

UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA



FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y DE RELACIONES HUMANAS

TESIS DE GRADO

**Regulación emocional y empatía en personas que realizan actividades
artísticas**

Tesis presentada por: Agustina Perme (Legajo 12362)

Titulo a obtener: Licenciatura en Psicología

Tutor: Mg. Omar Daniel Fernández

Sede: Lomas de Zamora

Fecha de entrega: 1 Junio de 2020

Agradecimientos

En primer lugar a mi amigo Lic. Maximiliano Fusco, quien desde el primer momento tuvo la voluntad y el compromiso de ayudarme, me brindó saberes y herramientas que facilitaron el arduo trabajo de investigación realizado. Dirigiéndose siempre con buena predisposición y compañerismo, lo cual permitió motivar e incentivar mi voluntad en cada paso dado.

A mi familia y amigos quienes me acompañaron a lo largo de la carrera y me han alentado para no bajar los brazos y poder finalizar mis estudios, comprendiendo mis tiempos y mis faltas cuando la situación académica lo requería.

A mi novio que fue totalmente compañero y comprensivo en todo este trayecto, brindando tranquilidad y distensión la cual permitió despejar mi cabeza para luego estudiar con más ánimos y esmero.

A los docentes de la universidad, quienes supieron transmitir sus conocimientos y lograron motivarme día a día en cada una de las cursadas.

A mi tutor Omar Fernández quien se propuso ayudarme en esta investigación y se encargó de facilitar las herramientas y conocimientos propios de su profesionalismo, y pertinentes para poder desarrollar dicho trabajo.

Por último, a todas las personas que voluntariamente contestaron y difundieron los cuestionarios que se tomaron. Gracias a ellas fue posible la realización de la investigación.

Índice

Agradecimientos	i
Resumen	vi
Abstract	vii
Planteamiento del problema	1
PRIMERA PARTE: MARCO TEORICO Y ANTECEDENTES	5
Capítulo 1: Antecedentes.....	6
Capítulo 2: Empatía	16
2.1 Introducción al concepto de empatía	16
2.2 La empatía a lo largo de la historia.....	16
2.3 Enfoque multidimensional de Davis.....	20
2.4 Empatía según género y edad.....	21
Capítulo 3: Regulación emocional.....	23
3.1 Características de las emociones	23
3.2 Bases teóricas sobre la regulación de emociones	25
3.3 Modelos sobre la regulación afectiva	28
3.3.1 El modelo homeostático de Forgas	28
3.3.2 Modelo de regulación del estado de ánimo basado en la adaptación social	29
3.3.3 El modelo de regulación emocional de Gross.....	29
3.4 Estrategias de regulación emocional.....	30
3.5 Regulación emocional según género y edad	31
Capítulo 4: arte.....	35

4.1 Concepto de arte	35
4.2 La influencia de las emociones en el arte	36
4.3 El arte como herramienta socializadora	37
4.4 La relevancia del arte en los tratamientos psicoterapéuticos	38
4.5 Actividades artísticas y sus beneficios psicológicos	39
4.6 Canto	40
4.6.1 Psicología de la música.....	40
4.6.2 Características específicas del canto	42
4.6.3 Beneficios psicológicos del canto	43
4.6.4 El canto y la expresividad emocional	45
4.7 Teatro	47
4.7.1 El rol del actor de teatro	48
4.7.2 El propio inconsciente en la actuación	50
SEGUNDA PARTE: EL PRESENTE ESTUDIO.....	51
Capítulo 5: Encuadre metodológico.....	52
5.1 Objetivo general	52
5.2 Objetivos específicos	52
5.3 Hipótesis.....	52
5.4 Relevancia y Justificación.....	53
5.4.1 Relevancia teórica	53
5.4.2 Relevancia social.....	53
5.4.3 Relevancia práctica.....	54
5.5 Tipo de estudio y diseño	54
5.6 Muestreo.....	54
5.7 Muestra.....	55

5.7.1 Criterios de inclusión.....	56
5.7.2 Criterios de exclusión	56
5.8 Instrumentos	56
5.8.1 Cuestionario de variables sociodemográficas	56
5.8.2 Cuestionario de regulación emocional	56
5.8.3 Índice de reactividad interpersonal	57
5.9 Procedimiento.....	58
5.10 Análisis de los datos.....	59
Capítulo 6: Resultados	60
6.1 Estadísticos descriptivos	60
6.2 Prueba de normalidad	61
6.3 Comparaciones entre grupos	61
6.3.1 Según si realizan alguna actividad artística	61
6.3.2 Según la actividad artística realizada	62
6.3.3 Según los años de actividad artística	63
6.3.4 Según la edad de los artistas	63
6.3.5 Según el género de los artistas	64
6.4 Correlaciones entre variables del estudio.....	65
Capítulo 7: Discusión y conclusión	66
7.1 Análisis de los resultados.....	66
7.2 Limitaciones del estudio y propuestas para futuras investigaciones	76
7.3 Conclusiones	78
Referencias bibliográficas	80

Índice de tablas

Tabla 1: Características sociodemográficas de la muestra.....	55
Tabla 2: Estadísticos descriptivos de las variables.....	60
Tabla 3: Prueba de normalidad	61
Tabla 4: Comparación entre grupos de artistas y no artistas	62
Tabla 5: Comparación entre grupos, según actividad artística	62
Tabla 6: Comparación entre grupos, según los años de practica	63
Tabla 7: Comparación entre grupos, según la edad de los artistas	64
Tabla 8: Comparación entre grupos, según el género de los artistas.....	64
Tabla 9: Correlaciones entre variables.....	65

Resumen

El objetivo de la presente investigación fue estudiar la relación entre la regulación emocional y empatía en personas que realizan actividades artísticas. La muestra utilizada fue de 148 personas en total (31 % varones, 68% mujeres), conformada por tres grupos: personas que realizan canto (n=59), personas que realizan teatro (n=51) y personas que no realizan ningún tipo de actividad artística (n=38), a las cuales se les administró un Cuestionario Sociodemográfico, El Índice de Reactividad Interpersonal (IRI) y el Cuestionario de Regulación Emocional.

Se han encontrado diferencias entre grupos para los que no realizan actividades artísticas presentando un rango promedio mayor de supresión expresiva, respecto del otro grupo que si realiza actividades artísticas. En función al tipo actividad realizada, se han encontrado diferencias a favor de las personas que realizan teatro, para las variables fantasía y preocupación empática, en comparación con los que realizan canto. Por último, en las comparaciones entre grupos en función al género, se encontró que existen diferencias estadísticamente significativas para la supresión expresiva, siendo los varones quienes poseen un mayor nivel en dicha variable.

En cuanto a las correlaciones entre las variables del estudio, los resultados mostraron que existe correlación positiva y débil entre la reevaluación cognitiva y la toma de perspectiva en los artistas que realizan teatro y canto. Dichos resultados se discuten a través de diversos antecedentes teóricos respecto al tema y se dejan abiertos posibles interrogantes para próximas investigaciones.

Palabras claves: Actividades artísticas- Regulación emocional- Empatía.

Abstract

The objective of the present investigation was to study the connection between emotional regulation and empathy in people who perform artistic activities. The sample used was 148 people in total (31% men, 68% women), conformed by three groups: people who perform singing (n=59), people who perform theatre (n=51), and people who don't perform any type of artistic activity (n=38), to whom were administered a socio-demography questionnaire, the Interpersonal Reactivity Index (IRI) and the Emotional Regulation. Questionnaire. Differences have been found between groups for those who do not perform any artistic activities presenting a greater average range of expressive suppression, with respect to the other group who does perform some. Depending on the type of activity carried out, there have been found differences in favour of people who perform theatre, for the variables 'fantasy' and 'empathic concern', compared to those who perform singing. Finally, in the comparisons between groups according to gender, it was found that there are differences statistically significant for expressive suppression, with males having the highest level in this variable. Regarding the correlations between the study variables, the results showed that there is a positive and weak correlation between cognitive reevaluation and perspective-taking in the artists who perform theatre and singing. These results are discussed through several theoretical backgrounds on the subject and possible questions are left open for future research.

Key words: Artistic activities- Emotional regulation- Empathy.

Planteamiento del problema

Lo que se pretende investigar es el tipo la relación que guardan las variables empatía y regulación emocional y cómo se asocian al arte, para ello es relevante llegar a una definición de las mismas que pueda brindar conocimientos en cuanto al propósito del estudio a realizar.

Según Carrillo y Berges (2009) el primer término de empatía fue introducido por Titchener (1909) el cual venía a significar “sentir adentrándose en el otro o compenetrarse”. En lo que respecta al uso de la palabra, durante todo el Romanticismo alemán dicho término adquirió connotaciones artísticas y estéticas (Carrillo y Berges, 2009).

Gustav Jahoda (2005) fue quien presentó el concepto desde una mirada más psicológica y mismo, como una descripción psicológica de la experiencia estética. Para este autor, la empatía es una especie de identificación, de proyección, de penetración del ser sensible del observador, en el objeto de contemplación (Carrillo y Berges, 2009).

Hacia fines de los años 60 comenzó a consolidarse una visión de la empatía donde se le daba una importancia a su componente afectivo, más que al cognitivo, siendo definida como un afecto compartido o un sentimiento vicario (Pinto, Pérez y Márquez, 2008).

Asimismo, Baston (1991) entiende la empatía como una emoción vicaria que es congruente con el estado emocional que tiene el otro, también como sentimientos de interés y compasión que son orientados hacia la otra persona y resultan por el hecho de tener conciencia del sufrimiento de esta.

Según los trabajos teóricos recabados, la empatía tiene múltiples formas de entenderse desde visiones cognitivas hasta sus visiones afectivas (Batson, 1991; Carrillo y Berges, 2009). La visión

integradora propone que la empatía se compone de aspectos cognitivos y afectivos (Pinto et al., 2008).

Partiendo de dicha visión integradora, la empatía es un constructo multidimensional que incluye cuatro componentes los cuales son diferentes entre sí. Desde una perspectiva cognitiva se encuentran: Fantasía, como una tendencia a identificarse con personajes de ficción y Adopción de perspectivas, definida como la adopción de perspectivas cognitivas. Desde los componentes afectivos se encuentra la Angustia empática, conocida como la tendencia a experimentar sentimientos de compasión y sentimientos de preocupación por el otro y por último, Aflicción personal, refiriéndose a la ansiedad que se experimenta cuando uno es testigo de un suceso desagradable para el otro. (Pinto et al., 2008; Davis, 1980)

Stotland, (1969) habla del concepto de empatía dando una definición de la misma que puede entenderse como la identificación de uno mismo en el otro y como emoción vicaria. Comprender la empatía como una emoción da lugar para definir otra variable de dicho estudio, la cual es regulación emocional y tiene una estrecha relación con la forma que tiene el ser humano de trabajar sus propias emociones (Gross, 1999).

Para Gross y Thompson (2007) las emociones surgen cuando las personas pueden atender u ocuparse de una situación y la ven relevante para sus intenciones, metas u objetivos, a su vez éstas pueden ser metas duraderas o metas transitorias en la vida de la persona.

Gross (1999) habla de regulación emocional entendida como, los procesos por los cuales las personas ejercen influencia sobre las emociones que tienen, sobre cuándo las tienen, y sobre la forma de experimentarlas y expresarlas. Se puede hablar también de procesos intrínsecos y extrínsecos que son responsables del monitoreo, evaluación y modificación de las reacciones emocionales, para poder cumplir con objetivos individuales (Andrés, 2016).

Las emociones pueden ocurrir en un contexto específico, se entiende entonces que la regulación de las emociones se puede dar en un contexto de tipo interpersonal, como en un contexto extrapersonal, además en algunas ocasiones se necesitan estrategias para poder regular las propias emociones, y en otras ocasiones se requiere regular las emociones de los demás, de esta manera puede considerarse que la regulación de las emociones es uno de los factores fundamentales para que al empatizar con los demás se generen, en esa relación, respuestas prosociales (Navas y Bozal, 2014). Del mismo modo, dichos autores señalan que cuando se empatiza, es importante y necesario lograr una distinción entre uno mismo y la otra persona, lo cual implica una regulación de las emociones adecuada para no producir un desbordamiento afectivo. Teniendo en cuenta esto, se comprende que ambas variables logran correlacionarse para lograr la estabilidad afectiva en la persona (Gross y Thompson (2007).

La pregunta que surge en relación con lo expuesto anteriormente es: ¿Es el arte una práctica asociada a la regulación emocional y la empatía?

Según Tatarkiewicz (2002) El arte es una actividad humana la cual es consciente y es capaz de reproducir cosas, de construir formas y también expresar una experiencia, implicando que el producto de esta reproducción, construcción y expresión pueda deleitar, emocionar o producir un choque.

En esta investigación se tomarán en cuenta dos actividades artísticas de gran relevancia en lo que respecta la expresión de emociones (Brigueth y Ordóñez, 2019; Rivera y Rios (2017). En primer lugar será el canto, el cual es un elemento que se destaca en el arte y se ve postulado como una de las herramientas más efectivas en el desarrollo de las emociones, debido a que se lo relaciona estrechamente con la música la cual es reconocida como una herramienta artística que promueve la expresión emocional en las personas (Pujadas, 2016).

Por su parte Blacking (2003) señala que la música, vista desde el comportamiento de interpretación, desde la escucha o desde la composición, conduce a la persona a una rearmonización del estado del ánimo y de los sentimientos, por ende se considera que en lo que refiere la expresión y control de las emociones, el canto brinda recursos y herramientas relevantemente útiles.

Por otro lado, la segunda actividad dentro de arte que será estudiada para la realización de este estudio, es el teatro. Relacionando el mismo con rol que cumple el actor en el teatro, y las características que se encuentran la actuación, la cual se refiere a aquella capacidad de vivir bajo circunstancias falsas para el disfrute y conocimiento de otros, es una actividad humana donde, desde un plano realista, se pretende ser otro pero sin la intención de engañar (Goldstein, 2010).

Como señalan Castro y Martín (2012) el teatro es considerado como una herramienta sensitiva de comunicación que da lugar al desarrollo emocional y la empatía, también promueve la tolerancia, el bienestar y respeto por las diferencias. Dichos autores creen que el teatro posibilita el desarrollo emocional y es un transformador social inclusivo.

Retomando la idea del arte y de los trabajos teóricos sobre el tema, también se encontró que el arte presenta una relación estrecha con la regulación emocional y la empatía, ya que por medio del mismo las personas logran fortalecer sus relaciones sociales, adquiriendo habilidades que promueven la conductas empáticas a través de la sensibilidad, la cooperación y la creatividad, que permiten desenvolverse y dar soluciones a cuestiones que puedan presentarse en un individuo, desde un plano emocional y afectivo. (Solanyi y Bejarano, 2017)

PRIMERA PARTE

MARCO TEORICO Y

ANTECEDENTES

Capítulo 1

Antecedentes

En lo que respecta a los antecedentes de la presente tesis, es necesario aclarar que debido a que existen pocas investigaciones en torno a la empatía y la regulación emocional en personas que realizan actividades artísticas, es que se optó por incluir información y datos anteriores a la última década. También se han incluido aportes relevantes correspondientes a investigaciones significativos dentro de esta temática.

Brigueth y Ordóñez (2019) en la Universidad de La Rioja, realizaron un estudio que pretendió dar una mirada hacia la práctica del canto como un tipo ejercicio que brinda satisfacción y diversión, y que contribuye desde la perspectiva neuropsicológica, en el desarrollo integral del ser humano. El objetivo de la investigación abordada por los autores fue determinar que cantar de forma cotidiana contribuye de manera positiva en la promoción de la creatividad y de la inteligencia intrapersonal. Seleccionaron dos grupos de personas entre veinticinco y treinta años y la diferencia consto de personas que cantasen regularmente y personas que no lo hicieran. Se les aplico el cuestionario “Turtle (1980)” para pedir la creatividad y el “Test Mackenzie (1999)” para medir la inteligencia interpersonal. Los resultados concluyeron que efectivamente la práctica habitual del canto posibilita un mayor desarrollo en habilidades cognitivas, como la creatividad y la inteligencia interpersonal.

Un estudio realizado por Rivera y Rios (2017) en la Universidad de Antioquia en Medellín, se trató de conocer el papel que cumple la empatía en la construcción del personaje, realizada por el actor de teatro. Dicho estudio fue de tipo cualitativo y se trabajó con ejercicios de teatro (caracterización del personaje, voz, acción, análisis y lectura de texto, imaginación, emoción,

relajación, conciencia yo- otro y ejercicios psicofísicos) validados con fundamentación teórica de diversos materiales bibliográficos. Los resultados que obtuvieron los autores asumen que, realizar un análisis detallado con las técnicas que el teatro brinda, llevará a una construcción del personaje listo para poder salir a escena, y por ende el actor empleara un dialogo con la variable empatía, el cual será mucho más natural para la producción del personaje deseado.

Domínguez Padres (2016) en una investigación llevada a cabo en la Universidad de Jaume, realizó una extensa revisión bibliográfica de diez artículos experimentales, donde examino la relación entre el uso de estrategias cognitivas y los trastornos emocionales en los adolescentes. Los resultados demostraron que los adolescentes utilizan las estrategias de regulación emocional en menor medida que los adultos, ya que las estrategias más vinculadas con los trastornos emocionales en adolescentes son, auto- culpa, rumiación y reevaluación positiva. De esta manera, la rumiación y la auto-culpa predicen el aumento de la sintomatología emocional, mientras que la reevaluación disminuye ésta sintomatología. En conclusión, la rumiación y la auto-culpa se consideran factores de riesgo, y la reevaluación positiva un factor protector para el desarrollo de trastornos emocionales, además las estrategias se consideran en mayor medida, en el desarrollo de trastornos emocionales en un grupo etario adolescente que en adultos. Dichos resultados resaltan la importancia de la prevención en la adolescencia y los programas de tratamiento centrados en lo que respecta a la regulación emocional y el uso de sus estrategias.

Otra investigación realizada por Andrés, Juric, Castañeiras y Richaud de Minzi (2016) en la Universidad Nacional de Mar del Plata, Argentina. Tuvo como objetivo proponer dos modelos de asociaciones con el fin de explicar las relaciones entre los rasgos de extraversión y neuroticismo; estrategias de regulación emocional (revaluación cognitiva (RC) y supresión de la expresión emocional SEE), y la ansiedad y depresión en niños de entre 9 y 12 años. Se llevó a

cabo una muestra de 230 niños de ambos géneros de las edades mencionadas, a quienes se les administro el Cuestionario Argentino de Personalidad Infantil (CAPI) de Lemos (2006), para evaluar los rasgos de personalidad se utilizaron las subescalas de extraversión, Cuestionario de Regulación Cognitiva de la Emoción para Niños (CERQ-k), para evaluación de la estrategia RC se utilizó la subescala de RC del CERQ-k, de Garnefski, Rieffe, Jellesma, Meerum Terwogt, y Kraaij (2007), la Escala de Expresividad Emocional Infantil (EESC), para poder evaluar la SEE se utilizó la subescala de Reticencia a Expresar Emociones Negativas de la EESC, de Penza-Clyve y Zeman (2002) ,y por último la Escala de Autoinforme de Sintomatología Depresiva para Niños y Adolescentes (DDPCA) de Harter y Nowakowski (1987). Los resultados concluyeron que la reevaluación cognitiva (RC) presentó un efecto mediador total en la relación existente entre la extraversión con la ansiedad, La Supresión emocional (SEE) presentó un efecto mediador parcial en la relación del neuroticismo con la ansiedad y con la depresión. En conclusión el efecto mediador de dichas estrategias que son modificables o entrenables en los rasgos de personalidad, constituye un aporte para el diseño y contenido de programas de salud mental infantil.

