

**RESULTADOS FICHA 3.
AUTO-REGISTRO DE ANSIEDAD
DE CARA AL TRABAJO DE LA
ANSIEDAD Y EL MIEDO
ESCÉNICO**

**RESULTADOS
INICIALES**

**(LÍNEA BASE)
FEBRERO 2019**

1. SÍNTOMAS FÍSICOS. Los resultados se miden según el porcentaje de aquejados de la sintomatología indicada y la puntuación media que se otorga a cada uno de ellos.

	ANTES DE TOCAR	DESPUÉS DE TOCAR
Taquicardia	Aquejados: 87,50% Puntuación media: 5,19	Aquejados: 54,17% Puntuación media: 3,31
Sudoración	Aquejados: 54,17% Puntuación media: 5,08	Aquejados: 25% Puntuación media: 3,17
Respiración superficial y acelerada	Aquejados: 66,67% Puntuación media: 3,94	Aquejados: 29,17% Puntuación media: 3,14
Temblor	Aquejados: 70,83% Puntuación media: 5,65	Aquejados: 41,67% Puntuación media: 4,5
Sensación de mareo	Aquejados: 12,50% Puntuación media: 3,33	Aquejados: 4,17% Puntuación media: 4
Boca seca	Aquejados: 58,33% Puntuación media: 4,86	Aquejados: 41,67% Puntuación media: 4,4
Visión borrosa	Aquejados: 4,17% Puntuación media: 5	Aquejados: 4,17% Puntuación media: 3
Tensión muscular	Aquejados: 66,67% Puntuación media: 4,81	Aquejados: 45,83% Puntuación media: 2,45
Tics	Aquejados: 8,33% Puntuación media: 5,5	Aquejados: 4,17% Puntuación media: 10
Espasmos musculares	Aquejados: 16,67% Puntuación media: 6,25	Aquejados: 0% Puntuación media: 0
Nerviosismo	Aquejados: 91,67% Puntuación media: 7,45	Aquejados: 62,50% Puntuación media: 3,07
Frío	Aquejados: 45,83% Puntuación media: 5,09	Aquejados: 29,17% Puntuación media: 3,86
Necesidad de ir al baño	Aquejados: 20,83% Puntuación media: 5,2	Aquejados: 20,83% Puntuación media: 3,8
Nivel de ansiedad general	Aquejados: 75% Puntuación media: 6,17	Aquejados: 45,83% Puntuación media: 2,82

2. COGNICIONES (Pensamientos). Los resultados se miden según el porcentaje de personas que presentan cada pensamiento:

	ANTES DE TOCAR	DESPUÉS DE TOCAR
Voy a fallar	54,17%	8,33%
No valgo para esto	4,17%	4,17%
Voy a hacer el ridículo	29,17%	8,33%
Voy a defraudar a mis padres	12,50%	8,33%
Voy a defraudar a mi profesor/a	33,33%	4,17%
Mis compañeros se van a reír de mí	12,50%	4,17%
Voy a suspender el trimestre	4,17%	4,17%
Ojalá que esto pase pronto	70,83%	4,17%
Estoy impaciente por salir al escenario	54,16%	0%
Voy a disfrutar	50%	41,67%
Me siento seguro	41,67%	62,50%
Estoy motivado	45,83%	58,33%
Estoy tranquilo	16,67%	70,83%
Me voy a quedar en blanco	25%	8,33%
No confío en mí mismo	12,50%	12,50%

3. EMOCIONES (Sentimientos). Los resultados se miden según el porcentaje de personas que presentan cada emoción:

	ANTES DE TOCAR	DESPUÉS DE TOCAR
Miedo	50%	0%
Rabia	0%	16,67%
Frustración	12,50%	20,83%
Orgullo	25%	66,67%
Pánico	33,33%	0%
Alegría	41,67%	83,33%
Tristeza	0%	12,50%
Angustia	41,67%	83,33%
Asco	0%	0%
Ira	0%	0%
Ansiedad	58,33%	4,17%
Felicidad	41,67%	70,83%
Culpa	0%	8,33%
Vergüenza	62,5%	12,5%
Relax	20,83%	66,67%
Expectación	50%	4,17%
Envidia	0%	4,17%
Pesimismo	16,67%	4,17%
Preocupación	70,83%	12,50%
Placer, bienestar	25%	66,67%
Pena	0%	4,17%

OTRAS OBSERVACIONES. Comenta aquello que te parezca relevante en relación con lo tratado anteriormente.

