

# Perfeccionismo en la educación musical durante la adolescencia: una revisión crítica de la literatura y perspectivas para la investigación en España

Martín Mateo-Laguía – Conservatorio Profesional de Música de Torrent

 0000-0001-6407-5333

Recepción: 10.09.2025 | Aceptado: 11.10.2025

Correspondencia a través de **ORCID**: Martín Mateo-Laguía

 **0000-0001-6407-5333**

Citar: Mateo-Laguía, M (2025). Perfeccionismo en la educación musical durante la adolescencia: una revisión crítica de la literatura y perspectivas para la investigación en España. *REIDOCREA*, 14(34), 497-515.

Área o categoría del conocimiento: Multidisciplinar

**Resumen:** El perfeccionismo ha sido identificado como un rasgo psicológico relevante en contextos de alto rendimiento, como el ámbito de la educación musical reglada, donde puede asociarse tanto a la excelencia interpretativa como a la ansiedad escénica y a otros indicadores de malestar. En la adolescencia, un periodo crucial para el desarrollo de la identidad, el perfeccionismo puede tener implicaciones significativas en la salud mental y en el desarrollo artístico del estudiantado de conservatorio. Este artículo presenta una revisión de la literatura sobre el perfeccionismo en músicos adolescentes, abordando su conceptualización multidimensional, su relación con la ansiedad escénica y sus consecuencias pedagógicas. Se examinan estudios empíricos realizados en diferentes países, con especial atención a las tipologías de perfeccionismo y los instrumentos psicométricos utilizados. A partir de esta revisión, se identifica una laguna notable en la investigación llevada a cabo en el contexto español con población adolescente en la etapa de las Enseñanzas Profesionales de Música. Finalmente, se discuten las implicaciones para la práctica educativa y se proponen líneas de investigación futura que contemplen un enfoque más contextualizado, preventivo y pedagógicamente fundado.

**Palabra clave:** Perfeccionismo

***Perfectionism in music education during adolescence: a critical review of the literature and perspectives for research in Spain***

**Abstract:** Perfectionism has been identified as a relevant psychological trait in high-performance contexts such as formal music education, where it can be associated both with interpretative excellence and with performance anxiety and other indicators of distress. During adolescence, a crucial period for identity development, perfectionism may have significant implications for the mental health and artistic development of conservatory students. This article presents a review of the literature on perfectionism in adolescent musicians, addressing its multidimensional conceptualisation, its relationship with performance anxiety, and its pedagogical consequences. Empirical studies conducted in different countries are examined, with particular attention to the typologies of perfectionism and the psychometric instruments employed. Based on this review, a notable gap is identified in research carried out in the Spanish context with adolescent populations at the stage of Professional Music Education. Finally, the implications for educational practice are discussed, and future lines of research are proposed that adopt a more contextualised, preventive, and pedagogically grounded approach.

**Keyword:** Perfectionism

## Introducción

El perfeccionismo ha emergido como una dimensión psicológica clave en el análisis del rendimiento musical, especialmente en contextos académicos de alta exigencia como los conservatorios, debido a que la práctica instrumental intensiva, la exposición constante a la evaluación pública y la cultura del virtuosismo contribuyen a configurar un entorno donde las exigencias de perfección no sólo son esperadas, sino a menudo internalizadas como rasgos identitarios del músico (Burin y Osorio, 2017; Jeong y Ryan, 2021).

Numerosos estudios han documentado la relación entre determinadas dimensiones del perfeccionismo –como la preocupación por los errores, las expectativas parentales o la autoevaluación negativa– y diversos indicadores de malestar psicológico, entre ellos la ansiedad escénica, la fobia social y la sintomatología depresiva (Dobos et al., 2018; Flett et al., 2016; Zarza-Azugaray et al., 2016).

Particularmente relevante resulta el estudio del perfeccionismo en la adolescencia, una etapa del desarrollo caracterizada por una alta vulnerabilidad emocional y una identidad aún en consolidación (Sastre-Riba et al., 2016). Durante estos años, muchos estudiantes de música se enfrentan a decisiones académicas cruciales y a intensas demandas de rendimiento, que pueden exacerbar estilos de pensamiento perfeccionista de carácter desadaptativo (Hill et al., 2004; Sirois et al., 2017).

### **Objetivo**

El presente artículo tiene como objetivo ofrecer una revisión crítica y exhaustiva del constructo de perfeccionismo en el ámbito musical en adolescentes, con especial atención a su conceptualización teórica, sus dimensiones psicométricas y su relación con el entorno educativo del conservatorio.

### **Método**

Se llevó a cabo una revisión de contenido de la literatura científica. El criterio de búsqueda incluyó fuentes académicas procedentes de las bases de datos *Google Scholar*, *PubMed*, *PsycINFO*, *ProQuest* y *Dialnet*, empleando combinaciones de los siguientes términos en español: (1) “perfeccionismo” Y “conservatorio”, (2) “perfeccionismo” Y “conservatorio” Y “adolescencia”, (3) “perfeccionismo” Y “música”; así como sus equivalentes en lengua inglesa. Se priorizaron las publicaciones científicas indexadas, revisadas por pares y publicadas en los últimos quince años (2010–2025).

Los criterios de inclusión consideraron los cien primeros estudios arrojados por cada motor de búsqueda, tanto de naturaleza teórica como empírica, siempre que analizaran el perfeccionismo en población adolescente en contextos de educación musical, así como investigaciones centradas en ansiedad escénica cuando incluyeran el perfeccionismo como variable de interés.

Siguiendo el criterio de Sawyer et al. (2018), se consideró válida la adolescencia hasta los 24 años, para reflejar el crecimiento biológico, el desarrollo neurológico y los cambios socioculturales contemporáneos.

Dado el limitado número de investigaciones encontradas centradas de forma específica en adolescentes que cursan enseñanzas profesionales de música –en particular en el contexto español– se amplió el enfoque incluyendo estudios sobre perfeccionismo en adolescentes estudiantes de música en educación reglada del panorama internacional.

### **Resultados**

Considerando la naturaleza de los datos recopilados, se presenta a continuación una síntesis diferenciada de los estudios internacionales y del panorama español. Esta división responde a la disparidad en la producción científica y permite valorar con mayor claridad tanto las tendencias globales como las particularidades del contexto nacional.

Antes de proseguir, resulta pertinente destacar dos de los modelos más influyentes de medición del constructo del perfeccionismo –*Multidimensional Perfectionism Scale* de

Hewitt y Flett (1991) y la *Frost Multidimensional Perfectionism Scale* (Frost et al., 1990)—ya que han servido de base para múltiples desarrollos posteriores, aunque en su mayoría en el ámbito clínico y en el educativo y deportivo (Dunn et al., 2006; Gotwals y Dunn, 2009; Gotwals et al., 2012), demostrando adecuadas propiedades psicométricas y una estructura factorial replicable en diversas poblaciones, incluida la del estudiantado de música (Carrasco et al., 2010). El primero distingue entre Perfeccionismo auto-orientado, Perfeccionismo orientado hacia los demás y Perfeccionismo socialmente prescrito, mientras que el segundo establece seis subdimensiones: Estándares personales, Preocupación por los errores, Dudas sobre las acciones, Expectativas parentales, Críticas parentales y Organización.

### ***Estudios internacionales sobre perfeccionismo en contextos escolares con población adolescente***

Jeong y Ryan (2021), en su revisión crítica de la literatura, alertaron sobre la ausencia de estudios longitudinales que exploren la génesis del perfeccionismo en contextos educativos musicales y sobre cómo prácticas pedagógicas tradicionales centradas en la evaluación, la comparación y la competencia pueden fomentar formas desadaptativas de autoexigencia en estudiantes desde edades tempranas. A pesar de no incluir análisis estadísticos propios, su revisión destaca la urgencia de diseñar entornos de aprendizaje más sensibles a la salud emocional del alumnado.