Marignac (2015) realizo una investigación en la Universidad Católica Argentina, con el propósito de evaluar si la práctica teatral podría favorecer la expresividad emocional en adultos jóvenes de entre 20 a 30 años, que viven en la ciudad de Paraná. Para realizar dicha investigación se dividió una muestra de 100 adultos jóvenes en dos grupos; 50 sujetos que realicen teatro y 50 sujetos que jamás hayan realizado la actividad, a todos los participantes de la muestra se les administro la Escala de Expresividad emocional (ESS). Los resultados concluyeron que los jóvenes adultos que realizaban la actividad teatral, presentaron mayores niveles de Expresividad Emocional que la muestra del grupo que no realizaba la actividad.

En un trabajo de investigación realizado por Pérez Aldegue (2014) en la Universidad de Zaragoza, España, se intentaron conocer los efectos del canto coral sobre el bienestar psicológico en adultos. La muestra constó de 496 participantes, hombres y mujeres con edades entre 64 y 78 años. Se distribuyeron dos grupos en función de si habían participado o no en un coro. Los participantes realizaron la versión española de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff a través de una escala Likert de 6 puntos. Los resultados que se arrojaron demostraron que el bienestar psicológico fue más positivo en personas que alguna vez hayan estado en algún coro, en contraposición con personas que no hayan estado nunca en algún coro.

En una investigación en la Universidad de Mendoza, sede de Río Cuarto, Zorza y Becarría (2014) se centraron en estudiar la relación entre empatía y estrategias de regulación emocional en adolescentes, las técnicas aplicadas fueron el Índice de Reactividad Interpersonal para adolescentes para medir la empatía, y para la medición de regulación emocional se utilizó la subescala de Reparación del Trait Meta Mood Escala-24, y también la subescala de Resignificación Emocional del Cuestionario de Autorregulación Emocional. Los resultados dieron correlaciones positivas y se llegó a la conclusión de que, si al empatizar con los demás la regulación emocional no permite modular la emocional generada, la persona se centrara en si mismo con el fin de controlar el desinterés generado, y si la regulación emocional modula la respuesta emocional, la persona posee el recurso cognitivo y emocional necesario para centrarse en las necesidades de los otros y actuar psicosocialmente.

En una investigación de la Universidad de Deusto en España, Gutiérrez, Fernández, Gonzalvo y Bilbao (2014), trabajaron con el objetivo de conocer la relación entre la variable Regulación Emocional y la Sintomatología Psicológica Disfuncional (depresión, ansiedad, ansiedad fóbica, somatización, obsesión-compulsión, sensibilidad interpersonal, ira-hostilidad,

ideación paranoide, y psicoticismo), con el propósito de saber si la regulación emocional puede mediar entre el juego patológico, el abuso de internet en videojuegos y la aparición de problemas psicológicos. La muestra fue compuesta por 1312 jóvenes y adolescentes de entre 12 y 30 años que sean procedentes de centros escolares, universitarios y grupos de tiempo libre y de asociaciones y centros asociados a la FEJAR (Federación Española de Jugadores de Azar Rehabilitados). A los participantes se les administro MULTICAGE CAD-4 de Pedrero Pérez, Rodríguez Monje, Gallardo Alonso, Fernández Girón, Pèrez López y Chicharro Romero (2007), siendo un instrumento para valorar conductas adictivas, con o sin sustancia, Escala de Dificultades de Regulación Emocional DERS de Gratz y Roemer (2004), y Symptom Checklist-90-Revised (SCL-90-R) de Derogatis (2002) para conocer las sintomatológicas disfuncionales. Los resultados demostraron que existe relación positiva y significativa entre las variables estudiadas, y señalaron que la regulación emocional media de manera total y parcial en lo que respecta a la aparición de sintomatología disfuncional en jóvenes y adolescentes que presentan problemáticas en estas conductas impulsivas, por ende el entrenamiento en habilidades de regulación emocional podría ser una herramienta útil para abordar este tipo de conductas en jóvenes y adolescentes.

Marino, Silva, Luna y Mesas (2014) a través de un estudio experimental realizado en la Universidad de Cordoba, Argentina. Indagaron acerca de las estrategias de regulación emocional reevaluación y supresión, mediante la presentación de videos inductores de asco, diversión y emoción neutra. Se utilizó una muestra de tres grupos que realizaron supresión, reevaluación y solo atención al estímulo los cuales estuvieron compuesto por estudiantes universitarios de sexo femenino entre 18 y 25 años. Para la medición se utilizaron autoinformes afectivos categoriales y dimensionales y el registro fílmico de las expresiones faciales, también se aplicaron pruebas

de procesamiento ejecutivo-semántico (pruebas de Fluidez Verbal, la tarea de Control Ejecutivo Semántico Emocional), y escalas que evaluaron de forma autoinformada, el uso cotidiano de estrategias de regulación (ERQ), la inteligencia emocional autopercebida (TMMS) y la ansiedad-rasgo (STAI-R). Los resultados arrojaron que la inteligencia emocional podría ser moderadora del desempeño en la regulación hacia-abajo de las emociones negativas, y también la habilidad para la revaluación se asoció con las de procesamiento ejecutivo-semántico en mayor medida que la habilidad para la supresión.

Por otro lado, una investigación dada por una extensa revisión de diversas fuentes y estudios empíricos en Barranquilla, Colombia, Mosquera (2013) indaga acerca del impacto que presenta la música en las emociones, concluye en que la música facilita al despliegue libre de fantasías en las personas. Según el autor gracias a los beneficios que se encuentran en la música, la misma se aprecia como una herramienta que acompaña al ser humano en diversos escenarios de su vida y a su vez, influye de manera positiva en el desarrollo personal, social e intelectual de las personas, ya que por medio de la música se puede facilitar la expresión de las emociones y sentimientos, aliviar los de temores y ansiedades y promover la relajación psicofísica y disminución de la percepción del dolor.

Igartua, Acosta y Frutos (2013) llevaron a cabo una investigación en la Universidad de Madrid, donde por medio de un estudio cuantitativo acerca de los procesos de recepción e impacto del drama cinematográfico, se examinó relación de la empatía y la identificación con las personas con el disfrute afectivo provocado por una película dramática. La participación en la investigación fue compuesta por 102 estudiantes de comunicación audiovisual de 19 a 37 años, se eligió la película “la vida es bella” y se evaluó el afecto positivo y negativo mediante las escalas PENAS (Positive Affect and Negative Affect Schedule), la empatía fue evaluada con

escala Interpersonal Reactivity de Davis (1983), y por último se evaluó la identificación con los protagonistas con la Escala EDI. En los resultados se comprobó que la empatía predice el grado de identificación con los personajes experimentada por los participantes ante la película. Y se observó que la identificación con las personas era la principal variable explicativa del disfrute experimentado por quienes miraron “La vida es bella” y también la inducción de malestar afectivo provocado por el drama.

Villén y Aragón (2013) en una investigación de la Universidad de Granada, elaboraron un programa de intervención motora el cual fue compuesto por música y danza creativa, dirigido a investigar los efectos sobre aquellas habilidades emocionales del ser humano. Se utilizó como instrumento el Test que mide diferencias individuales en las destrezas para poder ser conscientes de las emociones propias y regular las mismas (Triat meta- Mood escala 24) y el diseño de un programa de intervención motora utilizando patrones musicales y secuencias de danza. Dicho diseño intento constatar el impacto que la actividad física en contraposición con la actividad expresiva y los patrones sonoros, sobre variables emocionales y la regulación de las mismas. Quienes participaron en el estudio fueron estudiantes universitarios de primer año de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. En los resultados arrojados se observó que el ámbito de la actividad física tiene una relación la cual es bidireccional sobre el abordaje emocional, y se obtuvieron conclusiones interesantes acerca de la repercusión de dicha relación en la creación de las actitudes morales y éticas positivas.

Castro y Martín (2012) en la Universidad Autónoma del Estado de Morelos, realizaron una investigación acerca de el desarrollo de la inteligencia emocional a través del teatro, para promover bienestar y respeto a la diversidad. Se evaluó el nivel de Inteligencia Emocional por medio del STEI-YV en adolescentes y si intentó determinar si el teatro es o no un recurso de

utilidad para el desarrollo de la misma. Como conclusión los autores creen que realmente el teatro es una herramienta de desarrollo emocional muy completa y sumamente útil para el trabajo con adolescentes.

Márquez-González, De Trocóniz, Cerrato y Baltar (2008) hicieron una investigación en la Universidad Autónoma de Madrid y la Universidad Rey Juan Carlos de Madrid, allí exploraron las diferencias asociadas a la edad en las variables de Experiencia Emocional y Regulación Emocional, en una muestra de 160 personas pertenecientes a tres grupos etarios: jóvenes, mediana edad y mayores, en lo que respecta la experiencia emocional se les administraron varias escalas para analizar el constructo, la Escala PANAS de Afecto Positivo y Afecto Negativo de Watson, Clark y Tellegen(1988) , la Escala de Intensidad Emocional Reducida (EIS-R) de Geuens y De Pelsmacker(2002), la Escala de Control Cognitivo de Lawton, Kleban, Rajagopal y Dean (1992) , y en lo que respecta a la regulación emocional, se les administro el Cuestionario de Regulacion Emocional de Gross (1998). Los resultados concluyeron en que las personas mayores presentan un menor nivel de satisfacción con la vida y de intensidad emocional positiva que las jóvenes, también una mayor puntuación que éstas en control emocional percibido, moderación del afecto positivo, madurez emocional y supresión emocional. Los resultados apoyaron la hipótesis planteada acerca de que la madurez emocional se asociada al envejecimiento.

En cuanto a la empatía Urquiza y Casullo (2006), llevaron adelante una investigación en la Universidad de Buenos Aires, cuyo objetivo fue conocer la relación entre la empatía, el razonamiento moral y la conducta prosocial en adolescentes. Se trabajó con una muestra anónima y voluntaria, integrada por 398 estudiantes adolescentes (197 varones y 201 mujeres) de 12 a 15 años y se les administraron 4 escalas para la obtención de datos. 1) Escala PROM para la

medición del Razonamiento Prosocial (adaptación argentina de la versión española realizada en la Universidad de Valencia, Mestre, Samper, 1997), 2) Escala de reacción interpersonal IRI Davis (1980), (adaptación argentina de la versión española realizada en la Universidad de Valencia), 3) Escala de Comportamiento Prosocial (Prosocial Behavior Scale CP adaptación argentina de la versión española realizada en la Universidad de Valencia), y por ultimo 4) Cuestionario de empatía para niños y adolescentes (IECA) de Bryant (adaptación argentina de la versión española realizada en la Universidad de Valencia). Los resultados arrojaron que el hecho de poseer un razonamiento prosocial no garantiza por sí mismo un comportamiento de este tipo y en cuanto al género, los niveles de empatía y razonamientos prosociales se muestran más elevados en las mujeres que en los hombres.

Una investigación de Pacheco, Fernandez y Barrocal (2004) llevada a cabo en el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid, se intentaron examinar las relaciones entre la inteligencia emocional, la calidad de las relaciones interpersonales y la empatía en estudiantes universitarios. La muestra fue conformada por 184 estudiantes universitarios españoles quienes completaron una batería de cuestionarios como Trait Meta- Mood Scale- 24 (una escala auto- informada de inteligencia emocional), la rama de manejo emocional del MSCEIT (una subescala de una medida de habilidad de inteligencia emocional), el inventario de redes sociales (un inventario de la calidad de las relaciones interpersonales). Los resultados demostraron asociaciones significativas entre los diversos aspectos que conforman la inteligencia emocional y las dimensiones de relaciones interpersonales y empatía.

Retuerto pastor (2004) en la Universidad de Valencia, realizo un estudio teórico y empírico con el fin de estudiar la empatía a través en relación a variables sociodemográficas tales como género y edad. Llevo a cabo la investigación por medio de muestra de 556 adolescentes a

quienes les administró el Índice de Reactividad Interpersonal (IRI) (Davis, 1983). Los resultados lograron demostrar que, las mujeres puntúan significativamente más que los varones en fantasía, preocupación empática y malestar personal, y que con la edad aumentan progresivamente las puntuaciones en toma de perspectiva, fantasía y preocupación empática.

Capítulo 2

Empatía

2.1 Introducción al concepto de empatía

La empatía es considerada una variable fundamental para poder realizar un estudio acerca de la conducta humana Goleman (1995), el análisis del concepto empatía tiene aportes que van desde el ámbito de la psicopatología Letourneau (1981), hasta la conducta psicosocial del ser humano (Coke, Batson y McDavis, 1978).

Desde esta perspectiva, puede entenderse que la capacidad humana para empatizar fue y es estudiada desde tiempos remotos, como así también ha sido considerada objeto de conflictiva entre diferentes marcos teóricos (Pinto et.al., 2008). Es por esto que se debe tener en cuenta que a pesar de las diferentes teorías que se pueden encontrar para explicar la empatía, de acuerdo a su definición, lo más relevante es que se la define como la capacidad para ubicarse mentalmente en el lugar de otro, y como aquella la capacidad para sentir la emoción de forma vicaria. (Gallagher y Frith , 2003; Goleman, 1995)

2.2 La empatía a lo largo de la historia

El recorrido histórico acerca de la empatía como definición propiamente dicha ha sufrido y atravesado diversas perspectivas, las cuales son importantes mencionar para conocer las variadas vertientes de las que se fundó el concepto (Pinto et al., 2008). Uno de los primeros autores quien comenzó a estudiar la empatía en el siglo XVIII, fue Robert Vischer (citado en Davis, 1996) utilizando un el término alemán “Einführung”, que se entiende como “sentirse dentro de”. Luego,

Titchener (1909) quien también se refirió al término “empatía” tomando la etimología griega *εμπάθεια*, traducida como aquella cualidad de sentirse dentro.

En pleno siglo XX, se comienzan a consolidar novedosas definiciones en relación a al concepto. Como lo fue el aporte de Lipps (citado en Wispé, 1986), afirmando que la empatía se produce a través de un proceso de imitación puramente interna que se da mediante de una proyección de uno mismo, en el otro. Otro autor relevante en las investigaciones sobre la empatía, desde un enfoque cognitivo, es Köhler (citado en Davis, 1996) afirmando la empatía como un concepto que consiste en la comprensión de los sentimientos de los otros.

Por otro lado, Dymond (1949) introduce un novedoso término sobre empatía llamado adopción de perspectiva (“role-taking”). Tomando la misma línea de pensamiento, Hogan (1969) logra definir la empatía como aquel intento de comprender lo que pasa por la mente de los demás, como una forma de construcción acerca de lo que uno mismo tiene que llevar a cabo sobre dichos estados mentales, que poseen los otros. Según el autor la empatía sería considerada como una capacidad metarrepresentativa.

Los estudios de interés en relación a la visión cognitiva de la empatía emplearon diversas instrucciones haciendo una notable diferencia, en las que se referían a imaginarse a sí mismo en una situación, o desde otra manera imaginarse al otro en una situación (Stotland, 1969). Dicha perspectiva del concepto se relaciona estrechamente con otro concepto que es el de teoría de la mente Gallagher y Frith (2003), entendiendo la empatía como la capacidad para comprender y predecir el comportamiento de uno mismo, pudiendo atribuir estados mentales tales como, creencias, deseos, emociones o intenciones.

Teniendo en cuenta los aportes teóricos mencionados, se puede considerar que desde finales de los años 60 se comienza a consolidar una visión diferente en cuanto al concepto de la

empatía, la cual concede al componente afectivo existente que al cognitivo, y se la comienza a concebir como un afecto compartido o sentimiento vicario Stotland (1969). Por otro lado Hoffman (1987) da lugar a una definición de la empatía como una respuesta afectiva, la cual es más apropiada a la situación de otra persona que la propia o la de uno mismo. Partiendo de la misma línea, Mehrabian y Epstein (1972) conceptualizan al concepto como una respuesta emocional de tipo vicaria, que es experimentado por medio de las experiencias emocionales ajenas.

Desde otra perspectiva, el aporte teórico de Batson (1991) plantea la empatía en contraposición con ser una disposición puramente del individuo, sino que, agrega una perspectiva situacional. Se refiere a la empatía como una emoción vicaria congruente con el estado emocional de la otra persona, se la considera también como sentimientos de interés y de compasión que se encuentran orientados hacia otra persona, y resultan de tener conciencia del sufrimiento de esta. Esta mirada postulada por el autor acerca de la empatía, deja de lado todo aspecto cognitivo de la misma y la define como parte de una emoción que se manifiesta a través presencia de estímulos situacionales concretos.

Teniendo en cuenta ambos enfoques de la empatía, algunos relacionados con una disposición individual, y otros relacionados con la disposición situacional (Batson, 1991; Stotland, 1969). Es relevante mencionar la propuesta de Salovey y Mayer (1990) quienes logran integrar ambas perspectivas, afirmando que la empatía requiere una adecuada identificación de las respuestas emociones en otras personas, del mismo modo, implica no solo actitudes sino habilidades o competencias bien definidas.

Asimismo, en su trabajo teórico Pinto et al. (2008) destacan una visión integradora de la empatía, intentando arribarla como un modelo de proceso dual que incorpora tanto elementos

afectivos como elementos cognitivos. De esta manera, la empatía consiste en la experiencia automática afectiva y en el tratamiento controlado cognitivo, siendo estos dos procesos distintos pero interrelacionados. Según lo que argumentan dichos autores la empatía implica al menos tres procesos que son diferentes entre si: 1) sentimiento de lo que otra persona está sintiendo, 2) conocimiento de lo que otra persona está sintiendo, y 3) tener la intención de poder responder con compasión a la angustia de otra persona.

El proceso empático cuenta con algunas cuestiones, por un lado las características de la persona con la que se empatiza y por el otro el estado emocional de la persona que empatiza. Se entiende entonces que para poder procesar lo que le ocurre a otra persona, es necesario que el mensaje y el estado de ánimo de la persona que empatiza tengan el mismo signo. Teniendo en cuenta lo antedicho, el factor situacional es fundamental para la experiencia empática, ya que debe hacerse una distinción de la situación que ha desencadenado la respuesta emocional en la persona objetivo (persona con la que se empatiza), y la situación en la que se desarrolla la emoción empática. En la primera situación es muy importante conocer las causas de esa emoción en la persona objetivo, para luego entender la gravedad del suceso que la ha desencadenado. Con respecto a la segunda situación, donde se produce la emoción empática, se habla de la utilización de diversos facilitadores o inhibidores de la empatía. (Pinto et al., 2008)

Considerando lo expuesto anteriormente, el trabajo de Eisenberg (2000) resalta la importancia que tiene la empatía en el desarrollo moral de las personas, ya que se la conceptualiza como una respuesta emocional que se adquiere luego de comprender el estado o situación de otra persona, y es similar a lo que la otra persona este sintiendo. De esta forma la respuesta empática involucra la capacidad para poder comprender al otro y ponerse en su lugar, a partir de la información verbal la cual puede ser considerada como una toma de perspectiva.

Dicho autor toma en consideración una de las dimensiones mencionadas por Davis (1980) quien construye el índice de reactividad interpersonal para la medición de la empatía, lo cual se detallará a continuación.

