ligència i habilitats específiques més generals poden explicar algunes de les variacions en el rendiment. Posteriorment Ericsson (2016) en defensa de la seva teoria assenyala que poques característiques individuals no poden ser modificades per la formació, a excepció de l'alçada (com ja va comentar en el seu primer article l'any 1993) i que els gens no s'han identificat de manera conclouent que donin compte de les diferències individuals estadísticament fiables en el rendiment expert assolit.

Com podem veure hi ha una gran controvèrsia entre l'aportació o no de factors genètics en el desenvolupament de l'expertesa en una activitat.

5.2.2.2. Capacitat innata com a requisit per arribar a l'expertesa:

En defensa de les habilitats innates Gagné (2007, 2009) desenvolupà el model diferenciat de superdotació i talent. La superdotació designa la possessió i ús d'habilitats naturals excel·lents, anomenades aptituds, en almenys un domini de la capacitat en un grau que col·loca a un individu com a mínim entre el 10% superior dels companys de la seva edat. Talent designa el domini excepcional de les capacitats desenvolupades de forma sistemàtica, denominades competències (coneixements i habilitats), en almenys un camp de l'activitat humana en un grau que col·loca a un individu com a mínim entre el 10% superior dels companys de la seva edat que estan o han estat actius en aquest camp.

Aquestes dos conceptes comparteixen tres característiques:

- Tots dos es refereixen a habilitats humanes.
- Tots dos estan dirigits a persones que difereixen de la norma o de la mitjana.
- En aquestes persones l'estatus de "no-normals" prové de comportaments excepcionals.

A partir d'aquestes dues definicions, extreu una simple definició del desenvolupament del talent: transformació progressiva dels "regals" (o habilitats naturals) dels talents.

El model està compost per la superdotació, el talent, el procés de desenvolupament del talent com a trio bàsic de components, i dos components addicionals que completen l'estructura d'aquesta teoria del desenvolupament del talent: catalitzadors intrapersonals i catalitzadors ambientals.

Defensa que per tal que floreixi el talent és necessari:

- Un programa estructurat d'activitats dirigides a aconseguir l'excel·lència.

- Passió i concentració durant la pràctica (aquest dos components són semblants a la pràctica deliberada d'Ericsson).
- Trets físics innats que capaciten per l'activitat, com ara l'envergadura de la mà per un músic. I característiques mentals com el temperament i la personalitat.
- Ambient que afavoreixi el desenvolupament dels talents, començant per la família.

Així doncs la diferència entre ser talentós o no rau en la facilitat i rapidesa amb la qual l'individu avança per etapes successives. El terme “precoç” ja ho defineix: arriben a un determinat nivell de coneixement i raonament abans que la majoria dels companys d'aprenentatge. I com més gran sigui la superdotació intel·lectual més aviat arribaran a superar les etapes per assolir fites més altes.

Uns altres defensor d'aquest punt de vista són Hambrick i Tucker-Drob (2015), que afirmen l'evidència creixent que indica que la quantitat de la pràctica deliberada no és suficient per explicar les diferències individuals en el rendiment. La interrelació de gens i ambient operen en l'adquisició d'habilitats. El seu estudi fou realitzat en una mostra de 850 parells de bessons trobant proves de la correlació entre gens i medi ambient, en forma d'un efecte genètic sobre la pràctica de la música, que podrien reflectir la personalitat o factors de motivació relacionats amb la participació en la pràctica sostinguda. Tot i així aquestes influències genètiques en l'assoliment de la música no van ser suficients per explicar totes les influències genètiques en la realització, acceptant que altres factors en els que intervé la genètica, com l'aptitud musical o habilitats bàsiques poden estar influent en l'assoliment de la música. També van trobar evidència de la interacció medi ambient general, és a dir que els efectes genètics sobre la realització de la música van ser més pronunciats entre els que es dediquen a la pràctica de la música, fet que suggereix que el potencial pels rendiments experts s'expressen més plenament i fomentats per la pràctica.

Ackerman (2014) afegeix que el talent és un conjunt desenvolupat de trets que són essencials per al desenvolupament ulterior d'experts/rendiment de primera. En alguns esports això passa a mitjans de la infància, i per la majoria dels esports, a mitjans de l'adolescència. El desenvolupament d'experts és una funció complexa de trets cognitius, afectius, i conatius que, al seu torn determinen la direcció, la durada de la intensitat i l'eficàcia de la pràctica.

5.3. Deficiències d'execució dels músics

Els factors que poden obstaculitzar un bon rendiment, a part de deficiències tècniques i mala gestió del temps de pràctica, són segons Kruse-Weber i Parncutt (2014):

- La incapacitat de gestionar amb eficàcia la fatiga i l'estrès.
- Atribucions negatives.
- L'ansietat de rendiment.
- Falta de concentració.
- Dèficit d'atenció.
- Baixa autoeficàcia.

5.3.1. Ansietat escènica en la interpretació musical o ansietat de rendiment.

La por escènica o ansietat de rendiment és considerada com un dels principals problemes als quals s'ha d'afrontar el músic intèrpret, tant l'estudiant com el professional. L'ansietat de rendiment de la música (ARM) o por escènica, descriu un estat particular de l'excitació que es produeix quan els músics es presenten davant d'un públic en situacions de rendiment (Altenmüller i Ioannou, 2016).

Respecte la incidència del problema en la població de músics en general, hi ha autors que situen al voltant del 20% el percentatge d'alumnes que comencen els seu estudis de música i els abandonen per aquesta ansietat. I cal afegir que, entre el 40% i el 60% tant d'estudiants com dels que són professionals veuen deteriorada la seva interpretació a causa de l'ansietat (Zarza, Casanova, i Santos, 2016). Independentment de l'edat i el nivell d'experiència, l'ARM tendeix a manifestar-se des de la infància, a l'adolescència i també en la vida professional. En conseqüència s'ha descobert que és el problema mèdic més freqüentment informat per músics, a part dels problemes musculoesquelètics (Sârbescu i Dorgo, 2014; Vaag, Bjorngaard i Bjerkeset, 2016).

L'ARM és l'experiència de marcada i persistent ansietat, aprehensió relacionada amb l'actuació musical que ha sorgit mitjançant experiències específiques d'ansietat condicionada i que es manifesta per mitjà de combinacions de símptomes afectius, cognitius (e.g., problemes de memòria o incapacitat de raonar correctament, concentració en la por al fracàs, pensaments negatius sobre l'actuació o sobre si mateixos), somàtics (e.g., taquicàrdia, sudoració excessiva dels palmells de la mà, tremolor de les extremitats i de la veu, boca seca, nàusees) i conductuals (i.e., conductes d'evitació o fugida). Pot ocórrer en una varietat de configuracions de rendiment, però sol ser més greu en els ajustos que impliquen inversió d'alt ego i amenaça avaluativa. Pot ser focal (i.e., es centra només en la interpretació musical), o es produeix amb comorbiditat amb altres trastorns d'ansietat, en particular la fòbia social. Afecta als músics durant tota la vida i és, almenys parcialment, independent dels anys d'entrenament, la pràctica, i el nivell d'assoliment musical. Acaba impactant en la salut psicològica i el seu benestar. Alguns autors suggereixen que pot o no afectar la qualitat de la interpretació musical (Kenny, 2005, 2006; Kenny, Arthey, i Abbass, 2016; Kenny, Davis, i Oates, 2004; Kenny, Fortune, i Ackermann, 2013).

Sarbescu i Dorgo (2014) a part de les característiques somàtiques i cognitives de l'ARM, afegixen el component de Context d'execució i Avaluació de l'execució. Context de l'execució es deu principalment a la preferència dels intèrprets, ja sigui en solitari o en grup, que afecta a l'ansietat com a conseqüència d'un major o menor aïllament d'execució i la naturalesa de l'audiència. L'Avaluació de l'execució reflecteix les conseqüències de ser capaç de mantenir la concentració durant la realització i l'avaluació que tant l'audiència com l'intèrpret fan d'una actuació.

Papageorgi, Creech i Welch (2013) descriuen l'ansietat d'acompliment com l'estat d'excitació i ansietat que passa abans o durant una persona està realitzant una actuació no-anònima davant d'una audiència produint una valuosa o avaluada tasca que pot afectar la seva autoestima. Les seves investigacions suggereixen que les actuacions en solitari tendeixen a provocar majors nivells d'ansietat de rendiment en comparació amb la interpretació en grup. Posteriorment Nicholson, Cody i Beck (2015) van confirmar aquestes diferències en actuacions en solitari o en grup, i afegixen que la por a l'avaluació negativa és un component important de l'ansietat de rendiment que també és present a l'ansietat social.

A nivell de diferència de gènere, la prevalença manté una raó de 2:1 per les dones. I referent a la personalitat l'extraversió correlaciona negativament amb ARM, mentre que el neuroticisme, la baixa autoestima i excés de perfeccionisme correlacionen positivament (Thomas i Nettelbeck, 2014).

Segons Zarza et al. (2016), Kenny reajusta el model d'ansietat de Barlow i explica l'ansietat com una interacció que es produeix entre els tres factors que poden causar un major o menor grau de resposta de l'ansietat:

1. El context de les primeres interaccions i relacions.
2. Vulnerabilitat o impotència psicològica.

3. Les preocupacions relacionades específicament amb una situació de rendiment pròxim.

Per exemple, l'avaluació social pot estar acompanyada de sensacions somàtiques augmentades que s'associen amb un augment percebut d'amenaça o perill. En el cas d'artistes joves que puntuen alt en ansietat tret (expressió de la vulnerabilitat biològica generalitzada), que provenen d'ambients familiars en els quals les expectatives d'excel·lència són elevades, però el suport per assolir l'excel·lència és baixa (vulnerabilitat psicològica generalitzada), l'exposició primerenca, avaluacions freqüents i les autoavaluacions dels seu rendiment en un entorn competitiu (vulnerabilitat psicològica específica) pot ser suficient per desencadenar les respostes fisiològiques, conductuals i cognitives característiques de l'ARM.

D'acord amb Kenny et al. (2004) un cop activat, la persona es desplaça a un estat d'atenció d'avaluació de les capacitats inadequades percebudes per fer front a l'amenaça, en aquest cas, l'actuació musical. L'atenció normalment es focalitza en autoafirmacions cognitives catastròfiques que interrompen la concentració i el rendiment. Lehrer, Goldman, i Strommen (1990) sostenien que els artistes, per la pròpia naturalesa de la seva professió, es veuen afectats per l'estrès general de fer actuacions en condicions d'alta dosi d'adrenalina, ansietat, cansament, pressió social i inseguretat financera. Segons Lazarus i Folkman (1984), les situacions es converteixen en estressants per a les persones si són interpretades com una amenaça o com a fora de control. La valoració cognitiva de la situació és l'element crític en definir un esdeveniment o situació com a estressant, excepte en circumstàncies que s'experimenta com estressant per gairebé tot el món (desastres naturals, guerres, etc.), tot i que en aquestes situacions extremes, hi ha una gran variabilitat individual en l'afrontament.

Hi ha tres formes en que l'ansietat pot reduir el rendiment (Kenny 2006):

1. Interrupció de l'atenció que condueix a la interferència amb el processament de la informació normal. Les persones ansioses solen prestar més atenció a la seva pròpia ansietat en situacions de prova o d'acompliment de la tasca.
2. Producció fora de la tasca incompetent o comportaments competitius.
3. Efectes de la selecció de comportaments, tals com reducció de l'esforç o una selecció de comportaments menys competents.

L'experiència d'ARM també es pot veure afectada pel nivell d'aspiració de l'interpret. L'alta aspiració pot produir més rendiment però també més ARM podent provocar el fracàs de l'actuació que pot derivar en angoixa a causa de l'autoestima que es veurà amenaçada per un rendiment sub-òptim. Alts nivells d'ansietat es poden generar per una discrepància entre els nivells d'autoavaluació i aspiració. Les persones amb ansietat elevada de rendiment, per tant, manifesten diferències en la manera de pensar sobre situacions de rendiment en comparació amb les persones amb baixa ansietat (Kenny et al., 2004):

- Fortes expectatives negatives abans de l'esdeveniment.
- Fort biaix negatiu en les retrospectives autoavaluacions d'acompliment.
- Més forta expectativa que el seu acompliment serà jutjat negativament pels examinadors i/o audiència.
- Profunda inquietud sobre les conseqüències d'una actuació pobre.
- Elevada capacitat de resposta als canvis en les reaccions dels jutges i/o públic.
- Impossibilitat d'obtenir comoditat de la situació per no haver gestionat bé la situació.

Patston i Osborne (2015) parlen del perfeccionisme com un component de la naturalesa cognitiva de l'ARM, de tal manera que la gran preocupació sobre els errors pot interactuar amb cognicions com per exemple les estimacions baixes d'autoeficàcia. Els professors de

música poden contribuir al desenvolupament d'aquest perfeccionisme, i les dues etapes clau per al seu desenvolupament semblen ser la primera infància i l'adolescència. La forta correlació positiva amb la preocupació dels errors suggereix que els estudiants són cada vegada més ansiosos i preocupats pels errors en la producció de la música, i els nivells d'ARM i perfeccionisme augmenten amb anys d'experiència. Els errors són abordats de manera negativa o destructiva, i aquesta por als errors pot induir l'estat d'ansietat i pànic escènic, afectant la qualitat de l'acompliment (Kruse-Weber i Parncutt, 2014).

Així doncs, resumint, els aspectes relatius a l'ARM (Sârbescu i Dorgo, 2014) :

1. Les dones generalment reporten majors nivells de d'ARM que en els homes.
2. Les principals dimensions de la personalitat que es relacionen positivament amb ARM són neuroticisme, introversió i ansietat tret.
3. El perfeccionisme sembla estar relacionat positivament amb l'ARM.
4. Els aspectes de rendiment, com ara el context (major ARM en actuacions en solitari) i la freqüència semblen, també, estar relacionats amb ARM.
5. Encara que ARM es manifesta independent de l'edat, sembla arribar a un pic en l'adolescència.
6. La por a l'avaluació negativa com a component important de l'ARM (Nicholson et al., 2015).
7. L'autocontrol i determinació poden jugar un paper clau en la moderació de l'ARM (Clark et al., 2014).

Vàries tècniques han demostrat que milloren l'ARM, tals com la tècnica d'Alexander, que consisteix en millorar la consciència cinestèsica de la part superior del cos (cap, coll i esquena), el ioga, la meditació i la relaxació (Spahn, Walther, i Nusseck, 2016). Altenmüller i

Ioannou (2016) van demostrar l'eficàcia d'una sèrie d'exercicis per fer front a les exigències d'una audició. El seu programa consistí en tècniques cognitives (reestructuració cognitiva canviant el focus d'atenció), exercicis corporals (relaxació i respiració autògena que es centraren en el reconeixement dels cos) i exercicis de preparació mental (imaginar la situació d'audició durant la pràctica i la creació d'un estat d'ànim positiu).

Però és millor la prevenció per no desenvolupar ARM, que s'ha d'iniciar durant la formació musical en la infància i l'adolescència. Els mestres musicals han d'ensenyar a evitar pensaments disfuncionals dels seus alumnes, creant una atmosfera de suport, introduir horaris de pràctica raonables, ensenyar a evitar repeticions mecàniques que poden provocar frustració, ajudar a mantenir la motivació, i adoptar hàbits de vida saludable com ara l'exercici físic regular i dormir les hores suficients (Altenmüller i Ioannou, 2016).

5.3.2. Estrès laboral

L'estrès laboral es considera un dels problemes més importants de salut. Existeixen evidències científiques que relacionen les condicions psicosocials adverses amb malalties entre els treballadors, concretament, malalties cardiovasculars, gastrointestinals, osteomusculars i psiquiàtriques, així com símptomes psicosomàtics i emocionals (Peña, Ramos, i Martínez-Losa, 2008).

L'estrès laboral es considera un desequilibri entre el treballador i el seu entorn laboral, és a dir un desequilibri entre les demandes ambientals i els recursos del subjecte. Luceño Moreno, Martín García i Rubio Valdehita (2004) defineixen l'estrès laboral com a situacions que provoquen fortes demandes per l'individu i poden esgotar els seus recursos d'afrontament. Un desequilibri substancial (percebut) entre la demanda i la capacitat de resposta (de la

persona) sota condicions en les quals el fracàs provoca importants conseqüències (percebudes).

En canvi en altres definicions d'estrès laboral es centren en el tipus de resposta que provoca l'estrès. Així l'Organització Mundial de la Salut diu que "l'estrès és el conjunt de reaccions fisiològiques que prepara l'organisme per l'acció". La Comissió Europea defineix l'estrès laboral "com un model de reaccions emocionals, cognitives fisiològiques i de conducta enfront a aspectes diversos i nocius del propi treball, l'organització i l'entorn laboral. És un estat caracteritzat per alts nivells d'agitació i angoixa i, sovint, del sentiment de no saber suportar-ho."

Peña, Ramos i Martínez (2008) descriuen diversos models teòrics que avaluen l'origen de l'estrès.

El model de demanda de demanda-suport-recolzament social de Karasek et al. (1998) descriu i analitza situacions laborals amb estressors crònics recalçant les característiques psicosocials de l'entorn de treball. Les principals fonts d'estrès es troben en dues característiques bàsiques del treball: les *demandes psicològiques* de la feina i el *control* que es té del treball. La dimensió de *demanda* fa referència a la quantitat de treball, les exigències intel·lectuals i la pressió del treball. En aquesta dimensió no s'hi inclou les demandes físiques. En la dimensió de *control* fa referència tant al control sobre les tasques, com el control de les capacitats. El control sobre la tasca s'entén com el compliment socialment predeterminat sobre aspectes del compliment de la tasca (autonomia). El control és la capacitat de prendre decisions sobre quines tasques realitza, la creativitat referida als mètodes de treball i on el realitza, la implantació i desenvolupament de les habilitats de cadascú, és a dir tot allò que fa referència a la finalitat dels treball en sí. Si les demandes de la feina i el control dels subjectes sobre la mateixa són altes es produirà motivació, aprenentatge i creixement personal del treballador, i per tant un augment de la productivitat. De la mateixa

manera en situacions laborals de poca exigència i poc control, baixa la motivació i pot donar lloc a la pèrdua d'aprenentatges ja adquirits, baixa motivació o l'aprenentatge de conductes negatives tan pel treballador com per l'organització. Una tercera característica va ser la dimensió *de recolzament social* que fa referència al recolzament rebut tant amb els companys com amb els superiors. Així els treballadors exposats a demandes elevades, poc control i baix recolzament social presenten un risc major de patir malalties cardiovasculars, que els treballadors que tenen una feina amb baixa demanda, molt control i fort recolzament social (García-Sierra, Fernández-Castro, i Martínez-Zaragoza, 2016; Luceño Moreno et al., 2004).

El Model del desequilibri Esforç-Recompensa de Siegrist (1996), posa l'èmfasi en el desequilibri entre l'esforç que el treballador realitza i les recompenses que rep al respecte. L'esforç en el treball és reconegut com a part d'un procés d'intercanvi socialment organitzat en el qual la societat en general contribueix en termes de recompenses. Aquestes són: els diners (salari adequat), l'estima (respecte i recolzament) i les oportunitats de promoció (que inclouen l'estabilitat laboral). El model considera que la falta de reciprocitat entre l'esforç i els guanys rebuts en contraprestació provoca reaccions de tensió sostingudes a nivell emocional i psicològic. Per exemple, un elevat cost i baixa recompensa són: tenir un treball exigent, però inestable, o aconseguir un bon acompliment però sense possibilitats de promoció. Distingeix dues fonts d'esforç, l'*esforç extrínsec*, que fa referència a les demandes de la feina, i l'*esforç intrínsec* que fa referència a la motivació del treballador. Aquest model inclou tan l'esforç físic com el psicològic en la dimensió d'esforç extrínsec. També acull aquells subjectes que la relació entre l'esforç i la recompensa no sigui real: els subjectes "excessivament compromesos" caracteritzats per realitzar un esforç exagerat en la feina. Així elevats esforços en l'entorn laboral unit amb baixes recompenses és un factor de risc de patir diverses malalties (Luceño Moreno et al., 2004; Macías Robles et al., 2003; Peña et al., 2008).

Ambdós models s'han usat extensament, i es recolzen en el principi d'equilibri entre les demandes de l'entorn de treball i els recursos dels quals disposa la persona per afrontar-les. Les demandes de l'entorn i els recursos del treballador es podran desglossar en diferents factors de risc psicosocial o potencials estressors.

Referent als músics Kenny, Davis i Oates (2004) descriuen que les condicions de treball dels músics professionals són caracteritzats per una tensió elevada que supera amb escreix a l'observada en altres professions, i tant els músics com els ballarins d'elit van obtenir, de mitjana, puntuacions per sobre del percentil 60 per l'estrès a la feina, atribuït a la feina irregular, horaris i aïllament personal. Els artistes, en particular solistes instrumentals, estan exposats a un enorme estrès psicològic (Fishbein, Middlestadt, Ottati, Straus, i Ellis, 1988).