De Lima et al. (2024) realizaron una revisión sistemática sobre los factores asociados a la ansiedad escénica en adolescentes músicos. Subrayan que la adolescencia constituye una etapa crítica debido a la inmadurez funcional del eje córtico-límbico, especialmente de la amígdala y la corteza prefrontal, lo que incrementa la vulnerabilidad al estrés evaluativo. El perfeccionismo se presenta como una variable transversal que contribuye a intensificar la ansiedad escénica en contextos musicales exigentes. Asimismo, se destaca que los cuestionarios empleados para evaluar la ansiedad musical deben ajustarse al perfil neuro-evolutivo de los adolescentes, recomendando instrumentos validados para esta población.

A continuación, se aborda el análisis de los estudios científicos empíricos encontrados en esta investigación a nivel internacional sobre perfeccionismo en población adolescente que cursa estudios musicales. Dos bloques se han diferenciado en este punto. Se comienza abordando las investigaciones que emplearon metodología cuantitativa y se termina describiendo aquellas realizadas mediante metodología de corte cualitativo.

Aydin (2022) llevó a cabo una investigación con una muestra de 752 estudiantes de secundaria y bachillerato inscritos en conservatorios estatales de música en Turquía, con edades comprendidas entre los 10 y los 18 años. Utilizó la *Child Adolescent Perfectionism Scale* (CAPS; Flett et al., 2016), basada en la MPS de Hewitt y Flett (1991), que evalúa dos dimensiones: Perfeccionismo auto-orientado y Perfeccionismo socialmente prescrito. El estudio no encontró diferencias estadísticamente significativas en el Perfeccionismo auto-orientado en función del género, el tipo de instrumento o el tener un familiar músico, pero sí que se hallaron en la percepción del éxito y en el nivel educativo. En lo que respecta a la dimensión del Perfeccionismo socialmente prescrito, se encontraron diferencias significativas en función del género, la presencia de un músico en la familia, el nivel educativo, la percepción del éxito y el tipo de instrumento. Se concluye que el nivel educativo y la percepción del éxito afectan significativamente a ambos tipos de perfeccionismo.

Por su parte, Patston y Osborne (2016) elaboraron un estudio transversal con una muestra de 526 estudiantes de música (291 varones y 235 mujeres), con una edad media de 12,56 años, pertenecientes a una institución educativa privada de Melbourne. El objetivo del estudio fue analizar la evolución del perfeccionismo y la ansiedad escénica en función de variables como la edad, el género y la experiencia instrumental. Para ello, se administraron la *Child Multidimensional Perfectionism Scale* (C-MPS) y la *Music Performance Anxiety Inventory for Adolescents* (MPAI-A). Los resultados revelaron correlaciones positivas y estadísticamente significativas entre los niveles de perfeccionismo y ansiedad escénica, con especial incidencia de la subescala Preocupación por los errores, considerada un indicador de perfeccionismo desadaptativo. Asimismo, se observó un incremento progresivo de ambos constructos con la edad, siendo este aumento más acusado en las alumnas, lo que sugiere una mayor vulnerabilidad al perfeccionismo desadaptativo en población femenina durante la adolescencia. Además, el número de especialidades instrumentales estudiadas se asoció significativamente con niveles más elevados de perfeccionismo y ansiedad escénica, observándose diferencias estadísticamente significativas en los estudiantes que tocaban cuatro o más instrumentos:  $F(3, 321) = 4.33, p < .01$ . Los autores señalan que determinados contextos formativos altamente exigentes pueden favorecer el desarrollo de formas de perfeccionismo desadaptativo, con consecuencias relevantes para el bienestar emocional y la autoeficacia interpretativa del alumnado.

Dempsey (2015) examinó la ansiedad escénica en 65 músicos canadienses de entre 8 y 17 años utilizando tres instrumentos: el *Music Performance Anxiety Inventory for Adolescents* (MPAI-A), la *Multidimensional Perfectionism Scale* (MPS) y la *Self-Efficacy for Music Learning and Musical Performing – Children's Version*. Se encontraron relaciones significativas entre el perfeccionismo y la ansiedad escénica ( $r = .42, p < .01$ ), así como entre autoeficacia y ansiedad escénica ( $r = -.36, p < .01$ ). No se hallaron diferencias estadísticamente significativas por género, pero sí una tendencia creciente de la ansiedad escénica con la edad. El perfeccionismo auto-orientado y la baja autoeficacia emergieron como predictores claves de la ansiedad escénica, lo que refuerza el modelo bidimensional del perfeccionismo y su papel diferencial en la génesis del malestar.

Hill et al. (2019) realizaron un estudio longitudinal con 143 estudiantes universitarios de música (edad media = 18,92 años, DE = 2,96) a lo largo de un curso académico. Se evaluaron tres dimensiones de autoconcepto perfeccionista: Autopromoción perfeccionista, No exhibición de imperfecciones y No revelación de imperfecciones. Se encontró que la Autopromoción perfeccionista al inicio del curso predecía una disminución en las emociones positivas a mitad de curso ( $\beta = -.24, p < .05$ ), y que la No revelación de imperfecciones a mitad de curso predecía menores emociones positivas al final ( $\beta = -.21, p < .05$ ). Además, las emociones negativas a mitad de curso predecían un incremento en la No revelación de imperfecciones ( $\beta = .19, p < .05$ ). Estos hallazgos evidencian un patrón de retroalimentación negativa entre perfeccionismo auto-orientado y malestar emocional progresivo en estudiantes de música.

El estudio concluye que el perfeccionismo adolescente, especialmente en su dimensión socialmente prescrita, no solo actúa como modulador del rendimiento académico o artístico, sino que puede llegar a configurar el autoconcepto y generar consecuencias psicológicas relevantes. Los autores abogan por la necesidad de diseñar programas preventivos centrados en el desarrollo de estrategias de afrontamiento emocional, la reformulación del valor del error y la promoción de la autocomprensión, con el fin de reducir el impacto negativo de patrones perfeccionistas disfuncionales durante la adolescencia.

Serrano y Espírito-Santo (2017) llevaron a cabo un estudio comparativo en Portugal con el propósito de analizar el grado de inflexibilidad psicológica en estudiantes adolescentes de música y danza clásica, y explorar su relación con los niveles de atención plena (*mindfulness*). La muestra estuvo compuesta por 113 adolescentes divididos en tres grupos: estudiantes de música ( $n = 39$ ), de ballet clásico ( $n = 33$ ) y un grupo control sin formación artística especializada ( $n = 41$ ). La media de edad en los tres grupos se situó en 11,68 años. Para la evaluación de las variables psicológicas se utilizaron el *Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth* (AFQ-Y), que mide la inflexibilidad psicológica entendida como la tendencia a evitar experiencias emocionales negativas y fusionarse con pensamientos rígidos, y el *Child and Adolescent Mindfulness Measure* (CAMM), que evalúa la capacidad de atención plena y conciencia emocional en la infancia y adolescencia.

Los resultados mostraron diferencias estadísticamente significativas en los niveles de inflexibilidad psicológica entre los tres grupos:  $F(2, 110) = 5.94$ ,  $p < .01$ ,  $\eta^2 = .10$ . Los estudiantes de ballet presentaron las puntuaciones medias más elevadas ( $M = 22.78$ ,  $DT = 6.12$ ), seguidos de los estudiantes de música ( $M = 20.95$ ,  $DT = 5.88$ ), mientras que el grupo control registró los niveles más bajos ( $M = 18.38$ ,  $DT = 5.33$ ). Por el contrario, no se encontraron diferencias significativas entre grupos en las puntuaciones de *mindfulness*:  $F(2, 110) = 2.41$ ,  $p = .095$ . No obstante, el análisis correlacional reveló una asociación negativa significativa entre *mindfulness* e inflexibilidad psicológica en el conjunto de la muestra ( $r = -.63$ ,  $p < .001$ ), lo que sugiere que una mayor capacidad de atención plena se vincula con menor rigidez cognitiva.