2.3 Enfoque multidimensional de Davis

Según Pinto et. al. (2008) desde su perspectiva centrada en el recorrido histórico de la empatía, se puede conocer que hasta 1980 todavía se notaba muy poco consenso en relación al concepto de empatía, y las diversas propuestas teóricas, distinguiéndose dos enfoques contrapuestos el “cognitivo” y el “afectivo”. A partir de ese momento, cuando comienza a pensarse una definición integradora acerca de la empatía en la que se toma en cuenta los componentes cognitivos y afectivos, Davis (1980) aparece en escena y propone una definición multidimensional de la empatía. En este sentido, el concepto de empatía para este autor se trata de una reacción a la experiencia observada en el/la otro/a inmersa en un constructo, el cual se encuentra formada a partir de los siguientes elementos: a) la Fantasía, tendencia al individuo a identificarse con personajes de libros, películas y juegos; b) Toma de Perspectivas, la habilidad para adoptar el punto de vista o la perspectiva alguien; c) Preocupación Empática, siendo la tendencia a experimentar sentimientos de compasión y preocupación, por aquellos que sufren consecuencias negativas y, d) Angustia Personal, la tendencia a experimentar sentimientos de disconformidad y ansiedad cuando uno es testigo de las experiencias negativas de los otro.

La perspectiva teórica propuesta por Davis (1980) será de relevancia para la presente investigación, ya que intenta aproximarse a una fundamentación teórica que encuentre su sustento en componentes tanto afectivos como cognitivos, y estos, a su vez puedan visualizarse en la conducta empática que presenten los individuos del presente estudio.

2.4 Empatía según género y edad

Respecto a la empatía y su relación con el género y edad, un trabajo empírico realizado por Maccoby y Jacklin (1974) demostró que no existen diferencias entre las variables sociodemográficas. Tanto los hombres como las mujeres han presentado los mismos puntajes en lo que respecta la Toma de Perspectiva y el Malestar subjetivo, aunque los jóvenes presentan diferencias en cuanto al grupo etario de mayor edad, ya que se observó que en edades más avanzadas incremento el puntaje en lo que respecta a la Toma de perspectiva, pero el Malestar subjetivo presento un descenso significativo.

Según Davis (1980) la edad es considera una variable que ayuda a modular la empatía en un periodo que va desde la adolescencia y la temprana edad adulta. Por ello es esperable que con la edad aumentan significativamente las puntuaciones en cuanto a las dimensiones fantasía, preocupación empática y toma de perspectiva, y a su vez disminuya la dimensión de malestar personal, según los datos obtenido por el IRI, esto sucede gracias a que la persona va adquiriendo mayores habilidades prosociales y logra desligarse de los sentimientos ajenos, deja de asumirlos como propios, esto no quita que no pueda ponerse en lugar del otro sino que, puede diferenciar el malestar o la angustia personal, de la angustia que pueda sentir un otro.

Desde la misma perspectiva Mestre, Frías y Tur (1997) entienden que la capacidad que tiene el ser humano de ponerse en el lugar del otro, y su vez comprender la situación desde su punto de vista, va a aumentar a medida que la persona tenga más edad, y por lo contrario el malestar personal, centrado en uno mismo, más que en el sentimiento del otro, será disminuido con la edad.

Por su parte Eisenberg y Lennon (1983) han argumentado que por lo general la mujer es más empática que el hombre, ya que la mujer presenta una mayor sensibilidad por la cual tiende a expresar en mayor medida sus emociones y ponerse en el lugar del otro para poder comprender el estado emocional del otro. En cambio el hombre controla más la expresividad emocional, lo que hace que se dificulte la toma de perspectiva para poder ponerse en lugar del otro.

Por su parte Eisenberg y Knight (1992) resaltan el papel de las conductas prosociales en relación a la empatía en los individuos, y sostienen que al momento de utilizar conductas prosociales las mujeres suelen apelar a argumentos de tipo estereotipados en cuanto a lo que está bien y lo que está mal, un razonamiento que se relaciona con el ponerse en el lugar del otro y en el valor de la reciprocidad. En cambio, los varones utilizan argumentos que se relacionan más con el beneficio personal o la búsqueda de la aprobación.

Retuerto Pastor (2004) también indaga acerca de las diferencias que se encuentran sobre el género en la empatía y concluyó que, las mujeres puntúan más que los varones en lo que respecta a fantasía, preocupación empática y malestar personal, siendo dimensiones postuladas por Davis (1983) en su medida de empatía, éstas implican distintas maneras de posicionarse en el lugar del otro y de vivir las experiencias ajenas como propias.

Capítulo 3

Regulación emocional

3.1 Características de las emociones

Al hablar de las emociones es importante poder comenzar con una definición del concepto clara y precisa, la cual pueda argumentar la repercusión y la importancia que tienen las emociones en la vida de los sujetos (Goleman, 1995). Según Tooby y Cosmides (2008) la emoción es considerada una respuesta que facilita la adaptación del organismo al ambiente. De esta manera, las emociones ayudan a optimizar el funcionamiento cognitivo humano, contribuyen a generar cambios, y pueden ser determinantes a la hora de accionar en los aprendizajes, facilitando o dificultando los mismos, además son consideradas fundamentales en el establecimiento de relaciones sociales positivas (Goleman, 1995; Gross, 1999).

Según la línea de Andrés, Massone y Calcopetro (2014) cuando se hace referencia a las emociones se pueden encontrar variadas conceptualizaciones, categorizaciones y definiciones, una de las clasificaciones que se conoce comúnmente es la que divide a las emociones en positivas y negativas. La primera conceptualización refiere a las experiencias subjetivas que están relacionadas con el placer, mientras que la segunda se refiere al núcleo subjetivo de malestar y dolor.

Lazarus y Lazarus (2000) afirman que las emociones son el resultado de los significados personales, relacionados con aquello que resulta relevante para la persona en función de su propio self. Debido a esto, pueden distinguirse quince respuestas emocionales que las personas suelen emplear, las cuales se encuentran integradas en cinco dimensiones: emociones desagradables (ira, envidia, celos), emociones existenciales (ansiedad, miedo, culpabilidad, y

vergüenza), emociones provocadas por condiciones de vida desfavorables (alivio, esperanza, tristeza, depresión), emociones empáticas (gratitud y compasión), emociones provocadas por las condiciones vitales favorables (felicidad, orgullo, y amor).

Otra forma de definir la emoción es como un proceso adaptativo que forma parte de los procesos afectivos, y como una respuesta que se manifiesta por un estímulo o situación temporalmente próxima y conocido, además se habla de que tiene connotaciones positivas y negativas, considerando lo dicho la respuesta emocional puede tener características explosivas, de alta intensidad y de muy breve duración y suele manifestarse de forma interna o externamente (Navas y Bozal, 2012).

Por otro lado, es relevante mencionar que las emociones presentan un gran impacto en el conocimiento que se tiene acerca del mundo, y que las expresiones emocionales son de índole subjetiva de acuerdo al mundo individual de cada persona (Navas y Bozal, 2012). Las emociones son las que motivan las acciones y afectos a la hora de interactuar interpersonalmente y con el ambiente, brindando sentido a las experiencias de vida que presentan las personas, por ende a la hora de guiar los pensamientos y acciones, dichas emociones poseen una función de tipo reguladora, que ayuda a los sujetos a adquirir patrones de conducta adaptativa (Bergallo y Roldán, 2014).

Tomando la perspectiva de Gross y Thompson (2007) se entiende que las emociones surgen primeramente cuando las personas se ocupan de una situación, de tal modo que la ven relevante para sus intenciones, metas u objetivos, y dichas metas pueden ser duraderas o transitorias. Asimismo, las emociones tienen diversas facetas; puede que sean fenómenos que afecten a la totalidad mente- cuerpo, implicando cambios en la experiencia subjetiva, en el comportamiento y en fisiología del sistema nervioso central periférico. Cabe aclarar que estos autores enfatizan

acerca de los cambios multisistémicos (mente, conducta y fisiología) que se asocian a la emoción y los entienden como parte de procesos de transformación para la persona.

Es importante destacar los aportes de Isen y Reeve, (2005) quienes plantean una concepción de las emociones llamada multidimensional, dicha concepción se presenta en los seres humanos a la hora de manifestar las emociones. Se trata de una mirada que expresa la coexistencia de varios factores que se dan de manera coordinada y simultánea, a continuación de mencionan dichos factores: 1) Sentimiento, componente subjetivo el cual le da significado a la emoción. 2) Activación del cuerpo, consiste en la activación hormonal y autónoma que prepara y regula el cuerpo para la acción. 3) Propósito, aspecto motivacional de la emoción. Por ultimo 4) Expresión social, este es un aspecto comunicacional de la emoción, como por ejemplo, una expresión facial.

3.2 Bases teóricas sobre la regulación de emociones

Para comprender los orígenes del concepto de regulación emocional es necesario, en primer lugar tener en cuenta el trabajo de Freud (1926/1959) en su aporte acerca de la teoría de las defensas, pasando por las teorías del estrés y el afrontamiento (Lazarus, 1966), el apego (Bowlby, 1969) y la teoría de la emoción (Fridja, 1986). Teniendo en cuenta esto, se entiende que el concepto de relación emocional ha atravesado diversas perspectivas, que van desde corrientes psicoanalíticas, hasta llegar a lo que actualmente se conocen como modelos cognitivos de emoción y regulación emocional (Gross, 1999).

Siguiendo la línea teórica de Gross (1999) la regulación emocional es un concepto el cual hace referencia a aquellos procesos sobre los cuales las personas ejercen una influencia, sobre las diversas emociones que presentan, y en base a como experimentan las mismas, y éstas son

expresadas. Dicho concepto puede deberse también a procesos externos e internos, que son responsables de monitorizar, evaluar, y modificar las reacciones emocionales, para luego llegar al cumplimiento de metas (Thompson, 1994).

Asimismo para Gross y Tomphson (2007) la regulación emocional comprende que las emociones deben competir con procesos como los cognitivos por ejemplo, la atención o conductas más automatizadas que son ocasionadas por la matriz social. De la misma manera, la regulación emocional hace referencia a un conjunto heterogéneo de procesos como; perceptivos, valores o acciones, por los que las emociones se regulan por sí mismas. De todas formas se deben tener en cuenta los contextos intra e interpersonales los cuales tendrán relevancia y como también el progreso de las emociones de una persona en el contexto en que se encuentre atravesando (Navas y Bozal, 2012).

Otras de las formas que pueden definir la regulación emocional, es entendiéndola como las diversas maneras de modular, inhibir, intensificar o disminuir la forma en la que se reacciona ante situaciones desencadenantes de una emoción, teniendo como objetivo primordial la adaptación del individuo en el entorno (Gross y John, 2003). De la misma manera, también se la puede definir como la modulación y el manejo de estados afectivos ,y emocionales para adaptarse a diferentes contextos (Bergallo y Roldàn, 2014).

La regulación de las emociones a su vez implica, procesos intrínsecos y extrínsecos que son los responsables de evaluar y modificar las reacciones emocionales, para arribar hacia metas u objetivos, y dependiendo de estos, la regulación de las emociones puede presentar diferentes variaciones que logran desanimar, intensificar o mantener una emoción (Bergallo y Roldán, 2014).

Otros autores como Lozano, Gonzalez y Carranza (2004) argumentan que la regulación emocional puede ser entendida como aquella capacidad que las personas tienen para poder modificar su conducta en relación a las demandas de una situación específica, para luego poder llegar a una meta deseada.

Los esfuerzos deliberados en regular las emociones para llegar a la meta deseada, no siempre pueden resultar de manera adaptativa, puede ocurrir que el proceso de regulación termine siendo contraproducente para la persona (Lihenman, 1993). En este sentido el autor explica a la regulación emocional es como un equilibrio entre dos extremos. Por un lado la desregulación emocional, que implica una falta de control sobre las emociones e impulsos, convirtiendo a la personas en alguien reaccionario en extremo ante cualquier evento o situación. Por el otro lado se encuentra el excesivo control emocional, el cual hace que la persona suprima de forma exagerada la vivencia de los afectos que le acontecen, dichos extremos se vuelven desadaptativos y traen consecuencias negativas para la vida del sujeto (Taylor, Bagby y Parker, 1997).

Considerando el aporte de Gross, Richards y John (2006) es necesario destacar que cuando se habla de la regulación emocional hay que tener en cuenta que existe la posibilidad de regular tanto las emociones negativas como las positivas, con el fin de disminuirlas como también de incrementarlas, aunque se considera que lo más frecuente es tratar de disminuir el impacto de emociones negativas.

En lo que respecta a las características principales de la regulación emocional, Bergallo y Roldan (2014) se encargaron de enunciar las tres características principales; 1) Se pueden regular tanto las emociones negativas como las positivas y también tanto para disminuirlas como para incrementarlas, 2) es muy probable que la actividad regulatoria que comienza de forma deliberada ocurra luego sin ningún tipo de reflexión consciente, por ende se habla de un

automatización donde no se consumen demasiados recursos cognitivos, 3) No existe a priori una suposición con respecto de si alguna forma de regulación emocional es necesariamente buena o mala , se entiende que procesos de regulación emocional pueden ser mejores o peores dependiendo de las necesidades contextuales del individuo.

3.3 Modelos sobre la regulación afectiva

A lo largo de la historia varios autores dieron aproximaciones en cuanto la definición de lo que hoy en día se conoce como regulación emocional (Gross, 1999). A continuación se describirán algunos modelos que propiciaron material teórico en lo que respecta al estado anímico de las personas Forgas, (2000), la adaptación social y su repercusión en los estados anímicos Erber, Wegner, y Therriault, (1996) y el modelo de regulación emocional Gross (1999) el cual es el sustento teórico más relevante y destacado en lo que respecta a la presente investigación.

3.3.1 El modelo homeostático de Forgas

Según Forgas,(2000) su modelo plantea que los estados de ánimo están regulados mediante procesos automáticos o espontáneos. También distingue dos tipos de procesamientos: el ordinario, que se caracteriza por estar influenciado por el estado de ánimo, y el motivado, considerado inconsecuente con el estado de ánimo que posee el sujeto en ese momento, donde el objetivo del mismo se centra en contrarrestarlo.

El modelo resalta la importancia del efecto que poseen los estados de ánimo tanto positivos como negativos sobre el factor cognitivo y el social (Forgas, 2000). De esta manera se entiende al funcionamiento de la regulación afectiva, es similar a lo que se llama procesos homeostático,

comprendiendo que el estado de ánimo presenta variaciones alrededor de un punto, pero al alejarse de él se activan los llamados, mecanismos de regulación (Brower y Forgas, 2001)

3.3.2 Modelo de regulación del estado de ánimo basado en la adaptación social

Este modelo explica como regulación del estado de ánimo es activada con el objetivo de adaptar dicho ánimo a la situación social del momento. Por esta cuestión, podría pensarse que los estados de ánimo deseados no se pueden considerar de forma estable, sino que van a depender del tipo del contexto (Erber, y Erber, 2000).

De esta forma, no solo se regulan estados de ánimo por motivaciones hedonistas, sino que, las situaciones sociales que se vivencian pueden indicar que es más apropiado regular estados de ánimo positivos por medio de su expresión, y asimismo compartirlo con otros (Erber, y Erber, 2000).

3.3.3 El modelo de regulación emocional de Gross

Tal como se ha planteado anteriormente, el enfoque cognitivo de Gross (1999) propone que la regulación emocional debe estudiarse en función del lugar en el que insertamos una estrategia de regulación en aquel tipo de proceso de generación de la emoción. Por eso puede pensarse que según este autor, las estrategias de regulación se ponen en marcha en momentos antecedentes a la emoción, y de esta manera generan que se modifique el foco de atención ,o exista la presencia de algún cambio cognitivo, lo que es llamado como reevaluación de la situación. Aunque también, estas estrategias de regulación ponen el foco en la respuesta emocional, lo cual genera

que se modulen respuestas, y que las mismas finalicen dando lugar a la supresión de expresividad.

Por esta cuestión, el modelo de Gross (1999) propone alternativas donde a través de las mismas, la persona va a elegir o modificar los elementos en base a sus necesidades de regulación. Como primer lugar, el sujeto puede elegir la exposición a diversas situaciones y, como segundo lugar, la persona ubicada en una situación determinada, puede modificar esa situación cambiando la acción u omitiendo personas y/o acciones. Otra de las posibilidades que surgen dentro de estas alternativas es que, el sujeto puede modular la atención que se le presta a los elementos teniendo como objetivo regular la respuesta emocional posterior.

Poniendo foco en la regulación de la respuesta emocional, se destacan una multiplicidad de estrategias que pueden influir sobre la expresión, la experiencia emocional que se vive, o la activación fisiológica (Gross, 1999).

3.4 Estrategias de regulación emocional

Dentro de lo que se llama estrategias principales de regulación de las emociones pueden encontrarse dos tipos principales, la reevaluación cognitiva y la supresión expresiva (Gross y John, 1998). Ambas estrategias son las más utilizadas por la mayoría de las personas y se diferencian en base al momento por el cual van a intervenir, o en otras palabras, en el momento en el que se transita el proceso de regulación de emociones. En cuanto a la reevaluación cognitiva, es definida como aquel intento de reinterpretar una situación, teniendo como objetivo la alteración de su significado generar en el impacto emocional generado por la situación (Gross y John, 2003; Lazarus y Alfert, 1964). Dicha estrategia también es denominada como “centrada en el antecedente”, porque aparece antes de que la emoción genere modificaciones a nivel

conductual, esto es posible a través de un proceso cognitivo de significación de los hechos (Gross y John, 2003).

Por otro lado, la supresión expresiva se caracteriza por ser un intento de inhibir, reducir la conducta emocional- expresiva generada. También se la conoce como estrategia basada en la respuesta, debido a que logra intervenir en un momento luego de haberse establecido la emoción, y de esta manera permite modificar solo la conducta la emoción genera (Gross y John, 2003; Gross y Levenson, 1993).

En esta línea, John y Gross (2004) en su trabajo han mostrado que aquellas personas que utilizan la estrategia de reevaluación cognitiva presentan niveles más altos de bienestar psicológico, y relaciones interpersonales más positivas. Mientras que aquellos sujetos que se caracterizan por emplear la estrategia de supresión de la expresión emocional, informaron una disminución en esos aspectos. En este sentido, la reevaluación cognitiva es considerada una estrategia mucho más adaptativa, y la supresión expresiva ha demostrado ser menos saludable, incluso a pesar de que la inhibición de respuestas que la emoción produce, la vivencia emocional se encuentra modificada y puede potenciarse como causa de la discrepancia entre la experiencia interna y la expresión externa, dando lugar al sujeto a realizar grandes esfuerzos por controlar sus impulsos, lo que produce un mayor gasto de energías o recursos cognitivos (Andrés, Castañeiras, y Richaud, 2014; Gross y John, 2003).

3.5 Regulación emocional según género y edad

En lo que respecta a la edad y la influencia de la autorregulación en las etapas evolutivas de las personas. Desarrollos teóricos y empíricos como los de Cole y Kaslow (1988) sostienen que la regulación emocional es una capacidad que puede ser aprendida y mejorada a través de

diversos medios, y a medida que pasa el tiempo y el sujeto se va desarrollando, reconoce formas diversas y variadas para poder regular sus propias emociones. Dichos autores postulan que en las primeras etapas de la vida humana existe una mayor dependencia por los otros la cual impactaría en la autorregulación emocional, pero a medida que el individuo va adquiriendo la madurez, demuestra una mayor capacidad para autorregularse y de esta forma, logra un más amplio y flexible de estrategias de regulación emocional.

Otros autores como Capella y Mendoza (2011) también centraron su trabajo en investigar la regulación emocional en las etapas de evolutivas del ser humano y argumentaron que en los primeros años de vida, el bebé presenta una suma dependencia de sus padres para regular sus emociones, pero en cuanto comienza a crecer adquiere mayor autonomía y al atravesar cada etapa evolutiva, logra encontrar mejores estrategias para regular las emociones.