Dado que este apartado se plantea como un ítem de respuesta abierta, no procede analizar los datos, pues la mayor parte de sujetos, además, no lo rellenaron porque no encontraron nada destacable.

3. REFLEXIONES EN CLASE

Nuevamente, hemos optado por la respuesta abierta como mejor forma de reflexión y balance personal, ya que el alumnado puede expresar mejor sus impresiones sobre todo lo acaecido en la audición. Por ello, no realizaremos un análisis estadístico de cada una de las contestaciones, aunque sí repasaremos las respuestas más repetidas, entre las que se encuentran:

¿Qué es lo peor que ha ocurrido?

Entre las respuestas más habituales se encuentran el error propio, el estado de nerviosismo, los bloqueos y la falta de sincronización con el pianista acompañante.

¿Cómo me va a afectar esto de aquí a una semana?

Las respuestas se mueven en torno a dos opciones principales: “Muy poco o nada” y “Me afectará para seguir esforzándome y trabajando”.

¿Qué es lo mejor que ha ocurrido?

Aquí destacan respuestas como que han disfrutado en el escenario, que ha salido bien en general y que, a pesar de los errores, han sabido continuar.

¿Qué he aprendido de todo lo ocurrido?

La mayoría coincide en que, de haberse encontrado más relajados y relajadas, la interpretación hubiera mejorado.

¿Qué podría hacer para mejorar mi rendimiento y cogniciones en la próxima audición?

La respuesta más repetida versa en torno a seguir trabajando y esforzándose, además de estudiar más y detenerse más en los pasajes que más le cuestan a cada estudiante.

Escribe 3 frases positivas que quieras repetirte de aquí a la siguiente audición para valorarte como instrumentista y como persona.

La mayoría de las frases destacan el valor del esfuerzo y la recompensa que se obtiene con el trabajo diario. Entre ellas están: “Con esfuerzo, lo conseguirás” o “Sigue trabajando duro”, por ejemplo.

**FICHA 3. AUTO-REGISTRO DE
ANSIEDAD DE CARA AL TRABAJO
DE LA ANSIEDAD Y EL MIEDO
ESCÉNICO**

**RESULTADOS
FINALES**

**(TRAS LA APLICACIÓN
DE *MINDFULNESS*
EN EL AULA)**

ABRIL 2019

1. SÍNTOMAS FÍSICOS. Los resultados se miden según el porcentaje de aquejados de la sintomatología indicada y la puntuación media que se otorga a cada uno de ellos.

	ANTES DE TOCAR	DESPUÉS DE TOCAR
Taquicardia	Aquejados: 83,33% Puntuación media: 5,15	Aquejados: 58,33% Puntuación media: 3,29
Sudoración	Aquejados: 50% Puntuación media: 5	Aquejados: 37,50% Puntuación media: 2,78
Respiración superficial y acelerada	Aquejados: 62,50% Puntuación media: 4,53	Aquejados: 41,67% Puntuación media: 3
Temblor	Aquejados: 62,50% Puntuación media: 5,4	Aquejados: 50% Puntuación media: 3,83
Sensación de mareo	Aquejados: 8,33% Puntuación media: 2,5	Aquejados: 4,17% Puntuación media: 1
Boca seca	Aquejados: 41,67% Puntuación media: 4,5	Aquejados: 37,50% Puntuación media: 3,33
Visión borrosa	Aquejados: 4,17% Puntuación media: 2	Aquejados: 4,17% Puntuación media: 7
Tensión muscular	Aquejados: 50% Puntuación media: 3,5	Aquejados: 25% Puntuación media: 1,67
Tics	Aquejados: 12,50% Puntuación media: 4	Aquejados: 4,17% Puntuación media: 5
Espasmos musculares	Aquejados: 8,33% Puntuación media: 2	Aquejados: 0% Puntuación media: 0
Nerviosismo	Aquejados: 91,83% Puntuación media: 5,83	Aquejados: 58,33% Puntuación media: 43,07
Frío	Aquejados: 45,83% Puntuación media: 4,91	Aquejados: 25% Puntuación media: 4,17
Necesidad de ir al baño	Aquejados: 50% Puntuación media: 5,33	Aquejados: 37,50% Puntuación media: 4,22
Nivel de ansiedad general	Aquejados: 91,67% Puntuación media: 5,04	Aquejados: 58,33% Puntuación media: 2,64