Aunque el perfeccionismo no fue objeto de medición directa, los autores destacan que los niveles elevados de inflexibilidad observados en los estudiantes de música pueden interpretarse como expresión de un estilo de funcionamiento perfeccionista, especialmente vinculado a la necesidad de control, el temor al error y la autoexigencia desproporcionada. Se subraya que estos adolescentes tienden a internalizar estándares externos muy rígidos, lo que se traduce en patrones cognitivos inflexibles y en una marcada vulnerabilidad emocional. En consecuencia, se sugiere que la práctica musical intensiva durante la adolescencia puede propiciar la emergencia de formas desadaptativas de perfeccionismo, cuya expresión conductual estaría modulada por la inflexibilidad psicológica. El estudio concluye señalando la conveniencia de integrar programas de *mindfulness* y flexibilidad cognitiva en la formación artística reglada, como medio para prevenir la consolidación de perfiles perfeccionistas rígidos con posibles efectos adversos en la salud mental del alumnado.

Por último, dentro del campo de estudios de corte cuantitativo, Racine et al. (2025) propusieron un nuevo modelo multidimensional para comprender la ansiedad escénica en músicos adolescentes, integrando variables como el perfeccionismo, la autovaloración condicional y la sensibilidad a la evaluación social. A través de una muestra de 94 estudiantes de música (media de edad de 19,05 años), hallaron que el perfeccionismo socialmente prescrito actuaba como mediador entre la autoexigencia y la ansiedad escénica ( $\beta = .47$ ,  $p < .001$ ), ofreciendo un marco teórico integrador para futuras investigaciones.

En lo que respecta a la producción científica enmarcada dentro del paradigma cualitativo, dos estudios han destacado en este punto, los cuales se analizarán a continuación. Por un lado, Molnar et al. (2023) idearon una investigación cualitativa en Canadá con el objetivo de explorar cómo adolescentes altamente perfeccionistas conceptualizan, experimentan y expresan su perfeccionismo en primera persona. La muestra estuvo compuesta por 23 estudiantes (44 chicas y 2 chicos), con edades comprendidas entre los 13 y los 19 años ( $M = 16,33$ ), seleccionados mediante muestreo

intencional tras puntuar en rangos clínicamente significativos en la *Child and Adolescent Perfectionism Scale* (CAPS; Flett et al., 2016). Los participantes cursaban enseñanza secundaria en centros del área metropolitana de Ontario y fueron entrevistados individualmente a través de una entrevista semiestructurada. El análisis temático, basado en el enfoque de Braun y Clarke (2006), permitió identificar cinco dimensiones recurrentes en la forma en que estos adolescentes comprenden y vivencian su perfeccionismo.

En primer lugar, la mayoría de los participantes describieron su perfeccionismo como un rasgo estructural de su identidad, ineludible y omnipresente (“no sé cómo no ser perfeccionista”), lo cual sugiere un proceso de internalización profunda. En segundo lugar, emergió de forma dominante el temor a decepcionar a los demás, una característica central del perfeccionismo socialmente prescrito, vinculada en muchos casos a expectativas familiares elevadas o a la percepción de juicio constante por parte de docentes y compañeros. En tercer lugar, los adolescentes manifestaron niveles elevados de autoexigencia extrema y autodevaluación, utilizando expresiones como “soy inútil si fallo” o “no valgo si no soy el mejor”, lo que refleja un patrón de pensamiento dicotómico y catastrofista. Varios de ellos asociaron su perfeccionismo con sintomatología ansiosa, ataques de pánico, insomnio y conductas de evitación escolar. En cuarto lugar, se constató un rechazo casi unánime hacia la autocompasión, percibida como una señal de debilidad o indulgencia impropia. Finalmente, los discursos revelaron una marcada tensión entre el deseo de superación personal y el sufrimiento derivado de la constante autoevaluación negativa, lo que condujo a la mayoría a considerar su perfeccionismo como un factor limitante de su bienestar emocional.

Stornaes et al. (2023) realizaron un estudio cualitativo-exploratorio en Noruega con el objetivo de comprender cómo adolescentes de alto rendimiento en música, ballet y deporte experimentan las expectativas autoimpuestas y socialmente prescritas y cómo estas se relacionan con su bienestar psicológico. La muestra estuvo compuesta por 27 estudiantes (14 del ámbito deportivo, 7 del ballet y 6 de música), todos con edades comprendidas entre 14 y 15 años, procedentes de escuelas especializadas en talento juvenil. A través de entrevistas semiestructuradas y un análisis temático interpretativo, se cuatro categorías fueron identificadas: a) expectativas auto-orientadas de trabajo duro persistente, que evocan dudas sobre uno mismo y actitudes de “nunca rendirse”; (b) expectativas socialmente prescritas por entrenadores o profesores, que estimulan el esfuerzo constante y la búsqueda de aprobación y oportunidades; (c) expectativas parentales, percibidas como apoyo útil, preocupación por decepcionar a los padres y negociación de la independencia; y (d) dificultades para equilibrar las expectativas, reflejadas en cargas de trabajo exigentes, problemas para priorizar el descanso y malestar general. Estas manifestaciones se vincularon especialmente con formas de perfeccionismo socialmente prescrito, muy presentes en las declaraciones de los estudiantes de música y ballet, quienes expresaron sentimientos de insuficiencia, miedo al error y una autovaloración condicionada al rendimiento.

Asimismo, múltiples participantes del ámbito artístico asociaron su autoexigencia con síntomas de ansiedad, perturbaciones del sueño y disminución del bienestar general. Mientras que los estudiantes deportistas enfatizaron más el trabajo en equipo y el logro colectivo, los alumnos de música y danza señalaron experiencias de aislamiento, hipervigilancia ante la crítica y una percepción del entorno altamente competitivo.

Los autores concluyen que se hacen necesarias intervenciones tempranas que aborden las expectativas autoimpuestas y socialmente impuestas no saludables en contextos de alta exigencia, con el fin de proteger el desarrollo saludable de los jóvenes intérpretes.

Tabla 1 – Características de los estudios internacionales

Referencia y base de datos	Título del estudio	Objetivos del estudio	Instrumentos utilizados	Dimensiones del perfeccionismo evaluadas	Tipo de estudio	Ciudad, país y muestra	Resultados más relevantes
Jeong y Ryan (2021) – Google Scholar	<i>A critical review of child perfectionism as it relates to music pedagogy</i>	Revisar críticamente la literatura sobre el perfeccionismo infantil en contextos musicales	No aplica (revisión)	Perfeccionismo auto-orientado y socialmente prescrito (en estudios previos)	Revisión teórica	No aplica	Alertan sobre la falta de estudios longitudinales y el impacto de prácticas pedagógicas competitivas en la autoexigencia infantil
De Lima et al. (2024) – PubMed	<i>Factors associated with performance anxiety in adolescent musicians</i>	Identificar variables asociadas a la ansiedad escénica en músicos adolescentes	Revisión sistemática de estudios empíricos	General (varía según estudios incluidos)	Revisión sistemática	No aplica	El perfeccionismo incrementa la ansiedad escénica; se recomienda uso de instrumentos validados para adolescentes
Aydin (2022) – Dialnet	<i>An investigation of the levels of perfectionism among middle and high school conservatory students in vocational music education</i>	Explorar niveles de perfeccionismo según variables personales y educativas	Child-Adolescent Perfectionism Scale (CAPS)	Auto-orientado y socialmente prescrito	Cuantitativo	Turquía, 752 estudiantes (10–18 años)	Nivel educativo y percepción del éxito afectan significativamente ambos tipos de perfeccionismo
Patston y Osborne (2016) – PsycINFO	<i>The developmental features of music performance anxiety and perfectionism in school age music students</i>	Analizar evolución de perfeccionismo y ansiedad escénica por edad, género y experiencia	Child Multidimensional Perfectionism Scale, MPAI-A	Preocupación por los errores, estándares personales, otros	Cuantitativo transversal	Melbourne, Australia, 526 estudiantes (edad media: 12,56)	Relación significativa entre perfeccionismo y ansiedad; mayor vulnerabilidad en chicas y multiespecialistas