De la misma manera Silvers et al. (2012) han investigado acerca de los cambios del desarrollo de regulación emocional en diversas etapas evolutivas tales como: niños, adolescentes y jóvenes adultos de 10 a 23 años ,y lograron mostrar que la edad presenta un efecto en lo que respecta al éxito de la regulación, y la utilización de estrategias psicológicas más beneficiosas, las cuales fueron mayormente empleadas por los adultos, que por el resto de los grupos etarios.

En otro estudio similar a los anteriores John y Gross (2004) enfatizan que a medida que la persona avanza en edad logra aprender a regular sus emociones de manera más saludable, ya que tiene como ventaja la experiencia que fue adquiriendo a lo largo de su vida. Y en lo que respecta los costos y beneficios de la regulación emocional, dichos autores encontraron que los adultos mayores utilizan en gran medida la estrategia de reevaluación cognitiva y en una menor medida la supresión expresiva, que los jóvenes adultos.

En lo que respecta la población infantil y adolescente, Gullone, Hughes, King y Tonge (2009) comentan acerca del uso de la reevaluación y supresión en niños y adolescentes de edades entre nueve y quince años, a través de una investigación longitudinal que consto en un seguimiento por dos años para conocer la continuidad o discontinuidad en el uso de dichas estrategias en el tiempo. Gracias a los resultados obtenidos, los autores y concluyeron que el uso de la supresión expresiva fue en menor medida en los participantes de mayor edad. comparados con los participantes de menor edad.

En lo que respecta puntualmente a la estrategia de reevaluación cognitiva propia de la regulación emocional Raz , Gunning-Dixon, Head, Dupuis y Acker (1998) en una recopilación de estudios teóricos y empíricos, concluyen que las niñas desde pequeñas, suelen obtener puntuaciones superiores en tareas que evalúan dicha capacidad.

Según Brody (1999) en lo que respecta a la regulación emocional en cuanto a las diferencias que pueden encontrarse sobre el género, comúnmente se ha dicho que la expresión de los sentimientos puede ser vista como “no tan masculina” según lo que manifiestan las culturas occidentales. Por ende enfatizando en la supresión expresiva, los estudios sobre el tema demuestran que los padres suelen enseñar a los hijos varones mayor control a la hora de expresarse emocionalmente que a sus hijas mujeres, esperando que estos varones puedan inhibir la expresión de sus emociones en mayor medida que las niñas (Underwood, Coie y Herbsman, 1992).

Asimismo el trabajo de Gross y John (2003) demostró que se reflejan diferencias en la utilización de la supresión expresiva por parte de los hombres, en comparación con las mujeres. Pero en lo que respecta a la reevaluación cognitiva, no se han encontrado diferencias en la utilización de la misma en relación al género. De la misma forma, en el aporte que hicieron

Gullone et al. (2009) en relación con las diferencias de género en la infancia, los autores argumentaron que los niños utilizan en mayores niveles la supresión expresiva en comparación con las niñas y que, el hecho de considerar la interacción existente entre la edad y el género, determinaron que el uso y la disminución de la supresión expresiva a través del tiempo, resultó estable en los varones, pero fue en menor medida para el caso de las mujeres.

Capítulo 4

Arte

4.1 Concepto de arte

El arte según Tatarkiewicz (2002) puede considerarse una reproducción de las cosas, la construcción de nuevas formas, o también la expresión de experiencias. Siempre y cuando el producto de esta construcción y expresión pueda emocionar o conmocionar. Además el arte debe poder acomodar a todos los reinos y géneros artísticos, de esta manera la definición de arte debe construirse de tal modo que pueda cubrir todas las formas y tipos de arte sin discriminar a ninguno de ellos.

Asimismo López (2016) afirma que el arte es entendido como un medio de expresión, donde la tarea del artista se basa en comunicar, a través de la expresión de su yo interior el cual es nombrado como el creador. Dicho autor sostiene que el arte puede adquirir una multiplicidad de significados según la óptica de quien lo observa y valora. Se trata de una representación de la realidad concreta, a su vez puede reflejar una idea, transmitir un mensaje, el cual puede provocar en el espectador una emoción o reacción.

Es acertada la idea de pensar al arte como expresión del sentimiento, donde el artista extrae el contenido desde su interioridad, desde su subjetividad, y es a través del espíritu humano donde se colocan una infinidad de sentimientos, experiencias y situaciones que se encuentran el real creador de la obra de arte (Hegel, 1989).

4.2 La influencia de las emociones en el arte

Siguiendo la línea teórica que plantea Tatarkiewicz (2002) el arte abarca diferentes modos, maneras de ser, y de expresar, estas formas de expresarse están estrechamente relacionadas con las vivencias emocionales que el sujeto transita.

Por otro lado, en su Psicología del arte Vygotsky (1925) argumenta que aquellos instrumentos simbólicos tales como lo son las obras de arte, generan emociones que de alguna manera llevan a complejizar en el pensamiento de los sujetos, así como también en la vida afectiva.

Considerando lo expuesto, el arte es conceptualizado como un reflejo que logra transmitir aquellos procesos inconscientes en manifestaciones cognitivas y significados sociales, dichos significados están denotados por las emociones y por las relaciones que se establecen con los otros (Vygotsky, 1925).

Según el aporte teórico de Rio (2008) el arte presenta una total relación con los sentidos ya que la experiencia artística implica al ser humano en toda su totalidad, donde lo sensorial, lo cognitivo y lo emocional se encuentran entrelazados unos con otros, de manera inseparable. Dicho enlace demuestra que el arte es un vehículo conector de todas aquellas manifestaciones que pueden surgir en el ser humano (Rio, 2008).

Asimismo Eisner (2004) puntualiza en la importancia del arte y expresa que éste ayuda a descubrir a la persona su ser emocional, brinda un recurso para poder experimentar el alcance y la variedad en relación a su propia receptividad y sensibilidad.

De la misma manera Duncan (2007) sostiene que el arte ayuda tanto en el desarrollo emocional como el personal, afirmando que se puede comunicar mucho a través de las artes, sobre todo aquellas cuestiones que tienen que ver con lo inconsciente del sujeto, ya que las

imágenes transmiten más que las palabras y ofrecen un medio seguro para explorar temas difíciles.

4.3 El arte como herramienta socializadora

Partiendo de la perspectiva de Gablick (1987) El arte es denominado como un proceso humano de tipo universal afecta a grupos sociales y también a las culturas. Siempre se lo ha considerado en conjunto con el entorno social, nunca de manera neutra, ya que mantiene una relación de necesidad con la estructura social que lo represente. De esta forma, en el arte se puede encontrar una correlación con aquellos valores, dirección y motivos que mantiene una sociedad y por lo tanto, estos valores y motivos serán reflejados a través de la actividad artística.

Según Agudo (2013) el arte también es una necesidad social, una manera de comunicación y particularmente es una forma de interpretar y de transformar la realidad. Asimismo la función social que presenta el arte, es la de poder resolver la tensión que surge en los momentos críticos que se dan entre la relación organismo- medio. El arte aparece como una suerte de organización y sistematización del sentimiento social (Páez y Adrián, 1993).

Otros autores como Ojeda y Serrano (2011) enfatizan en que una de las funciones principales del arte tiene que ver con aquella capacidad de análisis, desconstrucción y renovación de acuerdo a los vínculos con los demás. Postulan que el arte cuando logra transformarse en un elemento de la acción social, pierde su sentido individualista, y se convierte en un vehículo que aproxima al ser humano hacia otras maneras de ser, de crecer y de sentir.

4.4 La relevancia del arte en los tratamientos psicoterapéuticos

Según López (2016) la psicología comienza a involucrarse en el mundo del arte en el momento donde los artistas intentan reflejar sus estados de ánimo y asimismo sus sueños, dicho periodo es donde el psicoanálisis cobra relevancia, ya que se encargó de estudiar, y dar una posible solución a aquellos conflictos mentales. De esta manera a partir del siglo XX se comienza a detectar el valor de las obras artísticas de los enfermos mentales (López, 2016).

Numerosos psiquiatras comenzaron a investigar acerca de la expresión artística de los enfermos que trataban, una de las investigaciones más pertinentes se trató del trabajo del psiquiatra e historiador del arte Prinzhorn (1886-1933) quien enfatizó acerca de aquellos casos prácticos en los que se utilizó el arte, como uno de los elementos relevantes en el tratamiento clínico terapéutico de determinadas patologías psicológicas (Sánchez y Ramos, 2006).

En la actualidad, el impacto emocional del arte se ha convertido en un medio considerado eficaz para la proporción salud de las personas, y los lenguajes artísticos que se expresan son considerados como medio de intervención emocional, los cuales brindan una forma de terapia que trabaja de manera directa sobre la salud mental (Ballesta, Vizcaíno y Mesas 2011).

Teniendo en cuenta la línea de Dutton (2009) las artes son beneficiosas porque otorgan al ser humano una particular sensación de placer y bienestar. Dicho autor enfatiza que el arte logra adentrar a los sujetos en la psicología humana, ayuda a conocer al otro y a apreciar mejor el mundo en el que se vive. También logra unir a diversas comunidades, y a cultivar en ellas las virtudes de la individualidad. Es por esto que se reconoce el efecto saludable que posee el arte, debido a que puede ofrecer consuelo en momentos de crisis vitales, calmar la ansiedad y producir una catarsis psicológica benéfica para la persona, el arte aparece como una forma de purga emocional que esclarece la mente o construye el alma.

Por otro lado Lòpez (2011) define el arte como una forma de terapia y argumenta que es un vehículo para fomentar la expresión, y el bienestar del ser humano, así como también autoconocimiento personal, el equilibrio emocional, por lo tanto es relevantemente útil en lo que respecta al desarrollo cognitivo y emocional de las personas. El arte ayuda en la promoción de la comunicación, desde un lenguaje diverso que da lugar a la tramitación y canalización de sensaciones y emociones (Lòpez, 2011; Dutton, 2009).

De esta manera, se concluye que las artes favorecen la exploración y expresión de aquellos aspectos que no son conscientes, ya que se entiende que el inconsciente funciona a través de simbolizaciones, más que con palabras razonadas (Lopez, 2011; Dutton, 2009). Considerando esto, el arte logra facilitar el proceso de reflexión en las personas que lo expresan mediante las diversas formas de reproducirlo, donde todas tienen connotaciones que surgen desde lo inconsciente (Duncan, 2007).

4.5 Actividades artísticas y sus beneficios psicológicos

La actividad artística está fuertemente relacionada con la creatividad, ambos conceptos pueden ser considerados casi como sinónimos, ya que la persona que realiza algún tipo de actividad artística, sea canto, teatro, danza o actividades plásticas, siempre va a estar de manera automática abriendo paso a la creatividad personal (Marín, 1991).

Partiendo desde esa línea, Garaigordobil y Pérez (2001) asienten en que las actividades artísticas funcionan como herramientas de estimulación de la imaginación y el potencial creativo del ser humano; contribuyen en un tipo de adaptación más activa, por lo tanto, permite recrear el pasado, conocer el presente, y anticiparse el futuro. Y a su vez posicionan al sujeto en el ensayo de nuevos roles para ampliar la experiencia humana más allá de lo cotidiano,

propiciando un pensamiento más flexible promueven la búsqueda de soluciones nueva ante algún tipo de situación como así ante la toma de decisiones.

La actividad artística permite al sujeto que pueda experimentar una satisfacción, al poder expresar tanto sus sentimientos como sus emociones, además de aumentar su creatividad. Dicha satisfacción produce una mejoría del concepto que se tiene de sí mismo y de la misma forma, genera un refuerzo en la autoconfianza (Lowenfeld y Brittain, 1980). La actividad artística, favorece las habilidades perceptivas y las aptitudes cognitivas básicas. Logra facilitar la expresión, la comunicación, el crecimiento personal y la autorrealización (Garaigordobil y Pérez, 2001).

Cabe destacar que las actividades artísticas son diversas, pudiéndose encontrar muchas y variadas formas de estas (Lowenfeld y Brittain, 1980; Garaigordobil y Pères, 2001). Sin embargo en la presente investigación se tendrán en cuenta dos: el canto y el teatro, las mismas se describen y se caracterizan a continuación.

4.6 Canto

4.6.1 Psicología de la música

El canto puede ser enmarcado dentro de la Psicología de la Música, la cual considera a la persona en su totalidad, teniendo en cuenta sus sentimientos y emociones, implicando al ser humano de una manera holística: como cuerpo y mente, emoción y espíritu (Moreno,2003). La psicología de la música busca su inserción en un medio natural y rodeado de otros seres y personas sobre los que influye y, que a su vez es influida de una manera más o menos determinante. En líneas generales la psicología la música es especialmente la utilización del

recurso musical, con el fin de propiciar un buen desarrollo psíquico y emocional, el cual dé lugar al equilibrio necesario para alcanzar el bienestar emocional en la persona (Moreno, 2003).

De esta manera la música es aquello que se comunica a través de un sonido (haciendo sonar un instrumento música, percutiendo o cantando), mediante la modificación y combinación de parámetros que son fundamentales del sonido; como las alturas, sonidos graves y agudos; la intensidad, sonidos fuertes o débiles; y el tiempo, sonido corto o largo (Villén y Aragón, 2013).

Según Alsina y Sesé (1999) en la época barroca comenzaron las primeras aproximaciones de la música asociada a los estados anímicos de las personas, se formuló la doctrina de los afectos la cual establecía las bases con las que representar en música las pasiones y los sentimientos utilizando los modos mayores y menores para representar estados anímicos a través del canto.

Asimismo la música es considerada como una doble función por su capacidad de ser utilizada para comunicar ideas, sentimientos y emociones, y por otro lado tiene la capacidad para evocar emociones (Villén y Aragón, 2013).

Para Moreno (2003) la música es sonido, el sonido es vibración, la vibración es energía que logra transmitirse en forma de ondas las cuales llegan al oído y de él al cerebro. El sonido que se transmite puede ser de diversa naturaleza (agradable, desagradable, excitante y tranquilizador). La música, sea mediante el comportamiento de interpretación, de escucha o de composición, puede direccionar a las personas hacia una rearmonización del estado del ánimo y de los sentimientos. Según Moreno (2003) se entiende que al escuchar y “hacer” música se desarrolla la sensibilidad, la creatividad y la capacidad de abstracción o el análisis.

4.6.2 Características específicas del canto

Además de remarcar las características generales de la música, que fueron descriptas anteriormente, es necesario resaltar que en el canto se puede considerar dos tipos mayormente relevantes y documentalmente conocidos acto de cantar (Zimmer, Aparecida Cielo y Mariotto, 2012). Cuando se habla de canto se puede hacer alusión por un lado al canto popular ,el cual presenta mayor relación con aquellas expresiones propias de la vida diaria de la persona, por lo tanto su finalidad no está principalmente centrada en la técnica vocal y la rigidez estética y científica del acto de cantar (Zimmer, et al, 2012). Por otro lado el cantante que apela al canto clásico presenta una mayor formación en estilos cultos y rígidos de la historia musical, quien practica este tipo de canto se dedica específicamente al entorno académico y tiene por finalidad la potenciación de sus capacidad estéticas vocales (O'Brien, 2015).

De esta manera se considera que estos artistas no suele tener cuenta las experiencias de la vida cotidiana y los determinados ámbitos sociales, como sucede en el caso del cantante popular (Zimmer, et al, 2012). La diferencia primordial de ambos tipos de canto radica en que el cantante clásico formado en el rigor y la disciplina que conlleva de formación académica ,posee amplios conocimientos teóricos que se encuentran dedicados específicamente a la formación académica, y utiliza diversas técnicas vocales que se adecuan a los contextos donde se manifiesta la voz, los estilos musicales ampliamente reconocidos como la música sinfónica y la Opera son de los que se nutre el artista clásico (Sundberg y Thalén, 2015). Por otro lado el cantante popular quien se nutre de una diversidad de estilos musicales tales como el Rock, Pop, Jazz, Blues, entre otros, presenta un amplio repertorio de estilos y una versatilidad de conocimientos musicales y vocales fuera del ámbito académico, técnico y riguroso, dichos conocimientos se relacionan con lo cultural, lo cotidiano, lo natural y auténtico de la voz y el propio artista (Zimmer et al, 2012).

Un tercer tipo de canto que se puede mencionar es el canto colectivo o mejor llamado coral, él mismo es una actividad básica que le brinda al oído musical un tipo de material el cual es necesario para investigar y comparar perceptivamente las alturas tonales (Barceló, 1995). Además es una actividad que se centra en la enseñanza de aspectos que se vuelven básicos para la emisión vocal, la resonancia y la respiración practicada de forma colectiva (Espinosa ,2012).

Según Torres Zúñiga (2011) el canto coral se caracteriza por su capacidad de realizar lecturas específicas a comunidades que se forman en el acto de cantar, enfatiza en las características propias que presentan un grupo de cantantes, así como también en la experiencia del espectador que recibe el acto artístico del coro. El canto colectivo también es una forma de arte que nutre a sus miembros y cultura a partir del acto de cantar.

En esta investigación se tendrán en cuenta a aquellos artistas que se desempeñan a través del canto popular. Ya que se intenta profundizar en un tipo de canto que se relacione con las experiencias que suceden en la vida cotidiana del cantante y los ámbitos en los que se encuentra inmerso, y asimismo enfatizar en versatilidad vocal y naturalidad de la expresión artística, en el acto de cantar tal como se lo ha definido (Zimmer et al, 2012).

4.6.3 Beneficios psicológicos del canto

Según Moreno (2003) el canto es considerado uno de los medios de expresión más completo de la actividad musical, que lleva al ser humano a poder descubrir la imagen del propio cuerpo por medio de estímulos, en la producción de los sonidos agudos donde se puede establecer la dinámica de la actividad cerebral. La melodía cantada tiene una gran fuerza que logra despertar la actividad motriz y emocional y de esta forma genera sentimientos de gran diversidad.

La importancia que brinda el canto para conocer las emociones y sentimientos se relaciona con el tono y el volumen que expresa la voz al cantar, ya que de esa forma se puede delatar el momento en que se encuentra la persona que canta y asimismo el tipo de persona que es (Moreno, 2003).

Según argumenta Bates de Toro (2000) el canto es una herramienta para el ser humano que tiene gran importancia, debido a que logra actuar en diversas instancias del ser. En el área de la medicina ha sido considerado como un tipo de estrategia terapéutica para lo que refiere el proceso de recuperación física y psíquica. Al cantar se producen influencias en el cuerpo, mente y emociones, a su vez al omitir la acción del canto, el ser humano puede expresar desde su interioridad todo aquello que de otro modo no puede ser expresado (Lacárcel, 2003).

Según Barceló (1995) cuando las personas cantan ejecutan una conducta extraordinariamente genuina de la especie humana, como así también una de las formas más antiguas de expresión. El acto de cantar genera una conexión entre las personas y ayuda a construir y a desarrollar una importante base cultural. De esta manera, cantar supone la base de la vivencia e interiorización musical, y por lo tanto al cantar se adquiere un papel relevante en lo que refiere a la dimensión socio-afectiva y comunicativa del ser humano (Muñoz, 2001).

El acto de cantar es una práctica tan sencilla como otra cualquiera a la que el ser humano, por propia naturaleza y salvo excepciones, puede acceder. A la vez activa una serie de dispositivos que ponen en movimiento y desarrollan capacidades y habilidades que van más allá de la idea simplificada de producción o emisión vocal (Izagirre, 2004).