Trobem estudis de l'estrès ocupacional en intèrprets musicals, com per exemple el treball de Kenny (2004) en una mostra de cantants d'òpera i la seva relació amb l'ansietat i el perfeccionisme o el treball de Halleland (Halleland, Harris, Sornes, Murison, i Ursin, 2009) mesurant el nivell de cortisol en una mostra de 35 músics d'orquestra que es caracteritzen per altes demandes i poc control al no poder decidir quines peces toquen. Poc se sap sobre les conseqüències de les condicions de treball caracteritzat per horaris irregulars i principalment actuacions nocturnes, alta competitivitat que pot comportar que els músics executin concerts sense estar en perfectes condicions de salut (e.g., actuacions amb grip, amb febre). A això, en el nostre país caldria afegir salaris baixos. I com afegeix Kenny (2006) separació de la família (la majoria de concerts són en caps de setmana), monotonia dels assajos i viatges són altres factors que poden provocar estrès ocupacional.

Vervanioti i Alexopoulos (2015) fa una descripció dels problemes de la feina de músic. Mitjançant una revisió sistemàtica va identificar factors d'estrès relacionats amb la feina dels músics instrumentals clàssics (músics d'orquestra) que causa símptomes físics, psicològics i afecten a les seves carreres, però que podríem extrapolar a tots el músics. Va identificar set

categories de factors estressants que afecten a la feina diària del músic: exposició pública, els riscos personals, de repertori, de competència, de context/treball, lesió/malaltia, i la crítica. Les demandes de treball inclouen les llargues hores de pràctica, el perfeccionisme, l'exposició pública, l'ansietat de rendiment i alts nivells d'habilitats relacionades amb la creativitat, l'expressió i la fama. Les categories les podem veure a la figura 8 i inclou:

1. Exposició pública: por escènica (ja comentat)
2. Riscos personals:
 - Integritat artística: satisfacció integral com a músic.
 - Perfeccionisme: associat amb la imperfecció, l'ansietat de rendiment, fatiga emocional i símptomes somàtics.
 - Companyonia: ja comentat com a factor protector d'estrès
 - Tenir una carrera satisfactòria: seguretat d'ocupació, salaris adequats, inspiració i creativitat.
3. Repertori:
 - Dificultat de la tasca: problemes de la tècnica. La necessitat de "llegir i reproduir una part difícil" és un dels factors més alts d'estrès de sobrecàrrega de treball.
 - Errors: Reaccions negatives a les imperfeccions (ja comentat).
 - Problemes tècnics: exigències tècniques de la peça a tocar.
4. Competència: el treball de músic, com ja hem comentat, és competitiu i insegur a causa de les altes ambicions i pocs treballs disponibles.
5. Context:
 - Inseguretat del treball: ocupació de temporada, rebuig de concerts.

- Inseguretat financera: sovint mal pagats, ocupació com autònoms.
- Turing: gires, concerts a hores intempestives, temps passat fora de casa.
- Factors ambientals: exposició al soroll depenent de l'instrument específic i les condicions d'il·luminació brillant dels escenaris, que pot causar problemes auditius i oculars.
- Equipament: ús d'un nou instrument, problemes tècnics amb l'instrument (e.g. trencament d'una corda enmig d'un concert).

6. Lesions i malalties.

- Problemes musculoesquelètics per tensió i augment activitat muscular.
- Neurològics.
- Dermatitis per contacte amb l'instrument (e.g. coll del violinista)

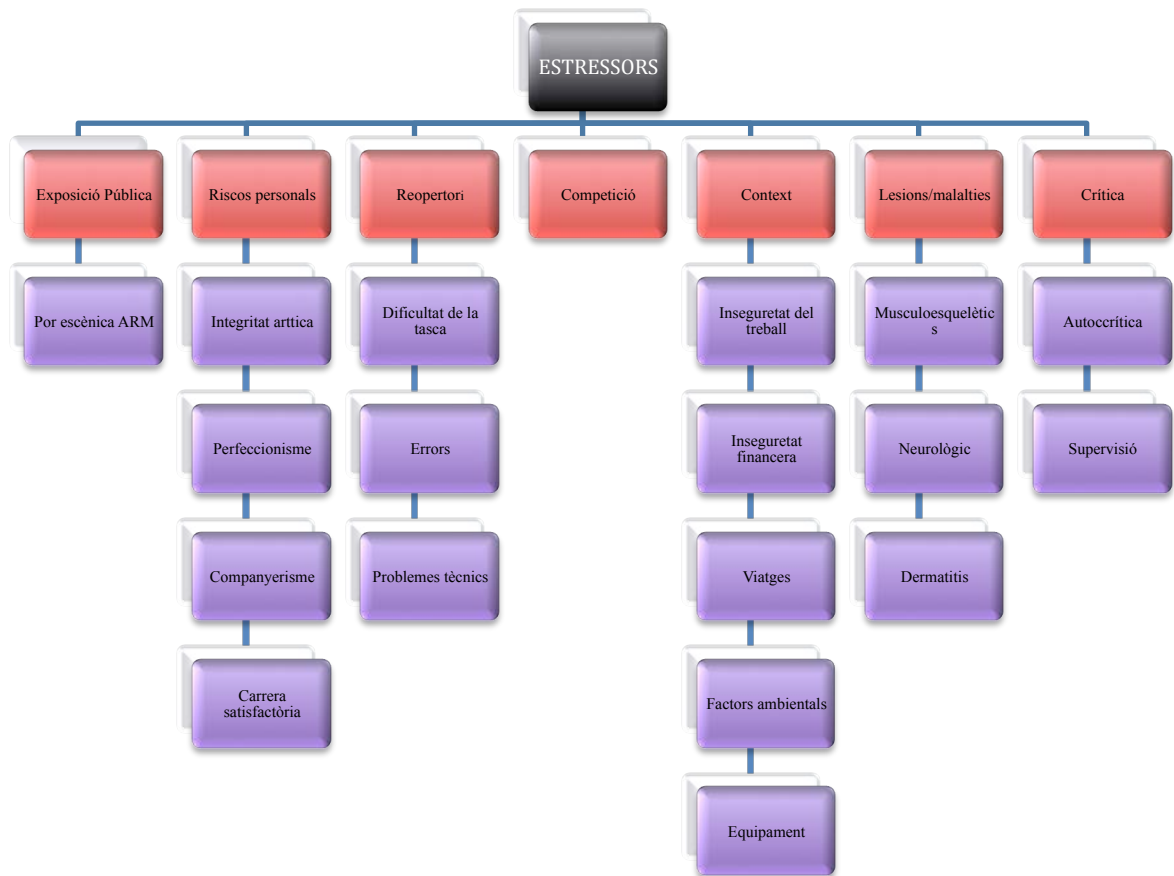


Figura 2: *Estressors dels músics (adaptat de Vervanioti i Alexopoulos 2015)*

6. Relació entre la passió, el rendiment, apreciació de la bellesa i l'excel·lència, estrès laboral i benestar

6.1. Passió i rendiment

La passió representa la força de motivació que proporciona els recursos necessaris per participar en la pràctica deliberada que és essencial per assolir un rendiment a nivell d'experts (Verner-Filion et al., 2017). Aquesta motivació explicaria la gran quantitat de temps que els individus dediquen a la pràctica deliberada, que, a la vegada, condueix a assolir alts nivells de rendiment en l'activitat. (Vallerand et al., 2008; Vallerand i Verner-Filion, 2013).

Altres factor relacionats amb la passió que condueix al rendiment són les fites d'assoliment. Elliot i Church (1997) van proposar dos tipus de fites d'assoliment:

- a. El primer tipus, fites de domini, tenen com objectiu l'aprenentatge i, com a conseqüència el domini de les tasques difícils (millorar les seves habilitats i dominar noves habilitats).
- b. El segon tipus, els objectius de rendiment que es divideixen a la vegada en dues categories: d'aproximació-rendiment (superar els competidors) i de rendiment-evitació (evitar demostrar la incompetència per realitzar l'actuació pitjor que els altres músics). Ambdues estan centrades en comparació amb les altres persones. Si bé els objectius d'aproximació es basen en la demostració de que es té una millor capacitat que els altres, les fites d'evitació es caracteritzen pel desig d'evitar el fracàs en relació als altres.

Per Bonneville-Roussy, Lavigne, i Vallerand (2011) el domini i, de vegades, les fites d'aproximació-rendiment, s'associen amb afecte positiu i elevada motivació intrínseca cap a les tasques difícils (com per exemple el domini de la música). Però en un estudi fet amb esportistes (Verner-Filion et al., 2017), aquestes fites d'aproximació-rendiment també poden minvar el sentit d'autonomia a causa de la pressió per superar els altres. A més en veure els altres com a competidors no és probable que contribuïssin a desenvolupar relacions significatives amb aquests. Per altra part, els objectius de rendiment d'evitació estan vinculats a afectes negatius, ansietat i nivells alts de motivació extrínseca cap a l'activitat ja que posen el focus en evitar demostrar la inferioritat en comparació amb l'execució d'altres. PH desencadena l'objectiu de dominar les activitats relacionades amb el rendiment i, per tant estaria a l'ús de fites de domini. D'altra banda, la PO és una forma més controlada i amb més pressió, i es relacionaria amb els objectius de fites, però sobretot amb els objectius de rendiment (és a dir, el rendiment-aproximació i fites de rendiment d'evitació). Les fites de domini estan associades a un major ús de la pràctica deliberada, que a la vegada està relacionat positivament amb rendiment. Les fites de rendiment-evitació estarien directa i negativament relacionades amb rendiment. Resumint, els músics apassionats harmoniosament estan motivats per seguir tocant i participen en les fites que tenen com a objectiu el domini de l'activitat, no experimentant la pressió interna o externa a tocar un instrument ni tenen la necessitat de comparar-se amb els demés. Per contra, els músics apassionats obsessivament utilitzaren les fites de rendiment-aproximació i rendiment evitació, ja que, aquests músics, experimenten un impuls incontrolable per tocar, i la pressió interna semblava estar relacionada amb la seva necessitat de comparar-se amb els altres músics (sent millors que ells), o evitar ser pitjors músic que els altres companys i evitar el fracàs. Això pot fer que els músics que mostren elevada PO es caracteritzin per més alts nivells de pràctica deliberada per tal de satisfer fites internes (i.e., per mantenir sentiments

d'autoestima o d'auto-millora) o externes (i.e., obtenir una recompensa o evitar un càstig), i això en última instància pot conduir a nivells més alts de rendiment, encara que obtenint un menor nivell de benestar.

Bélanger, Lafrenière i Vallerand (2013) descriuen dos tipus de rendiment en funció dels dos tipus de passió. Amb PH, les persones apassionades només es preocupen pel domini de la tasca i busquen la millora, acceptant un fracàs com a informació i no com una amenaça. En canvi amb PO, encara que també mostren cert interès en el domini de la tasca, mostren més interès en tractar de vèncer els altres participants, però sobretot intentar evitar el fracàs, en relació amb els altres, ja que el fracàs és vist com una amenaça. Per tant conclouen que els augments de rendiment després d'un fracàs depèn del tipus de passió dels individus, que determina com experimenten els pensaments relacionats amb el fracàs, sent els apassionats obsessius els que milloren el rendiment després d'un fracàs però només quan la tasca implica conseqüències negatives importants si es falla, en canvi els harmoniosos mostren un rendiment estable.

Boneville-Roussy, Vallerand i Boufard (2013) van estudiar el paper del suport a l'autonomia i la passió en la persistència dels estudiants de música. Van confirmar que els estudiants de música que consideraven el seu professor de música com un suport de l'autonomia, mostraven més alts nivells de PH, persistien en el seu domini musical, tenien una major qualitat d'aprenentatge i un nivell més elevat d'autoeficàcia i competència. En canvi els estudiants que perceben control psicològic dels seus professors són més propensos a desenvolupar una PO, no vinculant-se a la persistència, podent experimentar conseqüències negatives relacionades amb la música com ara veure la persistència en la música com massa exigent per les recompenses que ofereix, provocant l'abandonament.

Curran et al., (2015) identificaren tres dominis que han estat conductes principals de la investigació de la passió: a) l'esport, les arts escèniques i l'oci, b) el treball i c) l'educació. En

l'esport, les arts escèniques, i l'oci són necessaris alts nivells d'acompliment per l'èxit i, per tant, les tendències obsessives poden ser interpretades com a desitjables. Però en aquest tres camps l'activitat és escollida lliurement, mentre que en el treball i l'educació, el resultat és degut a la remuneració econòmica i l'assoliment acadèmic, respectivament. Per tant els efectes de la passió en els resultats intrapersonals, han de ser més destacables en l'esport, arts escèniques i oci que no pas en el treball i l'educació, mentre que els efectes de la PO haurien de ser més destacables en el treball i l'educació.

Finalment creiem que la incorporació d'errors en la fase creativa de la pràctica deliberada, com a estratègia útil per prevenir errors (Kruse-Weber i Parncutt, 2014) necessita una flexibilitat més pròpia de la PH.

6.2. Passió i apreciació de la bellesa i l'excel·lència

Donat que la passió comporta amor cap a una activitat i aquesta activitat, la música, és un art, podem esperar que els músics tinguin una elevada apreciació de la bellesa i l'excel·lència. I podríem relacionar PH amb el que van comentar Haidt i Keltner (2001, 2004) de que les persones amb les ments i els cors oberts a la bellesa i l'excel·lència gaudeixen de més alegria a la vida quotidiana, tenen més maneres de trobar sentit a les seves pròpies vides, fet característic dels PH al combinar la seva passió per l'activitat amb altres activitats de la vida. Encara no hi ha estudis que contrastin aquesta relació d'apreciació de la bellesa i l'excel·lència i els dos tipus de passió. Tot i així, en l'apreciació de l'excel·lència moral, que és una de les tres dimensions d'apreciació de la bellesa, trobem un estudi que relaciona passió i moralitat (Bureau et al., 2013), el resultat indica que PO porta a la gent a tenir sentiments d'arrogància i superioritat sobre els seus oponents. Aquesta emoció es centra en la dominació compulsiva a través de l'obsessió per guanyar i això els impedeix

experimentar empatia fent-los adoptar un comportament immoral com el comportament antisocial i l'engany. Així doncs, sembla que els apassionats obsessius tindrien dificultats en apreciar l'excel·lència moral que comporta, entre d'altres virtuts, el sacrifici pels demés, la lleialtat, l'amabilitat i la humilitat.

6.3. Passió i estrès ocupacional

Com que l'apassionat obsessiu té un compromís rígid i conflictiu amb la tasca i es mou per les contingències externes podem esperar que patirà més estrès laboral. Aquest estrès també ve propiciat per la relació que té l'apassionat obsessiu amb la falta de concentració, emocions negatives i rumiacions en relació amb l'activitat. Aquests aspectes poden derivar en símptomes psicològics i físics que poden agreujar l'estrès laboral (Bureau et al., 2013). La PO està associada amb conflictes entre el treball i altres activitats de la vida, doncs no pot desvincular-se del treball ni desactivar per complet els pensaments sobre la feina, i això, juntament amb la no satisfacció amb la feina pot desembocar en esgotament. També, per això, la PO pot estar relacionada negativament amb el recolzament dels companys i /o superiors. En canvi la PH està associada amb satisfacció amb la feina, fluir en el lloc de treball, tenir control, autonomia sobre la tasca. El compromís flexible amb aquesta li permet deixar de banda el treball al final del dia i gaudir d'altres activitats prevenint el desgast de la feina. Aquests resultats també es van trobar en el treball que va fer Orgambídez-Ramos, Borrego-Alés, i Gonçalves (2014). L'estudi de Vallerand, Paquet, Philippe, i Charest (2010) consistí en valorar el desgast professional i l'esgotament dels dos tipus de passió en el col·lectiu d'infermeres.

6.4. Passió i benestar

Com hem comentat en el capítol de la passió, el benestar dels músics està relacionat amb el tipus de passió per l'activitat musical que predomina: una PH contribueix a benestar psicològic del músic (Vallerand i Verner-Filion, 2013), però els individus amb més PO només mostren un augment de satisfacció en la vida quan hi ha una millora en l'activitat apassionada (Lafrenière et al., 2012).

La PH, s'ha associat amb satisfacció amb la vida i amb indicadors de benestar psicològic (e.g. Curran et al., 2015; Vallerand i Verner-Filion, 2013; Verner-Filion et al., 2017). Això és degut a que l'acumulació de l'afecte positiu durant la realització de la tasca fa de mediador dels efectes de la PH en el benestar psicològic. Aquesta situació, en canvi, no succeeix en la PO, l'afecte negatiu que aquests experimenten produeix una falta de benestar augmentada per la seva persistència rígida i desencertada en l'activitat. En aquesta línia, Lafranerie et al. (2012) demostraren que els individus amb més puntuació en PO varen mostrar un augment de satisfacció en la vida quan hi havia una auto-millora en l'activitat apassionada. Segons aquests investigadors aquesta relació entre auto-millora i PO és deguda a que els apassionats obsessius se senten insegurs de si mateixos en l'activitat i són susceptibles de guanyar més de l'automillora. Aquest fet no passaria en els apassionats harmoniosos ja que aquestes persones tenen opinions positives i segures de si mateixes referent a l'activitat, preocupant-se menys de demostrar la seva superioritat.

A la taula 4, podem veure les prediccions derivades dels estudis anteriors en relació a les variables d'aquest estudi: rendiment, apreciació de la bellesa i l'excel·lència, l'estrès laboral i el benestar psicològic.

Taula 4. *Quadre resum dels efectes de les dimensions de la passió*

	PH		PO	
	Prediu	S'espera	Prediu	S'espera
Rendiment	(+) Fites de domini (+) Pràctica deliberada (+) Dominar l'activitat (+) Motivació intrínseca (+) Nivell d'autoeficàcia	(-) Por escènica (+) Rendiment	(+) Fites de domini (+) Fites de rendiment-aproximació (+) Fites de rendiment-evitació (+) Motivació extrínseca (+) pràctica deliberada	(+) por escènica (-) rendiment
Apreciació de la bellesa i l'excel·lència		(+) Apreciació bellesa (+) Apreciació de l'excel·lència no-moral (+) Apreciació excel·lència morals		(-) Apreciació bellesa moral
Estrès Laboral	(+) Motivació intrínseca (+) Objectiu: domini (+) Percepció autoeficàcia (+) Satisfacció amb la feina (+) Control de la feina	(-) estrès laboral	(+) Compromís rígid (+) Conflictes entre la feina i altres activitats de la vida (-) Control de la tasca (+) Addicte a la feina, o practicar en excés (+) Burnout	(+) Estrès laboral
Benestar psicològic	(+) Afecte positiu (+) Satisfacció amb la vida (+) Benestar (-) Ansietat (-) Depressió	(+) Benestar psicològic	(+) Afecte negatiu (+) Ansietat (+) Depressió (-) Satisfacció amb la vida (+) Tensió	(-) Benestar amb la vida

7. Mètode

7.1. Justificació

La música, com a llenguatge universal, forma part de la vida de l'ésser humà des de la seva existència fins al final de la seva vida. La de músic és una activitat que pel seu domini o pràctica professional comporta un gran sacrifici, tant pels assajos diaris com per la complexitat de les seves jornades laborals. Deguda a la complexitat de tot el que l'envolta la professió de músic considerem que cal conèixer els aspectes que poden ajudar als músics a tenir un alt rendiment, però que no suposi un risc pels seu benestar.

Fa relativament pocs anys que es començà a investigar algunes característics dels músics, com per exemple les diferències a nivell cerebral amb els no-músics (e.g. Groussard et al., 2014; Omigie i Samson, 2014; Schlaug, 2009) aspectes de la seva personalitat (e.g. Croom, 2015; Lamont, 2012) o aspectes psicològics necessaris per arribar a l'excel·lència (e.g. Clark, Lisboa Williamon, 2014, Hambrick i Tucker-Drob, 2015).

En els capítols anteriors hem revisat alguns conceptes que considerem rellevants per la comprensió del rendiment dels músics i el seu benestar: la passió, l'apreciació de la bellesa i l'excel·lència i l'estrès. Referent a la passió coneixem dos estudis que la relacionen amb el rendiment específic dels músics el de Boneville-Roussy, Lavigne i Vallerand (2011) i el de Boneville-Roussy, Vallerand i Boufard (2013). Però, el primer estudi utilitza una mostra de músics clàssics i d'alt nivell, i l'única mesura de rendiment era el nombre de concerts en solitari. En el segon estudi la mostra són estudiants de dues acadèmies de cursos d'estiu, si bé estudien una part rellevant del rendiment que és la persistència de la pràctica. Considerem que relacionar passió amb el rendiment dels músics continua essent una tasca pendent.

Malgrat aquestes limitacions, els estudis en l'àmbit de la passió coincideixen a relacionar la PH i benestar (Curran et al. 2015; Lafrenière et al., 2012; Mageau i Vallerand, 2007; Vallerand i Verner-Filion, 2013). En tot cas, la relació entre passió, especialment l'harmoniosa i benestar no ha estat objecte d'estudi específicament en músics.

Pel que fa a l'apreciació de la bellesa i l'excel·lència hi ha investigacions que les relacionen positivament amb el rendiment dels músics, però els instruments que utilitzaren per mesurar-la tenien una limitacions (Martínez Martí, 2013). Diessner et al (2008) avaluaren exclusivament la bellesa en els àmbits de l'art, però l'excel·lència no moral no va ser avaluada. Güsewell i Ruch (2012) fan una mera avaluació estètica sense avaluar l'experiència d'emocions autotrascendents. Més endavant, Güsewell (2013) fa una valoració de les diferències d'apreciació de la bellesa entre músics professionals, aficionats i no músics i entre solistes, professors i músics d'orquestra, però foren estudis correlacionals de la bellesa artística i la bellesa global. Però era necessari englobar les diferents dimensions de l'apreciació de la bellesa i l'excel·lència (apreciació de la bellesa, apreciació de l'excel·lència moral i de la no moral) en l'aplicació d'una sola escala, i això ha sigut possible amb el test d'apreciació de la bellesa i l'excel·lència de Martínez-Martí et al. (2013).