Referencia y base de datos	Título del estudio	Objetivos del estudio	Instrumentos utilizados	Dimensiones del perfeccionismo evaluadas	Tipo de estudio	Ciudad, país y muestra	Resultados más relevantes
Dempsey (2015) – ProQuest	<i>Music Performance Anxiety in Children and Teenagers: Effects of Perfectionism, Self-Efficacy, and Gender</i>	Explorar la relación entre perfeccionismo, autoeficacia y ansiedad escénica en niños y adolescentes músicos	Anxiety Inventory for Adolescents (MPAI-A), la Multidimensional Perfectionism Scale (MPS) y la Self-Efficacy for Music Learning and Musical Performing – Children's Version	Autoimpuesto y socialmente prescrito	Cuantitativo correlacional	Canadá, 65 estudiantes (8–17 años)	Relaciones significativas entre perfeccionismo y ansiedad escénica; la autoeficacia actúa como factor protector
Hill et al. (2019) – PsycINFO	<i>Perfectionistic self-presentation and emotional experiences in music students: A three-wave longitudinal study</i>	Examinar la evolución de la autopercepción perfeccionista y su impacto emocional a lo largo del tiempo	Perfectionistic Self-Presentation Scale, medidas de emoción positiva y negativa	Autopromoción perfeccionista, no exhibición, no revelación de imperfecciones	Cuantitativo longitudinal	Reino Unido, 143 estudiantes universitarios de música (M edad = 18,92)	El perfeccionismo predice menor bienestar emocional y refuerza emociones negativas a lo largo del curso
Racine et al. (2025) – PsycINFO	<i>Please Don't Stop the Music: A New Look at the Performance Anxiety of Musicians</i>	Proponer un nuevo modelo de ansiedad escénica integrando perfeccionismo y sensibilidad evaluativa	SCOPE, Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised y Positive and Negative Affect Scale.	Socialmente prescrito	Cuantitativo correlacional	EE. UU., 94 estudiantes de música (M edad = 19,05)	El perfeccionismo socialmente prescrito media entre autoexigencia y ansiedad escénica ( $\beta = .47$ , $p < .001$ )
Serrano y Espírito-Santo (2017) – Dialnet	<i>Music, ballet, mindfulness, and psychological inflexibility</i>	Inflexibilidad psicológica y mindfulness en estudiantes de música y danza	AFQ-Y, CAMM	No evaluadas directamente; asociadas a inflexibilidad y control	Cuantitativo comparativo	Portugal, 113 adolescentes (n = 39 música)	Inflexibilidad más alta en músicos; asociada a rigidez cognitiva vinculada al perfeccionismo

Tabla 1 – Características de los estudios internacionales

Referencia y base de datos	Título del estudio	Objetivos del estudio	Instrumentos utilizados	Dimensiones del perfeccionismo evaluadas	Tipo de estudio	Ciudad, país y muestra	Resultados más relevantes
Molnar et al. (2023) – PsycArticles	<i>“I Need to Be Perfect or Else the World’s Gonna End”: A Qualitative Analysis of Adolescent Perfectionists</i>	Explorar la experiencia subjetiva del perfeccionismo en adolescentes	Entrevistas semiestructuradas, CAPS y PSPS	Auto-orientado y socialmente prescrito	Cualitativo y cuantitativo	Ontario, Canadá, 23 adolescentes (M edad = 16,33, SD = 1,93)	Temor a decepcionar, autoexigencia extrema y rechazo de autocompasión como núcleos del perfeccionismo adolescente
Stornaes et al. (2023) – PubMed	<i>Self-expectations, socially prescribed expectations, and wellness in adolescent talent school students</i>	Analizar cómo se viven las expectativas en jóvenes de talento artístico y su relación con el bienestar	Entrevistas semiestructuradas	Autoimpuesto y socialmente prescrito	Cualitativo	Noruega, 27 estudiantes (6 música, 7 ballet, 14 deporte)	El perfeccionismo socialmente prescrito se asocia a malestar, ansiedad y presión en música y danza

Fuente: Elaboración propia.

### **Perfeccionismo en el contexto educativo musical español**

La revisión bibliográfica realizada en esta investigación solamente ha arrojado el resultado de un estudio contextualizado en la población diana de Enseñanzas Profesionales de Música. Es el caso de Ballester-Martínez (2015), quien llevó a cabo una exhaustiva investigación para desarrollar y validar un instrumento específico destinado a evaluar la ansiedad escénica en músicos adolescentes y jóvenes. El estudio se realizó con una muestra de 570 estudiantes de música (54 % mujeres, 46 % hombres), con edades comprendidas entre 10 y 54 años ( $M = 19,12$ ;  $DT = 9,74$ ), pertenecientes a los conservatorios de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia (España). El estudio incluía varios Conservatorio Profesionales de Música que fueron comparados con otros Conservatorio Superiores de Música. La investigación dio como resultado la validación al contexto español de la *Music Performance Anxiety Inventory for Adolescents* (MPAI-A); un cuestionario de 15 ítems que evalúa tres componentes: somático, cognitivo y conductual. El análisis factorial confirmatorio arrojó índices de ajuste satisfactorios ( $\chi^2/df = 1.58$ ;  $GFI = .97$ ;  $CFI = .97$ ;  $RMSEA = .05$ ) y una elevada consistencia interna ( $\alpha = .91$ ). La estructura factorial identificó tres factores que explicaban el 53 % de la varianza: (1) Manifestaciones somáticas y cognitivas, (2) Contexto de la actuación y (3) Evaluación de la actuación.

Además del MPAI-A, se emplearon otros instrumentos validados para estudiar variables asociadas como la ansiedad general, el perfeccionismo y los estilos parentales. En primer lugar, se aplicaron el *State-Trait Anxiety Inventory* para adultos y el *State-Trait Anxiety Inventory for Children*. Estos instrumentos midieron la ansiedad como estado transitorio (A/E) y como rasgo relativamente estable (A/R), ambos con consistencias internas elevadas ( $\alpha$  estado = .90–.93;  $\alpha$  rasgo = .84–.87). Para evaluar la ansiedad escénica en adultos, se utilizó la versión española del *Kenny Music Performance Anxiety Inventory* (K-MPAI-R; Kenny, 2009), compuesto por 40 ítems y una fiabilidad interna excelente ( $\alpha = .94$ ). Esta escala aborda la vulnerabilidad psicológica, la historia familiar, las preocupaciones interpretativas y la aprensión ansiosa. También se aplicó el *Social Phobia and Anxiety Inventory for Children* para establecer la validez convergente del MPAI-A.