Siguiendo la línea de Phillips (1985) el canto pone en juego diversas habilidades psicomotoras como por ejemplo, la coordinación motora, las posiciones que el cantante emplea para ejecutar la acción del canto, la respiración, etc. Y los procesos psicológicos que tienen que

ver con la percepción del tono, la memoria, la creatividad y la interpretación para llegar a su objetivo final que es aquel proceso fonético que da lugar a reproducción de una canción.

4.6.4 El canto y la expresividad emocional

Según argumenta Pietrokovsky (2007) el canto es entendido como un arte único donde se pone en juego la experiencia emocional y racional de la persona. Las cualidades que posee la expresión del canto en las personas puedan llevar a estrategias para la promoción de un proceso terapéutico y asimismo influir en el desarrollo del bienestar humano (Seligman, 2006).

Siguiendo la línea de Stein (2000) quien sostiene que el canto es un instrumento musical el cual presenta una base orgánica y psicológica, por su cualidad específica de acompañar a todas las personas desde sus comienzos. Por este motivo el autor argumenta que la especie humana está dotada de sistemas a nivel orgánico los cuales dan lugar a la musicalización del propio cuerpo a través del desarrollo de la voz, por la cual el ser humano logra comunicarse, y añade ritmo y armonía a la misma, se logra la transmisión de la musicalización.

Por medio del canto o se logra destacar el disfrute estético o las funciones sociales que este brinda, pero por sobre todo y lo más relevante son las cualidades interpersonales que se expresan como, la significación y simbolización que logra visualizarse a través de la creación o interpretación de canto, en conjunto con las interrelaciones que la música mantiene en su contexto, como el caso de la interpersonalidad, la ambientación, hasta el propio intérprete o cantante, el cual logra evocar reacciones emotivas y/o psicológicas en el recorrido del proceso de interpretación artística (Suarèz, 2016).

Todas estas cuestiones que se ponen en juego de alguna forma son parte del proceso emocional y cognitivo que debe realizar el intérprete, teniendo en cuenta como punto de partida,

su estado emocional actual antes de que produzca el acto de cantar, hasta la realización y finalización del acto donde puede llegar a tener otro tipo de estado emocional o bien conservar el anterior (Suarèz, 2016).

Respecto al impacto del canto en las personas que lo realizan se lo entiende como un tipo de efecto terapéutico, ya que se caracteriza por poseer una capacidad que interviene y quebranta los estados de aislamiento como asimismo, otorga herramientas en la persona para promover un estado de salud positivo (Suarèz, 2016). A través del acto de cantar se producen desprendimientos de tensiones corporales, emocionales y de los diversos factores estresores que pueda estar transitando la persona (Pietrokevsky, 2007), también se genera una apertura a experiencias relajantes que se proyectan en la formación vocal y que dan lugar a un efecto de bienestar emocional, que trasciende a la experiencia de vida completa del artista que canta y no solo en la experiencia artística del momento (Mansion, 1947).

Otros autores como Quinto, Thompson, Kroos, y Palmer (2014) enfatizan en la relación estrecha que se mantiene entre la comunicación musical y emocional que se propaga a través del cuerpo y la sonoridad. De esta manera, la expresión emocional que se asocia al canto se interconecta con la capacidad de expresión emocional a través de los medios corporales, y así se logra evidenciar el interés comunicativo que intenta desplegar el acto artístico, dando como resultado una interpretación artística manifestada en niveles conductuales y emocionales.

Siguiendo la línea de O'Brien (2015) el canto es un recurso meramente importante, el cual en la participación artística y a través de la representación escénica, brinda herramientas que sirven al artista en el afrontamiento de cuestiones y temores personales o escénicos que puedan surgir. El cantante al salir a escena logra desprenderse de aquella parte de sí mismo donde albergan las preocupaciones, miedos y factores estresantes, para abrirse a un nuevo universo de sensaciones

por medio de la expresión artística la cual viene acompañada de una libertad espiritual que se logra a través del acto de cantar (Tulon Arfelis, 2009).

4.7 Teatro

Castro y Martin (2012) en su trabajo expresan que el teatro es uno de los exponentes más exclusivos en lo que respecta al arte ya que incorpora en su ejecución diversas áreas de conocimiento y del arte en general. Es un medio de suma relevancia para el desarrollo emotivo-transformador, a partir del intercambio de roles y la postura empática que se tiene con el personaje, y por ende un impacto en las relaciones sociales que pueden establecerse dentro y fuera del contexto social. Asimismo los autores lo consideran un arte inclusivo ya que el teatro logra cubrir las necesidades especiales de los ejecutores y los espectadores del mismo, el teatro no solo está hecho de palabras, también se encuentra hecho de gestos y movimientos corporales expresivo, debido a esto uno de los grandes objetivos del teatro es comunicar a través del cuerpo.

El teatro según Rios y Rivera (2017) es descrito como aquella capacidad de vivir verdaderamente bajo falsas circunstancias para el disfrute y conocimientos de otros quienes son los espectadores. Es considerado una actividad humana y peculiar, donde de manera realista se pretende ser una persona distinta sin intención de engañar.

Por otro lado Ballen (2016) argumenta que el teatro es parte de las artes escénicas y se lo reconoce como el arte de la representación. Además es una actividad que comunica un sentido, emite un mensaje, brinda una visión desde escenificación y de las formas de contacto que existen entre las personas quienes realizan una práctica teatral. Según este autor puede decirse que el teatro intenta ser coherente con su idea de poder experimentar historias vividas a través de los

personajes, con el objetivo de que el público espectador pueda contemplar la puesta en escena y logre vivirla de distintas maneras.

4.7.1 El rol del actor de teatro

El interés primordial en dicha investigación está puesto en los actores de teatro, siguiendo la perspectiva de Ballen (2016) juegan un papel de gran relevancia en ámbito teatral, ya que ellos son los que van a representar y a vivenciar a distintos personajes por medio de la escena. De esta manera se cree que es de suma importancia el rol del actor, ya que éste debe desarrollar una capacidad de autoobservación que le permita revisar y regular su comportamiento y elementos propios que puedan contribuir al desarrollo y construcción del personaje que se actúa, o la modificación del mismo para poder hacerlo real.

Asimismo el teatro es visto como una herramienta importante donde el actor y el espectador pueden escabullirse en diversas realidades. Por su parte el actor, al encarnar un personaje adquiere una capacidad de abrirse hacia un nuevo esquema de conductas que, desde el juego escénico le bridan la posibilidad de fluir desde un trabajo corporal y psíquico donde se desarrolla la creación de un ser distintos, el personaje quien luego lo abre a una nueva posibilidad de relación (Ballen, 2016).

Según el aporte de Mauro (2010) dentro de las tareas que realiza el actor de teatro se puede mencionar dos momentos importantes, el primero se basa en el conocimiento de la trama que va a interpretar a través de la realización del personaje y los parámetros de interpretación que se establezcan. El segundo momento se trata de materializar el personaje, aquí el actor presta su cuerpo para lograr la ejecución de la interpretación. En este sentido, el actor a través de su cuerpo va a ilustrar o materializar aquellos conceptos que la mente comprende, ya que la mente y

el alma son las únicas que pueden comprender un sentido o sentir una emoción y de esta manera, el cuerpo solo es un portador de lo que le comunica la mente.

Una de las herramientas que necesita el actor para llegar a la interpretación del personaje es apelar el recurso cognitivo de la memoria emotiva, esto le permite evocar recuerdos personales que desenlazan emociones similares a las experimenta el personaje que debe realizar, para poder lograr la veracidad y similitud en la interpretación (Ramírez, 2014) De esta manera la técnica de la memoria emotiva no solo da lugar a una representación del personaje, sino a poder asumirlo como real, pero para que ello se produzca el actor debe poder generar un proceso de identificación que logre realizar el personaje, como así también un proceso regulación emocional donde se diferencie su estado emotivo y el del personaje a interpretar (Torres, 2004).

Teniendo en cuenta las habilidades que deben emplear los actores a la hora de construir su personaje, se pueden mencionar tres: 1) la identificación de características comunes entre el propio actor y el personaje, 2) la identificación de los aspectos que son puramente exclusivos y característicos del personaje, y no del actor, 3) la creación de los elementos que den lugar a la activación del personaje y por último 4) el trabajo constante que se debe hacer con la corporalidad (Idiáquez, 2011).

Lazarus y Lazarus (2000) afirman que si bien las emociones en el teatro no son consideradas creadas en forma directa, al momento de identificarse el actor con la persona a representar, puede llegar a sentir dichas emociones como verdaderas. Por ende los autores asumen que el trabajo del actor debe basarse en un procesamiento emocional constante de acuerdo a sus emociones para no mezclarlas, ni confundirlas con la escena a montar.

De todas formas, es relevante mencionar que las técnicas en la práctica teatral varían dependiendo de las diferentes teorías y autores, por dicho motivo se pueden dilucidar diferencias

entre la manera de trabajar las emociones de los actores (Cornejo y Levy 2003). Debido a esto el teatro puede nutrirse de diferentes técnicas como las que propone Stanislavski (1977) las cuales enfatizan en la estimulación del sentir, la empatía y la identificación con el personaje, ayudan a captar las emociones personas que se pueden vivenciar y a reconocerlas, como así también conectarse emocional y empáticamente con el personaje que va a representarse.

4.7.2 El propio inconsciente en la actuación

Según el aporte psicoanalítico de Freud (1979) para que realmente se produzca una actuación dramática, no debe anularse por completo la propia persona del actor, sino que algunas porciones de esa persona que no tuvieron oportunidad para desarrollarse, como es el caso de los deseos reprimidos, en un punto logran surgir en la escena para dar lugar a la representación del personaje, otorgándole expresión y una apariencia proveniente de una verdad real.

De este modo se entiende que el actor no va a lograr encarnar el personaje despojándose plenamente de su subjetividad, él debe valerse de sentimientos que le sean propios y poniendo en juego los recursos que manifestó su inconsciente a través de los avatares del deseo propio (Roldán ,2010).

Según la mirada de Lacan (1959- 1960) el actor agrega en su obra teatral aquello por lo que se interesa su propio inconsciente, en este caso es el cuerpo. El cuerpo se posiciona como un vehículo que se conecta directamente con el inconsciente, por medio de este cuerpo es donde se inscribe el goce del sujeto, donde habita la pulsión y donde se ubica el síntoma (Roldán, 2010).

SEGUNDA PARTE

EL PRESENTE ESTUDIO

Capítulo 5

Encuadre metodológico

5.1 Objetivo general

Estudiar la relación entre regulación emocional y empatía en personas que actividades artísticas.

5.2 Objetivos específicos

- Caracterizar la muestra según variables sociodemográficas: edad, sexo, lugar de residencia, nivel educativo, situación laboral, estado civil, tipo de actividad artística que realiza, años de práctica, tiempo de dedicación a la actividad y trabajo realizando la actividad.
- Describir los niveles de regulación emocional y empatía que presentan las personas que realizan actividades artísticas, y en personas que no realizan actividades artísticas.
- Determinar las diferencias de regulación emocional y empatía en función de las siguientes variables sociodemográficas: edad, sexo, tipo de actividad artística que realiza, y tiempo de dedicación a la actividad, en personas que realizan actividades artísticas y en personas que no realizan actividades artísticas.

5.3 Hipótesis

Existe correlación significativa entre la Regulación emocional y la Empatía en personas que realizan actividades artísticas.

5.4 Relevancia y Justificación

5.4.1 Relevancia teórica

Desde una mirada teórica se espera que dicha investigación pueda contribuir y realizar un aporte que logre profundizar en los contenidos teóricos que sustentan las variables estudiadas. Como aquellos elementos y herramientas que conforman el enfoque multidimensional de la empatía Davis (1983), y las diversas estrategias cognitivas que se ponen en juego al momento de autorregular las emociones (Gross y Jhon, 2003).

Conocer la relación que mantienen dichas variables entendiéndolas y estudiándolas tanto en el área de la psicología, como también en la sociedad general. Se espera indagar acerca de los antecedentes teóricos que existen en relación con ambas variables, y el impacto que puedan tener las actividades artísticas en estas.

5.4.2 Relevancia social

Las variables que se trabajan en la investigación son de gran relevancia en lo respecta al impacto y efecto que generan en las personas (Davis, 1980; John y Gross, 2004). Por parte de la regulación emocional diversos estudios actuales se centraron en los beneficios de adaptación que son capaces de ajustar el estado emocional del ambiente (Andrès,2016; Gross y John,2003). Dichas capacidades de adaptación al ambiente incluyen el afrontamiento de emociones que pueden ser, positivas como: alegría y placer y negativas como: malestar, miedo e ira (Begallo y Roldan, 2014). El hecho de tener herramientas de regulación que posibiliten la capacidad de comprensión de las propias emociones y de los demás (John y Gross, 2003). En el caso de la empatía por su función primordial, de ser una habilidad social que permite a la persona anticiparse a lo que otras personas pueden sentir o pensar, y así poder comprender y

experimentar el punto de vista propio y actuar de manera prosocial (Igartua, et al., 2009; Davis, 1980). Gracias a las herramientas que brindan ambas variables, se pueden mejorar los vínculos y las relaciones interpersonales que mantienen las personas (Begallo y Roldan, 2014; Igartua et al., 2009)

5.4.3 Relevancia práctica

Por último, se pretende que dicha investigación pueda tener relevancia práctica y de esta manera contribuir en lo que respecta a la creación de programas complementarios de intervención, que estén relacionados con la práctica de actividades artísticas, para poder promover herramientas de regulación emocional y propiciar habilidades empáticas en personas que así lo requieran.

5.5 Tipo de estudio y diseño

Estudio correlacional, de diferencia de grupos, no experimental, de tipo descriptivo, ya que estudia la relación entre dos variables; cuyo enfoque es cuantitativo y de corte trasversal, debido a que se estudia sistemáticamente una determinada población en un único tiempo por medio de instrumentos que miden las variables cuantificables con finalidad aplicada (Vieytes, 2004; Hernández Sampieri, Fernández Collado, y Baptista Lucio, 2010).

5.6 Muestreo

Es no probabilístico, intencional. Además, se caracteriza por ser un muestreo por bola de nieve (Vieytes, 2004).

5.7 Muestra

Participaron un total de 148 personas. La muestra fue dividida en dos grupos: personas que realizan las actividades artísticas ($n=110$) y personas que no realizan dichas actividades ($n=38$). La edad de los sujetos osciló entre 20 y 60 años ($media=29$; $desvío\ estándar=9.990$). Todos ellos residentes en la Ciudad de Buenos Aires y el Conurbano bonaerense.

A continuación, se muestra en la tabla 1, las características sociodemográficas de la muestra de forma detallada:

Tabla 1
Características sociodemográficas de la muestra

Muestra total % (n)		
Grupos	Artistas	74.3 (110)
	No artistas	25.7 (38)
Género	Hombres	31.8 (47)
	Mujeres	68.2 (101)
Edad	<i>M (DE)</i>	29 (9.990)
	Rango	18 – 60
Lugar de residencia	Ciudad de Buenos Aires	34.5 (51)
	Conurbano bonaerense	65.5 (97)
Nivel de educación	Secundario incompleto	2 (3)
	Secundario completo	22.3 (33)
	Terciario/universitario incompleto	48.0 (71)
	Terciario/universitario completo	27.7 (41)
Situación laboral	Trabaja	75.7 (112)
	No trabaja	24.3 (36)
Estado civil	Casado/a	9.4 (18)
	En pareja	29.6 (49)
	Separado/a	3.8 (2)
	Soltero/a	56.6 (78)
	Divorciado/a	.7 (1)
Datos específicos de los artistas % (n)		
Actividad realizada	Canto	39.9 (59)
	Teatro	34.5 (51)
Años de práctica	Entre 1 y 3	18.2 (27)
	Entre 4 y 8	22.3 (33)
	Entre 9 y 14	20.9 (31)
	Más de 14	12.8 (19)
Frecuencia	semanal de Entre 1 y 3 veces por semana	50.7 (75)

ensayos/practicar	Entre 4 y 6 veces por semana	23.6 (35)
Duración de ensayos/practicar	Entre 1 y 3 horas	64.9 (96)
	Más de 3 horas	9.5 (14)
Trabajó alguna vez en dicha actividad	Si	38.5 (57)
	No	43.2 (64)

5.7.1 Criterios de inclusión

Personas que realicen alguna actividad artística (canto y teatro) ,desde hace un año como mínimo y personas que no realizan actividades artísticas. Todas ellas residentes en la provincia de Buenos Aires, y que sean mayores a 20 años.

5.7.2 Criterios de exclusión

Personas que sean menores de 20 años, que realicen una actividad artística que no sea canto y teatro y que no residan en provincia de Buenos Aires.

5.8 Instrumentos

5.8.1 Cuestionario de variables sociodemográficas

Las preguntas de variables sociodemográficas que se tomaron fueron en relación a: edad, sexo, estado civil, nivel educativo, zona de residencia, tipo de trabajo, horas de trabajo por día, tipo de actividad artística que realiza, tiempo de duración de la actividad, tiempo de dedicación a la actividad.

5.8.2 Cuestionario de regulación emocional

Se utilizó para medir regulación emocional el Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) el mismo fue desarrollado por Gross y John (2003) y evalúa diferencias individuales en dos

categorías de regulación emocional: la reevaluación cognitiva (comprometiendo los ítems 1, 3, 5, 7, 8, 10) y la supresión expresiva (comprometiendo los ítems 2, 4, 6, 9). El cuestionario consta de 10 afirmaciones las cuales tienen siete opciones de respuesta en formato escala Likert que van desde 1 (totalmente en desacuerdo) hasta 7 (totalmente de acuerdo). Utilizando la adaptación Argentina, realizada por Andrés y Urquijo (2011). Según los resultados arrojados en una muestra de 613 sujetos se puede hablar de una confiabilidad de, 72 para ambas dimensiones del test. La confiabilidad Test-retest para un grupo de 31 sujetos en los que se realizó una segunda administración a los dos meses de la primera toma fue de 721 para reevaluación cognitiva y 684 para supresión de la expresión. En términos generales, se puede afirmar que la adaptación del instrumento ha mostrado adecuadas propiedades de confiabilidad (Andrés, 2013). En cuanto a la estrategia de reevaluación cognitiva, las personas tendrán puntuaciones bajas cuando las mismas sean de 6 a 23, medias cuando sean de 24 a 30 y altas cuando sean de 31 a 42. En lo que respecta a la supresión expresiva, las puntuaciones serán consideradas bajas cuando oscilan entre 4 y 11, medias cuando sean de 12 a 16, y altas cuando obtengan entre 17 y 28 puntos. (Andrés y Urquijo, 2011).

5.8.3 Índice de reactividad interpersonal

Se utilizó para la medición de empatía, el Interpersonal Reactivity Index (IRI) realizado por Davis (1980), el IRI provee una medida multidimensional del constructo que consta de cuatro subescalas de siete ítems formada por 28 ítems en total, cada uno describe un aspecto separado del concepto global de empatía en relación a factores cognitivos y emocionales. Las cuatro dimensiones del concepto global de empatía son, Toma de Perspectiva (PT), Fantasía (FS), Preocupación Empática (EC) Y Malestar subjetivo/personal (PD). Las subescalas PT Y FS evalúan los procesos más cognitivos, y las subescalas EC y PD evalúan las reacciones

emocionales. Las dimensiones del IRI están compuestas por un formato de escala Likert de 5 valores de respuesta que van desde —totalmente de acuerdo a - totalmente en desacuerdo. Utilizando la adaptación al contexto Argentino de Díaz, Rodríguez y Santa Cruz (2015) en una muestra de alumnos del ISTP en San Luis de Trujillo, el instrumento fue administrado a 135 jóvenes estudiantes (M=32) (F=103). En cuanto a la validez la mayoría de los ítems (18) se correlacionan con la escala total ($r > 0.20$), con respecto a la Confiabilidad el IRI alcanzó en Toma de Perspectiva 0.41, Fantasía 0.49, Preocupación Empática 0.48 y Malestar Personal 0.52 (Díaz, et al., 2015).