Si bé les investigacions de l'estrès ocupacional no són noves (e.g. Kenny, Davis i Oates 2004), no coneixem estudis que facin servir els models de Karasek i Siegrist, que considerem els més apropiats en la comprensió d'aquest fenomen en els músics ja que avalua el control sobre el treball i les demandes que tenen de la seva feina (e.g. els assajos), el recolzament social (important donada l'alta competitivitat d'aquest col·lectiu) i, sobretot, avalua l'esforç i la recompensa obtinguda, a més d'avaluar el sobrecompromís o implicació obsessiva amb la feina, que són característiques d'alt risc dels músics, desembocant així en la falta de benestar.

Hi ha força investigació envers l'ansietat o por escènica en els músics (Altenmüller i Ioannou, 2016; Kenny, 2016; Kenny, Arthey i Abbas, 2016; Zarza, Casanovas i Santos,

2016), però no coneixem estudis que contemplin l'efecte que tenen la passió, la bellesa o l'estrès.

En definitiva, considerem que en l'àmbit de la psicologia de la música encara hi ha força aspectes del rendiment i salut dels músics que han de ser investigats. Nosaltres volem ampliar aquest coneixement, considerant especialment aquells que segueixen la intensa i extensa carrera musical i que implica un aprenentatge continu durant tota la seva vida com a músic. I específicament relacionar els diferents elements presentats i com afecten el rendiment i al benestar dels músics. Aquests coneixements podrien facilitar la introducció de tècniques psicològiques per prevenir i gestionar l'estrès, la por escènica, i per tant, afavorir un bon rendiment i l'execució plena en la interpretació musical, tot contribuint al seu benestar.

7.2. Objectius i Hipòtesis

7.2.1. Objectius generals

Objectiu 1: Analitzar el perfil psicològic dels músics, en termes de passió, apreciació de la bellesa i l'excel·lència, estrès ocupacional, rendiment i benestar, en funció de les característiques sociodemogràfiques i socioprofessionals.

Objectiu 2: Analitzar les relacions entre les variables psicològiques, el rendiment i el benestar.

Objectiu 3: Determinar quins efectes tenen la passió, l'apreciació de la bellesa i l'excel·lència i l'estrès en el rendiment i el benestar dels músics.

7.2.2. Hipòtesi

Al respecte ens plantejem les següents hipòtesis:

1. Segons els estudis de la moral i la passió de Bureau et al. (2013), podem esperar que els músics apassionats obsessius tenen puntuacions més baixes en la dimensió d'excel·lència moral, que no pas els apassionats harmoniosos.
2. Segons els estudis de Bureau et al (2013); Orgambídez-Ramos et al. (2014) i Vallerand, Paquet et al. (2010), podem esperar que els músics apassionats obsessius tenen més estrès laboral que no pas els apassionats harmoniosos.
3. Segons Bonneville-Roussy i Bouffard (2014), la condició més citada de la pràctica deliberada és la motivació i està centrada exclusivament en l'objectiu de dominar l'activitat, per tant es basa en PO. Així, l'elevada persistència de l'apassionat obsessiu el pot conduir a obtenir una puntuació més alta en la pràctica deliberada i més hores d'assaig que no pas els apassionats harmoniosos.
4. Segons les precedents investigacions sobre passió (e.g., Bonneville-Roussy i Bouffard, 2014; Curran et al., 2015; Vallerand i Verner-Filion, 2013) els que puntuen alt en passió obsessiva correlacionen amb afecte negatiu, inseguretats en si mateixos i ansietat. Per tant esperem que els músics apassionats obsessius, tindran més por escènica en la interpretació musical, que no pas els apassionats harmoniosos.
5. Segons Curran et al. (2015) i Verner-Filion et al. (2017), entre d'altres, la passió, especialment la PH, s'ha associat amb satisfacció amb la vida i amb indicadors de benestar psicològic per l'acumulació de l'afecte positiu durant la realització de la tasca. En canvi la PO s'associa amb elevat afecte negatiu que condueix a una falta de benestar per la persistència rígida de l'apassionat obsessiu en l'activitat. Per tant, es pot esperar

que els músics que puntuen més alt en PH obtindran puntuacions més altes en benestar psicològic que els que puntuen més alt en PO.

7.3. Participants

Van contestar el qüestionari 529 músics dels quals 29 van ser exclosos donat que no complien els criteris d'inclusió o estar incomplets.

La mostra final estava composta per 500 músics, dels quals 237 (el 47,4%) eren dones i 263 (un 52,6%) eren homes (veure figura 3), amb una edat mitjana de 32,72 anys (DT=11,52). El rang d'edat estava comprès entre 16 i 77 anys. El mostreig s'efectuà des de febrer de 2015 a gener del 2016. Els criteris d'inclusió eren que fossin músics que haguessin cursat o estiguessin cursant estudis de música reglats. El criteri d'exclusió fou que no estiguessin cursant estudis de música o no tenir el títol de Grau Professional, Grau Superior o estudis del Pla 1966.

7.4. Mesures

Es recolliren variables sociodemogràfiques i professionals, com ara gènere, edat (en anys), estat civil, nivell d'estudis (pla 1966, grau professional o grau superior), estudis acabats o no, tipus d'interpretació (solista, grup o agrupació musical, ambdós, o no intèrpret), i ocupació (professional, agrupació musical sense remunerar, treball altres professions no relacionades amb la música, pluriocupació, no treballa).

Escala de la passió (The Passion Scale; Vallerand et al. 2003 adaptat a l'espanyol per Chamarro et al. 2015) i adaptat a la música (en els ítems l'activitat es presentava com "activitat com a músic"). Conté dues subescales de 6 ítems que avaluen PH (e.g., "La meva

activitat de música està en harmonia amb altres activitats de la meua vida) i PO (e.g., *“Tinc dificultats per controlar la urgència per fer la meua activitat de música”*). Conté a més a més una subescala criteri de 5 ítems criteri que mesuren el grau de passió per l’activitat de música dels participants (e.g., *“Aquesta activitat de música és una passió per a mi”*). Cada ítem d’aquesta subescala avalua un criteri diferent de la definició de passió (la mesura en que li agrada i és una passió pel participant, així com el temps que dedica a l’activitat). D’acord amb Gousse-Lessard et al. (2013) una puntuació superior a 20 en aquesta subescala indica que el subjecte és apassionat. Totes les subescales foren qualificades en una escala Likert de set punts que van des de 1 (*res d’acord*) a 7 (*molt d’acord*). La investigació ha demostrat la fiabilitat i la validesa de l’instrument (Chamarro et al., 2015; Marsh et al., 2013). En els estudis originals la fiabilitat presenta una alpha de Cronbach de .81 per la PH i .87 per la PO. En el nostre estudi la consistència interna presenta uns valors d’alpha de Cronbach que oscil·len entre .79 i .83 (veure Taula 6).

Escala d’apreciació de la bellesa i l’excel·lència (EABE) (Martínez-Martí, 2013). Conté 3 subescales de 3 ítems cada una, que avaluen apreciació de la bellesa (e.g., *“Quan d’alguna manera percebo la bellesa de la vida experimento una gran pau interior”*), apreciació de l’excel·lència moral (e.g., *“Quan aprecio persones que manifesten una generositat o una bondat extraordinàries m’envaeix una sensació de tranquil·litat”*) i apreciació de l’excel·lència no moral (e.g., *“Quan aprecio el talent d’alguns músics, d’alguns esportistes o científics em sento molt viu/va, ple/na d’energia”*). Totes les subescales foren qualificades en una escala Likert de set punts que van de 1 (*totalment en desacord*) a 7 (*totalment d’acord*). En els estudis originals la fiabilitat presentà una alpha de Cronbach de .87 pel factor d’apreciació de la bellesa, de .79 pel factor d’apreciació de l’excel·lència moral, i de .89 pel

factor d'apreciació de l'excel·lència no moral. Les fiabilitats per l'estudi actual es presenten a la taula 6.

Per avaluar l'estrès laboral es van fer servir dos qüestionaris adaptats a l'entorn laboral dels músics i estudiants de música:

El qüestionari sobre el contingut del treball (el Job Content Questionnaire JCQ; Karasek, et al. 1998, adaptat a l'espanyol per Escribà-Agüir, Más i Flores, 2001). Aquesta escala conté les dimensions: demandes, control sobre el treball i suport. La subescala de demandes es compon de sis ítems i avalua la quantitat de treball, les exigències intel·lectuals i la pressió a la feina. Un exemple de pregunta és *“La meva activitat musical requereix treballar molt dur”*. La subescala de control sobre el treball, es compon de set ítems que avaluen la capacitat de prendre decisions, la creativitat i l'aplicació i desenvolupament de les pròpies habilitats. Un exemple d'ítem és *“En la meva activitat musical, tinc l'oportunitat de desenvolupar les meves habilitats especials”*. La subescala de suport es compon de nou ítems i avalua el recolzament rebut pels companys i els superiors. Un exemple de pregunta és *“El meu director/professor es preocupa del benestar de les persones que estan al seu càrrec”*. Tots els ítems, es responien en una escala Likert de 4 punts que va des de 1 (*totalment en desacord*) a 4 (*totalment d'acord*). En els estudis originals les tres dimensions obtenen un coeficient alpha de Cronbach superior a 0.7. En el nostre estudi obtenim una alpha de Cronbach de .76 per la dimensió control, .70 en la dimensió demandes i .87 en la dimensió recolzament social.

El qüestionari abreviat del model del desequilibri Esforç-Recompensa (Effort-Reward Imbalance Questionnaire ERI; Siegrist, et al. 1996, adaptat a l'espanyol per Macías Robles, Fernández-López, Hernández-Mejía, Cueto-Espinar, Rancaño i Siegrist. 2003). Conté tres

dimensions: esforç, recompensa i sobrecompromís. L'esforç consta de tres ítems que avaluen les demandes ambientals del lloc de treball (component extrínsec). Un exemple d'ítem és *“M'interrompen o molesten amb freqüència en la meva activitat musical”*. La recompensa està composta per set ítems que avaluen les recompenses rebudes pel treballador: l'estatus, l'estima i la seguretat en el treball. Un exemple de pregunta és *“El meu lloc de treball les oportunitats de promoció en la meva activitat musical són escasses”*. El sobrecompromís està compost per sis ítems que avaluen la dedicació excessiva al treball, els sentiments negatius i positius, i les actituds relacionades amb el treball per part del treballador (component intrínsec). Un exemple de pregunta és *“Molts dies em desperto amb els problemes de la meva activitat musical en el cap”*. Els ítems utilitzen una escala Likert que va des de 1 (*totalment en desacord*) a 4 (*totalment d'acord*). En els estudis originals la fiabilitat presenta una alpha de Cronbach per l'escala esforç de .63, de .80 per l'escala de recompensa, i .81 per la de sobrecompromís. Les fiabilitats en el nostre estudi poden ser consultades a la taula 6.

Escala de Benestar Psicològic (Subjective wellbeing SPWB; Ryff, 1989, en la versió reduïda i adaptada a l'espanyol per Díaz et al. (2006). Avaluada 6 dimensions de benestar psicològic: autoacceptació, relacions positives, autonomia, domini de l'entorn, creixement personal, i propòsit en la vida. Totes les dimensions utilitzen una escala Likert de set punts que va des de 1 (totalment en desacord) a 7 (totalment d'acord). L'autoacceptació és un dels criteris fonamentals del benestar i avalua sentir-se bé amb un mateix sent conscient de les pròpies limitacions. La subescala es compon de quatre ítems, com per exemple: “En general, em sento segur i positiu amb mi mateix”. Les relacions positives avaluen el manteniment de les relacions socials estables i la capacitat d'estimar. Es compon de cinc ítems, com per exemple: “Sé que puc confiar en amics, y ells saben que poden confiar en mi”. Autonomia avalua la capacitat de mantenir les pròpies conviccions i la seva

independència i autoritat personal per poder sostenir la seva pròpia individualitat en diferents contextos social. Es compon de sis ítems, un exemple d'ítem és *“Tinc confiança en les meves opinions fins i tot si són contràries al consens general”*. Domini de l'entorn avalua l'habilitat personal per escollir o crear entorns favorables per a satisfer els propis desigs i necessitats. Es compon de cinc ítems com per exemple: *“He sigut capaç de construir una llar i una manera de vida al meu gust”*. Creixement avalua l'afany per desenvolupar les seves potencialitats, per seguir creixent com a persona i assolir al màxim les seves capacitats. Es compon de quatre ítems, un exemple d'ítem és *“Tinc la sensació de que amb el temps m'he desenvolupat molt com a persona”*. Propòsit en la vida avalua les fites, objectius que es marca la persona per dotar un cert sentit a la seva vida. Es compon de cinc ítems, com per exemple: *“Gaudeixo fent plans pel futur i treballar per fer-los realitat”*. Es calcula un indicador de benestar amb el sumatori de les subescales. En els estudis originals les escales mostren una consistència interna amb alpha de Cronbach d'entre .71 i .83. En el nostre estudi el qüestionari mostra una fiabilitat global satisfactòria amb una alpha de Cronbach de .89.

Per valorar el rendiment hem inclòs ítems, extrets de l'estudi de Bonneville-Roussy i Bouffard (2014), relatius al nombre d'hores d'assaig a la setmana i la pràctica deliberada amb un ítem amb l'expressió *“Assajo amb l'objectiu específic de millorar (practicar escales, exercicis tècnics, perfeccionar fragments difícils, millorar la tècnica i la interpretació...),* valorat en una escala Likert de set punts, que va de 1 (*mai*) a 7 (*sempre*). També com a índex de rendiment, d'acord amb Bonneville-Roussy et al. (2011), es demanà als participants que indiquessin el nombre de concerts durant l'últim any, incloent també les audicions acadèmiques. Per últim s'afegí com a mesura de rendiment una de les tres subescales del *Kenny Music Performance Anxiety Inventori* (KMPAI, Kenny, Davis i Oates, 2004) adaptat a l'espanyol per Zarza, Casanovas i Orejudo (2015), que mesura la denominada por escènica.

Aquest qüestionari va ser desenvolupat originalment amb tres subescales: la de vulnerabilitat general, la subescala per avaluar el context de relacions primerenques i la subescala específica d'ansietat escènica. D'aquest qüestionari hem utilitzat la subescala dirigida exclusivament a l'ansietat escènica, composta per 11 ítems, com per exemple “*Abans dels concerts no sé mai si faré una bona interpretació*”, qualificant les respostes en una escala Likert de 7 punts, des de 1 (*totalment en desacord*) fins 7 (*totalment d'acord*). Els estudis originals mostraren una alpha de Cronbach de .86. En el nostre estudi vàrem obtenir una alpha de Cronbach de .87.

Tots els tests estaven escrits en castellà.

7.5.Procediment

Els qüestionaris en format paper foren administrats prèvia firma del protocol de consentiment informat, als professors i alumnes d'una escola de música de Sabadell, la banda Bensonats de Sabadell, el Conservatori Superior de Terrassa, professors i alumnes de l'ESMUC, la Banda Municipal de Terrassa, l'orquestra Teatre Instrumental, i professors del conservatori CEM de Terrassa.

Una altra via d'administració fou en format digital. El format digital consistia en un qüestionari en línia construït amb el software Google Forms. S'obtingué un enllaç en línia (link) del qüestionari que permetia reenviar-ho i compartir-ho amb usuaris de les xarxes socials, específicament Facebook i LinkedIn. S'accedia al qüestionari un cop llegit el consentiment informat i assenyalar un *link* amb la llegenda “*accepto participar*”. En tots els casos s'ha sol·licitat al responsable de la pàgina el consentiment per la difusió del qüestionari en els seus perfils.

També es va procedir a enviar correus electrònics als músics proposats per coneguts, en els quals, després d'una breu explicació s'hi adjuntava el *link* del format digital del qüestionari per tal de poder-lo complimentar si hi estaven d'acord.

El procediment s'ajusta a les normes ètiques de la Declaració de Helsinki i al que s'aconsella per la investigació psicològica a distància (Baena, Fuster, Carbonell i Oberst, 2010). La investigació en línia permet emmagatzemar les respostes dels usuaris en una base de dades de forma immediata.

7.6. Anàlisi de dades

L'anàlisi de dades es realitzà amb el programa estadístic SPSS versió 17.0 en espanyol. Les tècniques utilitzades foren: (a) anàlisi descriptiu, (b) anàlisi de correlacions (c) anàlisi de variància per les variables sociodemogràfiques i professionals, i (d) anàlisi de regressió jeràrquica lineal múltiple amb mètode enter, en el que les variables socio-demogràfiques i professionals s'introduïren en el primer pas i les variables psicosocials en el segon. Les mesures de rendiment i benestar es consideraren les variables dependents.

8. Resultats

8.1. Característiques sociodemogràfiques i professionals

La majoria de participants estaven solters/es (52%), i un 43,2% estaven casats/des o en parella. Únicament un 4,8% estaven separats/des o divorciats/des (veure figura 4). Laboralment la majoria eren músics professionals (56%), un 23,2% exercien pluriocupació, treballant com a músic i en una altra feina no relacionada amb la música, un 13,4% tocaven en una agrupació musical sense remunerar i únicament un (3.6%) treballaven en altres ocupacions no relacionades amb la música (veure figura 5).

A nivell d'estudis cursats, per un 37% l'últim curs superat era de Pla 1966, per 30,8% era el Grau Professional i pel 32,2% era el Grau Superior (veure figura 6). Un 45,4% havien finalitzat els estudis musicals i un 54.6% no els havia finalitzat, dels quals el 34,8% segueixen els estudis musicals, el (18,4%) no els segueixen i un 1,4% no contesten si segueixen (veure figura 7). Des del punt de vista interpretatiu, el 9,8% actuaven com a solistes, el 56,8% actuaven en alguna agrupació musical, el 17,2% actuaven en una agrupació musical i eren solistes, i un 16,2% no especificat (veure figura 8).

A la taula 5 podem veure la distribució de les característiques sociodemogràfiques i professionals.