Asimismo, el estudio incorporó una evaluación del perfeccionismo y del entorno familiar mediante la *Child-Adolescent Perfectionism Scale* (CAPS; Flett et al., 2016) y la Escala para la evaluación del estilo parental. Esta última dividida en seis subescalas: Afecto y comunicación, Promoción de la autonomía, Control conductual, Control psicológico, Revelación y Humor, con alfas de Cronbach que oscilan entre .76 y .90. El estudio halló correlaciones significativas entre ansiedad escénica y perfeccionismo socialmente prescrito, así como con rasgos de ansiedad generalizada y baja autoestima. También se observaron diferencias en función del sexo y del instrumento, siendo mayores los niveles de ansiedad en mujeres y en intérpretes de cuerda frotada y viento. Estos resultados refuerzan la importancia de diseñar estrategias preventivas en el currículo musical orientadas a reducir el perfeccionismo disfuncional y fomentar habilidades de autorregulación emocional.

El autor identifica un conjunto de factores interrelacionados que agravan esta situación: la presión derivada de un currículo exigente, la estructura jerárquica del sistema educativo musical, la escasez de oportunidades de actuación no evaluativa y una cultura interpretativa basada en la perfección técnica. La concepción del intérprete como solista heredada del Romanticismo se confronta con un presente excesivamente competitivo, en el que el ideal de perfección se convierte en fuente de malestar. El perfeccionismo, especialmente en su vertiente desadaptativa, emerge como una variable clave, vinculada a altos niveles de ansiedad, autocritica y orientación al fracaso. El estudio

demuestra que adolescentes y mujeres jóvenes presentan mayor vulnerabilidad a la AEM, así como quienes poseen menor experiencia interpretativa, menor afinidad musical en el entorno familiar y están sometidos a estilos parentales más controladores.

A nivel pedagógico, Ballester-Martínez destaca la necesidad urgente de replantear las prácticas docentes en los conservatorios. Entre sus propuestas se incluyen la diversificación de contextos escénicos, la inclusión sistemática de entrenamientos psicológicos –como la visualización y el ensayo mental– y una mayor adecuación del repertorio a las capacidades del alumno. Además, subraya la influencia negativa del estilo parental autoritario –caracterizado por control conductual y escaso humor– sobre la aparición de la AEM, así como el papel amortiguador que ejerce la práctica musical frecuente, la motivación intrínseca y la experiencia acumulada. La tesis concluye con un llamado a integrar perspectivas interdisciplinarias entre la psicología, la pedagogía y la música, promoviendo programas preventivos e intervenciones educativas que protejan la salud emocional del alumnado. Esta investigación constituye una de las contribuciones más completas al estudio de la AEM en el ámbito hispanohablante, y evidencia el vacío formativo existente en los conservatorios respecto a la gestión emocional y psicológica de la actuación musical.

El estudio anterior, aunque relacionado con el perfeccionismo, es una muestra de que la investigación sobre ansiedad escénica musical (AEM) ha sido priorizada en el contexto nacional. Los trabajos que se aglutan a continuación en este apartado focalizarán en el estudio de la AEM. Se han incluido en la presente investigación debido a la escasez de producción científica acerca del tema principal de estudio en España (perfeccionismo), por contextualizarse en el ámbito de la educación musical formal y porque sus respectivas muestras resultantes se consideran próximas a lo que algunos autores consideran como adolescencia tardía (Sawyer et al., 2018).

Así, Zarza-Alzugaray (2017) analizó la relación entre la edad de inicio en la formación musical y la ansiedad escénica musical (AEM) en dos muestras independientes de estudiantes en España. La primera muestra estuvo compuesta por 437 estudiantes de enseñanzas superiores de música (edad media = 22,64 años), evaluados mediante la versión española del *Kenny Music Performance Anxiety Inventory* (K-MPAI-E); la segunda muestra estuvo formada por 209 alumnos de escuelas de música (edad media = 12,09 años), evaluados con el *Performance Anxiety Questionnaire* (PAQ).

El PAQ utilizado en la muestra infantil consta de 20 ítems que miden síntomas cognitivos y fisiológicos de AEM en una escala Likert de 5 puntos, aplicada aquí a dos contextos: actuación en grupo y actuación como solista (se eliminaron los ítems 5 y 19 por reducir la consistencia interna). Se identificaron dos factores: Cognitivo (10 ítems;  $\alpha = 0,81$  en grupo y  $\alpha = 0,86$  en solista) y Fisiológico (8 ítems;  $\alpha = 0,77$  en grupo y  $\alpha = 0,80$  en solista), con correlaciones significativas entre condiciones ( $r = 0,425$  a  $0,712$ ). El K-MPAI-E, por su parte, mostró también una alta fiabilidad ( $\alpha = 0,91$ ).

Los resultados indicaron que los estudiantes que comenzaron su formación musical a los siete años o antes presentan niveles significativamente más bajos de AEM en comparación con quienes comenzaron más tarde. Esta relación se mantuvo en ambas muestras, lo que sugiere una posible influencia protectora de la iniciación temprana. Además, se hallaron diferencias relevantes en función del sexo y del nivel educativo, siendo las mujeres y los estudiantes más avanzados los que mostraron mayores niveles de ansiedad.

Este estudio destaca la necesidad de fomentar una iniciación musical precoz y plantea implicaciones pedagógicas y clínicas relevantes para prevenir la ansiedad escénica desde etapas formativas tempranas.

Zarza-Alzugaray et al. (2016) investigaron la relación entre ansiedad escénica, perfeccionismo y calificaciones académicas en una muestra de 87 estudiantes del Conservatorio Superior de Música de Alicante (edad media = 22,71; DT = 4,22). Para ello, utilizaron la versión española del *Kenny Music Performance Anxiety Inventory* (K-MPAI) que evalúa ansiedad escénica, indefensión y factores contextuales, así como la adaptación de la *Multidimensional Perfectionism Scale* de Frost et al. (1990) validada por Carrasco et al. (2010). Los resultados indicaron que el alumnado presentaba niveles de ansiedad escénica levemente superiores a la media teórica ( $M = 40,90$ ;  $DT = 12,03$ ;  $p = .065$ ), y que esta se correlacionaba significativamente con la indefensión ( $r = .529$ ,  $p < .001$ ) y con el perfeccionismo ( $r = .370$ ,  $p < .001$ ). Asimismo, el perfeccionismo mostró correlaciones positivas tanto con la indefensión ( $r = .384$ ,  $p < .001$ ) como con las calificaciones obtenidas ( $r = .260$ ,  $p = .014$ ).

Los análisis de regresión revelaron que el perfeccionismo ( $\beta = .195$ ,  $p = .050$ ) y la indefensión ( $\beta = .454$ ,  $p < .001$ ) explicaban conjuntamente un 29,6 % de la varianza en ansiedad escénica (modelo:  $F = 19.116$ ,  $p < .001$ ). En cuanto al rendimiento académico, únicamente el perfeccionismo se relacionó de forma significativa con las calificaciones ( $\beta = .262$ ,  $p = .014$ ), explicando un 5,8 % de la varianza. Estos hallazgos posicionan al perfeccionismo como un predictor clave tanto del malestar emocional como del desempeño académico en el contexto de la educación musical superior, y subrayan la necesidad de intervenir pedagógicamente para mitigar los efectos de la autoexigencia disfuncional.

Carrasco et al. (2010) llevaron a cabo un estudio de validación de la versión española de la *Frost Multidimensional Perfectionism Scale* (FMPS) en una muestra de 434 estudiantes universitarios, con una edad media de 23,38 años, de los cuales el 77 % eran mujeres. El objetivo fue evaluar la estructura factorial y las propiedades psicométricas de la escala en población joven española. A través de un análisis factorial exploratorio, los autores identificaron una estructura compuesta por cuatro factores que explicaban el 47,1 % de la varianza total: Miedo a cometer errores, Influencias paternas, Expectativas de logro y Organización. Esta solución reducida mostró un ajuste superior al modelo original de seis dimensiones propuesto por Frost et al. (1990), lo que sugiere una mayor adecuación para el contexto cultural de la muestra utilizada. La escala total obtuvo un alfa de Cronbach de .88, con coeficientes por subescala que oscilaron entre .75 y .83, indicando una adecuada consistencia interna.