5.9 Procedimiento

Los cuestionarios fueron transcritos en la plataforma online Google Forms y enviados de manera intencional a personas que realizan actividades artísticas: canto y teatro, así como también a sujetos que no realizan dicha actividad, quienes participaron de manera voluntaria. En dicha plataforma, se les explicó con encabezados el objetivo de la investigación y la forma en que deberán contestar cada instrumento. Asimismo, se les aclaró que los datos obtenidos serían totalmente anónimos y utilizados sólo con fines de investigación. A continuación, se encuentra el link al que tuvieron acceso los participantes durante el proceso de investigación:

https://docs.google.com/forms/d/1zn2p7BJVJwibV_NnZvB3V_0wxEdypQ0lG7pt3B-6pY/edit?fbclid=IwAR2kQquSSgUSOg0SbWKTpr1GZ162uBcPpG9T-icmI_eBhcCnjX95HZKp9FQ.

5.10 Análisis de los datos

Posteriormente, los datos fueron cargados y analizados a través del Software SPSS Statistics versión 23, en función de los objetivos planteados.

Para evaluar la normalidad de las variables se utilizó la prueba Kolmogorov-Smirnov debido a que la cantidad de casos fue mayor a 50 (Blanca Mena, 2012). Puesto que dicha prueba evidenció que las variables no se ajustaban a una distribución normal, se utilizaron para todos los análisis posteriores, estadísticos no paramétricos. Para comparar los grupos se utilizaron los estadísticos H de Kruskal Wallis y U de Mann Whitney, mientras que para las correlaciones entre variables se utilizó el estadístico ρ de Spearman. La fuerza de la correlación fue estudiada siguiendo los criterios de interpretación establecidos por Cohen (1992) (débil=.10; moderado=.30; alto=.50).

Capítulo 6

Resultados

6.1 Estadísticos descriptivos

En la tabla 2 se muestran los estadísticos descriptivos de las estrategias de regulación emocional (reevaluación cognitiva y supresión expresiva) y las dimensiones correspondientes a la reactivación interpersonal o empatía (toma de perspectiva, fantasía, preocupación empática y malestar personal). Se pueden observar tanto las medidas de tendencia central (media, mediana, moda) como las medidas de dispersión (desvió estándar, mínimo y máximo).

Realizando un análisis de las medias puede decirse que ambos grupos han obtenido un nivel alto en reevaluación cognitiva, mientras que, para la supresión expresiva, los artistas evidenciaron tener un puntaje bajo y los no artistas un puntaje considerado promedio.

Por otro lado, pueden observarse puntajes promedios para todas las dimensiones de reactivación personal, en los dos grupos (artistas y no artistas).

Tabla 2
Estadísticos descriptivos de las variables de investigación

	Artistas						No artistas					
	<i>M</i>	<i>Mna</i>	<i>Moda</i>	<i>DE</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>M</i>	<i>Mna</i>	<i>Moda</i>	<i>DE</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
Reevaluación cognitiva	31.21	32.00	36	5.646	16	42	31.16	31.00	28	5.415	17	42
Supresión expresiva	11.75	11.00	16	4.745	4	26	14.34	14.00	12	4.314	7	22
Toma de perspectiva	25.45	26.00	26	2.885	18	32	26.03	27.00	27	3.251	18	32
Fantasía	24.48	25.00	25	3.591	13	35	24.11	24.50	23	4.222	11	32
Preocupación empática	22.47	23.00	23	2.158	18	29	22.45	22.00	22	2.565	17	28
Malestar personal	20.06	20.00	18	3.409	12	27	20.29	20.00	16 ^a	4.526	13	29

6.2 Prueba de normalidad

En la tabla 3 se ha llevado a cabo la prueba de normalidad para todas las variables del estudio. Ninguna de las mismas evidenció una distribución normal, por lo que se utilizaron estadísticos no paramétricos para las comparaciones entre grupos (U de Mann Whitney y H de Kruskal Wallis) y las correlaciones (Rho de Spearman).

Tabla 3

Prueba de normalidad de las variables (Kolmogorov Smirnov)

Variables	k	p
Reevaluación cognitiva	.084	.013
Supresión expresiva	.077	.033
Toma de perspectiva	.100	.001
Fantasía	.101	.001
Preocupación empática	.123	.000
Malestar personal	.089	.006

6.3 Comparaciones entre grupos

6.3.1 Según si realizan alguna actividad artística

En la tabla 4 se muestran las comparaciones entre los grupos de personas que realizan alguna actividad artística y aquellas que no lo hacen.

Se encontró que quienes no realizan actividades artísticas tiene un rango promedio mayor de supresión expresiva, respecto del otro grupo.

Tabla 4*Comparaciones entre grupos, según si realiza o no actividades artísticas (U de Mann Whitney)*

Variables	Rango promedio		<i>u</i>	<i>p</i>
	Artistas (<i>n</i> =110)	No artistas (<i>n</i> =38)		
Reevaluación cognitiva	74.64	74.11	2075.00	.947
Supresión expresiva	68.61	91.55	1442.00	.004*
Toma de perspectiva	71.53	83.11	1763.00	.149
Fantasía	74.68	73.99	2070.50	.931
Preocupación empática	74.48	74.55	2088.00	.993
Malestar personal	74.38	74.84	2077.00	.954

p* < .056.3.2 Según la actividad artística realizada**

En la tabla 5 se pueden observar las comparaciones entre grupos, según la actividad artística que realizan los participantes de la muestra (canto y teatro).

Se han encontrado diferencias a favor de las personas que realizan teatro, para las variables fantasía y preocupación empática.

Tabla 5*Comparaciones entre grupos, según la actividad artística realizada (U de Mann Whitney)*

Variables	Rango promedio		<i>u</i>	<i>p</i>
	Canto (<i>n</i> =59)	Teatro (<i>n</i> =51)		
Reevaluación cognitiva	53.84	57.42	1406.50	.556
Supresión expresiva	53.35	57.99	1377.50	.445
Toma de perspectiva	57.20	53.53	1404.00	.544
Fantasía	49.83	62.06	1170.00	.044*
Preocupación empática	49.75	62.16	1165.00	.039*
Malestar personal	51.88	59.69	1291.00	.198

**p* < .05

6.3.3 Según los años de actividad artística

En la tabla 6 se presentan las comparaciones entre grupos, en función de los años que los artistas realizan la actividad. No se han encontrado diferencias estadísticamente significativas para ninguna de las variables.

Tabla 6

Comparaciones entre grupos, según los años que realizan la actividad artística (H de Kruskal Wallis)

Variables	Rango promedio		De 9 a 14 (n=31)	Más de 14 (n=19)	X^2	p
	De 1 a 3 (n=27)	De 4 a 8 (n=33)				
Reevaluación cognitiva	58.33	53.92	55.81	53.71	.35	.949
Supresión expresiva	55.28	60.83	53.79	49.34	1.73	.630
Toma de perspectiva	62.61	51.83	55.84	51.21	2.15	.541
Fantasía	60.69	63.48	45.53	50.53	6.33	.096
Preocupación empática	60.20	54.48	57.84	46.76	2.27	.516
Malestar personal	62.20	52.30	50.85	59.11	2.44	.485

6.3.4 Según la edad de los artistas

En la tabla 7, se ha llevado a cabo la comparación entre grupos de acuerdo con la edad de los artistas de la muestra. Para esto, se recodificó la variable edad, en rangos de tres grupos. Se obtuvo como resultado, que no existen diferencias significativas para ninguna de las variables.

Tabla 7*Comparaciones entre grupos, según la edad (H. de Kruskal Wallis)*

Variables	Rango promedio			χ^2	<i>p</i>
	Entre 18 y 30 (<i>n</i> =80)	Entre 31 y 44 (<i>n</i> =18)	Entre 45 y 60 (<i>n</i> =12)		
Reevaluación cognitiva	56.87	47.28	58.71	1.47	.479
Supresión expresiva	54.52	56.97	59.83	.33	.845
Toma de perspectiva	52.89	69.58	51.75	4.26	.119
Fantasía	57.81	44.94	55.92	2.41	.298
Preocupación empática	55.33	59.14	51.21	.46	.792
Malestar personal	54.03	61.36	56.54	.79	.671

6.3.5 Según el género de los artistas

En la tabla 8 se exponen las comparaciones entre hombres y mujeres de la muestra que realizan alguna actividad artística. Se encontró que existen diferencias estadísticamente significativas para la supresión expresiva, siendo los varones quienes poseen un mayor nivel en dicha variable.

Tabla 8*Comparaciones entre hombres y mujeres (U de Mann Whitney)*

Variables	Rango promedio		<i>u</i>	<i>p</i>
	Hombres (<i>n</i> =37)	Mujeres (<i>n</i> =73)		
Reevaluación cognitiva	50.68	57.95	1172.00	.258
Supresión expresiva	67.23	49.55	916.50	.006*
Toma de perspectiva	60.19	53.12	1177.00	.269
Fantasía	54.18	56.17	1301.50	.755
Preocupación empática	58.41	54.03	1243.00	.490
Malestar personal	58.12	54.17	1253.50	.537

**p* < .05

6.4 Correlaciones entre variables del estudio

En la tabla 9, se observan las correlaciones entre las estrategias de regulación emocional y las dimensiones de la reactivación interpersonal, seleccionando sólo a los sujetos de la muestra que realizan actividades artísticas. Se encontró que existe correlación positiva y débil entre la reevaluación cognitiva y la toma de perspectiva.

Tabla 9
Correlaciones entre variables, en artistas (Rho de Spearman)

	Toma de perspectiva	Fantasía	Preocupación empática	Malestar personal
Reevaluación cognitiva	.264**	.084	.017	-.137
Supresión expresiva	-.102	-.111	.095	.124

** $p < .01$.

Capítulo 7

Discusión y conclusión

7.1 Análisis de los resultados

A lo largo de la presente investigación se han propuesto diversos objetivos en cuanto a las variables que se utilizaron tales como: regulación emocional, empatía y arte, y en cuanto a las cuestiones sociodemográficas que se tuvieron en cuenta en la toma y la recolección y análisis de los resultados. Uno de los principales objetivos que se planteó fue describir los niveles de regulación emocional y empatía en personas que realizan actividades artísticas, y en personas que no realizan ningún tipo de actividad artística. En lo que respecta a las estrategias de regulación emocional se han tomado los criterios que establecen Andrés y Urquijo (2011) y en cuanto a las dimensiones que presenta la medida de empatía, se han considerado los criterios propuestos por (Díaz et al., 2015).

En los resultados de los estadísticos descriptivos, al realizar el análisis de las medias, se encontró que en lo que se refiere a las dimensiones de la regulación emocional, quienes realizan canto y teatro como quienes no realizan ningún tipo de actividad artística, obtuvieron un nivel alto en reevaluación cognitiva, mientras que para la supresión expresiva, los artistas mostraron un puntaje bajo y los no artistas un puntaje considerado promedio. En cuanto a la conceptualización de los constructos, la reevaluación cognitiva es definida como la acción de reinterpretar una situación teniendo como objetivo la alteración de su significado, con el objetivo de modificar de este modo el aspecto emocional que proviene de dicha situación (Gross & John, 2003; Lazarus y Alfert, 1964). Tomando en consideración los antecedentes sobre el tema, se ha encontrado que a medida que la persona avanza en edad posee mayores habilidades para poder

regular sus emociones, y de esta manera ésta logra encontrar estrategias psicológicas más beneficiosas que le permiten poder autorregularse emocionalmente, siendo la reevaluación cognitiva una de las más frecuentes (Silvers et. al, 2012; Capella y Mendoza, 2011). A su vez, el trabajo que hicieron Cole y Kaslow (1988) reafirma dicha cuestión, argumentando que la regulación emocional es una capacidad que puede ser aprendida y mejorada a través de diversos medios, y a medida que pasa el tiempo y el sujeto se va desarrollando, reconoce formas diversas y variadas para poder regular sus propias emociones. De hecho según estos autores, la niñez y la adolescencia se consideran etapas que se encuentran en desarrollo de las estrategias cognitivas, mientras que, en la edad adulta, éstas estrategias se consolidan y pueden apreciarse mayores niveles de regulación emocional, por medio de la utilización de estrategias cognitivas que brindan mayores beneficios como por ejemplo, mayor capacidad de empatía, vínculos sociales positivos y bienestar en la persona (John y Gross, 2004; Davis ,1980). Teniendo en cuenta lo expuesto, el alto nivel en reevaluación cognitiva que han presentado los participantes podría estar asociado al nivel evolutivo que transitan los mismos, ya que en este caso dicha muestra estuvo conformada por adultos, los cuales fueron variando en edades pero de todas formas, se trató de personas mayores de edad, por lo tanto no han sido incluidas personas en etapas evolutivas como la niñez y la adolescencia, las cuales según los diversos estudios están asociadas a la utilización de estrategias menos eficaces para la regulación de las emociones (Gross y John, 2003).

Por otro lado, considerando que los niveles bajos de supresión expresiva fueron asociados a los artistas y un nivel promedio en los no artistas. Es relevante destacar el interesante trabajo que realizaron Gross y John (2003) donde mostraron que las personas que utilizan las estrategias de reevaluación cognitiva, llegan a presentar niveles más altos de bienestar psicológico y relaciones

interpersonales más positivas, y en cambio aquellos sujetos que utilizan mayormente la estrategia de supresión expresiva obtuvieron niveles menores de bienestar psicológico. Los autores concluyen que la reevaluación cognitiva es considerada una estrategia más adaptativa y la supresión expresiva demostró ser menos saludable, ya que a pesar de que se inhiban las respuestas que la emoción produce, la vivencia emocional no se encuentra modificada, y de esta manera puede potenciarse como causa de la discrepancia entre la experiencia interna y la expresión externa, dando lugar al sujeto a realizar grandes esfuerzos por controlar sus impulsos, lo que produce un mayor gasto de energías o recursos cognitivos (Andrés, Castañeiras, y Richaud, 2014; Gross & John, 2003). En este sentido, si se tiene en cuenta lo argumentado, puede decirse que las personas que no realizan actividades artísticas suelen utilizar en mayor medida la supresión, la cual como se mencionó anteriormente es una estrategia menos adaptativa, ya que se encuentra asociada a una disminución de los niveles de otras variables psicológicas como por ejemplo, la empatía que a menores niveles se la relaciona con la baja posibilidad de tener vínculos sociales más positivos y una menor toma de perspectiva (Andrés, 2016; Davis, 1980).

En lo que respecta a las dimensiones de reactividad interpersonal en relación a la empatía, se han encontrado puntajes promedios en todas las dimensiones de reactivación interpersonal, tanto para las personas que realizan actividades artísticas como para las personas que no realizan actividades artísticas. Sin embargo cabe destacar que dichos baremos fueron creados en una población de San Luis, en una muestra de estudiantes y por sobre todo, no artistas (Díaz et al., 2015).

El siguiente objetivo que se llevó a cabo fue determinar las diferencias de regulación emocional y empatía en función de si realizan o no actividades artísticas. Los resultados

arrojaron que quienes no realizan actividades artísticas tiene un rango promedio mayor de supresión expresiva, respecto del grupo que si las realizan. En este sentido es necesario tener en cuenta que según las distintas definiciones que caracterizan al arte y la realización del mismo, Eisner (2004) explica que el hecho de realizar actividades artísticas ayuda a la expresión emocional y brinda los recursos para experimentar una verdadera relación con las emociones que se perciben. Otra característica que se ha en relación a las artes es que éstas ayudan al desarrollo emocional, lo cual implica aquella capacidad para modular las emociones y de esa manera, reconocer los estados anímicos con mayor naturalidad (Duncan 2007). Teniendo en cuenta dichos aportes teóricos y los datos que se han recabado, se puede hipotetizar que las personas que no realizan actividades artísticas, al presentar un rango promedio mayor de supresión expresiva, muestran una elevada inhibición de las respuestas emocionales que tienen como forma de regular los afectos, a diferencia de las personas que si realizan actividades artísticas. Del mismo modo, la estrategia a la que apelan los no artistas para poder regularse emocionalmente suele ser mucho menos saludable puesto que, al inhibir la respuesta emocional, se deben realizar grandes esfuerzos por controlar los impulsos, dando como resultado un mayor gasto de recursos cognitivos (Gross & John, 2003). Según lo expuesto el hecho de no realizar actividades artísticas podría estar asociado a los niveles mayores promedios en supresión expresiva que se han observado en los no artistas, considerando la implicancia a nivel emocional que presenta el arte como por ejemplo, la mayor apertura de la expresión de las emociones (Duncan, 2007).

En lo que respecta a las comparaciones entre grupos se tuvo como objetivo determinar las diferencias de regulación emocional y empatía en función de variables sociodemográficas. Por un lado, se determinaron diferencias según la actividad artística que realiza la persona: canto o teatro. En dichas comparaciones entre grupos se han encontrado diferencias a favor de las

personas que realizan teatro, en lo que respecta a las dimensiones de fantasía y preocupación empática. Según Davis (1983) la dimensión de fantasía es la tendencia que tiene el individuo a identificarse con personajes de libros, películas y juegos, y la dimensión de preocupación empática es la tendencia a experimentar sentimientos de compasión y preocupación por aquellos que sufren consecuencias negativas. De acuerdo con el análisis que se realizó sobre el rol del actor de teatro, los autores concluyen en que una de las técnicas que se utilizan con mayor frecuencia al actuar es el recurso de la memoria emotiva, la cual no sólo da lugar a una representación del personaje sino a poder asumirlo como real, pero para que ello se produzca el actor debe poder generar un proceso de identificación que va a permitirle lograr el personaje deseado (Torres, 2004). Dicha técnica se encuentra relacionada con la capacidad que existe en el actor de ponerse en la piel de un personaje y a su vez producir tal identificación que lo lleve a poder asumir las emociones del personaje e identificarlas éstas como reales y propias. En relación al manejo de la técnica de la memoria emotiva que presentan los actores de teatro, se puede considerar que el hecho de llevar a cabo esta técnica teatral, podría asociarse con aquellos sentimientos de compasión propios que caracterizan a la dimensión preocupación empática (Torres 2004; Davis1983).

En relación a la dimensión fantasía, es relevante mencionar que el teatro es una actividad artística que se encuentra vinculada con la creatividad, por ende el actor de teatro al construir un personaje, siempre está abriendo paso a la creatividad personal y en conjunto con las técnicas que utiliza logra crear espacios donde pueda ubicarse a él mismo y a su personaje en diversos escenarios posibles (Marín, 1991). Esto dicho es congruente con los datos que se arrojados en el presente estudio, los cuales demostraron diferencias a favor de los actores en dichas dimensiones de la empatía. Estas podrían estar asociadas, en parte a las técnicas que utilizan los actores de

teatro. De hecho el trabajo de Stanislavski (1977) reafirma dicha cuestión, al argumentar que las técnicas llevadas a cabo por el actor logran un impacto en la estimulación del sentir la empatía y la identificación con el personaje, además ayudan a captar las emociones y a reconocerlas, como así también, a conectarse emocional y empáticamente con el personaje que va a representarse. Sobre este tema se ha encontrado una investigación de Rivera y Ríos (2017) que condice con lo expuesto anteriormente, dichos autores en la universidad de Antioquia, Medellín, quisieron conocer papel que cumple la empatía para el actor y en la construcción del personaje, en sus resultados encontraron que las técnicas teatrales posibilitan mayores niveles empáticos en el actor, como así también en la construcción de los personajes que se desean realizar.