Taula 5. *Característiques sociodemogràfiques i professionals*

Variables	N	%
Gènere		
Dones	237	47,4%
Homes	263	52,6%
Estat civil		
Solters/es	260	52%
Casats/des-en parella	216	43,2%
Separat/da-divorciat/da	24	4,8%
Ocupació		
Professional	280	56%
Pluriocupació	116	23,2%
Agrupació musical sense remunerar	67	13,4%
Treball altres	18	3,6%
No treballa	18	3,6%
No contesta	1	0,2%
Nivell estudis musicals		
Pla 1966	185	37%
Grau Professional	154	30,8%
Grau Superior	161	32,2%
Estudis finalitzats		
Si	227	45,4%
No però segueix estudiant	174	34,8%
No segueix estudis	92	18,4%
No contesten	7	1,4%
Tipus d'interpretació		
Grup o agrupació musical	284	56,8%
Grup i solista	86	17,2%
No especificat	81	16,2%
Solista	49	9,8%

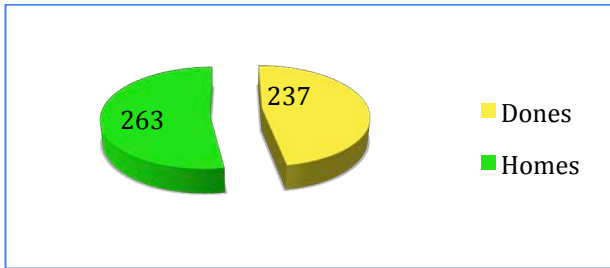


Figura 3. *Gènere de la mostra*

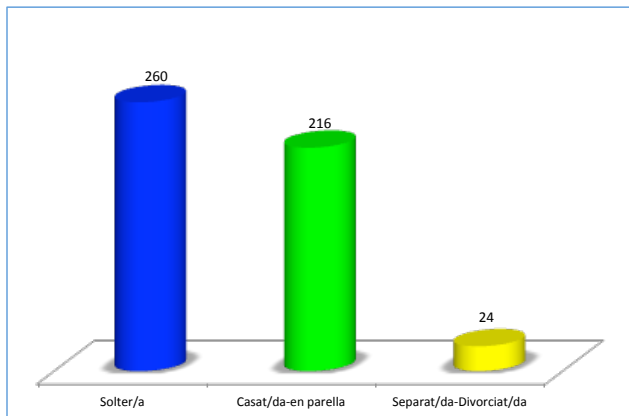


Figura 4. *Estat civil de la mostra*

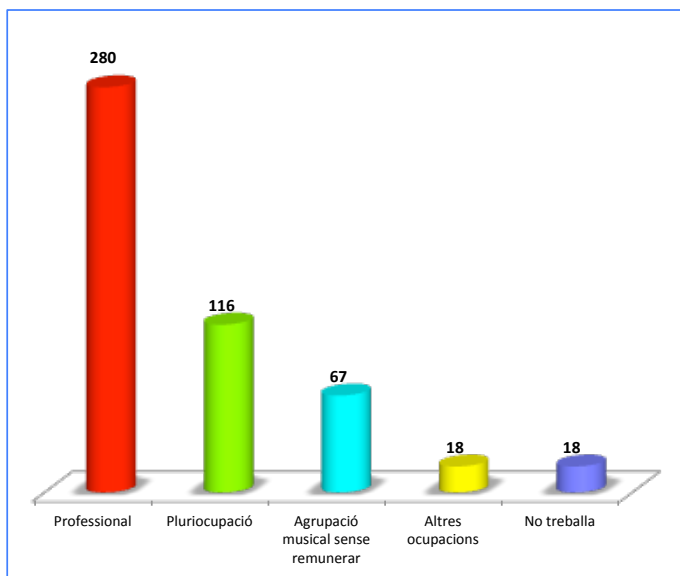


Figura 5. *Ocupació laboral de la mostra*

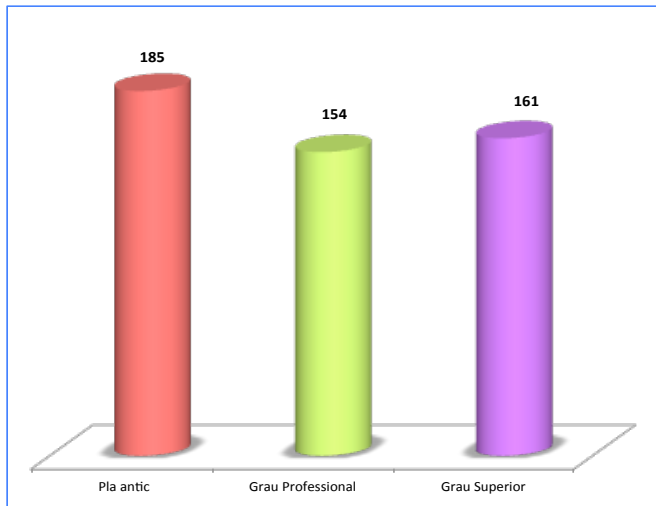


Figura 6. *Nivell d'estudis de la mostra*

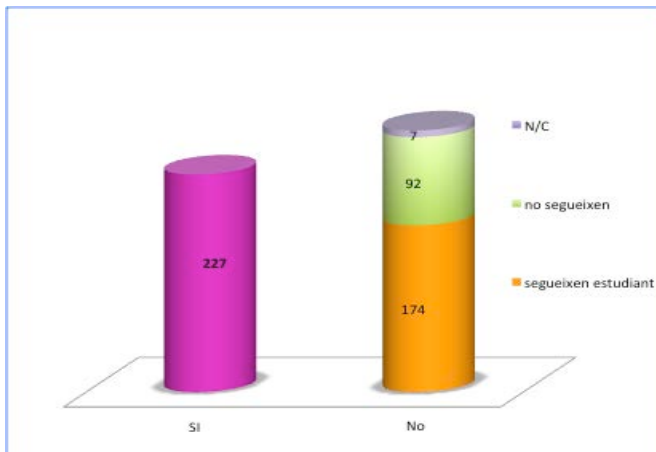


Figura 7. *Estudis finalitzats*

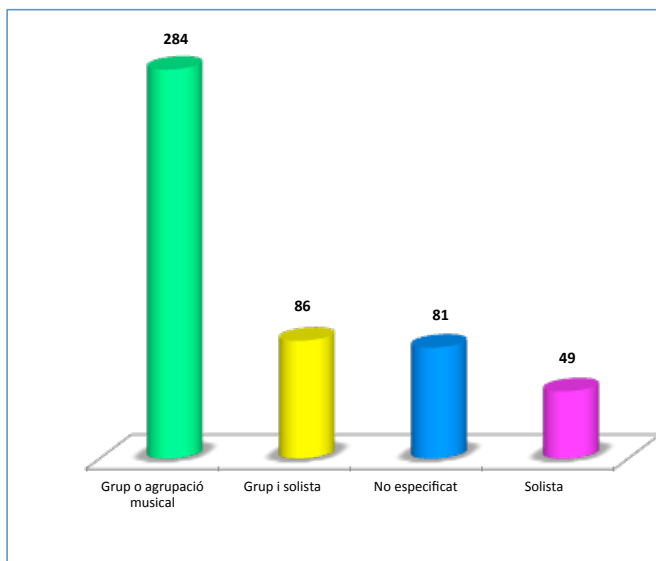


Figura 8. *Tipus d'interpretació musical*

8.2. Estadístics descriptius i correlacions per les variables d'estudi

A la taula 6 podem observar els estadístics descriptius per les variables d'estudi. Referent a la passió obtenim un 94,6% que poden ser considerats apassionats i, considerant les mitjanes obtingudes, observem una puntuació mitjana elevada en PH i més baixa en PO. En les tres dimensions de l'apreciació de la bellesa i l'excel·lència, els músics de la mostra presenten puntuacions en el rang superior. També observem que les dimensions de l'estrès ocupacional amb puntuacions més elevades són el control del treball, les demandes psicològiques de la tasca i el recolzament social. El sobrecompromís amb la feina és superior a la mitjana (16.52). La ràtio entre esforç i recompensa és superior a 1 (1.32), és a dir l'esforç que dediquen a la tasca és superior a la recompensa rebuda. La mitjana de concerts de l'últim any és de 26,18 i les hores d'assaig durant la setmana obtenim una mitjana de 16,06 hores amb puntuació elevada d'assaig amb l'objectiu de millorar. Referent a la por escènica es troba al voltant la mitjana de l'escalas. A nivell de benestar psicològic obtenim una mitjana que es troba en el rang superior de l'escala.

Taula 6. Estadístics descriptius i correlacions de les variables d'estudi

	Mitjana	SD	α	Rang	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. Passió harmoniosa (PH)	33.97	6.28	.83	12-42	-	.33**	.44**	.44**	.42**	.36**	.03	.21**	-.09	.00	.02	.06	.15**	-.04	.44**
2. Passió obsessiva (PO)	24.55	8.27	.79	6-42		-	.42**	.41**	.34**	.26**	.41**	.08	.33**	.59**	.00	.23**	.24**	.24**	-.08
3. Excel·lència no moral (ENME)	16.67	3.57	.74	3-21			-	.69**	.65**	.17**	.16**	.12**	.12**	.27**	.04	.08	.13**	.13**	.12**
4. Bellesa (BB)	16.80	3.81	.82	3-21				-	.75**	.25**	.16**	.02	.26**	.29**	-.01	.10*	.13**	.14**	.18**
5. Excel·lència moral (EME)	17.45	3.50	.76	4-21					-	.22**	.13**	.03	.13**	.25**	.00	.09*	.12**	.16**	.20**
6. Control	24.70	3.08	.75	7-28						-	.40**	.12**	.17**	.25**	.02	.21**	.20**	-.07	.26**
7. Demanda	18.19	3.40	.70	6-24							-	-.04	.50**	.53**	.09*	.26**	.15**	.16**	-.08
8. Recolzament social	28.41	5.32	.87	9-36								-	.18*	-.03	-.03	-.12**	.07	-.02	.13**
9. Balanç esforç/recompensa	1.32	.55		.35-.3.5									-	.40**	.05	.19**	.04	.15**	-.22**
10. Sobrecompromís	16.52	4.19	.76	6-24										-	.05	.29**	.21**	.30**	-.18**
11. Concerts	26.18	32.97		0-350											-	.22**	.04	-.04	.03
12. Hores assaig	16.06	13.12		0-80												-	.32**	-.04	.03
13. Assaig amb objectius	5.19	1.71		1-7													-	-.02	.10*
14. Ansietat Escènica (ARM)	33.22	13.39	.87	11-73														-	-.25**
15. Benestar	149.75	24.01	.89	79-202															-

* $p < .05$; ** $p < .001$

Les correlacions obtingudes indiquen que la PH correlaciona moderadament amb PO ($r=.33$; $p<.001$). Tant la PH com PO correlacionen positivament amb les tres dimensions d'apreciació de la bellesa i l'excel·lència, si bé tant PH ($r=.42$; $p<.001$) com PO ($r=.34$; $p<.001$) correlacionen amb menor mesura amb l'excel·lència moral. A nivell d'estrès laboral, la PH correlaciona moderadament amb control sobre la tasca ($r=.36$; $p<.001$) i en menor mesura amb recolzament social ($r=.21$; $p<.001$), la PO correlaciona en menor mesura que la PH amb control sobre la tasca ($r=.26$; $p<.001$), però moderadament amb demanda ($r=.41$; $p<.001$) i amb el balanç esforç/recompensa ($r=.33$; $p<.001$). També correlaciona de forma elevada amb sobrecompromís ($r=.59$; $p<.001$). PH i PO no mostren correlació amb el número de concerts, PO correlaciona moderadament amb hores d'assaig a la setmana, i hi ha correlació amb les hores d'assaig amb l'objectiu de millorar tant per PH com per PO, essent més elevada en PO ($r=.24$; $p<.001$). La PO també correlaciona amb por escènica ($r=.24$; $p<.001$) La PH manté una correlació positiva amb el benestar psicològic a diferència de la PO que no s'associa amb benestar psicològic.

Apreciació de la bellesa i de l'excel·lència correlaciona moderadament amb totes les mesures d'estrès laboral a excepció de l'apreciació de la bellesa i de l'excel·lència moral que no correlacionen amb recolzament social. Respecte el rendiment, apreciació de la bellesa i apreciació de l'excel·lència moral tenen una correlació molt baixa amb hores d'assaig, però les tres dimensions correlacionen moderadament amb assaig amb objectius de millora, amb ansietat escènica i amb benestar.

Respecte l'estrès laboral, demanda mostra una correlació molt baixa amb nombre de concerts ($r=.09$; $p<.05$), les cinc dimensions correlacionen amb hores d'assaig a la setmana, però el recolzament social hi correlaciona negativament ($r=-.12$; $p<.001$). Control, demandes i sobrecompromís correlacionen amb assaig per objectius. Demanda, el balanç esforç/recompensa i sobrecompromís correlacionen amb ARM. Control i recolzament social

correlacionen amb benestar, però el balanç esforç/recompensa i sobrecompromís hi correlacionen de forma negativa. Nombre de concerts correlaciona moderadament amb hores d'assaig ($r=.22$; $p<.001$). Hores d'assaig correlaciona amb l'assaig amb l'objectiu de millorar ($r=.33$; $p<.001$) i aquest correlaciona moderadament amb benestar ($r=.10$; $p<.05$). Finalment por escènica correlaciona negativament amb benestar ($r=-.25$; $p<.001$).

8.2.1. Comparacions en funció del gènere

Els resultats de la comparació en funció del gènere (Taula 7) mostren que en l'apreciació de la bellesa les dones obtenen una puntuació superior que els homes ($F=15.32$; $gl=1$; $p<.001$; $\eta^2=.03$). Les dones mostren puntuació més elevada que els homes en l'apreciació de l'excel·lència moral ($F=5.34$; $p<.05$; $\eta^2=.01$). Referent al recolzament social companys i/o superiors, també les dones obtenen una puntuació més elevada que els homes ($F=4.96$; $p<.05$; $\eta^2=.01$). En canvi, els homes han fet més concerts l'últim any que les dones ($F=30.82$; $p<.001$; $\eta^2=.06$) i també mostren puntuació més elevada en hores d'assaig setmanal ($F=9.73$; $p<.05$; $\eta^2=.02$). Per últim les dones obtenen una puntuació més elevada en ansietat escènica que els homes ($F=32.47$; $p<.001$; $\eta^2=.06$).

Taula 7. Resultats de comparació de mitjanes en funció del gènere

Escala	Dona Mitjana (SD)	Home Mitjana (SD)	F	η^2
Passió Harmoniosa	34.12 ± 6.41	33.84 ± 6.18	.23	.00
Passió Obsessiva	24.31 ± 8,33	24.77 ± 8.22	.38	.00
Excel·lència no moral	16.93 ± 3.49	16.43 ± 3.63	2.43	.00
Bellesa	17,50 ± 3,69	16.18 ± 3.82	15.32**	.03
Excel·lència moral	17.83 ± 3.40	17.11 ± 3.54	5.34*	.01
Control	24.83 ± 2.84	24.57 ± 3.28	.86	.00
Demandes	18.00 ± 3,44	18.37 ± 3.36	1.47	.00
Recolzament social	28.97 ± 4.95	27.91 ± 5.59	4.96*	.01
Balanç esforç/recompensa	1.29 ± .05	1.35 ± .56	.77	.00
Sobrecompromís	16.45 ± 4.32	16.57 ± 4.09	.10	.00
Concerts últim any	17.80 ± 20.47	33.73 ± 39.66	30.82**	.06
Hores d'assaig setmanal	14.12 ± 11.42	17.76 ± 14.26	9.73*	.02
Assaig objectius	5.18 ± 1.64	5.21 ± 1.77	.24	.00
Ansietat escènica	36.71 ± 13.56	3.08 ± 12.44	32.47**	.06
Benestar psicològic	148.55 ± 25.01	150 ± 23.07	1.11	.00

* $p < 0.05$; ** $p < 0.001$

8.2.2. Comparacions en funció de l'estat civil

Als resultats de la comparació en funció de l'estat civil, que podem veure a la taula 8, observem que la passió obsessiva, és més elevada en els músics solters/es que els altres dos grups ($F=3.61$; $gl=2$; $p < .05$; $\eta^2=.03$). Referent al benestar psicològic observem que els casats/des o que viuen en parella obtenen una puntuació més alta que els solters/es i separats/des o divorciats/des ($F=6.04$; $p < .05$; $\eta^2=.02$).

Taula 8. Resultats de comparació de mitjanes en funció de l'estat civil

Escala	Solter/a Mitjana (SD)	Casat/da-en parella Mitjana (SD)	Separat/da-- divorciat/da Mitjana (SD)	F	η^2
Passió Harmoniosa	34.02 ± 6.13	33.89 ± 6.42	34.08 ± 7.00	.02	.00
Passió Obsessiva	25.50 ± 8.25	23.52 ± 8.30	23.45 ± 7.13	3.61*	.00
Excel·lència no moral	16.80 ± 3.36	16.46 ± 3.81	17.08 ± 3.57	.70	.00
Bellesa	16.66 ± 3.90	16.88 ± 3.68	17.58 ± 4.07	.73	.03
Excel·lència moral	17.47 ± 3.36	17.32 ± 3.68	18.37 ± 6.15	.98	.01
Control	24.49 ± 3.09	24.97 ± 3.08	24.37 ± 2.94	1.59	.00
Demandes	18.21 ± 3.48	18.14 ± 3.36	18.33 ± 3.00	.04	.00
Recolzament social	28.83 ± 5.29	27.96 ± 5.45	27.95 ± 4.16	1.66	.01
Balanç esforç/recompensa	1.34 ± .55	1.30 ± .54	1.38 ± .52	.41	.00
Sobrecompromís	16.77 ± 4.04	16.20 ± 4.39	16.54 ± 3.94	1.08	.06
Concerts últim any	23.59 ± 31.74	30.12 ± 35.31	18.70 ± 17.58	2.98	.02
Hores d'assaig setmanal	16.58 ± 12.45	15.72 ± 14.10	13.25 ± 10.82	.82	.00
Assaig objectiu de millora	5.26 ± 1.61	5.14 ± 1.82	4.83 ± 1.63	.83	.03
Ansietat escènica	34.25 ± 13.62	32.04 ± 12.92	32.75 ± 14.64	1.61	.00
Benestar psicològic	146.80 ± 23.60	153.90 ± 24.02	144.58 ± 24.01	6.04*	.02

* $p < 0.05$; ** $p < 0.001$

8.2.3. Comparacions en funció del tipus d'ocupació

Als resultats de la comparació en funció del tipus d'ocupació, que podem veure a la taula 9, s'observen diferències en apreciació de la bellesa ($F=2.65$; $gl=4$; $p < .05$; $\eta^2=.02$) i en apreciació de la bellesa no moral ($F=3.03$; $p < .05$; $\eta^2=.02$) essent els músics que treballen en altres ocupacions no relacionades amb la música, els que obtenen major puntuació en aquestes dues dimensions. En el control sobre el treball els músics professionals obtenen major puntuació que els que actuen en una agrupació sense remunerar, els que tenen pluriocupació i els que actualment no treballen ($F=12.55$; $p < .001$; $\eta^2=.09$). Referent a les demandes de la feina també els professionals obtenen major puntuació que els que toquen en una agrupació sense remunerar i els que tenen pluriocupació ($F=7.78$; $p < .001$; $\eta^2=.06$). Referent al sobrecompromís amb la feina els músics professionals obtenen major puntuació que els que tenen pluriocupació ($F=3.00$; $p < .05$; $\eta^2=.02$). En el nombre de concerts l'últim

any també els músics professionals obtenen major puntuació que els que actuen en una agrupació musical, els que treballen en altres ocupacions no relacionades amb la música i els que tenen pluriocupació ($F=8.24$; $p<.001$; $\eta^2=.06$). Referent al nombre d'hores d'assaig a la setmana tornen a ser els músics professionals els que tenen major puntuació que els que treballen en altres ocupacions ($F=6.08$; $p<.05$; $\eta^2=.04$).

Taula 9. Resultats de comparació de mitjanes en funció de l'ocupació

Escala	Músic professional Mitjana (SD)	Agrupació no remunerada Mitjana (SD)	Treball altres Mitjana (SD)	Pluriocupació Mitjana (SD)	No treballa Mitjana (SD)	F	η^2
Passió Harmoniosa	34.59 ± 6,09	33.52 ± 6.87	34.50 ± 6.67	32.92 ± 6.17	32.00 ± 6.74	2.07	.01
Passió Obsessiva	24.96 ± 8.30	23.94 ± 8.40	25.22 ± 9.86	23.76 ± 7.98	24.83 ± 8.12	.55	.00
Excel·lència no moral	16.85 ± 3.69	16.43 ± 3.65	17.22 ± 3.49	16.30 ± 3.24	16.22 ± 3.45	.75	.00
Bellesa	17.20 ± 3,67	16.29 ± 4.11	17.50 ± 3.63	15.96 ± 3.85	16.94 ± 4.02	2.65*	.02
Excel·lència moral	17.81 ± 3.36	17.17 ± 3.44	18.50 ± 3.09	16.60 ± 3.85	17.11 ± 2.78	3.03*	.02
Control	25.47 ± 2.70	23.65 ± 3.62	24.88 ± 2.90	23.78 ± 2.98	22.33 ± 3.71	12.55**	.09
Demandes	18.91 ± 3,24	17.06 ± 3.21	17.38 ± 3.98	17.40 ± 3.41	17.00 ± 3.39	7.78**	.06
Recolzament social	27.73 ± 5.62	29.47 ± 4.82	3.00 ± 5.07	28.87 ± 4.90	30.55 ± 3.36	3.21*	.02
Balanç esforç/recompensa	1.37 ± .55	1.24 ± .51	1.31 ± .06	1.33 ± .58	1.07 ± .48	1.55	.01
Sobrecompromís	17.06 ± 4.26	16.07 ± 3.82	16.44 ± 4.31	15.53 ± 4.10	16.27 ± 4.08	3.00*	.02
Concerts últim any	32.74 ± 32.74	13.31 ± 10.14	7.77 ± 7.84	22.56 ± 39.53	12.88 ± 34.51	8.24 **	.06
Hores d'assaig setmanal	18.49 ± 13.38	12.54 ± 11.34	9.41 ± 8.23	13.86 ± 12.97	12.44 ± 12.45	6.08**	.04
Assaig objectiu de millora	5.25 ± 1.75	5.14 ± 1.66	5.27 ± 1.56	5.04 ± 1.74	5.44 ± 1.04	.41	.00
Ansietat escènica	32.05 ± 13.35	36.16 ± 13.45	39.88 ± 11.87	32.67 ± 13.30	38.05 ± 12.69	3.15*	.02
Benestar psicològic	152.37 ± 23.50	144.07 ± 23.15	154.16 ± 23.70	146.87 ± 24.60	144.61 ± 27.40	2.57*	.02

* $p<.05$; ** $p<.001$

8.2.4. Comparacions en funció del nivell d'estudis

A la taula 10 observem que en el control del treball tenen major puntuació els músics del pla 1966 que els de grau professional ($F=8.49$; $gl=2$; $p<.001$; $\eta^2=.03$) i els de grau professional menor puntuació que els de grau superior. A les demandes obtenen major puntuació els de grau superior que els que han estudiat el pla 1966 ($F=12.78$; $p<.001$;

$\eta^2=.05$), i els de grau professionals les puntuacions més baixes. En el recolzament social els músics de grau professional obtenen una major puntuació que els músics de pla 1966 i els de grau superior ($F=4.32$; $p<.05$; $\eta^2=.01$). En el sobrecompromís els de grau superior tenen puntuació més elevada que els de grau professional ($F=3.38$; $p<.05$; $\eta^2=.01$). En el nombre de concerts els de grau superior obtenen una puntuació més alta que els de grau professional ($F=3.55$; $p<.05$; $\eta^2=.01$). En les hores d'assaig setmanal els de grau superior obtenen major puntuació que els de pla 1966 ($F=11.63$; $p<.05$; $\eta^2=.04$) i que els de grau professional.