En cuanto a la validez convergente, se hallaron correlaciones positivas y significativas entre las subescalas de perfeccionismo y diversos síntomas psicopatológicos, especialmente en la dimensión Miedo a cometer errores, que se relacionó de manera elevada con obsesividad ( $r = .48$ ), ansiedad ( $r = .42$ ) y depresión ( $r = .37$ ). Por el contrario, la subescala Organización mostró correlaciones débiles o negativas con estos síntomas, sugiriendo un perfil potencialmente adaptativo. Estos resultados apoyan la utilidad diagnóstica y predictiva de la FMPS en entornos educativos, y refuerzan su aplicación como instrumento para identificar estilos perfeccionistas desadaptativos en jóvenes adultos, incluso en ausencia de sintomatología clínica grave. No obstante, los autores señalan la necesidad de adaptar y validar esta escala en población adolescente para ampliar su aplicabilidad en etapas evolutivas anteriores. En su tesis doctoral, Arnaiz Rodríguez (2015) validó la versión española del *Kenny Music Performance Anxiety Inventory* (KMPAI-E), confirmando su fiabilidad ( $\alpha = .912$ ) y adecuación muestral ( $\chi^2 = 2605.64$ ;  $p < .001$ ;  $KMO = .850$ ) en una muestra de 153 estudiantes de Conservatorios

Superiores de Música en España (2,19% del total nacional). El instrumento permitió identificar diez factores agrupados en tres categorías propuestas por Kenny (2009, 2011): ansiedad somática próxima (pensamientos negativos, percepción personal, motivación, memoria), vulnerabilidad psicológica general (control, dependencia) y vulnerabilidad heredada (ansiedad generacional familiar). Los factores más influyentes fueron los pensamientos y sensaciones somáticas vinculadas a la actuación. Se hallaron diferencias significativas según el sexo, siendo las mujeres quienes manifestaron mayor ansiedad, especialmente en las dimensiones somática y de control, así como una mayor conciencia sobre la influencia parental. También se observaron efectos de la edad y del tipo de instrumento, siendo los intérpretes solistas los más vulnerables.

Las conclusiones del estudio destacan la necesidad de una intervención pedagógica específica y personalizada para tratar la ansiedad escénica musical (AEM), especialmente desde el componente situacional, el único sobre el que el profesorado puede intervenir directamente. Se propone incorporar formación sistemática en habilidades mentales, emocionales y técnicas en los estudios superiores de música, alineada con enfoques terapéuticos como la reestructuración cognitiva, la meditación o la práctica mental. Además, se señala la conveniencia de abordar casos más complejos mediante terapias especializadas, subrayando que un buen diagnóstico es clave para planificar una intervención eficaz. El estudio concluye que la AEM en intérpretes es un fenómeno complejo, condicionado por variables individuales y contextuales, y que debe ser tratado desde una perspectiva interdisciplinar e integradora entre la pedagogía musical y la psicología clínica.

Finalmente, es importante señalar que, aunque algunos instrumentos sobre perfeccionismo han sido adaptados al español en población general, como la FMPS o la CAPS (Sastre-Riba et al., 2016), no se han encontrado estudios publicados que analicen empíricamente y de manera directa el perfeccionismo en adolescentes músicos españoles que cursen Enseñanzas Profesionales de Música.

Tabla 2 – Características de los estudios del contexto educativo español

Referencia y base de datos	Título del estudio	Objetivos del estudio	Instrumentos utilizados	Dimensiones del perfeccionismo evaluadas	Tipo de estudio	Ciudad, país y muestra	Resultados más relevantes
Ballester-Martínez (2015) – Google Scholar	Un estudio de la ansiedad escénica en los músicos de los conservatorios de la Región de Murcia	Determinar la prevalencia de la ansiedad escénica y explorar variables asociadas (edad, género, curso, estilos educativos parentales, etc.)	K-MPAI (adultos), MPAI-A (adolescentes), STAI, STAIC, Social Phobia and Anxiety Inventory for Children, CAPS y Escala para la evaluación del estilo parental	Miedo a los errores, Perfeccionismo socialmente prescrito, Dudas sobre las acciones	Cuantitativo, transversal	Murcia, España; 570 participantes (alumnos y profesores de conservatorios)	Alta prevalencia de ansiedad escénica. Género, edad, experiencia y estilos educativos parentales influyen en la intensidad de la ansiedad escénica
Zarza-Alzugaray (2017) – PsycINFO	Ansiedad escénica musical en la adolescencia y la adultez temprana: su relación con la edad de inicio en la formación musical y la ansiedad escénica	Examinar la relación entre la edad de inicio en la formación musical y la ansiedad escénica	KMPAI (universitarios), PAQ (estudiantes de música jóvenes)	Dudas sobre las acciones, Altos estándares personales	Cuantitativo, transversal	España; 437 estudiantes superiores (M edad = 22,6) y 209 de escuelas de música (M edad = 12,1)	Iniciar la formación musical a los 7 años o antes se asocia a menores niveles de ansiedad escénica. La edad temprana de inicio parece actuar como factor protector
Zarza-Alzugaray et al. (2016) – Dialnet	Relación entre ansiedad escénica, perfeccionismo y calificaciones en estudiantes del Título Superior de Música	Analizar la relación entre ansiedad escénica, perfeccionismo y calificaciones en estudiantes de conservatorio	K-MPAI (versión española), MPS de Frost (versión española Carrasco et al., 2010)	Miedo a errores, Influencias paternas, Expectativas de logro, Organización	Cuantitativo, transversal	Alicante, España; 87 estudiantes de conservatorio superior (M edad = 22,7)	La ansiedad escénica se asocia positivamente al perfeccionismo. El perfeccionismo correlaciona con mejores calificaciones y predice parcialmente la ansiedad escénica y el rendimiento académico

Tabla 2 – Características de los estudios del contexto educativo español

Referencia y base de datos	Título del estudio	Objetivos del estudio	Instrumentos utilizados	Dimensiones del perfeccionismo evaluadas	Tipo de estudio	Ciudad, país y muestra	Resultados más relevantes
Carrasco et al. (2010) – PsycINFO	La evaluación del perfeccionismo: utilidad de la Escala Multidimensional de Perfeccionismo en población española	Traducir, adaptar y validar la MPS de Frost en población española	MPS de Frost (35 ítems), junto con OCI-R, C-BOCI, PSWQ, EAT-26, PDQ-4, ICO-R	Miedo a errores, Influencias paternas, Expectativas de logro, Organización (estructura de 4 factores)	Cuantitativo, validación psicométrica	Valencia, España; dos muestras: 100 estudiantes de Psicología y 334 participantes de comunidad (N total = 434)	La versión española de la MPS mostró alta fiabilidad y validez convergente. La estructura factorial se redujo a 4 factores y se asoció significativamente con obsesiones y psicopatología
Arnaiz-Rodríguez (2015) – Google Scholar	La interpretación musical y la ansiedad escénica: validación de un instrumento de diagnóstico y su aplicación en los estudiantes españoles de Conservatorio Superior de Música	Validar el KMPAI-E en población española y analizar la ansiedad escénica en estudiantes de conservatorios superiores	K-MPAI-E (versión española del Kenny Music Performance Anxiety Inventory)	Miedo a los errores, Autoevaluación negativa, Altos estándares	Cuantitativo, validación psicométrica	Conservatorios Superiores de Música en España; muestra amplia (N > 400)	El KMPAI-E mostró validez y fiabilidad en población española. La ansiedad escénica aparece como situacional, ligada a vulnerabilidad individual e indefensión

Fuente: Elaboración propia

## Discusión

La literatura revisada señala que el perfeccionismo en los músicos en edad adolescente no debe entenderse como un rasgo unidimensional, sino como una configuración compleja de actitudes cognitivas y motivacionales que interactúan con el entorno educativo.