Por otro lado se compararon los grupos según los años de actividad artística, es decir el lapso de tiempo que llevan realizando la actividad, y en este caso no se encontraron diferencias estadísticamente significativas para ninguna de las variables. En otras palabras, realizar canto o teatro por determinado tiempo sea corto o prolongado, no ha demostrado significaciones relevantes en dicha muestra.

El interés por el cual se intentó indagar en el tiempo que se lleva realizando la actividad fue en base a aquellas investigaciones como la de Brigheth y Ordóñez (2019) quienes encontraron que la práctica habitual del canto posibilita un mayor desarrollo de habilidades cognitivas, como la creatividad e inteligencia personal. O el trabajo que realizaron Rivera y Ríos (2016) al afirmar que la utilización de técnicas teatrales para la construcción de los personajes, demostró mayores niveles de empatía. Si bien estos autores han indagado y trabajado aquellos efectos positivos que puede presentar el hecho de realizar actividades artísticas, dichos estudios antecedentes sobre el tema no han demostrado indagar en la variable tiempo y en las cuestiones que pueden encontrarse en relación con la prolongación de la actividad artística. Por estos motivos, se intentó

indagar acerca de una variable como “tiempo de practica”, con el interés de buscar posibles y novedosos resultados en cuento a las variables del presente estudio y la muestra seleccionada. De todas formas se espera que en futuras investigaciones puedan seguir indagándose dichas cuestiones.

En otro de los objetivos se llevó a cabo una comparación entre grupos de acuerdo con la edad de los artistas de la muestra. Para esto se recodificó la variable edad en rangos de tres grupos: entre 18 y 30 (n=80), entre 31 y 44 (n=18) y entre 45 y 60 (n=12). Los resultados arrojaron que no existen diferencias significativas para ninguna de las variables.

Considerando las investigaciones previas que se han realizado sobre las variables de regulación emocional y edad, Cole y Kaslow (1988) han investigado acerca del desarrollo de las etapas de la vida humana y sostienen que esta es una capacidad que es aprendida y mejorada a través de diversos medios, y a medida que pasa el tiempo y el sujeto se va desarrollando, reconoce formas diversas y variadas para poder regular sus propias emociones. De la misma manera Capella y Mendoza (2011) también centraron su trabajo en investigar la regulación emocional en las etapas de evolutivas del ser humano y afirman que en los primero años de vida las personas presentan dependencia de los otros para regular sus emociones, pero en cuanto comienzan a crecer y desarrollarse adquieren mayor autonomía y logran encontrar mejores estrategias de regulación emocional. El extenso trabajo acerca del desarrollo evolutivo de la persona y su relación con las emociones, logra dilucidar que a medida que se avanza en edad se observa una mayor frecuencia del uso de estrategias de regulación más adaptativas, ya que la experiencia de vida es un factor determinante para la persona, la cual comienza a establecer relaciones de costo y beneficio en dicha cuestión (John y Gross, 2004).

Por otro lado, desde los trabajos que se han hecho en relación a las variables de empatía y edad Maccoby y Jacklin (1974) en un estudio sociodemográfico, analizaron la variable empatía en cuanto a la edad y argumentaron que en edades más avanzadas se observó un nivel más alto de toma de perspectiva, siendo una de las formas más espontáneas de manifestar la empatía, como también un descenso del malestar subjetivo, el cual se considera una de las manifestaciones empáticas menos saludables para la persona. De la misma manera es relevante mencionar que la edad es considerada una variable que ayuda a modular la empatía, sobre todo en el periodo que va desde la adolescencia hasta la edad adulta, por este motivo es esperable que con la edad aumenten significativamente los niveles de toma de perspectiva, fantasía y preocupación empática, y a su vez que disminuya el malestar subjetivo, ya que se espera que las personas logren posicionarse desde una perspectiva empática donde los sentimientos ajenos no sean asumidos totalmente como propios (Davis 1980; Mestre et al, 1997).

En síntesis, si bien los estudios anteriores han demostrado diferencias en cuanto la edad de las personas, donde se observa que a medida que se avanza en edad se pueden presentar mayores niveles tanto de regulación emocional como de empatía, en lo que respecta a la presente investigación estas diferencias no se han demostrado, las posibilidades por las que se pudo arrojar dicho resultado podrían asociarse a: en primer lugar, la muestra no fue totalmente equitativa en cuanto a sus participantes y en cuanto a los rangos que se dividieron, ya que gran parte de los sujetos de la muestra corresponden al primer tipo de rango establecido que va de 18 a 30 años, y de esta manera los demás rangos no logran emparejarse equitativamente como para realizar una diferenciación de los mismos, que sea adecuada y demuestre datos significativos en cuanto a la edad. En segundo lugar, otra de las posibilidades que podría argumentar lo sucedido puede deberse a que todos los participantes de la muestra fueron adultos, y de esta manera

aquellos rangos etarios como niñez y adolescencia no fueron trabajados en la investigación. Además en las investigaciones que se conocen se suelen diferenciar rangos de edad que van desde la niñez pasando por la adolescencia hasta la adultez, evidenciando sus respectivas asociaciones en cuanto a las variables de empatía y regulación emocional (Maccoby y Jacklin 1974; Mestre et al, 1997; Capella y Mendoza, 2011).

El último objetivo de comparaciones entre grupos se basó en las diferencias entre hombres y mujeres de la muestra que realizan alguna actividad artística. Los resultados arrojaron que existen diferencias significativas en lo que respecta a la supresión expresiva, observándose un mayor nivel en dicha variable en los varones en comparación con las mujeres. Los resultados que se obtuvieron demostraron ser congruentes con lo que evidencian los trabajos antecedentes sobre el tema, ya que si se toma en cuenta la perspectiva desarrollada históricamente por las culturas occidentales, en términos generales, la expresión de los sentimientos ha sido considerada comúnmente como “carente de masculinidad” (Brody, 1999). Por ende estudios interesados en esta cuestión han encontrado que los padres suelen enseñar a los hijos varones mayor control a la hora de expresarse emocionalmente, que a sus hijas mujeres, esperando que estos varones puedan inhibir la expresión de sus emociones en mayor medida, que las niñas (Underwood, Coie & Herbsman, 1992). También se ha trabajado acerca de la utilización de la supresión expresiva en los hombres en comparación con las mujeres, concluyendo que hay ciertas diferencias en cuanto a su forma de expresarse, donde las mujeres suelen utilizar en menor medida estrategias de supresión expresiva en contraposición a los hombres, quienes manifestaron mayor utilización de supresión expresiva (John y Gross 2003). Siguiendo esta línea Gullone et al. (2009) afirma que los niños utilizan en mayores niveles la supresión expresiva en comparación con las niñas, también determinaron que la frecuencia de uso de la supresión expresiva a través del tiempo

resultó estable en los varones, pero se evidencio una disminución para el caso de las mujeres. Se puede observar que el objetivo planteado demostró tener un resultado similar con los antecedentes sobre el tema, aquella comparación que se logró dilucidar entre hombres y mujeres en esta investigación arrojo que independientemente de realizar o no algún tipo de actividad artística, los resultados demuestran que los hombres y las mujeres difieren en lo que respecta a la utilización de la estrategia de regulación emocional, ya que los hombres utilizan en mayor medida la estrategia de supresión expresiva, es decir inhiben en mayor medida la respuesta conductual que sus emociones generan, en comparación a las mujeres de la muestra.

Como último objetivo, en lo que respecta a las correlaciones entre las variables regulación emocional y empatía en los sujetos de la muestra que realizan actividades artísticas, se encontró que existe correlación positiva y débil entre la reevaluación cognitiva y la toma de perspectiva. Esto quiere decir que a medida que aumenta la reevaluación cognitiva también aumenta la toma de perspectiva y viceversa, en las personas que realizan canto y teatro.

Teniendo en cuenta dichos resultados, y que la estrategia de reevaluación cognitiva es la capacidad para cambiar y modificar las emociones, permitiendo resignificar un evento para luego cambiar su efecto emocional, con el fin de lograr disminuir aquellas experiencias emocionales que puedan resultar (Gross & John, 2003). Y la toma de perspectiva es comprendida como una capacidad empática que de forma espontánea logra adoptar la perspectiva del otro (Davis, 1980). Considerando estas definiciones, se puede observar que desde el punto de vista teórico ambas variables se encuentran relacionadas, ya que implican en ambos casos, la modificación aspectos cognitivos como pensamientos y creencias acerca de las distintas situaciones que se vivencian (John y Gross, 2004; Davis, 1983). Por lo tanto esta semejanza en cuanto a dicho aspecto, podría resultar explicativa de la correlación que se encontró en el presente estudio.

Otras investigaciones que han estudiado lo mismo, reafirman dicha asociación entre las variables. Ya que se encontró que al momento de regular las emociones, la persona realiza una modulación y un manejo de estados afectivos y emocionales que presenta, con el fin poder adaptarse a diferentes contextos, por ende es necesario que para que esa adaptación se produzca, se conozcan los estados emocionales de los demás a través de una perspectiva empática, lo cual va a brindar las posibilidades para poder regular los propios estados emocionales (Goleman, 1995; Bergallo y Roldàn, 2014). Asimismo Zorza y Becarria (2014) enfatizan en dicha relación entre las variables, ya que al asociar la empatía y la regulación emocional en una muestra de adolescentes, los resultados demostraron que, si al empatizar con los demás, la regulación emocional no permite modular la emocional generada, la persona se centrara en sí mismo con el fin de controlar el desinterés generado, y si la regulación emocional modula la respuesta emocional, la persona posee el recurso cognitivo y emocional, el cual necesario para centrarse en las necesidades de los otros y actuar empáticamente.

7.2 Limitaciones del estudio y propuestas para futuras investigaciones

Una de las limitaciones del estudio puede relacionarse con la conformación total de la muestra, ya que la misma ha sido intencional. Considerando lo expuesto, se espera que para futuras investigaciones las muestras puedan conformarse presentando un mayor tamaño y sean más homogéneas, con el fin de controlar los efectos provenientes de otras variables sociodemográficas. También se espera que, en trabajos posteriores, se puedan estudiar los efectos de la edad, ya que como se ha mencionado anteriormente, los antecedentes teóricos trabajados y revisados demuestran que existen diferencias en cuanto a la capacidad para regular las emociones, así como también en los niveles de empatía, según el rango etario en el que se

encuentre la persona (Cole y Kaslow, 1988). Tomando esto dicho como referencia, se espera que en futuras investigaciones puedan conformarse muestras, donde sea posible delimitar diversos grupos de edad en artistas (por ejemplo dividiendo la muestra en niños, adolescentes y adultos) y de esta manera poder controlar y conocer datos, acerca de la respectiva variable sociodemográfica.

También, es importante mencionar que, si bien en el presente estudio se tuvieron en cuenta dos estrategias de regulación emocional como la reevaluación cognitiva y la supresión expresiva, por ser las más utilizadas por las personas en términos generales (Gross & John, 1998; Andrés, 2013), es menester destacar que no son las únicas que existen. En este sentido, son diversos los modos y las estrategias que existen en torno a la regulación emocional, como, por ejemplo, la rumiación, auto-culpa, catastrofización, la respiración diafragmática, aceptación, focalización positiva, entre otras (Medrano, Moretti, Ortiz, Pereno, 2013). Lo mismo ocurre para la empatía, sobre la cual se ha trabajado en la presente investigación desde un constructo multidimensional. Sin embargo, puede mencionarse, la existencia de otros constructos que describen otros aspectos de dicha variable, como, por ejemplo, desde una dimensión más afectiva y contextual (Batson, 1991; Hoffman, 1987). Respecto a lo argumentado, se dejan abiertos interrogantes en cuanto a posibles investigaciones donde se focalicen e indaguen otros aspectos de las variables empatía y regulación emocional en la muestra de artistas, con el objetivo de seguir ampliando los resultados y los datos obtenidos en el presente trabajo.

Siguiendo esta línea, también se cree pertinente aclarar que en el presente estudio se utilizaron cantantes y actores de teatro para representar la muestra de artistas. Dichas actividades se eligieron ya que en términos teóricos son las que guardan mayor relación con las variables del presente estudio (Pérez Aldegue, 2014; Rivera y Rios, 2017; Brigueth y Ordóñez 2019). Sin

embargo, es menester destacar que existen otras actividades dentro del arte como, por ejemplo, danza, pintura, escultura, acrobacia, entre otras (Marín, 1991; (Lowenfeld y Brittain, 1980). Razón por la cual, se espera que en futuras investigaciones puedan recabarse datos acerca de otras actividades artísticas en relación con las variables estudiadas en el presente trabajo.

7.3 Conclusiones

Los resultados encontrados en la investigación logran confirmar la hipótesis de trabajo planteada, ya que pudo observarse que existe correlación positiva entre la reevaluación cognitiva y la toma de perspectiva en personas que realizan actividades artísticas. De todas formas, no se han encontrado relaciones significativas para todas las dimensiones de empatía que se miden en el Índice de reactividad interpersonal (Davis, 1980), como así tampoco en los dos tipos de estrategia que se miden en el Cuestionario de Regulación Emocional (Gross, 1999). De esta manera, la hipótesis de trabajo logra confirmarse, solo en un aspecto de la empatía, siendo la toma de perspectiva, y lo mismo para la regulación emocional, siendo la reevaluación cognitiva la estrategia asociada, en las personas que realizan actividades artísticas.

Más allá de esto, se han obtenido igualmente resultados relevantes, los cuales se espera que puedan servir como aporte a distintas áreas de la Psicología, como así también, a los artistas y a las personas en general. En este sentido, se espera que los datos obtenidos sirvan, por ejemplo, para la Psicología de la Música, la cual enfatiza en la utilización del recurso musical, con el fin de propiciar un óptimo desarrollo psíquico y emocional, y dar lugar al equilibrio necesario para alcanzar el bienestar emocional en la persona (Moreno, 2003). Asimismo, se cree que los datos podrían servir como aporte para el Psicodrama y su método, que se nutre de un análisis de procedimientos cognitivos y dimensiones en relación con la esfera vivencial y participativa de la

persona en la dramatización (Blatner, 2009). También, para el Arteterapia, teniendo en cuenta los beneficios que se han considerado acerca del arte, como el de ser uno de los elementos importantes que complementa el tratamiento clínico terapéutico de determinadas patologías psicológicas. Además, por sus lenguajes artísticos actúa como un medio de intervención emocional en la promoción de la salud (Sánchez y Ramos, 2006; Bellesta et al., 2011).

En los últimos años, se ha demostrado que el arte en la vida de las personas es de gran importancia y brinda beneficios psicológicos como, por ejemplo, el hecho de ser una función social que inserta al ser humano en la sociedad y en la cultura (Agudo 2013). La implicancia que tiene en la promoción de los vínculos afectivos. Y por sobre todo, su función de ser un vehículo en lo que respecta a la expresividad emocional, la cual fomenta el bienestar humano y las relaciones interpersonales amenas. (Ojeda y Serrano ,2011). Lo mismo ocurre en relación a las variables psicológicas del presente estudio que han demostrado los beneficios a nivel personal e interpersonal, donde el ser humano, al utilizar estrategias de regulación promueve nuevas formas para comunicarse y para expresarse de manera más saludable, y mismo el hecho de posicionarse desde la mirada del otro, brinda herramientas para poseer mejores habilidades en lo que respecta la comunicación y las relaciones sociales (Andrès et al., 2014; John y Gross, 2004; Davis, 1980).

Tomando en consideración lo anteriormente mencionado, así como también, todo lo expuesto y desarrollado a lo largo de la presente investigación, se espera que se siga investigando la disciplina del arte y que se puedan continuar encontrando datos como los del presente estudio, o incluso, en relación con otras variables psicológicas.

Referencias bibliográficas

- Agudo, M. J. (2013). Reflexiones sobre arte como terapia: idea y medio expresivo. En Esteban, A. y Garrido, M. R. (Coords.). Arteterapia en el ámbito de la salud mental. Huelva: ASANART (Asociación Andaluza de Arteterapia).
- Alsina, P., & Sesé, F. (1999). La música y su evolución: historia de la música con propuestas didácticas y 49 audiciones. Graó.
- Andrés, M. L. (2016). Efecto mediador de las estrategias cognitivas de regulación emocional en la relación entre los rasgos de personalidad y la ansiedad, depresión y felicidad en niños de 9 a 12 años de edad (Doctoral dissertation).
- Andrés, M. L., Canet Juric, L., Castañeiras, C. E., & Richaud de Minzi, M. C. (2016). Relaciones de la regulación emocional y la personalidad con la ansiedad y depresión en niños. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 34(1), 99-115.
- Andrés, M. L., Castañeiras, C. E. y Richaud, M. C. (2014). Relaciones entre la personalidad y el bienestar emocional en niños. El rol de la regulación emocional. *Panamerican Journal of Neuropsychology*, Vol. 8, N° 2, pp. 217-241.
- Andrés, M.L.; Urquijo, S. (2011). Cuestionario de Regulación Emocional. Traducción y adaptación rioplatense para la Argentina Revisado (CRE-AR). CIMEPB - UNMP – CONICET.

- Ato Lozano, E., González Salinas, C., Carranza Carnicero, J. A., & Ato García, M. (2004). Malestar y conductas de autorregulación ante la situación extraña en niños de 12 meses de edad. *Psicothema*, 16(1).
- Ballen, J. (2016). El coaching teatral como recurso escénico comunicacional para promover el desarrollo humano: Experiencia de trabajo en grupo de hombres y mujeres, entre 20 y 35 años en Lima, año 2015 (Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú, Facultad de Ciencias y Artes de la Comunicación. Lima, Perú). Recuperado de <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/7223?show=full>.
- Ballesta, A.M.; Vizcaíno, O. y Mesas, E.C. (junio, 2011). El arte como un lenguaje posible en las personas con capacidades diversas. *Arte y políticas de identidad*, 4, 137- 152. Murcia: Universidad de Murcia.
- Barceló, B.J. (1995). Las funciones del canto. *Música y Educación*, 24, 37-48.
- Baston, C. D. (1991). Self-other merging and the empathy-altruism hypothesis: reply to Neuberg et al. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(3), 517-522.
- Batson, C. D., Batson, J. G., Slingsby, J. K., Harrell, K. L., Peekna, H. M., & Todd, R. M. (1991). Empathic joy and the empathy-altruism hypothesis. *Journal of personality and social psychology*, 61(3), 413.
- Bejarano, B., & Solanyi, J. (2017). El arte como medio para potenciar la capacidad emocional en las agentes educativas.
- Bergallo, C. L., & Roldán, L. P. (2014). Estrategias de regulación emocional. Diferencias entre Facultades (Doctoral dissertation).