Taula 10. *Resultats de comparació de mitjanes en funció del nivell d'estudis*

Escala	Pla 1966 Mitjana (SD)	Grau Professional Mitjana (SD)	Grau Superior Mitjana (SD)	F	η^2
Passió Harmoniosa	34.62 ± 6,42	33.64 ± 6.32	33.55 ± 6.07	1.54	.00
Passió Obsessiva	24.19 ± 7,89	23.86 ± 9.04	25.63 ± 7.84	2.09	.00
Excel·lència no moral	16.77 ± 3.51	16.84 ± 3.58	16.40 ± 3.63	.76	.00
Bellesa	17.22 ± 3,54	16.29 ± 4.03	16.81 ± 3.87	2.50	.01
Excel·lència moral	17.90 ± 3.39	17.13 ± 3.51	17.24 ± 3.56	2.49	.01
Control	25.23 ± 3.03	23.89 ± 3.36	24.85 ± 2.71	8.49**	.03
Demandes	18.41 ± 3,53	17.12 ± 3.42	18.96 ± 2.95	12.78**	.05
Recolzament social	27.91 ± 5.63	29.45 ± 4.75	28.00 ± 5.34	4.32*	.01
Balanç esforç/recompensa	1.36 ± .05	1.21 ± .04	1.31 ± .05	4.73	.02
Sobrecompromís	16.46 ± 4.32	15.92 ± 4.11	17.14 ± 4.07	3.38*	.01
Concerts últim any	25.77 ± 31.11	21.40 ± 35.98	31.23 ± 31.49	3.55*	.01
Hores d'assaig setmanal	15.41 ± 12.90	12.91 ± 11.81	19.80 ± 13.70	11.63**	.04
Assaig objectiu de millora	5.31 ± 1.73	4.99 ± 1.53	5.25 ± 1.83	1.59	.00
Ansietat escènica	33.56 ± 13.84	33.40 ± 12.61	32.66 ± 13.64	.21	.00
Benestar psicològic	151.98 ± 24.19	146.79 ± 25.01	150.00 ± 22.65	1.98	.00

* $p<0.05$; ** $p<0.001$

8.2.5. Comparacions en funció d'estudis acabats o no acabats

A la taula 11 podem observar que hi ha diferències significatives en apreciació de la bellesa ($F=9.75$; $gl=1$; $p<.05$; $\eta^2=.02$) i de l'excel·lència moral ($F=10.53$; $p<.001$; $\eta^2=.02$) entre els que han acabat els estudis musicals i els que no, essent més elevades en els músics que han acabat els estudis. També els que han acabat els estudis tenen major puntuació en el

control de la feina ($F=28.39$; $p<.001$; $\eta^2=.05$) i les demandes ($F=20.41$; $p<.001$; $\eta^2=.04$). En el recolzament social a la feina ($F=6.65$; $p<.05$; $\eta^2=.01$), en canvi, són els que no han acabat els estudis els que obtenen major puntuació que els que si els han acabat. Observem, també, que els que han acabat els estudis realitzen un major nombre de concerts ($F=8.34$; $p<.05$; $\eta^2=.01$), més hores d'assaig setmanal ($F=10.05$; $p<.05$; $\eta^2=.02$) i mostren un major benestar psicològic ($F=8.99$; $p<.05$; $\eta^2=.02$).

Taula 11. *Resultats de comparació de mitjanes en funció d'estudis acabats o no acabats*

Escala	Estudis acabats Mitjana (SD)	Estudis no acabats Mitjana (SD)	F	η^2
Passió Obsessiva	34.53 ± 6.32	33.51 ± 6.23	3.24	.00
Passió harmoniosa	24.90 ± 8,20	24.26 ± 8.32	0.73	.00
Excel·lència no moral	16.80 ± 3.65	16.56 ± 3.50	0.56	.00
Bellesa	17,38 ± 3,51	16.32 ± 3.99	9.75*	.02
Excel·lència moral	18 ± 3.35	16.99 ± 3.55	10.53**	.02
Control	25.48 ± 2.69	24.04 ± 3.23	28.29**	.05
Demandes	18.93 ± 3,27	17.58 ± 3.39	20.41**	.04
Recolzament social	27.74 ± 5.56	28.97 ± 5.05	6.65*	.01
Balanç esforç/recompensa	1.40 ± .06	1.25 ± .47	8.77	.02
Sobrecompromís	16.82 ± 4.29	16.26± 4.11	2.17	.00
Concerts últim any	30.82 ± 31.17	22.32 ± 33.98	8.34*	.01
Hores d'assaig setmanal	18.08 ± 14	14.36 ± 12.10	1.05*	.02
Assaig objectiu de millora	5.26 ± 1.84	5.14 ± 1.59	0.53	.01
Ansietat escènica	32.64 ± 14.20	33.70 ± 12.68	0.77	.00
Benestar psicològic	153.25 ± 23.87	146.83 ± 23.78	8.99*	.02

* $p<0.05$; ** $p<0.001$

8.2.6. Comparacions en funció del tipus d'interpretació

A la taula 12 observem que en apreciació de la bellesa els solistes obtenen major puntuació que els intèrprets d'una agrupació musical ($F=4.00$; $gl=3$; $p<.05$; $\eta^2=.02$). En el control de la feina, les diferències són entre els que actuen en una agrupació musical i els que són solistes a més d'actuar en una agrupació ($F=7.40$; $p<.05$; $\eta^2=.04$) i entre els solistes i els

intèrprets d'una agrupació. En les demandes també els d'agrupació musical més solista obtenen major puntuació que els d'agrupació musical ($F=4.33$; $p<.05$; $\eta^2=.02$) i aquests últims major puntuació que els que no han especificat el tipus d'interpretació. Pel que fa al nombre de concerts del darrer any, els músics que actuen com a solistes i en una agrupació musical, obtenen major puntuació que el solista ($F= 9.90$; $p<.05$; $\eta^2=.06$) i que els no especificats. Referent al número d'hores d'assaig a la setmana, els solistes i que a més són intèrprets en una agrupació musical obtenen major puntuació que els intèrprets d'una agrupació musical ($F=5.55$; $p<.05$; $\eta^2=.03$), i els solistes més intèrprets d'una agrupació major puntuació que els no especificats. En l'ansietat escènica els que no han especificat el tipus d'interpretació tenen major puntuació que els solistes i intèrprets d'una agrupació musical ($F=6.41$; $p<.001$; $\eta^2=.04$) i els intèrprets d'una agrupació musical més puntuació que els solistes i intèrprets d'una agrupació.

Taula 12. Resultats de comparació de mitjanes en funció del tipus d'interpretació

Escala	Solista Mitjana (SD)	Agrupació musical o grup Mitjana (SD)	Agrupació solista Mitjana (SD)	No especificat Mitjana (SD)	F	η^2
Passió Harmoniosa	34.83 ± 6,11	33.51 ± 6.51	34.86 ± 5.35	34,12 ± 6.46	1.40	.00
Passió Obsessiva	26.79 ± 7,74	23.96 ± 8.39	25.83 ± 7.39	23.86 ± 8.75	2.57	.01
Excel·lència no moral	17.40 ± 3.06	16.63 ± 3.60	16.64 ± 3.49	16.38± 3.81	0.88	.00
Bellesa	18,32 ± 3,17	16.39 ± 3.98	17.14 ± 3.42	16.75 ± 3.74	4.00*	.02
Excel·lència moral	18.42 ± 3.29	17.23 ± 3.50	17.48 ± 3.69	17.59 ± 3.33	1.69	.00
Control	25.57 ± 2.47	24.18 ± 3.27	25.72 ± 2.30	24.85 ± 3.11	7.40**	.04
Demandes	18.34 ± 3,19	17.98 ± 3.28	19.31 ± 3.09	17.63 ± 3.97	4.33*	.02
Recolzament social	27.55 ± 5.59	28.64 ± 5.20	27.96 ± 5.14	28.59 ± 5.73	0.84	.00
Balanç esforç/recompensa	1.36 ± .58	1.28 ± .49	1.43 ± .51	1.32 ± .70	1.68	.01
Sobrecompromís	17.18 ± 4.02	16.41 ± 4.11	17.02 ± 4.09	15.93± 4.65	1.40	.00
Concerts últim any	24.04 ± 31.06	25.66 ± 28.91	40.68 ± 44.87	13.86 ± 26.89	9.90**	.06
Hores d'assaig setmanal	17.98 ± 15.05	15.03 ± 12.50	20.68 ± 10.90	13.56 ± 14.97	5.55**	.03
Assaig objectiu de millora	5.51 ± 1.50	5.10 ± 1.68	5.55 ± 1.59	4.92 ± 1.96	2.80*	.02
Ansietat escènica	33.32 ± 14.57	33.57 ± 13.39	28.31 ± 11.31	37.12 ± 3.34	6.41**	.04
Benestar psicològic	147 ± 25.00	147.90 ± 24.00	156 ± 20.00	150 ± 25	3.14	.02

* $p<0.05$; ** $p<0.001$

8.3. Anàlisi de regressió

Els resultats de l'anàlisi de la regressió múltiple jeràrquica per a les variables de rendiment i benestar psicològic es mostren a la taula 13.

Pel nombre de concerts durant l'últim any, com a variable dependent, les variables sociodemogràfiques i les professionals contribueixen significativament a explicar un 10,2% de la variància del nombre de concerts. Així ser home i ser músic amb exclusivitat en la dedicació musical, són les úniques variables que contribueixen a explicar la variància del nombre de concerts durant l'últim any.

Referent a les hores d'assaig setmanal com a variable dependent, variables sociodemogràfiques, professionals i psicològiques expliquen el 17,1% de la variància. Ser home, nivell d'estudis i les variables de control i sobrecompromís en la feina, però baix recolzament social expliquen la variància en les hores d'assaig setmanal.

Pel nombre d'hores d'assaig amb l'objectiu de millora com a variable dependent, ser un apassionat obsessiu i tenir control sobre la tasca contribueix a explicar un 9,7% de la variància del nombre d'hores d'assaig específic amb l'objectiu de millorar.

Podem observar que referent a l'ARM com a variable dependent, les variables de gènere, passió, apreciació de la bellesa i estrès ocupacional contribueixen a explicar un 22,1% de la variància. Així ser dona amb PO, mostrar una apreciació de l'excel·lència moral, amb sobrecompromís en la tasca i els que tenen menys control sobre aquesta contribueixen a la variància de la por escènica.

Finalment referent al benestar psicològic com a variable dependent, les variables de gènere, passió i estrès ocupacional afecten significativament en un 31,7% a la variància del benestar psicològic. Específicament PH i poca PO, tenir control sobre la tasca i una ratio negativa esforç/recompensa (més recompensa per l'esforç realitzat) i ser home contribueix a la variància del benestar psicològic

Taula 13. *Resultats de l'anàlisi de regressió múltiple*

Variable dependent	R ²	Variables predictorres	β	Valor t	Valor P
Nombre de concerts últim any	.102	Gènere	.234	5.24	.000
		Ocupació	-.153	-5.55	.000
Hores d'assaig setmanals	.171	Estudis	.105	2.43	.015
		Gènere	.107	2.44	.015
		Sobrecompromís	.156	2.65	.008
		Control	.122	2.37	.018
		Recolzament social	-.090	-2.59	.010
Assaig objectiu millora	.097	PO	.130	2.20	.028
		Control	.120	2.36	.018
Por escènica	.221	Gènere	-.260	-6.32	.000
		PO	.140	2.56	.011
		EM	.120	1.98	.048
		Sobrecompromís	.210	3.71	.000
		Control	-.200	-4.10	.000
Benestar psicològic	.317	PH	.368	7.39	.000
		Gènere	.084	2.12	.034
		Ratio e/r	-.128	-1.76	.006
		PO	-.193	-3.59	.000
		Control	.175	3.76	.000

Nota: només es mostren les relacions significatives. PH= passió harmoniosa; PO= passió obsessiva; EM= apreciació de l'excel·lència moral. Ratio e/r= ratio esforç/recompensa.

9. Discussió

El propòsit d'aquesta recerca era estudiar les característiques dels músics que cursen o han cursat estudis reglats de músics a partir de primer curs de grau professional. Específicament, en el primer objectiu, hem analitzat la passió, l'apreciació de la bellesa i l'excel·lència, l'estrès ocupacional, el rendiment i el benestar psicològic des de el punt de vista de les característiques sociodemogràfiques i professionals dels músics. Els segon objectiu hem analitzat les relacions entre les variables psicològiques, el rendiment i el benestar. En el tercer objectiu, hem estudiat quines d'aquestes variables d'estudi tenen efecte en el rendiment i en el benestar dels músics en general.

9.1. Objectiu 1: Analitzar el perfil psicològic dels músics, en termes de passió, apreciació de la bellesa i l'excel·lència, estrès ocupacional, rendiment i benestar, en funció de les característiques sociodemogràfiques i professionals.

En la nostra investigació hem volgut aportar com és el perfil psicològic dels músics en termes de passió, apreciació de la bellesa i l'excel·lència, estrès ocupacional, rendiment i benestar en funció del gènere, l'estat civil, el tipus d'ocupació, el nivell d'estudis, si han acabat o no els estudis i segons el tipus d'interpretació.

9.1.1. Passió

Segons els nostres resultats podem observar que un elevat percentatge dels músics es poden considerar apassionats de la seva activitat i que, específicament, mostren més passió harmoniosa que obsessiva. Aquest fet indica que els músics s'identifiquen amb la seva activitat de música, en gaudeixen, no se senten obligats a participar-hi i la seva pràctica està en

harmonia amb altres activitats de la vida diària. Altres estudis corroboren aquests resultats en activitats artístiques com per exemple en ballarins (Chamarro, Martos, Parrado, i Oberst, 2011).

En relació amb el gènere dels músics no trobem diferències significatives. Aquests resultats estan d'acord amb l'estudi d'Orgambídez-Ramos et al. (2014), que comenta que entre els homes i les dones no hi ha diferències significatives en el nivell de passió.

Segons l'estat civil dels músics trobem que els solters mostren més passió obsessiva que els casats o en parella i els separats o divorciats. Aquest fet és consistent amb el fet que els músics que estan casats o viuen en parella compaginen la música amb altres activitats relacionades amb la família, raó per la qual tenen més oportunitats de compaginar la seva activitat apassionant i per tant més oportunitats de desenvolupar HP.

Comparant la passió segons les dades professionals no trobem diferències significatives, segueixen sent majoritàriament apassionats harmoniosos tan en el tipus d'ocupació, en el nivell d'estudis, si han acabat els estudis o no i com en el tipus d'interpretació. En altres activitats apassionades, com la dansa, Chamarro et al. (2011) també van confirmar que la seva mostra tenia puntuacions més elevades en la subescala de passió harmoniosa.

9.1.2. Apreciació de la bellesa i l'excel·lència.

En el nostre estudi observem que els músics obtenen puntuacions elevades en les tres dimensions d'apreciació de la bellesa i l'excel·lència, un resultat concordant amb la literatura existent, de que els artistes, i en aquest cas els músics, són altament sensibles a la bellesa i a l'excel·lència (Diesner et al., 2008; Güsewell i Ruch, 2012b, 2014; Riddle i Riddle, 2007).

Estudis previs, com el treball de Diessner et al. (2008) van demostrar que els estudiants de música puntuaven més alt en bellesa artística. També Güsewell i Ruch (2012b) van constatar que exercir una professió artística correlaciona positivament amb apreciació de la bellesa i

l'excel·lència. Més endavant els treballs de Güsewell (2013) i Güsewell i Ruch (2014) van fer una descripció de l'apreciació de la bellesa i l'excel·lència des de el punt de vista de la implicació en la pràctica musical, relacionant més sensibilitat a la bellesa amb més pràctica musical (músics professionals, aficionats i no músics), diferenciant el tipus de bellesa artística entre músics solistes (més sensibles a tot tipus de bellesa) i professors i músics d'orquestra (més sensibles a bellesa artística).

Comparant les tres dimensions, els músics obtenen més puntuació en apreciació de l'excel·lència moral. És a dir són més sensibles en apreciar la virtut o bondat de les persones, la seva capacitat d'estimar, el sacrifici pels altres, la generositat i la modèstia. És una dada sorprenent però plausible si la relacionem amb la passió, i específicament amb la major puntuació dels músics en passió harmoniosa, és a dir ser un apassionat és mostrar amor per una activitat i això pot facilitar la seva sensibilitat a apreciar la bondat i l'amor de les altres persones. Aquesta dada confirma la primera hipòtesi que esperava que els apassionats obsessius tinguessin puntuacions més baixes que els apassionats harmoniosos, en apreciació de l'excel·lència moral.

També hem trobat que les dones mostren significativament més apreciació de la bellesa que els homes i també més apreciació de l'excel·lència moral. Aquesta dada concorda amb estudis previs (Martínez Martí, 2013).

Segons el tipus d'ocupació les diferències que trobem en apreciació de la bellesa, indiquen que els músics que treballen en tasques no relacionades amb la música són els que mostren més apreciació de la bellesa seguit pels músics professionals, els músics que no treballen, els que toquen en una orquestra sense remunerar i els que tenen pluriocupació. Aquest resultat és coincident amb estudis anteriors que havien trobat més apreciació de la bellesa artística en els músics professionals comparats amb el aficionats que mostraven més apreciació de la bellesa global (Güsewell, 2013). Cal comentar que l'apreciació de la bellesa del nostre estudi no és

específicament la valoració de la bellesa artística sinó l'apreciació de la bellesa del món que ens envolta, i tal com diu Güsewell (2013) els músics aficionats, que no tenen l'expectativa ni les pressions de la professió de músic poden expressar-se lliurement i això pot facilitar més l'apreciació de la bellesa.

En funció de si els músics han acabat tots els estudis o no, els que han acabat tenen més apreciació de la bellesa i de l'excel·lència moral. Una explicació possible, en l'apreciació de la bellesa, pot ser l'alliberació de les exigències d'un pla estructurat d'estudis podent gaudir més lliurement de la interpretació, o pot estar relacionat amb que porten més anys en el món de l'art com a músics (Güsewell, 2013). Güsewell i Ruch (2014) també havien indicat que els músics tenen una elevada apreciació de la bellesa i de l'excel·lència en general. Referent a l'apreciació de la l'excel·lència moral més elevada en els músics que han acabat els estudis és un resultat nou, no trobat en altres investigacions, que també podria ser degut al gaudi de la música sense estar encasellat en les obligacions dels estudis, podent apreciar més la bondat de les persones.

Si observem les diferències en funció del tipus d'interpretació (solista, agrupació musical sense remunerar o grup, agrupació i solista, no especificat) trobem que el solista té més apreciació de la bellesa, concordant amb els resultats trobats de que els solistes mostren una elevada sensibilitat en tot tipus de bellesa (Güsewell, 2013; Güsewell i Ruch, 2014).

9.1.3. Estrès laboral

A nivell global podem dir que els músics tenen un elevat sentiment de control de la tasca, podent prendre decisions sobre quan i com es realitza aquesta i sentint que exerceix la seva activitat permetent el desenvolupament de les seves activitats. De la mateixa manera, en la dimensió de demandes de la feina obtenen puntuacions lleugerament per sobre de la mitjana. Aquesta combinació d'elevades demandes i control es correspon al perfil dels treballadors

actius (e.g. Escribà-Agüir et al, 2001). Per tant des d'aquest model els músics no semblen experimentar estrès ocupacional. Respecte del recolzament social, també el perceben elevat per part dels companys i superiors. Considerant que el control contribueix positivament a la pràctica formal i al benestar, però negativament a la por escènica, considerem que, juntament amb el recolzament, és un factor potenciador del rendiment. Paral·lelament, apareix com un factor potenciador de benestar i amortidor de la por escènica.

En canvi des del model de Siegrist obtenen puntuacions elevades en la ràtio esforç-recompensa, indicant que perceben la seva activitat com molt demandant d'esforç però no suficients recompenses. És a dir, com a provocadora d'estrès (Siegrist, Li i Montano, 2014). La puntuació moderada en sobrecompromís indica que aquest és un estil predominant de fer front a les elevades demandes de la pràctica musical (Siegrist et al. 2014).

Els resultats de les diferències professionals indiquen les dones, els estudiants de grau professional i els que han acabat els estudis que experimenten més recolzament social provinent dels companys i dels superiors. En el factor protector de control sobre la tasca els músics professionals mostren puntuacions més elevades que altres grups, si bé les demandes també són més elevades, aspecte lògic al ser músics professionals (cada concert, nova partitura és una nova demanda). Com hem comentat l'alta competitivitat és un factor d'estrès en el músics professionals (Kenny 2006; Vervanioti i Alexopoulos 2015). Comparant el nivell d'estudis entre els que han estudiat amb el Pla 1966, els de grau professional i els de grau superior, trobem que els que van estudiar el Pla 1966 tenen més sentiment de control de la feina. Aquest resultat és plausible donat que fa anys que van deixar els estudis i porten més temps sent músics. També trobem coherent que els de grau superior tinguin puntuació més elevada que els altres dos grups en la dimensió de demandes i sobrecompromís, donada l'elevada exigència dels estudis de grau superior. Com era d'esperar els que han finalitzat els estudis de grau superior (objectiu màxim d'un músic que es vol dedicar a la música) senten

que tenen més control de la feina, i alhora més demandes ja que es preparen per entrar en el món laboral com a músic. En canvi són els que no han finalitzat els estudis els que reben més recolzament social dels companys i professors/directors (possiblement encara no està prou marcat el factor de competitivitat en els estudiants). Pel factor recompenses són els que no han finalitzat els estudis qui reben més recompensa que els que els han acabat. Els solistes que a més participen en una agrupació (orquestra) o grup tenen més control de la feina i a la vegada perceben més demandes, resultat esperat ja que té més volum de feina i si, a més és solista de l'agrupació musical té la responsabilitat de la coordinació amb els companys de l'agrupació i comporta més exigència de concentració (més demanda).