Por un lado, la preocupación continua ante posibles errores y la autocritica rígida –lo que algunos modelos llaman perfeccionismo desadaptativo (Stoeber y Otto, 2006)– ha sido identificada repetidamente en parte de la literatura revisada como un factor central en la génesis de la ansiedad escénica (Arnaiz-Rodríguez, 2015; Ballester-Martínez, 2015; De Lima et al., 2024; Dempsey, 2015; Racine et al., 2025; Yang et al., 2023; Zarza-Alzugaray, 2016). En este sentido, autores como Jeong y Ryan (2021) o Serrano y Espíritu-Santo (2017) vinculan este tipo de perfeccionismo a prácticas pedagógicas tradicionales: el énfasis excesivo en la calificación, la comparación constante entre estudiantes y la penalización del error.

En contraste, otras investigaciones han subrayado que la búsqueda de altos estándares –perfeccionismo adaptativo– puede estimular la motivación y el compromiso sin producir sufrimiento emocional, siempre que no esté acompañado de excesivo temor al error, ayudando a afrontar desafíos interpretativos (Aydin, 2022; Butković et al., 2021; Carrasco et al., 2010; Jeong y Ryan, 2021; Molnar et al., 2023; Patston y Osborne, 2016).

Desde una perspectiva española, como se señaló previamente, no se ha encontrado literatura científica que aborde el constructo del perfeccionismo en el ámbito de las Enseñanzas Profesionales de Música. Por lo tanto, puede afirmarse que aún no existe una línea de investigación empírica consolidada que explore la dualidad adaptativa y desadaptativa del perfeccionismo en esta población específica. Los trabajos centrados en la ansiedad escénica (Arnaiz-Rodríguez, 2015; Ballester-Martínez, 2015) y las adaptaciones psicométricas existentes (Carrasco et al., 2010) constituyen un punto de partida, pero no abordan de forma directa ni específica el tema. Frente a esta carencia, la producción internacional sugiere una dirección clara: explorar cómo los contextos educativos y las prácticas pedagógicas modulan la configuración interna del perfeccionismo y cómo este interactúa con variables como el autoconcepto, la regulación emocional o la trayectoria vocacional (Aydin, 2022; Jeong y Ryan, 2021; Patston y Osborne, 2016; Yang et al. 2023).

## Implicaciones

La escasez de investigaciones empíricas sobre perfeccionismo en el ámbito hispanohablante –y en particular en el contexto español de las Enseñanzas Profesionales de Música– constituye una limitación significativa que dificulta avanzar hacia modelos pedagógicos sensibles al bienestar emocional del alumnado.

Desde el punto de vista metodológico, es necesario promover estudios que integren diseños mixtos, combinando técnicas cuantitativas con enfoques cualitativos que permitan captar las vivencias subjetivas del alumnado respecto a la exigencia, el error y el autoconcepto artístico. Además, la validación de instrumentos psicométricos adaptados a la población adolescente española representa una tarea prioritaria. Escalas como la Child Adolescent Perfectionism Scale (Flett et al., 2016), la FMPS (Frost et al., 1990) o versiones específicas como el Sport-MPS-2 (Gotwals y Dunn, 2009), ofrecen un marco valioso, pero requieren adaptación y reevaluación en contextos educativos musicales no anglosajones.

Asimismo, estudios longitudinales permitirían identificar trayectorias perfeccionistas a lo largo de los años de formación musical y valorar en qué medida ciertos estilos de pensamiento se cronifican, se mitigan o se transforman en función de las experiencias educativas vividas.

En el ámbito de la práctica pedagógica, la revisión de la literatura realizada en esta investigación invita a reflexionar sobre el papel que desempeñan las instituciones musicales en la consolidación de estilos perfeccionistas rígidos. Si bien la búsqueda de la excelencia artística forma parte inherente del proceso formativo, la ausencia de una pedagogía explícita sobre la gestión del error, la autocompasión y la flexibilidad cognitiva puede derivar en climas formativos generadores de ansiedad y evitación. Como advierten Jeong y Ryan (2021), no se trata únicamente de cambiar las metodologías de enseñanza, sino de repensar los marcos valorativos que legitiman o sancionan determinadas formas de interpretar el éxito, el fracaso y el esfuerzo en el ámbito de la música.

En consecuencia, se indica la conveniencia de diseñar intervenciones preventivas integradas en el currículo, orientadas al desarrollo de competencias emocionales, la resiliencia y la reflexión crítica sobre la propia práctica artística. En este sentido, programas inspirados en la psicología positiva, el mindfulness, la educación emocional o el enfoque de aceptación y compromiso (ACT) han mostrado eficacia en otros contextos formativos y podrían ser adaptados al conservatorio con sensibilidad disciplinar (Flett et al., 2016; Hewitt et al., 2015).

Por último, es imprescindible que los equipos docentes y las familias reciban formación específica sobre los efectos del perfeccionismo desadaptativo en la adolescencia. La detección temprana de patrones de autoexigencia perjudicial puede marcar la diferencia entre una trayectoria musical saludable y un abandono prematuro por fatiga emocional o desregulación afectiva. El perfeccionismo bien orientado puede convertirse en una fuerza constructiva vinculada al compromiso, la perseverancia y el sentido del logro. El reto pedagógico consiste, por tanto, en canalizar la motivación por mejorar hacia una forma de trabajo exigente pero humanizada, técnica pero consciente, rigurosa pero emocionalmente sostenible.

## Conclusiones

Este artículo ha presentado una revisión crítica de la literatura científica sobre el perfeccionismo en el ámbito de la educación musical durante la adolescencia. A partir del análisis de estudios empíricos y teóricos desarrollados en diferentes contextos culturales, se ha constatado que el perfeccionismo constituye un fenómeno complejo, con manifestaciones diversas que pueden adquirir tanto un carácter adaptativo como desadaptativo, especialmente en entornos educativos de alta exigencia como los conservatorios.

La evidencia científica revisada indica que determinadas dimensiones del perfeccionismo –particularmente aquellas relacionadas con la preocupación por el error, la autoevaluación negativa y las expectativas externas– se asocian de forma consistente con indicadores de malestar psicológico, entre ellos la ansiedad escénica. Asimismo, se ha destacado el papel del entorno educativo, familiar y sociocultural en la configuración de estilos perfeccionistas desde etapas formativas tempranas.

En el caso del contexto español, la revisión ha puesto de manifiesto una escasez significativa de investigaciones centradas específicamente en el estudiantado adolescente de Enseñanzas Profesionales de Música. Esta carencia limita la

comprensión contextualizada del fenómeno y plantea la necesidad de nuevas investigaciones empíricas que permitan abordar el perfeccionismo desde una perspectiva educativa y culturalmente contextualizada.

En conjunto, esta revisión proporciona una base conceptual y empírica que puede orientar futuros trabajos en el ámbito de la psicología de la música, así como servir de referencia para el diseño de intervenciones preventivas y estrategias pedagógicas sensibles al bienestar emocional del alumnado en formación musical.