2. COGNICIONES (Pensamientos). Los resultados se miden según el porcentaje de personas que presentan cada pensamiento:

	ANTES DE TOCAR	DESPUÉS DE TOCAR
Voy a fallar	54,17%	0%
No valgo para esto	0%	12,50%
Voy a hacer el ridículo	8,33%	0%
Voy a defraudar a mis padres	4,17%	8,33%
Voy a defraudar a mi profesor/a	20,83%	8,33%
Mis compañeros se van a reír de mí	4,17%	4,17%
Voy a suspender el trimestre	4,17%	4,17%
Ojalá que esto pase pronto	50%	0%
Estoy impaciente por salir al escenario	58,33%	0%
Voy a disfrutar	54,17%	58,33%
Me siento seguro	41,67%	62,50%
Estoy motivado	45,83%	50%
Estoy tranquilo	20,83%	70,83%
Me voy a quedar en blanco	25%	4,17%
No confío en mí mismo	4,17%	4,17%

3. EMOCIONES (Sentimientos). Los resultados se miden según el porcentaje de personas que presentan cada emoción:

	ANTES DE TOCAR	DESPUÉS DE TOCAR
Miedo	41,67%	4,17%
Rabia	0%	12,50%
Frustración	12,50%	29,17%
Orgullo	41,67%	41,67%
Pánico	16,67%	0%
Alegría	41,67%	70,83%
Tristeza	0%	4,17%
Angustia	29,17%	0%
Asco	0%	0%
Ira	0%	4,17%
Ansiedad	29,17%	4,17%
Felicidad	37,50%	79,16%
Culpa	4,17%	16,67%
Vergüenza	62,50%	12,50%
Relax	12,50%	70,83%
Expectación	50%	0%
Envidia	0%	4,17%
Pesimismo	4,17%%	0%
Preocupación	54,17%	0%
Placer, bienestar	29,17%	66,67%
Pena	0%	4,17%

OTRAS OBSERVACIONES. Comenta aquello que te parezca relevante en relación con lo tratado anteriormente.

Dado que este apartado se plantea como un ítem de respuesta abierta, no procede analizar los datos, pues la mayor parte de sujetos, además, no lo rellenaron porque no encontraron nada destacable.

3. REFLEXIONES EN CLASE

Nuevamente, hemos optado por la respuesta abierta como mejor forma de reflexión y balance personal, ya que el alumnado puede expresar mejor sus impresiones sobre todo lo acaecido en la audición. Por ello, no realizaremos un análisis estadístico de cada una de las contestaciones, aunque sí repasaremos las respuestas más repetidas, entre las que se encuentran:

¿Qué es lo peor que ha ocurrido?

Entre las respuestas más habituales se encuentran el error propio, el estado de nerviosismo, los bloqueos y la falta de sincronización con el pianista acompañante.

¿Cómo me va a afectar esto de aquí a una semana?

Las respuestas se mueven en torno a dos opciones principales: “Muy poco o nada” y “Me afectará para seguir esforzándome y trabajando”.

¿Qué es lo mejor que ha ocurrido?

Aquí destacan respuestas como que han disfrutado en el escenario, que ha salido bien en general y que, a pesar de los errores, han sabido continuar.

¿Qué he aprendido de todo lo ocurrido?

La mayoría coincide en que, de haberse encontrado más relajados y relajadas, la interpretación hubiera mejorado.

¿Qué podría hacer para mejorar mi rendimiento y cogniciones en la próxima audición?

La respuesta más repetida versa en torno a seguir trabajando y esforzándose, además de estudiar más y detenerse más en los pasajes que más le cuestan a cada estudiante.

Escribe 3 frases positivas que quieras repetirte de aquí a la siguiente audición para valorarte como instrumentista y como persona.

La mayoría de las frases destacan el valor del esfuerzo y la recompensa que se obtiene con el trabajo diario. Entre ellas están: “Con esfuerzo, lo conseguirás” o “Sigue trabajando duro”, por ejemplo.