9.1.4. Rendiment

En general, els músics de la nostra mostra presenten una elevada puntuació en l'assaig amb l'objectiu de millora, indicadora de que utilitzen la pràctica deliberada en els seus assajos. Aquesta és una activitat altament estructurada que es crea específicament per millorar el rendiment a través d'una retroalimentació immediata que requereix esforç, determinació i alt nivell de concentració, i que no és inherentment agradable. Respecte a la manifestació de mala adaptació a situació de rendiment, la por escènica, els músics de la mostra mostren una puntuació al voltant de la mitjana de l'escala, fet que indica que es tracta d'una afectació mitjanament extesa.

Trobem que els homes dediquen més hores d'assaig a la setmana que les dones, resultat que està en concordança amb la dada de major nombre de concerts. Aquest fet pot estar relacionat amb múltiples factors, com per exemple la superior càrrega de les tasques familiars de la dona, tot i que en la nostra mostra tenim quasi bé el mateix nombre d'homes que de dones. A més, al món musical a nivell professional ha sigut més promocionat en el gènere masculí. De fet, durant segles les dones tenien prohibit el món de la composició. Com a tall

d'exemple en el món de la composició tenim un gran nombre de compositors de totes les èpoques i pocs són del gènere femení i aquestes, a més, han estat considerades en un segon terme a nivell musical o, fins hi tot, les seves obres han estat firmades per compositors de renom, com ara Fanny Mendelssohn (1805-1847) que escriví més de 400 obres, l'Alemanya Clara Wieck Schumann (1819-1896), o l'austríaca Alma Malher (1879-1964), familiars de grans figures de la música (Menéndez Maldonado 2015).

En canvi, i corroborant estudis anteriors (Thomas i Nettelbeck, 2014; Sârbescu i Dorgo, 2014), les dones mostren significativament més ansietat escènica que els homes, fet que pot minvar el seu rendiment. Contràriament a estudis anteriors que afirmaven que les actuacions dels solistes tendien a provocar majors nivells d'ansietat escènica en comparació amb la interpretació en grup (Nicholson, Cody i Beck, 2015; Papageorgi, Crech i Welch, 2015), els nostres resultats mostren que els intèrprets d'una agrupació musical mostren més ansietat escènica que els solistes. Aquesta és una dada que s'hauria de confirmar en futures investigacions.

Trobem resultats esperats en els nombre de concerts l'últim any, sent més elevat en els músics professionals, de la mateixa manera que, aquests, dediquen més hores d'assaig a la setmana que els altres grups. També els que han estudiat o estudien grau superior han fet més concerts l'últim any (cal recordar que incloïem les audicions pròpies del pla d'estudis) i practiquen més hores d'assaig a la setmana, fets que concorden, com ja hem comentat, amb l'alta exigència del grau professional. Els que tenen els estudis acabats, com s'esperava, n'han realitzat més que els que no han acabat i dediquen més hores d'assaig a la setmana. Segons el tipus d'interpretació, els que actuen com a solista i en una agrupació musical, com era d'esperar, han efectuat més concerts l'últim any amb més hores d'assaig general.

Respecte la pràctica deliberada no trobem diferències significatives en funció de les diferències demogràfiques i/o professionals.

9.1.5. Benestar psicològic

Els músics de la nostra mostra presenten un elevat benestar psicològic. Tot i així trobem diferències significatives en funció de l'estat civil, sent els músics casats o en parella que mostren més benestar, i en funció de si han acabat els estudis o no, sent els que els han acabat els que tenen major benestar, possiblement com ja hem comentat, han deixat la pressió i l'exigència dels estudis reglats.

9.2. Objectiu 2. Analitzar les relacions entre les variables psicològiques, el rendiment i el benestar.

9.2.1. Relacions de la passió amb l'ABE, l'estrès laboral, el rendiment i el benestar psicològic.

- *Passió i ABE*: En el nostre estudi hem observat que la passió correlaciona amb les tres dimensions d'apreciació de la bellesa, sent més elevada aquesta apreciació pels apassionats harmoniosos, fet que ratifica la idea del que van comentar Haidt i Keltner (2001, 2004) de que les persones amb les ments i els cors oberts a la bellesa i l'excel·lència gaudeixen de més alegria a la vida quotidiana, tenen més maneres de trobar sentit a les seves pròpies vides, fet característic dels PH al combinar la seva passió per l'activitat amb altres activitats de la vida. Aquestes dades són consistents amb la idea que els músics són apassionats per la seva activitat, l'estimen i com a artistes la consideren bella i al mateix temps practiquen la música en llibertat i sense pressions. Ja hem comentat que els artistes puntuen més alt que els no artistes en apreciació de la bellesa (Diessner et al, 2008; Güsewell i Ruch, 2012, 2014). Com diu Martínez Martí (2013) l'ABE és una experiència positiva, que implica plaer, crea motivació i implica benestar, aspectes coincidents en experimentar passió harmoniosa per una activitat. Paral·lelament els apassionats obsessius mostren una correlació

significativament més baixa en les tres dimensions de la L'ABE donat que els apassionats obsessius estan més centrats en sí mateixos i en les pròpies necessitats. A més la puntuació més baixa la tenen en l'apreciació de l'excel·lència moral, cosa que confirma la nostra primera hipòtesi de que els músics apassionats obsessius tenen puntuacions més baixes en la dimensió d'excel·lència moral. L'apreciació de l'excel·lència moral implica una emoció de gratitud, que pertany a les emocions morals positives, així com l'admiració (Martínez Martí 2013). En canvi, els estudis de Bureau (2013), confirmen el nostre resultat, i afirma que la passió obsessiva va associada a sentiments negatius d'arrogància i superioritat, i poden adoptar un comportament immoral com el comportament antisocial i l'engany. Aquests sentiments que poden experimentar els músics apassionats obsessius arriben a ser incompatibles amb els sentiments d'empatia i el d'apreciar la bondat de les persones, característica de l'apreciació de l'excel·lència moral. *Passió i estrès laboral*: La PH correlaciona moderadament amb les dimensions protectores de l'estrès laboral, el control de l'activitat i el recolzament social dels companys i/o superiors. En canvi els apassionats obsessius, tot i experimentar el control de la seva feina (a un nivell més baix que l'apassionat harmoniós) perceben que les demandes són elevades, les recompenses no són equiparables a l'esforç realitzat i obtenen puntuacions elevades en sobrecompromís, és a dir afronten l'esforç i les demandes amb dedicació excessiva a l'activitat de música, fet que confirma que tenen més estrès laboral que no pas els apassionats harmoniosos. Estudis precedents ja havien trobat resultats similars (Bureau et al., 2013; Orgambídez-Ramos et al., 2014; Vallerand et al., 2010). Així també podem confirmar la nostra segona hipòtesi.

- *Passió i rendiment*: Els nostres resultats són consistents amb estudis anteriors, (Bonneville-Roussy i Bouffard, 2014, Verner-Filion et al., 2017) que afirmaven que l'elevada persistència de l'apassionat obsessiu, encara que estigui motivada per contingències tan

internes (mantenir sentiments d'autoestima, d'automillora) com externes (obtenir una recompensa o evitar un càstig), correlaciona amb més pràctica deliberada que l'apassionat harmoniós. També podem observar que els que puntuen alt en PO estudien més hores a la setmana en comparació amb els que puntuen més alt en PH. Aquestes dades confirmarien la nostra tercera hipòtesi. De la mateixa manera PO correlaciona positivament amb por escènica, en canvi el apassionats harmoniosos no tenen relació significativa amb aquesta mesura negativa de rendiment, tal com havíem especificat en la nostra quarta hipòtesi. Però comparant els dos tipus de passió amb en el nombre de concerts, no obtenim correlacions significatives en cap de les dues passions.

- *Passió i Benestar psicològic*: els músics que puntuen alt en PH mostren més benestar psicològic, confirmant així la nostra cinquena hipòtesi. Aquest resultat està en consonància amb les investigacions precedents sobre passió (Bonneville-Roussy i Bouffard, 2014; Curran et al., 2015; Vallerand i Verner-Filion, 2013; Verner-Filion et al. 2017) que afirmaven que la PH estava associada amb satisfacció amb la vida, afecte positiu i amb indicadors de benestar psicològics. Aquesta relació amb PO és inversa, és a dir, tenir puntuació més elevada en PO comporta experimentar afecte negatiu (e.g. inseguretat, preocupació) i excés de perfeccionisme per superar els contrincants i evitar el fracàs (Bélanger et al., 2015; Curran et al., 2015).

9.2.2. Relacions de l'apreciació de la bellesa i l'excel·lència amb estrès laboral, rendiment i benestar.

- *ABE i estrès laboral*: les tres dimensions de la l'ABE tenen relació amb sobrecompromís, balanç esforç/recompensa, demandes i control sobre la tasca. Aquests resultats apunten a que

els músics que puntuen alt en ABE experimenten control sobre l'execució musical, però al mateix temps la perceben com molt demandant i requereix d'esforç elevat per les recompenses rebudes. També, que responen a aquestes exigències amb sobrecompromís, cosa que és un factor de risc. Aquesta troballa podria ser explicada pel que van comentar Martínez-Martí, Avia, i Hernández-Lloreda (2014) que no sempre tenir puntuació alta en ABE era un factor beneficiós, sinó que “la motivació per arribar a l'excel·lència que produeix l'ABE, porti a l'individu a marcar-se fites poc realistes o a un excessiu perfeccionisme que podrien tenir efectes negatius com sentiments de frustració, ira, ansietat i estrès”. Donat que l'objectiu del músic és buscar l'excel·lència en la seva interpretació, la interpretació musical és un context apropiat per tenir aquest efecte negatiu de l'ABE.

- *ABE i rendiment*: puntuacions altes en ABE no estan associades amb major número de concerts. Amb més hores d'assaig setmanal només l'apreciació de la bellesa i l'excel·lència moral tenen una relació, encara que molt baixa, amb hores d'assaig. ABE correlaciona moderadament amb la pràctica deliberada. Aspecte que confirma la recerca de l'excel·lència com hem comentat en el punt anterior. Però aquesta recerca de l'excel·lència també els porta a tenir por escènica.

- *ABE i benestar*: les tres dimensions d'ABE estan associades amb benestar psicològic. I, com hem comentat en altres apartats els músics de la mostra tenen puntuació més alta en apreciació de l'excel·lència moral, és aquesta la dimensió que té la puntuació lleugerament més elevada en benestar.

9.2.3. Relacions de l'estrès laboral amb rendiment i benestar

- *Estrès laboral i rendiment*: la capacitat de prendre decisions, la creativitat i el desenvolupament de les capacitats dels músics, la dimensió control, els motivarà per les hores d'assaig i en efectuar la pràctica deliberada (dades que concorden amb els nostres resultats). De la mateixa manera les demandes psicològiques de la feina correlacionen amb més hores d'assaig i pràctica deliberada, i més lleugerament amb el nombre de concerts, però al mateix temps pot portar a experimentar por escènica. Obtenir recolzament dels companys i/o superiors (en el nostre cas director i/o professor) està negativament relacionat amb hores d'assaig a la setmana, és a dir a més recolzament obtingut menys practiquen. La feina de músic com a tal requereix un esforç constant, i com bé podem observar en les nostres dades, està relacionat positivament amb les hores d'assaig setmanal i lleugerament amb ansietat escènica que a la vegada, aquesta ansietat, minva si obtenen més recompensa per l'esforç realitzat. Els músics que tenen un sobrecompromís en la seva tasca, acompanyat o manifestat en hores d'assaig i la pràctica deliberada, els pot portar a una major ansietat escènica.

- *Estrès i benestar psicològic*: com diu la literatura (Luceño Moreno et al., 2004; Macías Robles et al., 2003; Peña et al., 2008) el control, el recolzament dels companys i/o superiors i el rebre recompenses adequades a l'esforç realitzat, correlaciona amb benestar. En canvi un sobrecompromís dels músics en la seva feina va relacionat en percebre menys benestar psicològic.

9.2.4. Relacions del rendiment i el benestar

- *Dimensions de benestar*: el nombre de concerts està relacionat positivament amb les hores d'assaig a la setmana. A més concerts menys por escènica, fet que no corrobora les

investigacions que demostren que la por escènica és independent del nivell d'experiència (Kenny, 2005, 2006; Kenny, Arthey, i Abbass, 2016; Kenny, Davis, i Oates, 2004; Kenny, Fortune, i Ackermann, 2013). Aquesta és una dada que s'hauria de confirmar en futures investigacions. La pràctica deliberada està relacionada amb el benestar dels músics, aquesta relació concorda amb els resultats de l'estudi de Clark et al., (2014) que afirma que les actuacions d'èxit, i per tant comporten satisfacció del músic, sovint comporten els sentiments de la suficient preparació. Aquesta presència d'un sentit adequat de preparació va vinculat a la practica deliberada. I com era d'esperar, a major ansietat escènica menys benestar.

9.3. Objectiu 3: Analitzar quins efectes tenen la passió, l'apreciació de la bellesa i l'estrès laboral en el rendiment i el benestar dels músics

◆ Nombre de concerts en l'últim any

Ser home i tenir una ocupació de music professional o estar en una agrupació sense remunerar va associat a un major nombre de concerts l'últim any. Com ja hem comentat, el món dels músics encara és dominat pel gènere masculí i és esperable que com més ens acostem a la categoria de músic professional, més concerts efectuarà. Tot i així, com hem pogut determinar, el nombre de concerts no és una variable determinant per valorar millor rendiment, ja que no correlaciona amb les variables que poden ajudar a un millor rendiment (pràctica deliberada, ansietat escènica, estrès laboral i benestar).

◆ Hores d'assaig setmanal

A més nivell d'estudis, ser home, tenir un sobrecompromís en la seva feina, però tenint el control d'aquesta, el músic assajarà més hores a la setmana. Però, com ja havíem vist en les

correlacions, la confiança de tenir un recolzament social dels companys i/o el director o professor dedicarà menys temps a l'assaig setmanal. Pot ser que els músics al sentir-se recolzats experimentin menys pressió per assajar, aquesta dada hauria de ser verificada en estudis posteriors.

◆ **Assaig amb l'objectiu de millorar (pràctica deliberada)**

Com ja hem pogut veure en les correlacions puntuar més en passió obsessiva i tenir control sobre la feina facilitarà la pràctica deliberada.

◆ **Por escènica**

Ser dona, puntuació elevada en passió obsessiva, una elevada apreciació de la bellesa moral, tenir menys control sobre la feina i sobrecompromís elevat augmentarà la por escènica.

El fet que ser dona pot predir més ansietat escènica ve avalada per les investigacions prèvies (e.g. Thomas i Nettelbeck, 2014).

La passió obsessiva, com hem comentat, és predictora d'efecte negatiu i ansietat (veure Bonneville-Roussy i Bouffard, 2014; Curran et al., 2015; Vallerand i Verner-Filion, 2013) i per tant tindran més por escènica davant d'un concert o d'una avaluació de la seva aptitud.

També el fet de tenir menys control de la tasca, és a dir que no té autonomia sobre aquesta, no pot prendre decisions i no veu que pugui desenvolupar les seves habilitats provocarà més inseguretat laboral amb la conseqüència de patir més por escènica. Això també és consistent amb el fet de viure la música amb passió obsessiva (internalització sense control, rígida).

El sobrecompromís per la feina, com a definició d'aplicar un esforç exagerat a la feina és un factor de risc que pot provocar ansietat, i en el nostre cas ansietat escènica.

La dada més curiosa que trobem que pot provocar més por escènica és l'apreciació del músic en l'excel·lència moral de les persones. Una possible interpretació és que aquests músics valoren l'amor per sobre d'altres aspectes estètics i, juntament amb l'altruisme i l'elevada empatia que els caracteritza (Güsewell i Ruch, 2012; Martínez Martí, 2013) els pot portar que davant d'un públic sentin que han de correspondre amb ser millor persona, amor i admiració per aquests i pateixi ansietat per no poder aconseguir-ho. Sembla que per ells fer una bona actuació no ve definida per l'excel·lència no moral (mostrar virtuosisme) si no que el fet de fer música pot portar al públic en un estat de benestar. Una altra explicació, tot i que no és desvinculada de l'anterior, és que ha d'actuar bé per tal de donar les gràcies al públic que el ve a veure. És a dir que el públic gaudeix i senti amor per la seva interpretació.

◆ **Benestar psicològic**

Per obtenir benestar psicològic s'ha de ser més apassionat harmònic que obsessiu, un bon control de la feina, considerar que les recompenses són adequades a l'esforç exigít i no mostrar un excés d'implicació amb la feina (sobrecompromís).

9.4. Limitacions de l'estudi

La present investigació ha permès ampliar el coneixement d'aspectes que poden explicar un millor rendiment i un major benestar dels músics: la passió, l'apreciació de la bellesa i l'estrès laboral.

Però trobem una sèrie de limitacions:

- Al ser una mostra voluntària es podria donar un biaix al contar com a premissa favorable la seva predisposició.
- S'ha realitzat una investigació transversal i no longitudinal. Això no permet demostrar si el tipus de passió pot variar segons el moment puntual del músic.

- Tot i que el qüestionari d'estrès proposat ha donat resultats esperables, creiem que no han contemplat algunes peculiaritats tan específiques d'aquest col·lectiu professional (horaris inestables, ocupació de temporada, etc.)
- Dificultat per equiparar els estudis realitzats pels músics de pla 1966 amb l'actual, no podent identificar amb certesa quina equivalència tenia el nivell superat amb els plans actuals. Això pot haver inclòs en la categoria d'estudis finalitzats músics que no van realitzar tots els estudis del pla 1966.
- Aquesta professió té unes peculiaritats que poden fer equiparables músics professionals que a nivell d'estudis no compleixen les mateixes característiques. És a dir, poden dedicar-se a la música professional sense haver acabat els estudis de grau professional, tot i que cada vegada més es demana la titulació superior per accedir a feines de músic remunerades.

9.5. Implicacions

L'estudi ens permet recalcar aspectes de l'educació dels futurs músics per millorar el seu rendiment i el seu benestar.

- Procurar una educació que respecti l'autonomia del músic i acompanyar-lo per tal que aprengui la gestió que més s'adeqüi a cada cas. Això possibilitarà que floreixi més la passió harmoniosa.
- Recalcar des dels primers anys d'educació musical la importància de la pràctica deliberada, incidint que és més eficaç que llargues hores d'estudi sense objectiu formal.
- La prevenció de l'ansietat o por escènica en la infància i l'adolescència. Els mestres, tal com diu Altenmüller i Ioannou (2018) han de poder evitar pensaments erronis dels alumnes, creant un clima de confiança i suport, introduint horaris de pràctica

assequibles, evitant la repetició mecànica de fragments que poden provocar frustració, mantenir la motivació i ensenyar a combinar la música amb hàbits de vida saludable com l'exercici regular i el descans apropiat.

- Finalment, conscienciar a la societat en general però sobretot el governants de la importància d'aquesta professió i que sovint pateixen una precarietat laboral i econòmica.

9.6. Propostes de futur

Caldria en futures investigacions poder fer una distinció entre els estudiants i els músics professionals, per tal de fer descripcions més ajustades.

Una altre aspecte interessant seria poder fer estudis longitudinals per poder determinar si la passió és variable en el temps, i poder determinar més específicament les conseqüències a llarg termini de la PO, tot i que a curt termini hem vist que té beneficis en el rendiment.

Desenvolupar test d'estrès laboral per recollir els aspectes específics dels músics (horaris irregulars, ocupació de temporada, etc.)

10. Conclusions

Amb la present investigació hem pogut fer un perfil psicològic en termes de passió, apreciació de la bellesa i l'excel·lència, estrès laboral, rendiment i benestar psicològic a partir de les característiques sociodemogràfiques i professionals:

- A nivell de les variables d'estudi la nostra investigació ens permet caracteritzar els músics amb el model dualístic de la passió, i específicament els músics de la nostra mostra són més apassionats harmoniosos que obsessius. I hem constatat que no hi ha diferència en la passió en funció del gènere.
- També hem pogut constatar que tot i tenir bones puntuacions en apreciació de la bellesa i l'excel·lència, aprecien més l'excel·lència moral, és a dir la bondat de les persones.
- Referent a l'estrès hem pogut constatar que els músics experimenten control, recolzament social dels companys i/o superiors però també més demandes, és a dir tenen un perfil actiu, però és el model d'esforç-demanda el que detecta l'estrès dels músics, corroborant que troben que els seus esforços no són recompensats com esperen, i en general estan compromesos en la seva feina per fer front a les demandes, i són els apassionats obsessius els que mostren més estrès.
- Hem trobat ansietat escènica mitjanament extesa, sent les dones les que en pateixen més. En canvi són els homes que realitzen més concerts correlacionant amb el nivell acadèmic.
- També hem trobat que en general tenen elevat benestar psicològic.