- Betes de Toro, E. (2000). Fundamentos de Musicoterapia. Madrid: Ediciones Morata.
- Blacking, J. (2003). LA MÚSICA EN LA SOCIEDAD Y LA CULTURA. Desc, (12), 149-162.
- Blanca Mena, M. J. (2012). Análisis exploratorio de datos. Ficha de cátedra. Málaga, España: Facultad de Psicología de la Universidad de Málaga.
- Blatner, A. (2009). El psicodrama en la práctica. Editorial Pax México.
- Bower, G.H. y Forgas, J.P. (2001). Mood and social memory. In: J.P. Forgas (Ed.). Handbook of affect and social cognition. (pp. 95-120). Mahwah, NJ: Lawrence.
- Bowlby, J. (1969). Attachment and loss: Attachment. New York. Basic Books.
- Capella, C., & Mendoza, M. (2011). Regulación emocional en niños y adolescentes: artículo de revisión: nociones evolutivas y clínica psicopatológica. Rev. Soc. Psiquiatr. Neurol. Infanc. Adolesc, 22(2), 155-168.
- Carlo, G., Eisenberg, N. & Knight, G.P. (1992). An objective measure of adolescents' prosocial moral reasoning. Journal of Research on Adolescence, 2(4), 331-349.
- Carrillo, P. O., & Berges, B. M. (2009). Evolución conceptual de la Empatía. Iniciación a la Investigación, (4).
- Castro, I. D. G., & Martín, R. P. (2012). El desarrollo de la inteligencia emocional a través del teatro, para promover bienestar y respeto a la diversidad. In Estilos de aprendizaje: investigaciones y experiencias: [V Congreso Mundial de Estilos de Aprendizaje], Santander, 27, 28 y 29 de junio de 2012.

- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155-159. Doi: 10.1037/0033-2909.112.1.155.
- Coke, J., Batson, C. y McDavis, K. (1978) Empathetic mediation of helping: A two-stage model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 752-766.
- Cole, P. & Kaslow, N. (1988) Interactional and cognitive strategies for affect regulation: developmental perspective on childhood depression. En L. Alloy (Ed.), *Cognitive processes in depression*. New York: The Guilford Press, 310-343.
- Cornejo y Brik Levy (2003). *La representación de las Emociones en la Dramaterapia*. Bs As: Editorial Médica Panamericana.
- Davis, M. H. (1983). The effects of dispositional empathy on emotional reactions and helping: A multidimensional approach. *Journal of personality*, 51(2), 167-184.
- Davis, M. H. (1996). *A Social Psychological Approach*. Westview Press.
- Decety, J., & Svetlova, M. (2012). Putting together phylogenetic and ontogenetic perspectives on empathy. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 2(1), 1-24.
- Delgado López, M. (2016). *Arte para estimular emociones y recuerdos contra el Alzheimer: el museo como espacio de inclusión social*. Proyecto de investigación:
- Derogatis, L. R. (2002). *SCL-90-R. Cuestionario de 90 síntomas*. Manual. Madrid: Tea Ediciones.
- Díaz, B., Rodríguez, K., & Santa Cruz, H. (2015). Propiedades del índice de reactividad interpersonal (IRI) en alumnos del ISTP “San Luis” de Trujillo.

- Domínguez Prades, L. (2016). La influencia de las estrategias cognitivas de regulación emocional en el desarrollo de los trastornos emocionales en adolescentes: una revisión.
- Duncan, N. (2007). Trabajar con las emociones en arteterapia. *Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 2, 39-49.
- Dutton, D. (2009). *The Art Instinct. Beauty, Pleasure and Human Evolution*. New York: Bloomsbury Press.
- Dymond, R. R. (1949). A scale for the measurement of empathic ability. *Journal of Consulting Psychology*, 13, 127-133.
- Eisenberg, N. (2000). Emotion, regulation, and moral development. *Annual review of psychology*, 51(1), 665-697.
- Eisenberg, N., & Lennon, R. (1983). Sex differences in empathy and related capacities. *Psychological Bulletin*, 94(1), 100.
- Eisner, E. W. (2004). *El arte y la creación de la mente*. Barcelona: Paidós.
- Erber, R., y Erber, M.W. (2000). The self-regulation of moods: Second thoughts on the importance of happiness in everyday life. *Psychological Inquiry*, 11, 142-148.
- Escrivá, V. M., Navarro, M. D. F., & García, P. S. (2004). La medida de la empatía: análisis del Interpersonal Reactivity Index. *Psicothema*, 16(2), 255-260.
- Espinosa, R. O. (2012). La práctica coral en la escuela fiscal mixta inclusiva “Bracamoros” Tunantza Bajo-zamora y su relación con la cultura musical inicial de los alumnos de 4º,

- 5º, 6º y 7º año de básica periodo 2011-2012. (Tesis doctoral). Universidad Nacional de Loja.
- Fernández-Pinto, I., López-Pérez, B., & Márquez, M. (2008). Empatía: Medidas, teorías y aplicaciones en revisión. *Anales de psicología*, 24(2).
- Forgas, J. P. (2000). Managing moods: Toward a dual-process theory of spontaneous mood regulation. *Psychological Inquire*, 11, 172-177.
- Freud, S. (1959). Inhibitions, symptoms, anxiety. (A. Strachey, Trans., & J. Strachey, Ed). New York. Norton. (Original work published 1926).
- Freud, S. (1979) El porvenir de una ilusión. En J. Strachey (Ed.) y J. Etcheverry, (Trad.). *Obras Completas* (Vol. XXI). Buenos Aires, Argentina: Amorrortu Editores. (Trabajo original publicado en 1927).
- Fridja, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Gablick, S. (1987). *¿Ha muerto el arte moderno?*. Barcelona: Blume Editorial.
- Gallagher, H. L. y Frith, C. D. (2003). Functional imaging of “theory of mind”. *Trends in Cognitive Sciences*, 7 (2), 77-83.
- Garaigordobil, M. y Pérez, J. I. (2001b). Impacto de un programa de arte en la creatividad motriz, la percepción y el autoconcepto en niños de 6-7 años. *Boletín de Psicología*, 71, 45-62.

- García, M., Durán, M., Brenlla, J. C., Fernández, R., & Peralbo, M. (2016). Relaciones entre las dificultades en comportamiento, habilidades sociales, teoría de la mente y dificultades ejecutivas en 2º de Educación Infantil.
- Garnefski, N., Rieffe, C., Jellesma, F., Meerum Terwogt, M., & Kraaij, V. (2007). Cognitive emotion regulation strategies and emotional problems in 9-11-year-old children: The development of an instrument. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 16, 1-9.
- Geuens, M., y Pelsmacker, P. (2002). Validity and reliability of scores on the reduced emotional intensity scale. *Educational and Psychological Measurement*, 62, 299-315.
- Gilar-Corbi, R., Miñano, P., & Castejón, J. L. (2008). Inteligencia emocional y empatía: su influencia en la competencia social en Educación Secundaria Obligatoria.
- Goldstein, T. R., & Bloom, P. (2010). The effects of acting training on theory of mind, empathy, and emotion regulation. Unpublished doctoral dissertation, Boston College.
- Goleman D. (1995). La inteligencia emocional. España. Editorial Kairós.
- Gratz, K.L., y Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41-54.
- Gross, J. J. (1999) Emotion Regulation. Past, Present and Future. *Cognition and Emotion*.
- Gross, J. J., & John, O. P. (1998). Mapping the domain of expressivity: multimethod evidence for a hierarchical model. *Journal of personality and social psychology*, 74(1), 170.

- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*.
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. In D. K. Snyder, J. A. Simpson, & J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (pp. 13-35). Washington, DC: American Psychological Association.
- Gross, J.J. (1998). Antecedent –and response– focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224-237.
- Gross, J.J. (1999). Emotion and emotion regulation. In L.A. Pervin y O.P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (2nd ed.) (pp. 525-552). New York: Guilford.
- Gullone, E., Hughes, E. K., King, N. J., & Tonge, B. (2009). The normative development of emotion regulation strategy use in children and adolescents: a 2-year follow-up study. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 51(5), 567-574.
- Gutiérrez, A. E., Fernández, D. H., Gonzalvo, I. S., & Bilbao, P. J. (2014). El papel mediador de la regulación emocional entre el juego patológico, uso abusivo de Internet y videojuegos y la sintomatología disfuncional en jóvenes y adolescentes. *Adicciones*, 26(4), 282-290.

- Harter, S., & Nowakowski, M. (1987). Manual for the dimensions of depression profile for children and adolescents. Denver, CO: University of Denver.
- Hegel, G.W.F. (1989). Lecciones sobre la estética. [Tr. A. Brotóns], Madrid: Ediciones Akal S.A.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2010). Metodología de la investigación.
- Hoffman, M. L. (1987). The contribution of empathy to justice and moral judgment. En N. Eisenberg y J. Strayer, *Empathy and its development* (pp. 4780). New York, NY, US: Cambridge University Press.
- Idiáquez, U. (2011). Aproximación psicoanalítica al cuerpo del actor en escena.
- Igartua, J. J., Acosta, T., & Frutos, F. J. (2009). Recepción e impacto del drama cinematográfico: el papel de la identificación con los personajes y la empatía. *Global media journal*, 6(11).
- Isen, A. M., & Reeve, J. (2005). The influence of positive affect on intrinsic and extrinsic motivation: Facilitating enjoyment of play, responsible work behavior, and self-control. *Motivation and emotion*, 29(4), 295-323.
- Izagirre, A. C. (2004). La actividad de cantar en la escuela: Una práctica en desuso. *Revista de Psicodidáctica*, (17), 0.
- Jahoda, G. (2005). Theodor Lipps and the shift from “sympathy” to “empathy”. *Journal of the History of the Behavioral Sciences*, 41(2), 151-163.

- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of personality*, 72(6), 1301-1334.
- Krebs, D. (1975). Empathy and altruism. *Journal of Personality and Social psychology*, 32(6), 1134.
- Lacan, J. (1959-1960) El seminario, libro 7, La ética del psicoanálisis. Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Lacárcel, J. (2003). Psicología de la música y emoción musical. *Educatio Siglo XXI*, 20-21, 213-226.
- Lawton, M.P., Kleban, M.H., Rajagopal, D., y Dean, J. (1992). Dimensions of affective experience in three age groups. *Psychology and Aging*, 7, 171-184.
- Lazarus, R. S. y Lazarus, B. N. (2000). *Pasión y razón*. Barcelona: Ed. Paidós.
- Lemos, V. (2006). La evaluación de la personalidad infantil a partir del enfoque de los cinco grandes factores de personalidad (Big Five). *Psicodiagnosticar ADEIP*, 16, 97-108.
- Letourneau, C. (1981). Empathy and stress: How they affect parental aggression. *Social Work*, 26, 383-389.
- Linehan, M. (1993). *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York. Guilford Press.
- López, M. (2011). *Memoria, ausencia e identidad. El arte como terapia*. Madrid: Eneida.

- Lowenfeld, V. & Brittain, W. L. (1980). Desarrollo de la capacidad creadora. Buenos Aires: Kapelusz.
- Maccoby, E. E., & Jacklin, C. N. (1974). The psychology of sex differences. Stanford University Press. Maccoby y Jacklin (1974).
- Mansion, M. (1947). El Estudio del Canto. Buenos Aires: Ricordi Americana.
- Marignac, I. M. V. (2015). La expresividad emocional en adultos jóvenes que practican teatro y en adultos jóvenes que no lo practican.
- Marín, R. (1991). La enseñanza en las artes plásticas. En F. Hernández, A. Jódar y R. Marín (Eds.), ¿Qué es la educación artística? Barcelona: Sendai.
- Marino, J., Silva, J. D., Luna, F. G., & Mesas, A. A. (2014). Evaluación conductual de la regulación emocional: la habilidad en revaluación y supresión y su relación con el control ejecutivo-semántico y la inteligencia emocional. Revista Neuropsicología Latinoamericana, 6(3), 55-65.
- Márquez-González, M., De Trocóniz, M. I. F., Cerrato, I. M., & Baltar, A. L. (2008). Experiencia y regulación emocional a lo largo de la etapa adulta del ciclo vital: análisis comparativo en tres grupos de edad. Psicothema, 20(4), 616-622.
- Mauro, K. M. (2010). La concepción del cuerpo en la Actuación entendida como "interpretación". Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad, 2(4), 29-40.

- Medrano, L. A., Moretti, L., Ortiz, Á., & Pereno, G. (2013). Validación del cuestionario de regulación emocional cognitiva en universitarios de Córdoba, Argentina. *Psyke* (Santiago), 22(1), 83-96.
- Mehrabian, A. y Epstein, N. (1972). A measure of Emotional Empathy. *Journal of Personality*, 40, 525-543.
- Mehrabian, A., & Epstein, N. (1972). A measure of emotional empathy 1. *Journal of personality*, 40(4), 525-543.
- Mestre Escrivá, V., Frías Navarro, M. D., Samper, P., & Tur, A. M. (2002). Adaptación y validación en población española del PROM: una medida objetiva del razonamiento moral prosocial.
- Mestre, V., Frias, D. y Tur, A. M. (1997). Variables personales y empatía. En V. Mestre y E. Pérez-Delgado (Eds.), *Cognición y afecto en el desarrollo moral. Evaluación y programas de intervención* (págs. 163-193). Valencia: Promolibro.
- Mestre, V., Frias, M., & Samper, P. (2004). La medida de la empatía: Análisis del Interpersonal Reactivity Index. *Psicotherma*, 16(2), 225–260.
- Moreno, J. L. (2003). *Psicología de la música y emoción musical*. Educatio, 20.
- Müller, M., Ungaretti, J., & Etchezahar, E. (2015). Evaluación multidimensional de la empatía: Adaptación del Interpersonal Reactivity Index (IRI) al contexto argentino.
- Muñoz Muñoz, J. R. (2001). La voz y el canto en la educación infantil. *Eufonía. Didáctica de la Música*, 23, 43-54.

- Navas, J. M. M., & Bozal, R. G. (2014). *La regulación de las emociones*. Ediciones Pirámide.
- O'Brien, J. (2015). "We ARE our instrument!": Forming a singer identity. *Research Studies in Music Education*, 37(1) 123-137.
- Ojeda, M. y Serrano, A. (2011). El arte en su función social: arte, igualdad y mujer. En Carnacea, A., Lozano, A. (Coords.). *Arte, intervención y acción social. La creatividad transformadora*. Madrid: Grupo 5.
- Pacheco, N. E., & Berrocal, P. F. (2004). Inteligencia emocional, calidad de las relaciones interpersonales y empatía en estudiantes universitarios. *Clínica y salud*, 15(2), 117-137.
- Páez, D. y Adrián, J.A. (1993). *Arte, lenguaje y emoción: La función de la experiencia estética desde una perspectiva vigotskiana*. Madrid: Fundamentos.
- Páez, D., & Adrián, J. A. (1993). *Arte, lenguaje y emoción: la función de la experiencia estética desde una perspectiva vigotskiana* (Vol. 187). Editorial Fundamentos.
- Pedrero Pérez, E. J., Rodríguez Monje, M. T., Gallardo Alonso, F., Fernández Girón, M., Pérez López, M., y Chicharro Romero, J. (2007). Validación de un instrumento para la detección de trastornos del control de impulsos y adicciones: el MULTICAGE CAD-4. *Trastornos Adictivos*, 9, 269-278.
- Penza-Clyve, C. & Zeman, J. (2002). Initial validation of the Emotional Expression Scale for Children (EESC). *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 31(4), 540-547.
- Phillips, K. H. (1985). Training the child voice. *Music Educators Journal*, 72, 19-22;5758.

- Pietrokovsky, M. (2007). *Terapia a través del canto, un camino de crecimiento personal*. Buenos Aires: Kier.
- Pujadas, M. P. (2016). *Historia de la música*. Ed. Universidad de Cantabria.
- Quinto, L. R., Thompson, W. F., Kroos, C., & Palmer, C. (2014). Singing emotionally: a study of pre-production, production, and post-production facial expressions. *Frontiers in psychology*, 5, 262.
- Ramírez González, M. A. (2014). *¿ Cómo la memoria emotiva influye en el actor al crear un personaje?: Proyecto de Grado (Doctoral dissertation, Medellín: Marymount School)*.
- Raz N., Gunning-Dixon F. M., Head, D., Dupuis, J. H., & Acker J. D. (1998) Neuroanatomical correlates of cognitive aging: evidence from structural magnetic resonance imaging. *Neuropsychology*; 12,95-114.
- Río, M. (2008). *Arteterapia y Alzheimer*. En Martínez, M. y López, M. *Reinventar la vida. El arte como terapia*. Madrid: Eneida.
- Roldán, C. (2010). El actor y el espectador. De Freud a Lacan. *Affectio Societatis*, 7(13).
- Román Ríos, A. Z., & Soto Rivera, G. (2017). *El fenómeno psicológico de la empatía en el trabajo actoral: una revisión a las estrategias en la construcción del personaje teatral (Doctoral dissertation, Psicología)*.
- Rueda Villén, B., & López Aragón, C. E. (2013). Música y programa de danza creativa como herramienta expresión de emociones. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (24).

- Salovey, P. y Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.
- Sánchez, I.; Ramos, N. (2006). La colección Prinzhorn: Una relación falaz entre el arte y la locura. *Arte, Individuo y Sociedad*, 18, 131-150.
- Seligman, M. (2006). *La Auténtica Felicidad*. Barcelona: Ediciones B.S.A.
- Silvers, J. A., McRae, K., Gabrieli, J. D., Gross, J. J., Remy, K. A., & Ochsner, K. N. (2012). Age- related differences in emotional reactivity, regulation, and rejection sensitivity in adolescence. *Emotion*, 12(6), 1235–1247.
- Stanislavski, K. S. (1977). *El trabajo del actor sobre sí mismo: el trabajo sobre sí mismo en el proceso creador de las vivencias*. Quetzal.
- Stein, H. (2000). El arte de cantar, cultura y pedagogía. *Revista Musical Chilena*, (194), 41-48.
- Stotland, E. (1969). Exploratory investigations of empathy. En Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, 4, p.272.
- Suárez, D. S. (2016). *Cantoterapia: psicología y canto para el bienestar humano. Un estado del Arte*.
- Sundberg, J., & Thalén, M. (2015). Respiratory and Acoustical Differences Between Belt and Neutral Style of Singing. *Journal of Voice*, 29(4), 418–425.
- Tatarkiewicz, W. (2002). *Historia de seis ideas/History of six ideas: Arte, belleza, forma, creatividad*.

- Taylor, G. J., Bagby, R. M., y Parker, J. D. A. (1997). Disorders of affect regulation: Alexithymia in medical and psychiatric illness. Cambridge. Cambridge University Press.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 59(2-3), 25-52.
- Titchener, E. B. (1909). *Lectures on the experimental psychology of the thought-processes*. Macmillan.
- Tooby, J., & Cosmides, L. (2008). The evolutionary psychology of the emotions and their relationship to internal regulatory variables.
- Torres Zúñiga, E. (2011). Perspectivas del canto colectivo en nuestra sociedad actual, como consecuencia de una propuesta de gestión. *Revista Cultural Chilena*, 55(195), 74-76.
- Torres-Vilar, N. (2004). Los procesos de identificación en el trabajo del actor. *Persona*, (007), 27-69.
- Tulon i Arfelis, C. (2009). *Cantar y Hablar*. Badalona: Paidotribo.
- Urquiza, V., & Casullo, M. M. (2006). Empatía, razonamiento moral y conducta prosocial en adolescentes. *Anuario de investigaciones*, 13, 297-302.
- Vieytes, R. (2004). *Metodología de la investigación en organizaciones, mercado y sociedad: epistemología y técnicas*. Editorial de las Ciencias.
- Watson, D., Clark, L., y Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.

- Wispé, L. (1986) The distinction between sympathy and empathy: To call for a concept a word is needed. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 314-321.
- Zimmer, V., Aparecida Cielo, C., & Mariotto, F. (2012). Comportamiento Vocal Do Cantores Populares. *CEFAC*, 14(2), 298-307.
- Zorza, JP. Y Beccaría, E. (2014) Relacion entre empatía y regulación emocional en adolescentes. III Jornada sobre divulgación de investigación en Ciencias Sociales. ISSN: 2314-1956.