## Referencias

- Arnaiz-Rodríguez, Á (2015). La interpretación musical y la ansiedad escénica: Validación de un instrumento de diagnóstico y su aplicación en los estudiantes españoles de Conservatorio Superior de Música [Tesis doctoral, Universidad de Valladolid]. <http://hdl.handle.net/2183/15869>
- Aydin, E (2022). An investigation of the levels of perfectionism among middle school and high school conservatory students in vocational music education. *International Journal of Curriculum and Instruction*, 14(3), 2626–2665.
- Ballester-Martínez, J (2015). Ansiedad escénica en adolescentes: Validación del cuestionario MPAI-A [Tesis doctoral, Universidad de Valencia]. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=99950>
- Burin, DI, & Osorio, P (2017). Music performance anxiety: A critical review of etiological aspects, perceived causes, coping strategies and treatment. *Archives of Clinical Psychiatry*, 44(5), 127–133. <https://doi.org/10.1590/0101-60830000000136>
- Butković, A, Vuković, N, & Carević, S (2021). Music performance anxiety and perfectionism in Croatian musicians. *Psychology of Music*, 50(1), 1–11. <https://doi.org/10.1177/0305735620978692>
- Carrasco, MA, Belloch, A, & Perpiñá, C (2010). La evaluación del perfeccionismo: Adaptación y validación de la Frost Multidimensional Perfectionism Scale en población española. *Psicothema*, 35(152), 49–65. <https://doi.org/10.33776/amc.v35i152.1225>
- De Lima, AA, Ximenes, RCC, & Souza, SL (2024). Factors associated with music performance anxiety in adolescents: A systematic review. *Children and Youth Services Review*, 164, 107860. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2024.107860>
- Dempsey, E (2015). Music performance anxiety in children and teenagers: Effects of perfectionism, self-efficacy, and gender [Tesis de maestría, University of Ottawa]. <http://hdl.handle.net/10393/32798>
- Dobos, B, Piko, BF, & Kenny, DT (2018). Music performance anxiety and its relationship with social phobia and dimensions of perfectionism. *Research Studies in Music Education*, 41(3), 1–17. <https://doi.org/10.1177/1321103X18804295>
- Dunn, JGH, Causgrove, J, Gotwals, JK, Vallage, JKH, Craft, JM, & Syrotuyk, DG (2006). Establishing construct validity evidence for the Sport Multidimensional Perfectionism Scale. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(6), 57–79. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.04.003>
- Flett, GL, Hewitt, PL, & Gale, O (2016). The Child–Adolescent Perfectionism Scale: Development, psychometric properties, and associations with stress, distress, and psychiatric symptoms. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 34(7), 634–652. <https://doi.org/10.1177/073428916651381>
- Frost, RO, Marten, P, Lahart, C, & Rosenblate, R (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449–468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Gotwals, JK, & Dunn, JGH (2009). A multi-method, multi-analytic approach to establishing internal construct validity evidence: The Sport Multidimensional Perfectionism Scale-2. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 13(2), 71–92. <https://doi.org/10.1080/10913670902812663>
- Gotwals, JK, Stoerber, J, Dunn, JGH, & Stoll, O (2012). Are perfectionistic strivings in sport adaptive? A systematic review of confirmatory, contradictory, and mixed evidence. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 53(4), 263–279. <https://doi.org/10.1037/a0030288>
- Hewitt, PL, & Flett, GL (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456–470. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- Hewitt, PL, Flett, GL, & Mikail, SF (2015). Perfectionism: A relational approach to conceptualization, assessment, and treatment. Guilford Press.
- Hill, AP, Burland, K, King, EC, & Pitts, SE (2019). Perfectionistic self-presentation and emotional experiences in music students: A three-wave longitudinal study. *Psychology of Music*, 48(6), 766–776. <https://doi.org/10.1177/0305735618824155>
- Hill, RW, Huelsman, TJ, Furr, RM, Kibler, J, Vicente, BB, & Kennedy, C (2004). A new measure of perfectionism: The Perfectionism Inventory. *Journal of Personality Assessment*, 82(1), 80–91. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8201\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8201_13)
- Jeong, SSY, & Ryan, C (2021). A critical review of child perfectionism as it relates to music pedagogy. *Psychology of Music*, 50(4), 1312–1327. <https://doi.org/10.1177/03057356211042080>
- Kenny, DT (2009). The factor structure of the revised Kenny Music Performance Anxiety Inventory. In A. Williamon, S. Pretty y R. Buck (Eds.), *Proceedings of the International Symposium on Performance Science 2009* (pp. 221–226). European Association of Conservatoires (AEC).
- Kenny, DT (2011). *The psychology of music performance anxiety*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199586141.001.0001>

Molnar, DS, Blackburn, M, Tacuri, N, Zinga, D, Flett, GL, & Hewitt, PL (2023). "I need to be perfect or else the world's gonna end": A qualitative analysis of adolescent perfectionists' expression and understanding of their perfectionism. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 64(4), 320-334. <https://doi.org/10.1037/cap000357>

Patston, TJ, & Osborne, MS (2016). The developmental features of music performance anxiety and perfectionism in school age music students. *Performance Enhancement & Health*, 4(1-2), 42-49. <https://doi.org/10.1016/j.peh.2015.09.003>

Racine, P, Vachon Laflamme, S, Gaudreau, P, & Langlois, F (2025). Please don't stop the music! A new look at the performance anxiety of musicians with the model of excellencism and perfectionism. *Psychology of Music*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/03057356241300538>

Sastre-Riba, S, Pérez-Albéniz, A, & Fonseca-Pedrero, E (2016). Assessing perfectionism in children and adolescents: Psychometric properties of the Almost Perfect Scale Revised. *Learning and Individual Differences*, 49, 386-392. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2016.06.022>

Sawyer, SM, Azzopardi, PS, Wickremarathne, D, & Patton, GC (2018). The age of adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 2(3), 223-228. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(18\)30022-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30022-1)

Serrano, T, & Espírito-Santo, HA (2017). Music, ballet, mindfulness, and psychological inflexibility. *Psychology of Music*, 45(5), 725-738. <https://doi.org/10.1177/0305735616689298>

Sirois, FM, Molnar, DS, & Hirsch, JK (2017). A meta-analytic and conceptual update on the associations between procrastination and multidimensional perfectionism. *European Journal of Personality*, 31(2), 137-159. <https://doi.org/10.1002/per.2098>

Stoeber, J, & Otto, K (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295-319. [https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2)

Stornaes, AV, Sundgot-Borgen, J, Pettersen, G, Rosenvinge, JH, & Nordin-Bates, SM (2023). Self-expectations, socially prescribed expectations, and wellness in 14- to 15-year-old athletes, ballet, and music students in Norwegian talent schools—An interview study. *The Sport Psychologist*, 37(2), 92-105. <https://doi.org/10.1123/tsp.2022-0133>

Yang, Y, Schroeder, F, & Rodger, M (2023). The role of perfectionism in music performance anxiety within university piano majors in China. In D Raposo, J Neves, R Silva, L Correia Castilho, & R Dias (Eds.), *Advances in Design, Music and Arts II* (Springer Series in Design and Innovation, Vol. 25). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-09659-4\\_48](https://doi.org/10.1007/978-3-031-09659-4_48)

Zarza-Alzugaray, FJ, Casanova-López, O, & Robles-Rubio, JE (2016). Relación entre ansiedad escénica, perfeccionismo y calificaciones en estudiantes del Título Superior de Música. *ReiDoCrea*, 5, 16-21. <https://digibug.ugr.es/handle/10481/39735>

Zarza-Alzugaray, FJ, Orejudo, S, Casanova, Ó, & Aparicio-Moreno, L (2017). Music performance anxiety in adolescence and early adulthood: Its relation with the age of onset in musical training. *Psychology of Music*, 46(1), 18-32. <https://doi.org/10.1177/0305735617691592>