Finalment les variables psicològiques que són predictoros del rendiment i del benestar psicològic:

- Hem constatat que la variable nombre de concerts no és bon indicador del rendiment, donat que no correlaciona amb les variables que segons la literatura poden ajudar a un millor rendiment (pràctica deliberada, ansietat escènica, estrès laboral i benestar).
- Referent a les hores d'assaig, practiquen més els homes i a mesura que augmenta el nivell d'exigència acadèmic també assagen més, i també els que tenen sobrecompromís i control en la feina.
- Una dada important que hem pogut corroborar amb estudis anteriors, tot i que en general els músics mostren puntuacions elevades en l'assaig amb l'objectiu de millorar (pràctica deliberada) són els apassionats obsessius els que es dediquen més a la aquesta pràctica deliberada. També els músics que tenen elevat control de la tasca practiquen més aquest tipus d'assaig.
- Tot i que l'apassionat obsessiu mostra elevada puntuació amb la pràctica deliberada ho fa en contra de la seva salut, ja que pateix més d'ansietat escènica i mostra menys benestar. En canvi si és home, apassionat harmoniós, té control de la seva feina i té la mesura que les recompenses són adequades als seus esforços, aquest músic percebrà més benestar psicològic.

11. Bibliografia

- Ackerman, P. L. (2014). Nonsense, common sense, and science of expert performance: Talent and individual differences. *Intelligence*, 45(1), 6–17. doi: 10.1016/j.intell.2013.04.009
- Altenmüller, E. i Ioannou, C. I. (2016). Music performance: Expectations, failures, and prevention. En A. M. Raab, B. Lobinger, S. Hoffmann, A. Pizzera, i S. Laborde (Eds.), *Performance psychology: Perception, action, cognition, and emotion*, 26, 103–119. Elsevier. doi:10.1016/B978-0-12-803377-7.00007-7
- Ascenso, S., Williamon, A., i Perkins, R. (2017). Understanding the wellbeing of professional musicians through the lens of Positive Psychology. *Psychology of Music*, 45 (1), 65-81. doi:10.1177/0305735616646864
- Baena, A., Fuster, H., Carbonell, X., i Oberst, U. (2010). Retos metodológicos de la investigación psicológica a distancia. *Aloma*, 26, 137–156.
- Bakker, A. B. (2005). Flow among music teachers and their students: The crossover of peak experiences. *Journal of Vocational Behavior*, 66(1), 26–44. doi: 10.1016/j.jvb.2003.11.001
- Battig, W. F. (1966). Facilitation and interference. En A. Bilodeau ed. *Acquisition of Skill*. New York, NY: Academic Press, 215–244.
- Bélanger, J. J., Lafrenière, M.-A. K., Vallerand, R. J., i Kruglanski, A. W. (2013). Driven by fear: The effect of success and failure information on passionate individuals' performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(1), 180–195. doi:10.1037/a0029585
- Bonneville-Roussy, A., Lavigne, G. L., i Vallerand, R. J. (2011). When passion leads to excellence: the case of musicians. *Psychology of Music*, 39 (1), 123–138.

doi:10.1177/0305735609352441

Bonneville-Roussy, A., Vallerand, R. J., i Bouffard, T. (2013). The roles of autonomy support and harmonious and obsessive passions in educational persistence. *24*, 22-31.

doi: 10.1016/j.lindif.2012.12.015

Bonneville-Roussy, A., i Bouffard, T. (2014). When quantity is not enough: Disentangling the roles of practice time, self-regulation and deliberate practice in musical achievement.

Psychology of Music, *43* (5), 686-704. doi:10.1177/0305735614534910

Brown, R. M., Zatorre, R. J., i Penhune, V. B. (2015). Expert music performance: cognitive, neural, and developmental bases. *Progress in Brain Research*, *217*, 57-86. doi:

10.1016/bs.pbr.2014.11.021

Bureau, J. S., Vallerand, R. J., Ntoumanis, N., i Lafrenière, M. A. K. (2013). On passion and moral behavior in achievement settings: The mediating role of pride. *Motivation and*

Emotion, *37*(1), 121–133. doi:10.1007/s11031-012-9292-7

Carter, C. E., i Grahn, J. A. (2016). Optimizing music learning: Exploring how blocked and interleaved practice schedules affect advanced performance. *Frontiers in Psychology*, *7*,

1–10. doi:10.3389/fpsyg.2016.01251

Chamarro, A., Martos, V., Parrado, E., i Oberst, U. (2011). Aspectos psicológicos del baile: Una aproximación desde el enfoque de la pasión. *Aloma*, *29*, 341-350.

Chamarro, A., Penelo, E., Fornieles, A., Oberst, U., Vallerand, R. J., i Fernández-Castro, J. (2015). Psychometric properties of the Spanish version of the Passion Scale.

Psicothema, *27*(4), 402–409. doi:10.7334/psicothema2015.80

Chase, W. G., i Simon, H. A. (1973). Perception in chess. *Cognitive Psychology*, *4*, 55–81.

Chirico, A., Serino, S., Cipresso, P., Gaggioli, A., i Riva, G. (2015). When music “flows”. State and trait in musical performance, composition and listening: a systematic review.

Frontiers in Psychology, *6* (juny). doi:10.3389/fpsyg.2015.00906

- Clark, T., Lisboa, T., i Williamon, A. (2014). An investigation into musicians' thoughts and perceptions during performance. *Research Studies in Music Education*, 36(1), 19–37. doi:10.1177/1321103X14523531
- Clark T, Williamon. A. (2016). Applications within Performance Psychology. En *Performance Psychology: Perception, action, cognition, and emotion*, 45–63. Elsevier. doi:10.1016/B978-0-12-803377-7.00004-1
- Costa, P. T., i McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO personality inventory (NEO-PI-R) and NEO five-factor inventory (NEO-FFI) professional manual*. Odessa FL: Psychological Assessment Resources, 3, 101.
- Croom, A. M. (2015). Music practice and participation for psychological well-being: A review of how music influences positive emotion, engagement, relationships, meaning, and accomplishment. *Musicae Scientiae*, 19(1), 44–64. doi:10.1177/1029864914561709
- Csikszentmihalyi, M. (1990/1996). *Flow (fluir): una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.
- Curran, T., Hill, A. P., Appleton, P. R., Vallerand, R. J., i Standage, M. (2015). The psychology of passion: A meta-analytical review of a decade of research on intrapersonal outcomes. *Motivation and Emotion*, 39(5), 631–655. doi:10.1007/s11031-015-9503-0
- Deci, E. L., i Ryan, R. M. (2000). The “ What ” and “ Why ” of goal pursuits: Human needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry, An International Journal for the Advancement of Psychological Theory*. 11(4), 227–268. doi:10.1207/S15327965PLI1104_01
- Decret 25/2008, de 29 de gener pel qual s'estableix l'ordenació curricular dels ensenyaments de música de grau professional i se'n regula la prova d'accés. DOGC [en línia], núm. 5060, 025/2008. <http://portaldogc.gencat.cat/utillsEADOP/PDF/5060/936765.pdf>

- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., i Blanco, A. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18, 572–577.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, J., i Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. doi:10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Oishi, S., i Lucas, R. E. (2012). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, (2 Ed.). doi:10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0017
- Diessner, R., Solom, R. D., Frost, N. K., Parsons, L., i Davidson, J. (2008). Engagement with beauty: Appreciating natural, artistic, and moral beauty. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 142(3), 303–332. doi:10.3200/JRLP.142.3.303-332
- Elliot, A. J., i Church, M. A. (1997). A hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(1), 218–232. doi:10.1037//0022-3514.72.1.218
- Ericsson, K. A. (2016). Summing up hours of any type of practice versus identifying optimal practice activities: Commentary on Macnamara, Moreau, i Hambrick (2016). *Perspectives on Psychological Science*, 11(3), 351–354. doi:10.1177/1745691616635600
- Ericsson, K. A., i Charness, N. (1994). Expert performance: Its structure and acquisition. *American Psychologist*, 49(8), 725–747. doi:10.1037/0003-066X.50.9.803
- Ericsson, K. A. K., Krampe, R. R. T., i Tesch-Romer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 363–406. doi:10.1037/0033-295X.100.3.363
- Escribà-Agüir, V., Más, R., i Flores, E. (2001). Validación del Job Content Questionnaire en personal de enfermería hospitalario. *Gaceta Sanitaria*, 15(2), 142–149. doi:10.1016/S0213-9111(01)71533-6

- Fishbein, M., Middlestadt, S. E., Ottati, V., Straus, S., i Ellis, A. (1988). Medical problems among ICSOM musicians: Overview of a national survey. *Medical Problems of Performing Artists*, 3 (1), 1-8.
- Gagné, F. (2004). Transforming gifts into talents : the DMGT as a developmental theory. *High Ability Studies*, 15 (2), 119-147. doi:10.1080/1359813042000314682
- Gagne, F. (2007). Ten commandments for academic talent development. *Gifted Child Quarterly*, 51 (2), 93–118. doi:10.1177/0016986206296660
- García-Sierra, R., Fernández-Castro, J., i Martínez-Zaragoza, F. (2016). Relationship between job demand and burnout in nurses: Does it depend on work engagement? *Journal of Nursing Management*, 24 (6). doi:10.1111/jonm.12382
- Gil Extremera, B. (2010). La música y el ejercicio clínico. *Revista Clínica Española*, 210(7), 361–364. doi: 10.1016/j.rce.2009.11.009
- Gran Enciclopèdia Catalan. <http://www.enciclopedia.cat/EC-GEC-0125398.xml>
- Grinhauz, A. S. i Castro, S. A. (2015). Un estudio exploratorio acerca de las fortalezas del carácter en niños argentinos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 33(1), 45-56. doi:10.12804/apl33.01.2015.04
- Groussard, M., Viader, F., Landeau, B., Desgranges, B., Eustache, F., i Platel, H. (2014). The effects of musical practice on structural plasticity: The dynamics of grey matter changes. *Brain and Cognition*, 90, 174–180. doi: 10.1016/j.bandc.2014.06.013
- Güsewell, A. (2013). Sensitivity to Beauty and Goodness : A valid and generalizable personality trait ? (Tesis doctoral). Recuperat de https://www.researchgate.net/profile/Angelika_Guesewell/publication/305302448_Sensitivity_to_Beauty_and_Goodness_A_Valid_and_Generalizable_Personality_Trait/links/57874d4008ae3949cf58213a.pdf
- Güsewell, A., i Ruch, W. (2012a). Are only emotional strengths emotional? Character

- strengths and disposition to positive emotions. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 4(2), 218–239. doi:10.1111/j.1758-0854.2012.01070.x
- Güsewell, A., i Ruch, W. (2012b). Are there multiple channels through which we connect with beauty and excellence? *The Journal of Positive Psychology*, 7(6), 516–529. doi:10.1080/17439760.2012.726636
- Güsewell, A., i Ruch, W. (2014). Are musicians particularly sensitive to beauty and goodness? *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 8(1), 96–103. doi:10.1037/a0035217
- Haidt, J., i Keltner, D. (2001). VIA Awe VALUES IN ACTION (VIA) CLASSIFICATION OF STRENGTHS Recupérat de <http://socrates.berkeley.edu/~keltner/publications/haidt.2004.pdf>
- Haidt, J., i Keltner, D. (2004). Appreciation of beauty and excellence (awe, wonder, elevation). In *In C. Peterson, i M.E.P. Seligman (Eds), Character strengths and virtues: A handbook and classification.* (pp. 537–551). Washington, New York: American Psychological Association and Oxford University Press.
- Halleland, H. B., Harris, A., Sornes, S., Murison, R., i Ursin, H. (2009). Subjective health complaints, stress, and coping in orchestra musicians. *Medical Problems of Performing Artists*, 24(2), 58–62.
- Hambrick, D. Z., Altmann, E. M., Oswald, F. L., Meinz, E. J., Gobet, F., i Campitelli, G. (2014). Accounting for expert performance: The devil is in the details. *Intelligence*, 45(1), 112–114. doi: 10.1016/j.intell.2014.01.007
- Hambrick, D. Z., Oswald, F. L., Altmann, E. M., Meinz, E. J., Gobet, F., i Campitelli, G. (2014). Deliberate practice: Is that all it takes to become an expert? *Intelligence*, 45(1), 34–45. doi: 10.1016/j.intell.2013.04.001
- Hambrick, D. Z., i Tucker-Drob, E. M. (2015). The genetics of music accomplishment:

- Evidence for gene-environment correlation and interaction. *Psychonomic Bulletin Review*, 22 (1), 112–120. doi:10.3758/s13423-014-0671-9
- Hargreaves, D. J., i North, a. C. (1999). The functions of music in everyday life: Redefining the social in music psychology. *Psychology of Music*, 27(1), 71–83. doi:10.1177/0305735699271007
- Hegde, S. (2014). Music-based cognitive remediation therapy for patients with traumatic brain injury. *Frontiers in Neurology*, 5, 1–7. doi:10.3389/fneur.2014.00034
- Hudziak, J. J., Albaugh, M. D., Ducharme, S., Karama, S., Spottswood, M., Crehan, E., ... Botteron, K. N. (2014). Cortical thickness maturation and duration of music training: health-promoting activities shape brain development. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 53(11), 1153–1161.e2 . doi: 10.1016/j.jaac.2014.06.015
- Jauset, J. A. (2013). *Cerebro y Música, una pareja saludable*. El Ejido (Almería): Círculo Rojo.
- Juslin, P. N. (2003). Five facets of musical expression: A psychologist's perspective on music performance. *Psychology of Music*, 31(3), 273–302. doi:10.1177/03057356030313003
- Karasek, R., Brisson, C., Kawakami, N., Houtman, I., Bongers, P., i Amick, B. (1998). The Job Content Questionnaire (JCQ): an instrument for internationally comparative assessments of psychosocial job characteristics. *Journal of Occupational Health Psychology*, 3(4), 322–355. doi:10.1037/1076-8998.3.4.322
- Kenny, D. T. (2005). A systematic review of treatments for music performance anxiety. *Anxiety, Stress i Coping*, 18(3), 183–208. doi:10.1080/10615800500167258
- Kenny, D. T. (2006). Music Performance Anxiety : is it the music, the performance or the anxiety. Invited paper for Music Forum; 2004
- Kenny, D. T. (2006). Music Performance Anxiety: Origins, Phenomenology, Assessment and

Treatment. *Context*, 51–64.

- Kenny, D. T., Arthey, S., i Abbass, A. (2016). Identifying attachment ruptures underlying severe music performance anxiety in a professional musician undertaking an assessment and trial therapy of Intensive Short-Term Dynamic Psychotherapy (ISTDP). *SpringerPlus*, 5(1), 1591. doi:10.1186/s40064-016-3268-0
- Kenny, D. T., Davis, P., i Oates, J. (2004). Music performance anxiety and occupational stress amongst opera chorus artists and their relationship with state and trait anxiety and perfectionism. *Journal of Anxiety Disorders*, 18(6), 757–77. doi: 10.1016/j.janxdis.2003.09.004
- Kenny, D. T., Fortune, J. M., i Ackermann, B. (2013). Predictors of music performance anxiety during skilled performance in tertiary flute players. *Psychology of Music*, 41(3), 306–328. doi:10.1177/0305735611425904
- Keyes, C. L. M. i Waterman, M. B. (2003). Dimensions of well-being and mental health. En M. Bornstein, L. Davidson, C. L. M. Keyes, i K. Moore (Eds.), *Adulthood Well-Being: Positive Development Throughout the Life Course* (pp. 477–497). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Kruse-Weber, S. i Parncutt, R. (2014). Error management for musicians: an interdisciplinary conceptual framework. *Frontiers in Psychology*, 5, 777. doi:10.3389/fpsyg.2014.00777
- Kurmanaev, Y. M. (2016). The role of the character structure in performer's psychological preparation to concert performance. *International Journal of Environmental and Science Education*, 11(12), 5198–5208.
- Lafrenière, M.-A. K., Vallerand, R. J., i Sedikides, C. (2012). On the relation between self-enhancement and life satisfaction: The moderating role of passion. *Self and Identity*, (12), 579-609. doi:10.1080/15298868.2012.713558
- Lamont, A. (2012). Emotion, engagement and meaning in strong experiences of music

- performance. *Psychology of Music*, 40(5), 574–594. doi:10.1177/0305735612448510
- Lazarus, R. S., i Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Co.
- Lehrer, P. M., Goldman, N. S., i Strommen, E. F. (1990). A principal components assessment of performance anxiety among musicians. *Medical Problems of Performing Artists*, 12–18.
- Luceño Moreno, L., Martín García, J., Rubio Valdehita, S., i Díaz Ramiro, E. (2004). Factores psicosociales en el entorno laboral, estrés y enfermedad. *eduPsykhé*, 3(1), 95–108.
- Llei 12/2009, 10 de juliol de 2009, d'educació (DOGC [en línia], núm. 54422, 012/2009).
http://ensenyament.gencat.cat/web/.content/home/departament/normativa/normativa-educacio/lec_12_2009.pdf
- MacDonald, R. A. R. (2013). Music, health, and well-being: A review. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 8(1). doi:10.3402/qhw.v8i0.20635
- Macías Robles, M. D., Antonio Fernández-López, J., Hernández-Mejía, R., Cueto-Espinar, A., Rancaño, I., i Siegrist, J. (2003). Evaluación del estrés laboral en trabajadores de un hospital público español. Estudio de las propiedades psicométricas de la versión española del modelo «Desequilibrio Esfuerzo-Recompensa». *Medicina Clínica*, 120(17), 652–657. doi:10.1157/13047317
- Macnamara, B. N., Hambrick, D. Z., i Oswald, F. L. (2014). Deliberate practice and performance in music, games, sports, education, and professions: A meta-analysis. *Psychological Science*, 25(8), 1608–1618. doi:10.1177/0956797614535810
- Mageau, G. A. i Vallerand, R. J. (2007). The moderating effect of passion on the relation between activity engagement and positive affect. *Motivation and Emotion*, 31(4), 312–321. doi:10.1007/s11031-007-9071-z

- Mageau, G. A., Vallerand, R. J., Charest, J., Salvy, S. J., Lacaille, N., Bouffard, T., i Koestner, R. (2009). On the development of harmonious and obsessive passion: The role of autonomy support, activity specialization, and identification with the activity. *Journal of Personality*, 77(3), 601–646. doi:/10.1111/j.1467-6494.2009.00559.x
- Marsh, H. W., Vallerand, R. J., Lafrenière, M. A. K., Parker, P., Morin, A. J. S., Carbonneau, N., Jowett, S., Fernet, C., Guay, F., Abduljabbar, S., i Paquet, Y. (2013). Passion: does one scale fit all? Construct validity of two-factor Passion Scale and psychometric invariance over different activities and languages. *Psychological Assessment*, 25(3), 796–809. doi:10.1037/a0032573
- Martí Augé, P., Mercadal-Brotons, M., i Solé Resano, C. (2015). Efecto de la musicoterapia en el estado anímico y calidad de vida de un grupo de mujeres supervivientes de cáncer de mama. *Psicooncología*, 12(1), 105–128.
- Martínez Martí, M. L. (2013). *La apreciación de la belleza y la excelencia : desarrollo de un instrumento de medida y evaluación de una intervención* (Tesis doctoral). Recuperat de <http://eprints.ucm.es/24740>
- Martínez-Martí, M. L., Avia, M. D., i Hernández-Lloreda, M. J. (2014). Appreciation of beauty training: A web-based intervention. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice* 9 (6), 477-481 doi:10.1080/17439760.2014.920512
- Martínez-Martí, M. L., i Ruch, W. (2014). Character strengths and well-being across the life span: data from a representative sample of German-speaking adults living in Switzerland. *Frontiers in Psychology*, 5, 1–10. doi:10.3389/fpsyg.2014.01253
- Menéndez Maldonado, C. M. (2015). “Compositoras en la historia. La música del silencio”. Recuperat de www.m-arteyculturavisual.com/2015/12/08/compositoras-en-la-historia-la-musica-del-silencio/. Maig 2017

- Miranda, D. i Claes, M. (2009). Music listening, coping, peer affiliation and depression in adolescence. *Psychology of Music*, 37(2), 215–233. doi:10.1177/0305735608097245
- Morán Martínez, M. C. (2009). Psicología y Música: Inteligencia Musical y desarrollo estético. *Revista Digital Universitaria*, 10(11), 1–13.
- Nicholson, D. R., Cody, M. W., i Beck, J. G. (2015). Anxiety in musicians: On and off stage. *Psychology of Music*, 43(3), 438–449. doi:10.1177/0305735614540018
- North, A. C., Hargreaves, D. J., i O'Neill, S. A. (2000). The importance of music to adolescents. *British Journal of Educational Psychology*, 70(2), 255–272. doi:10.1348/000709900158083
- Omigie, D., i Samson, S. (2014). A protective effect of musical expertise on cognitive outcome following brain damage? *Neuropsychology Review*, 24(4), 445–460. doi:10.1007/s11065-014-9274-5
- Orgambídez-Ramos, A., Borrego-Alés, Y., i Gonçalves, G. (2014). Passionate workers: A Spanish adaptation of the Passion Scale. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 30(2), 43–48. doi:/10.1016/j.rpto.2014.06.005
- Orozco Alonso, M. T. (2013). *Psicología y música*. (M. Fernández González, Ed.) (1ª ed.). Madrid: Editorial Grupo 5.
- Papageorgi, I., Creech, A., i Welch, G. (2013). Perceived performance anxiety in advanced musicians specializing in different musical genres. *Psychology of Music*, 41(1), 18–41. doi:10.1177/0305735611408995
- Park, N., Peterson, C., i Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of Character and Well – Being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603–619. doi:10.1521/jscp.23.5.603.50748
- Patston, T., i Osborne, M. S. (2015). The developmental features of music performance anxiety and perfectionism in school age music students. *Performance Enhancement i*