**FICHA 3. AUTO-REGISTRO DE
ANSIEDAD DE CARA AL TRABAJO
DE LA ANSIEDAD Y EL MIEDO
ESCÉNICO**

**COMPARATIVA
TIEMPO DE
RECUPERACIÓN
SINTOMATOLÓGICA
DEL MIEDO ESCÉNICO**

**(ANTES – DESPUÉS DE
TOCAR
FEBRERO/ABRIL)**

1. SÍNTOMAS FÍSICOS. Los resultados se miden según el porcentaje de aquejados de la sintomatología indicada y la puntuación media que se otorga a cada uno de ellos.

	ANTES DE TOCAR FEBRERO	DESPUÉS DE TOCAR FEBRERO	DIFERENCIA TIEMPO DE RECUPERACIÓN FEBRERO	ANTES DE TOCAR ABRIL	DESPUÉS DE TOCAR ABRIL	DIFERENCIA TIEMPO DE RECUPERACIÓN ABRIL
Taquicardia	A: 87,50% M: 5,19	A: 54,17% M: 3,31	A: 33,33% M: 1,88	A: 83,33% M: 5,15	A: 58,33% M: 3,29	A: 25% M: 1,86
Sudoración	A: 54,17% M: 5,08	A: 25% M: 3,17	A: 29,17% M: 1,91	A: 50% M: 5	A: 37,50% M: 2,78	A: 12,50% M: 2,22
Respiración superficial y acelerada	A: 66,67% M: 3,94	A: 29,17% M: 3,14	A: 37,50% M: 0,80	A: 62,50% M: 4,53	A: 41,67% M: 3	A: 20,83% M: 1,53
Temblor	A: 70,83% M: 5,65	A: 41,67% M: 4,5	A: 29,19% M: 1,15	A: 62,50% M: 5,4	A: 50% M: 3,83	A: 12,50% M: 1,57
Sensación de mareo	A: 12,50% M: 3,33	A: 4,17% M: 4	A: 8,33% M: -0,67	A: 8,33% M: 2,5	A: 4,17% M: 1	A: 4,16% M: 1,5
Boca seca	A: 58,33% M: 4,86	A: 41,67% M: 4,4	A: 16,66% M: 0,46	A: 41,67% M: 4,5	A: 37,50% M: 3,33	A: 4,17% M: 1,17
Visión borrosa	A: 4,17% M: 5	A: 4,17% M: 3	A: 0% M: 2	A: 4,17% M: 2	A: 4,17% M: 7	A: 0% M: -5
Tensión muscular	A: 66,67% M: 4,81	A: 45,83% M: 2,45	A: 20,84% M: 2,36	A: 50% M: 3,5	A: 25% M: 1,67	A: 25% M: 1,83
Tics	A: 8,33% M: 5,5	A: 4,17% M: 10	A: 4,16% M: -4,5	A: 12,50% M: 4	A: 4,17% M: 5	A: 8,33% M: -1
Espasmos musculares	A: 16,67% M: 6,25	A: 0% M: 0	A: 16,67% M: 6,25	A: 8,33% M: 2	A: 0% M: 0	A: 8,33% M: 2
Nerviosismo	A: 91,67% M: 7,45	A: 62,50% M: 3,07	A: 29,17% M: 4,38	A: 91,83% M: 5,83	A: 58,33% M: 3,07	A: 33,50% M: 2,76
Frío	A: 45,83% P: 5,09	A: 29,17% M: 3,86	A: 16,66% M: 1,22	A: 45,83% M: 4,91	A: 25% M: 4,17	A: 20,83% M: 0,74
Necesidad de ir al baño	A: 20,83% M: 5,2	A: 20,83% M: 3,8	A: 0% M: 1,22	A: 50% M: 5,33	A: 37,50% M: 4,22	A: 12,50% M: 1,11
Nivel de ansiedad general	A: 75% M: 6,17	A: 45,83% M: 2,82	A: 0% M: 3,35	A: 91,67% M: 5,04	A: 58,33% M: 2,64	A: 33,34% M: 2,4

Las dos columnas amarillas muestran la diferencia producida entre la marca obtenida en febrero y la de abril. Las puntuaciones señaladas en verde indican que se ha producido un descenso de los ítems correspondientes (porcentaje de aquejados o puntuaciones medias), lo cual supondría que la aplicación de Mindfulness en dichos ítems habría tenido una correlación positiva. Las puntuaciones indicadas en azul indican que no se ha producido variación alguna entre los dos registros que se comparan, mientras que las puntuaciones marcadas con rojo y de signo negativo indicarían un incremento en los síntomas de ansiedad asociados, con una correlación negativa con respecto a la aplicación de Mindfulness para el tratamiento del miedo escénico.

2. COGNICIONES (Pensamientos). Los resultados se miden según el porcentaje de personas que presentan cada pensamiento:

	ANTES DE TOCAR FEBRERO	DESPUÉS DE TOCAR FEBRERO	DIFERENCIA ANTES Y DESPUÉS DE TOCAR FEBRERO	ANTES DE TOCAR ABRIL	DESPUÉS DE TOCAR ABRIL	DIFERENCIA ANTES Y DESPUÉS DE TOCAR ABRIL
Voy a fallar	54,17%	8,33%	45,84%	54,17%	0%	54,17%
No valgo para esto	4,17%	4,17%	0%	0%	12,50%	-12,50
Voy a hacer el ridículo	29,17%	8,33%	23,84%	8,33%	0%	8,33%
Voy a defraudar a mis padres	12,50%	8,33%	4,17%	4,17%	8,33%	-4,17%
Voy a defraudar a mi profesor/a	33,33%	4,17%	29,16%	20,83%	8,33%	12,5%
Mis compañeros se van a reír de mí	12,50%	4,17%	8,33%	4,17%	4,17%	0%
Voy a suspender el trimestre	4,17%	4,17%	0%	4,17%	4,17%	0%
Ojalá que esto pase pronto	70,83%	4,17%	66,66%	50%	0%	50%
Estoy impaciente por salir al escenario	54,16%	0%	54,16%	58,33%	0%	58,33%
Voy a disfrutar	50%	41,67%	8,33%	54,17%	58,33%	-4,17%
Me siento seguro	41,67%	62,50%	-20,83%	41,67%	62,50%	20,83%
Estoy motivado	45,83%	58,33%	-12,50%	45,83%	50%	-4,17%
Estoy tranquilo	16,67%	70,83%	-54,16%	20,83%	70,83%	-50%
Me voy a quedar en blanco	25%	8,33%	16,67%	25%	4,17%	20,83%
No confío en mí mismo	12,50%	12,50%	0%	4,17%	4,17%	0%

Nuevamente, debemos interpretar la tabla según la aclaración ofrecida respecto a la tabla anterior (puntuaciones señaladas en verde = descenso en el ítem y correlación positiva con la aplicación del Mindfulness; puntuaciones indicadas en azul = sin variación; puntuaciones marcadas con rojo y de signo negativo = correlación negativa).

3. EMOCIONES (Sentimientos). Los resultados se miden según el porcentaje de personas que presentan cada emoción, con la misma interpretación de las otras tablas:

	ANTES DE TOCAR FEBRERO	DESPUÉS DE TOCAR FEBRERO	DIFERENCIA ANTES Y DESPUÉS DE TOCAR FEBRERO	ANTES DE TOCAR ABRIL	DESPUÉS DE TOCAR ABRIL	DIFERENCIA ANTES Y DESPUÉS DE TOCAR ABRIL
Miedo	50%	0%	50%	41,67%	4,17%	37,50%
Rabia	0%	16,67%	-16,67%	0%	12,50%	-12,50%
Frustración	12,50%	20,83%	-8,33%	12,50%	29,17%	-16,67%
Orgullo	25%	66,67%	-41,67%	41,67%	41,67%	0%
Pánico	33,33%	0%	33,33%	16,67%	0%	16,67%
Alegría	41,67%	83,33%	-41,66%	41,67%	70,83%	-29,16%
Tristeza	0%	12,50%	-12,50%	0%	4,17%	-4,17%
Angustia	41,67%	83,33%	-41,66%	29,17%	0%	29,17%
Asco	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Ira	0%	0%	0%	0%	4,17%	-4,17%
Ansiedad	58,33%	4,17%	54,16%	29,17%	4,17%	25%
Felicidad	41,67%	70,83%	-29,16%	37,50%	79,16%	-41,66%
Culpa	0%	8,33%	-8,33%	4,17%	16,67%	-12,50%
Vergüenza	62,5%	12,5%	50%	62,50%	12,50%	50%
Relax	20,83%	66,67%	-45,84%	12,50%	70,83%	-58,33%
Expectación	50%	4,17%	45,83%	50%	0%	50%
Envidia	0%	4,17%	-4,17%	0%	4,17%	-4,17%
Pesimismo	16,67%	4,17%	12,50%	4,17%	0%	4,17%
Preocupación	70,83%	12,50%	58,33%	54,17%	0%	54,17%
Placer, bienestar	25%	66,67%	-41,67%	29,17%	66,67%	-37,5%
Pena	0%	4,17%	-4,17%	0%	4,17%	-4,17%