Health, 1–8. doi: 10.1016/j.peh.2015.09.003

- Peña, A., Ramos, M. J., i Martínez-Losa, J. F. (2008). Valoración psicosocial mediante el uso de los modelos de estrés laboral de y de demanda-control y desequilibrio esfuerzo-recompensa. En *PROCEEDINGS OF THE 6TH INTERNATIONAL CONFERENCE ON OCCUPATIONAL RISK PREVENTION. ORP 2008* (Vol. 51, pp. 1–11). Recuperat de http://www.prevencionintegral.com/Articulos/@Datos/_ORP2008/929.pdf
- Perkins, R., i Williamon, a. (2013). Learning to make music in older adulthood: A mixed-methods exploration of impacts on wellbeing. *Psychology of Music*, 42(4), 550–567. doi:10.1177/0305735613483668
- Peterson, C., i Seligman, M. E. (2004). Character strengths and virtues. *A Handbook and Classification*. Washington, New York: American Psychological Association, Oxford University Press.
- Riddle, J. a., i Riddle, H. M. (2007). Men and Art Therapy: A connection through strengths. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 24(1), 10–15. doi:10.1080/07421656.2007.10129359
- Rubia de la, J. E., Sancho, P., i Cabañés, C. (2014). Impacto fisiológico de la musicoterapia en la depresión, ansiedad, y bienestar del paciente con demencia tipo Alzheimer. Valoración de la utilización de cuestionarios para cuantificarlo. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 4(2), 131–140. doi:10.1989/ejihpe.v4i2.60
- Ryan, R. M., i Deci, E. L. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(6), 1024–1037. doi:10.1037/0022-3514.53.6.1024
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. doi:10.1111/1467-8721.ep10772395

- Sârbescu, P., i Dorgo, M. (2014). Frightened by the stage or by the public? Exploring the multidimensionality of music performance anxiety. *Psychology of Music*, 42(4), 568–579. doi:10.1177/0305735613483669
- Schlaug, G., Forgeard, M., Zhu, L., Norton, A., Norton, A., i Winner, E. (2009). Training-induced neuroplasticity in young children. *Annals of the New York Academy of Sciences* (Vol. 1169, pp. 205–208). doi:10.1111/j.1749-6632.2009.04842.x
- Seligman, M. E. P. (2003). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B.
- Seligman, M. E. . (2014). *Florecer. La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. Editorial Océano de México.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionari New Understanding of Hapiness and Well-being*. New York, NY: Nicholas Brealey Publishing.
- Seligman, M. E. P., i Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. doi:10.1037//0003-066x.55.1.5
- Sheldon, K. M., i Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The Self-Concordance Model. *Journal of Personality i Social Psychology*. doi:10.1037/0022-3514.76.3.482
- Siegrist, J. (1996). Adverse health effects of high-effort / low-reward conditions. *Journal of Occupational Health Psychology*, 1(1), 27–41. doi:10.1037/1076-8998.1.1.27
- Siegrist, J., Li, J., i Montano, D. (2014). Psychometric properties of the effort-reward imbalance questionnaire. *Duesseldorf University*, 1–14. Recuperat de <https://pdfs.semanticscholar.org/a7f1/cb357063e76969fe9ca7301cfd978b1f6842.pdf>
- Sloboda, J. A. (2012). *La mente musical: La psicología cognitiva de la música*. Madrid: Machado Libros.
- Sloboda, J. A, Davidson, J. W., Howe, M. J. A., i Moore, D. G. (1996). The role of practice in the development of performing musicians. *British Journal of Psychology*, 87(2), 287–

309. doi:10.1111/j.2044-8295.1996.tb02591.x

- Spahn, C., Walther, J.-C., i Nusseck, M. (2016). The effectiveness of a multimodal concept of audition training for music students in coping with music performance anxiety. *Psychology of Music*, 44 (4), 893-909. doi:10.1177/0305735615597484
- Thomas, J. P. i Nettelbeck, T. (2014). Performance anxiety in adolescent musicians. *Psychology of Music*, 42(4), 624–634. doi:/10.1177/0305735613485151
- Vaag, J., Bjorngaard, J. H., i Bjerkeset, O. (2016). Symptoms of anxiety and depression among Norwegian musicians compared to the general workforce. *Psychology of Music*, 44 (2), 234-248. doi:10.1177/0305735614564910
- Vallerand, R. J. (2007). On the psychology of passion: In search of what makes people's lives most worth living. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49(1), 1–13. doi:10.1037/0708-5591.49.1.1
- Vallerand, R. J. (2012). The role of passion in sustainable psychological well-being. *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 2 (1), 1 doi:10.1186/2211-1522-2-1
- Vallerand, R. J., Blanchard, C., Mageau, G. a, Koestner, R., Ratelle, C., Leonard, M., ... Marsolais, J. (2003). Les passions de l'ame: on obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(4), 756–767. doi:10.1037/0022-3514.85.4.756
- Vallerand, R. J., Mageau, G. A., Elliot, A. J., Dumais, A., Demers, M. A., i Rousseau, F. (2008). Passion and performance attainment in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(3), 373–392. doi: 10.1016/j.psychsport.2007.05.003
- Vallerand, R. J., Paquet, Y., Philippe, F. L., i Charest, J. (2010). On the role of passion for work in burnout: A process model. *Journal of Personality*, 78(1), 289–312. doi:10.1111/j.1467-6494.2009.00616.x

- Vallerand, R. J. i Verner-Filion, J. (2013). Making people's life most worth living: On the importance of passion for positive psychology. *Terapia Psicológica*, 31(1), 35–48. doi:10.4067/S0718-48082013000100004
- Vázquez, C. i Hervás, G. (2009). *Psicología positiva aplicada*. Bilbao: Desclée de Brower.
- Verner-Filion, J., Vallerand, R. J., Amiot, C. E., i Mocanu, I. (2017). The two roads from passion to sport performance and psychological well-being: The mediating role of need satisfaction, deliberate practice, and achievement goals. *Psychology of Sport and Exercise*, 30, 19–29. doi: 10.1016/j.psychsport.2017.01.009
- Veranioti, A. i Alexopoulos, E.C. (2015). Job-related stressors of classical instrumental musicians a systematic qualitative review. *Medical Problems of Performing Artists*, 30(4), 197–202.
- Weiss, M. W. i Bidelman, G. M. (2015). Listening to the Brainstem: Musicianship Enhances Intelligibility of Subcortical Representations for Speech. *Journal of Neuroscience*, 35(4), 1687–1691. doi:10.1523/JNEUROSCI.3680-14.2015
- Williamon, A. (2012). A guide to enhancing musical performance. En *Musical Excellence: Strategies and Techniques to Enhance Performance*, 3-18. doi:10.1093/acprof:oso/9780198525356.001.0001
- Zarza, F. J., Casanova, Ó., i Orejudo, S. (2016). Ansiedad escénica y constructos psicológicos relacionados. Estudiantes de cinco conservatorios superiores de música españoles. *Revista Internacional de Educación Musical*, 4, 13–24. doi:10.12967/RIEM-2016-4-p013-024
- Zarza Alzugaray, F. J., Hernandez, S. O., Lopez, O. C., i Gil, B. M. (2016). Kenny Music Performance Anxiety Inventory: Confirmatory factor analysis of the Spanish version. *Psychology of Music*, 44(3) 1–13. doi:10.1177/0305735614567932
- Zimmerman, E. i Lahav, A. (2012). The multisensory brain and its ability to learn music.

Annals of the New York Academy of Sciences, 1252, 179–84. doi:10.1111/j.1749-6632.2012.06455.x

Annex. Document informat i qüestionaris

LA PASSIÓ PER LA MÚSICA / LA PASIÓN POR LA MÚSICA

FULL DE CONSENTIMENT

És poc sabut per la societat en general que la professió de músic implica una difícil carrera de mínim 14 anys d'estudi teòric i pràctic, moltes hores d'assaig i gran sacrifici durant tota la vida professional del músic.

Aquest estudi pretén investigar quins aspectes psicològics i quines peculiaritats de la professió poden ajudar a millorar el rendiment i el benestar dels futurs músics.

La seva participació és totalment voluntària i anònima

Si desitja formar part de l'estudi, haurà de firmar el seu consentiment. Al fer-ho NO cedeix cap dels seus drets, només està afirmant que desitja participar a l'estudi i que ha entès els objectius del mateix i el que se li diu.

Les dades personals seran tractades anònimament, numèricament i únicament per finalitats de recerca científica. Aquestes dades s'utilitzaran d'acord amb el que estableix la *Llei Orgànica 15/1995 del 13 de desembre, de Protecció de Dades Personals, (LOPD)*.

Es poco sabido por la sociedad en general que la profesión de músico implica una difícil carrera de mínimo 14 años de estudio teórico y práctico, muchas horas de ensayo y gran sacrificio durante toda la vida profesional del músico.

Este estudio pretende investigar qué aspectos psicológicos y que peculiaridades de la profesión pueden ayudar a mejorar el rendimiento y el bienestar de los futuros músicos.

Su participación es totalmente voluntaria y anónima.

Si desea formar parte del estudio, deberá firmar su consentimiento. Al hacerlo NO cede ninguno de sus derechos, solo está firmando que desea participar en el estudio y que ha entendido los objetivos del mismo y lo que se le dice.

Sus datos personales serán tratados anónimamente, numéricamente y únicamente para finalidades de búsqueda científica. Estos datos se utilizaran de acuerdo con lo que establece la Ley Orgánica 15/ 1995 de 13 de diciembre, de Protección de Datos Personales (LOPD).

FIRMA

DATA:

Data/Fecha: _____, _____, 201__

Edat/Edad: Sexe/sexo: H M

Solter/soltero Separat/da- Divorciat/da Vivint en parella/viviendo en pareja Amb fills/con hijos

◆ **ESTUDIS MUSICALS ASSOLITS/Estudios musicales alcanzados:**

GRAU PROFESSIONAL (Grau mig) PLA NOU/ Estudios musicales: GRADO PROFESIONAL PLAN NUEVO

Llenguatge musical, últim curs superat: _____

Instrument principal: _____ curs superat _____ o Títol Grau Professional SI

Especialitat Cant/Canto, Curs superat _____ o Títol Grau Professional SI

Continua els estudis de música (especialitat i/o llenguatge)? SI NO

GRAU SUPERIOR PLA NOU/ GRADO SUPERIOR PLAN NUEVO:

Interpretació. Instrument _____, curs superat: _____ o Títol de Grau Sup. SI

Composició, curs superat: _____ o Títol de Grau Superior: SI

Direcció, curs superat: _____ o Títol de Grau Superior: SI

Musicologia, curs superat: _____ o Títol de Grau Superior: SI

Pedagogia, curs superat: _____ o Títol de Grau Superior: SI

Sonologia, curs superat: _____ o Títol de Grau Superior: SI

Producció i gestió, curs superat: _____ o Títol de Grau Superior: SI

Si **no** té el Grau Superior superat, continua els estudis de Grau Superior? SI NO

PLA 1966/ PLAN ANTIGUO: Especialitat _____ Nivell superat _____

◆ És intèrpret o director, sense remunerar, d'una agrupació musical/ *Es intérprete o director, sin remunerar, de una agrupación musical:* SI NO

◆ Treballa professionalment com a músic?/ *Trabaja profesionalmente como músico?* SI NO

◆ Marqui amb una X la professió actual/ *Marque con una X la profesión actual:*

Cantant solista Cantant de cor professional

Instrumentista solista Orquestra Grup de cambra Grup Modern/Grupo Moderno

Compositor Musicòleg Director Professor de música

Altres/otros _____

◆ Treballa en una altra professió no relacionada amb la de músic/ *Trabaja en otra profesión no relacionada con la de músico:* SI NO

A les següents pàgines trobarà una sèrie de qüestionaris que reflexen les diferents situacions, conductes i sentiments.

En las siguientes páginas encontrará una serie de cuestionarios que reflejan las distintas situaciones, conductas y sentimientos.

Procuri respondre de forma espontània i sincera, procurant no aturar-se massa en cada frase, i recordi que NO hi ha respostes correctes o incorrectes.

Procure responder de forma espontánea y sincera, procurando no detenerse demasiado en cada frase, y recuerde que NO hay respuestas correctas o incorrectas

Nada de acuerdo	Muy poco de acuerdo	Ligeramente de acuerdo	Moderadamente de acuerdo	Bastante de acuerdo	Fuertemente de acuerdo	Muy de acuerdo
1	2	3	4	5	6	7

Indique su grado de acuerdo con las siguientes frases:

		1	2	3	4	5	6	7
1	Mi actividad de músico, está en armonía con las otras actividades de mi vida							
2	Tengo dificultades para controlar la urgencia para hacer mi actividad de músico							
3	Las cosas nuevas que descubro con esta actividad de músico, me permite apreciarla todavía más							
4	Tengo casi un sentimiento obsesivo respecto a esta actividad de músico							
5	Esta actividad de músico refleja las cualidades que me gustan de mí mismo/a							
6	Esta actividad de músico me permite vivir variedad de experiencias							
7	Esta actividad de músico es la única que verdaderamente me activa							
8	Esta actividad de músico está bien integrada en mi vida							
9	Si pudiera, sólo haría a esta actividad de músico							
10	Esta actividad de músico está en armonía con otras cosas que son parte de mí							
11	Esta actividad de músico es tan excitante que a veces pierdo el control sobre ella							
12	Tengo la impresión de que la actividad de músico me controla							
13	Paso mucho tiempo practicando esta actividad de músico							
14	Me gusta esta actividad de músico							
15	Esta actividad de músico es importante para mí							
16	Esta actividad de músico es una pasión para mí							
17	Esta actividad de músico forma parte de lo que soy							

Totalmente En desacuerdo	Muy en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Indiferente	Algo de acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5	6	7

Indiques su grado de acuerdo con las siguientes frases:

		1	2	3	4	5	6	7
1	En comparación con otras personas, creo que me sucede más frecuentemente que siento mucha admiración ante las personas que tienen un talento especial							
2	Cuando de alguna forma percibo la belleza de la vida experimento una gran paz interior							
3	Cuando aprecio personas que manifiestan una generosidad o una bondad extraordinarias me invade una sensación de tranquilidad							
4	Cuando aprecio el talento de algunos músicos, de algunos deportistas o científicos me siento muy vivo/a, lleno/a de energía							
5	Creo que me siento sobrecogido/a ante la belleza con más frecuencia que la mayoría de las personas							
6	Cuando aprecio cualidades positivas de algunas personas como, por ejemplo, una gran lealtad, coraje o compasión tiendo a experimentar sentimientos elevados							
7	Me gusta mucho rodearme de gente que tiene talento o habilidades extraordinarias							
8	Soy una persona muy sensible a la belleza							
9	Cuando veo a alguien haciendo algo bueno por los demás de manera altruista siento mucho agradecimiento							

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	2	3	4

Indique el grado de acuerdo con las siguientes frases, seleccionando la opción que más se ajuste a su actividad musical profesional o formación como músico:

		1	2	3	4
K1	En mi actividad musical, tengo que aprender cosas nuevas				
K2	Mi actividad musical requiere que sea creativo				
K3	Mi actividad musical me permite tomar muchas decisiones por mí mismo				
K4	Mi actividad musical requiere un alto nivel de capacitación				
K5	En mi actividad musical, puedo hacer muchas tareas distintas				
K6	Tengo mucha influencia en lo que ocurre en mi actividad musical.				
K7	En mi actividad musical, tengo la oportunidad de desarrollar mis habilidades especiales				
K8	Mi actividad musical requiere trabajar muy rápido				
K9	Mi actividad musical requiere trabajar muy duro				
K10	Mi actividad musical requiere largos períodos de intensa concentración en lo que se hace				
K11	Mis tareas son interrumpidas con frecuencia antes de poder terminarlas, teniendo que continuarlas más tarde				
K12	Mi actividad musical es muy ajetreada				
K13	Mi actividad musical se enlentece por retraso de otras personas o departamentos				
K14	Mi director/profesor se preocupa del bienestar de las personas que están a su cargo				
K15	Mi director/profesor presta atención a lo que digo				
K16	Mi director/profesor colabora para que el trabajo se haga				
K17	Mi director/profesor consigue que la gente trabaje en equipo				
K18	Las personas con las que trabajo/estudio son competentes en su actividad musical				
K19	Las personas con las que trabajo/estudio son agradables				
K20	Las personas con las que trabajo/ estudio se interesan por mí				
K21	A las personas con las que trabajo/estudio les gusta trabajar en equipo				
K22	Las personas con las que hago mi actividad musical colaboran para conseguir que la actividad musical se haga				
ERI1	A menudo, debido a la cantidad de tareas que tengo, trabajo a un ritmo muy apurado.				
ERI2	Me interrumpen o molestan con frecuencia en mi actividad musical.				
ERI3	En los últimos tiempos tengo cada vez más actividad musical.				
ERI4	Mis superiores o personas importantes me dan el reconocimiento que merezco.				
ERI5	Las oportunidades de promoción en mi actividad musical son escasas.				
ERI6	Estoy padeciendo –o esperando– un empeoramiento de mis condiciones de trabajo (horario, carga laboral, salario, etc).				
ERI7	Mi puesto de trabajo (como músico o estudiante de música) está en peligro.				

ERI8	Si pienso en toda la actividad musical y esfuerzo que he realizado, considero adecuado el reconocimiento que recibo.				
ERI9	Si pienso en toda la actividad musical y esfuerzo que he realizado, mis oportunidades de ascender me parecen adecuadas.				
ERI10	Si pienso en toda la actividad musical y esfuerzo que he realizado, mi sueldo/nota me parece adecuado.				
OC1	Con facilidad me siento abrumado porque me falta tiempo para terminar la actividad musical.				
OC2	Muchos días me despierto con los problemas de mi actividad musical en la cabeza				
OC3	Al llegar a casa me olvido fácilmente de mi actividad musical				
OC4	Las personas más cercanas dicen que me sacrifico demasiado por mi actividad musical				
OC5	No puedo olvidarme de mi actividad musical, incluso por la noche estoy pensando en ella				
OC6	Cuando aplazo algo que necesariamente tenía que hacer hoy, no puedo dormir por la noche				

Totalmente en desacuerdo	Muy en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Indiferente	Algo de acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5	6	7

<i>Indique su grado de acuerdo con las siguientes frases:</i>		1	2	3	4	5	6	7
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con como han resultado las cosas							
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones							
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente							
4	Me preocupa como otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida							
5	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga							
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad							
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo							
8	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar							
9	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí							
10	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto							
11	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo							

12	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas								
13	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones								
14	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo								
15	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro								
16	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que frustración para mí								
17	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad								
18	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general								
19	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen								
20	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida								
21	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo mas sobre mí mismo								
22	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza								
23	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos								
24	En su mayor parte, me siento orgullosos de quien soy y la vida que llevo								
25	Sé que puedo confiar en amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí								
26	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona								
27	Tengo la sensación de que con el tiempo me ha desarrollado mucho como persona								
28	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento								
29	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla								

Nombre de concerts l'últim any, (si és estudiant conti **TAMBÉ** les audicions pròpies de l'escola):

*Número de conciertos el último año, (si es estudiante cuente **TAMBIÉN** las audiciones propias de la escuela):*

Nombre d'hores d'assaig a la setmana (incloent els moments d'interpretació de peces ja apreses pel simple fet de gaudir):

Número de horas de ensayo a la semana (incluyendo los momentos de interpretación de piezas ya aprendidas por el simple hecho de disfrutar)

Puntúa en una escala de 1 (*Mai*) a 7 (*Sempre*):

Puntúa en una escala de 1 (nunca) a 7 (siempre):

Assajo amb l'objectiu específic de millorar (practicar escales, exercicis tècnics perfeccionar fragments difícils, millorar la tècnica i la interpretació,...):

Ensayo con el objetivo específico de mejorar (practicar escalas, ejercicios técnicos, perfeccionar fragmentos difíciles, mejorar la técnica y la interpretación,...

Per finalitzar respongui l'últim qüestionari

Para finalizar responda el último cuestionario

Totalmente en desacuerdo	Muy en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Indiferente	Algo de acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5	6	7

Indique su grado de acuerdo con las siguientes frases:

		1	2	3	4	5	6	7
1	Cuanto más trabajo en la preparación de un concierto, más probable es que cometa un error importante							
2	Antes de los conciertos no se nunca si haré una buena interpretación							
3	Durante las interpretaciones, llego a cuestionarme si llegaré al final de la interpretación							
4	Pensar en como voy a ser evaluado interfiere con mi interpretación							
5	Incluso durante las ejecuciones más estresantes, confío en que haré una buena interpretación							
6	A menudo me preocupa la reacción del público							
7	Desde el principio de mis estudios, recuerdo tener ansiedad ante las interpretaciones							
8	Me preocupa que una mala interpretación arruine mi carrera							
9	Renuncio a interpretaciones interesantes debido a la ansiedad							
10	A menudo me preparo para un concierto con una sensación de terror y desastre inminente							
11	Me preocupo tanto antes de una interpretación que no puedo dormir.							

Si coneix algun músic que pugui col·laborar en aquest estudi pot escriure el seu e-mail:

Si conoce algún músico que pueda colaborar en este estudio puede escribir su e-mail:

MOLTES GRÀCIES PER LA SEVA COL·LABORACIÓ