COMPARATIVA REGISTRO INICIAL Y FINAL

(FEBRERO – ABRIL 2019)

**FICHA 3. AUTO-REGISTRO DE
ANSIEDAD DE CARA AL TRABAJO
DE LA ANSIEDAD Y EL MIEDO
ESCÉNICO**

1. SÍNTOMAS FÍSICOS. Los resultados se miden según el porcentaje de aquejados de la sintomatología indicada y la puntuación media que se otorga a cada uno de ellos.

	ANTES DE TOCAR FEBRERO	ANTES DE TOCAR ABRIL	DIFERENCIA ANTES DE TOCAR FEBRERO-ABRIL	DESPUÉS DE TOCAR FEBRERO	DESPUÉS DE TOCAR ABRIL	DIFERENCIA DESPUÉS DE TOCAR FEBRERO-ABRIL
Taquicardia	A: 87,50% M: 5,19	A: 83,33% M: 5,15	A: 4,17% M: 0,04	A: 54,17% M: 3,31	A: 58,33% M: 3,29	A: -4,16% M: 0,02
Sudoración	A: 54,17% M: 5,08	A: 50% M: 5	A: 4,17% M: 0,08	A: 25% M: 3,17	A: 37,50% M: 2,78	A: -12,5% M: 0,39
Respiración superficial y acelerada	A: 66,67% M: 3,94	A: 62,50% M: 4,53	A: 4,17% M: -0,59	A: 29,17% M: 3,14	A: 41,67% M: 3	A: -12,5% M: 0,14
Temblores	A: 70,83% M: 5,65	A: 62,50% M: 5,4	A: 8,33% M: 0,25	A: 41,67% M: 4,5	A: 50% M: 3,83	A: -8,33% M: 0,67
Sensación de mareo	A: 12,50% M: 3,33	A: 8,33% M: 2,5	A: 4,17% M: 0,83	A: 4,17% M: 4	A: 4,17% M: 1	A: 0% M: 3
Boca seca	A: 58,33% M: 4,86	A: 41,67% M: 4,5	A: 16,66% M: 0,36	A: 41,67% M: 4,4	A: 37,50% M: 3,33	A: 4,17% M: 1,07
Visión borrosa	A: 4,17% M: 5	A: 4,17% M: 2	A: 0% M: 3	A: 4,17% M: 3	A: 4,17% M: 7	A: 0% M: -4
Tensión muscular	A: 66,67% M: 4,81	A: 50% M: 3,5	A: 16,67% M: 1,31	A: 45,83% M: 2,45	A: 25% M: 1,67	A: 20,83% M: 0,78
Tics	A: 8,33% M: 5,5	A: 12,50% M: 4	A: -4,17% M: 1,5	A: 4,17% M: 10	A: 4,17% M: 5	A: 0% M: 5
Espasmos musculares	A: 16,67% M: 6,25	A: 8,33% M: 2	A: 8,34% M: 4,25	A: 0% M: 0	A: 0% M: 0	A: 0% M: 0
Nerviosismo	A: 91,67% M: 7,45	A: 91,83% M: 5,83	A: -0,16% M: 1,62	A: 62,50% M: 3,07	A: 58,33% M: 3,07	A: 4,17% M: 0
Frío	A: 45,83% P: 5,09	A: 45,83% M: 4,91	A: 0% M: 0,18	A: 29,17% M: 3,86	A: 25% M: 4,17	A: 4,17% M: -0,31
Necesidad de ir al baño	A: 20,83% M: 5,2	A: 50% M: 5,33	A: -9,17% M: -0,13	A: 20,83% M: 3,8	A: 37,50% M: 4,22	A: -16,67% M: -0,42
Nivel de ansiedad general	A: 75% M: 6,17	A: 91,67% M: 5,04	A: -16,67% M: 1,13	A: 45,83% M: 2,82	A: 58,33% M: 2,64	A: -12,50% M: 0,18

Igual que en casos anteriores, debemos interpretar la tabla según la aclaración de las tablas anteriores (puntuaciones señaladas en verde = descenso en el ítem y correlación positiva con la aplicación del Mindfulness; puntuaciones indicadas en azul = sin variación; puntuaciones marcadas con rojo y de signo negativo = correlación negativa).

2. COGNICIONES (Pensamientos). Los resultados se miden según el porcentaje de personas que presentan cada pensamiento:

	ANTES DE TOCAR FEBRERO	ANTES DE TOCAR ABRIL	DIFERENCIA ANTES DE TOCAR FEBRERO- ABRIL	DESPUÉS DE TOCAR FEBRERO	DESPUÉS DE TOCAR ABRIL	DIFERENCIA DESPUÉS DE TOCAR FEBRERO- ABRIL
Voy a fallar	54,17%	54,17%	0%	8,33%	0%	8,33%
No valgo para esto	4,17%	0%	4,17%	4,17%	12,50%	-8,33%
Voy a hacer el ridículo	29,17%	8,33%	20,84%	8,33%	0%	8,33%
Voy a defraudar a mis padres	12,50%	4,17%	8,33%	8,33%	8,33%	0%
Voy a defraudar a mi profesor/a	33,33%	20,83%	12,50%	4,17%	8,33%	-4,17%
Mis compañeros se van a reír de mí	12,50%	4,17%	8,33%	4,17%	4,17%	0%
Voy a suspender el trimestre	4,17%	4,17%	0%	4,17%	4,17%	0%
Ojalá que esto pase pronto	70,83%	50%	20,83%	4,17%	0%	4,17%
Estoy impaciente por salir al escenario	54,16%	58,33%	-4,17%	0%	0%	0%
Voy a disfrutar	50%	54,17%	-4,17%	41,67%	58,33%	-16,67%
Me siento seguro	41,67%	41,67%	0%	62,50%	62,50%	0%
Estoy motivado	45,83%	45,83%	0%	58,33%	50%	8,33%
Estoy tranquilo	16,67%	20,83%	-4,17%	70,83%	70,83%	0%
Me voy a quedar en blanco	25%	25%	0%	8,33%	4,17%	4,17%
No confío en mí mismo	12,50%	4,17%	8,33%	12,50%	4,17%	8,33%

3. EMOCIONES (Sentimientos). Los resultados se miden según el porcentaje de personas que presentan cada emoción, de modo similar al resto de tablas:

	ANTES DE TOCAR FEBRERO	ANTES DE TOCAR ABRIL	DIFERENCIA ANTES DE TOCAR FEBRERO- ABRIL	DESPUÉS DE TOCAR FEBRERO	DESPUÉS DE TOCAR ABRIL	DIFERENCIA DESPUÉS DE TOCAR FEBRERO- ABRIL
Miedo	50%	41,67%	8,33%	0%	4,17%	-4,17%
Rabia	0%	0%	0%	16,67%	12,50%	4,17%
Frustración	12,50%	12,50%	0%	20,83%	29,17%	-8,33%
Orgullo	25%	41,67%	-16,67%	66,67%	41,67%	25%
Pánico	33,33%	16,67%	16,67%	0%	0%	0%
Alegría	41,67%	41,67%	0%	83,33%	70,83%	12,50%
Tristeza	0%	0%	0%	12,50%	4,17%	8,33%
Angustia	41,67%	29,17%	12,50%	83,33%	0%	83,33%
Asco	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Ira	0%	0%	0%	0%	4,17%	-4,17%
Ansiedad	58,33%	29,17%	29,16%	4,17%	4,17%	0%
Felicidad	41,67%	37,50%	4,17%	70,83%	79,16%	-8,33%
Culpa	0%	4,17%	-4,17%	8,33%	16,67%	-8,33%
Vergüenza	62,5%	62,50%	0%	12,5%	12,50%	0%
Relax	20,83%	12,50%	8,33%	66,67%	70,83%	-4,17%
Expectación	50%	50%	0%	4,17%	0%	4,17%
Envidia	0%	0%	0%	4,17%	4,17%	0%
Pesimismo	16,67%	4,17% %	12,50%	4,17%	0%	4,17%
Preocupación	70,83%	54,17%	16,67%	12,50%	0%	12,50%
Placer, bienestar	25%	29,17%	-4,17%	66,67%	66,67%	0%
Pena	0%	0%	0%	4,17%	4,17%	0%

