

**UNIVERSIDAD DEL ROSARIO**



Proyecto de Grado

Modalidad

**Autor**

Anamaria Ruiz Toledo

Bogotá D. C

2023

**UNIVERSIDAD DEL ROSARIO**



Experiencias emocionales de los estudiantes de Teatro musical

Proyecto de Grado

Modalidad Pedagógico

**Autor**

Anamaría Ruiz Toledo

**Directores**

Julio Cesar Lucena

Ximena Palacios Espinosa

Teatro Musical

Facultad de Creación

Bogotá D.C

2023

## **Agradecimientos**

Agradezco a la Universidad del Rosario, la Facultad de Creación, el Consejo Académico, la secretaría académica, los docentes y mis compañeros; por brindarme la posibilidad de terminar mi pregrado desde la distancia, no ha sido fácil. Extraño la casa y todo lo que encaminó mi proceso.

## **Dedicatoria**

A papá que una y otra vez me apoyó a pesar de todas las circunstancias económicas para culminar mis estudios. A mis compañeros, por cada hora extenuante de ensayos, sonrisas y lágrimas. A Dios por renovar cada día mis fuerzas, mi confianza y mi fe. A mi maestra Ximena Palacios por ser mi soporte en este tiempo de tantos cambios y especialmente por ser apoyo enorme en este trabajo de grado.

¡¡Gracias!!

## Contenido

Glosario.....	6
Resumen.....	12
Abstract.....	13
Introducción .....	14
Estado del Arte.....	19
Descripción General.....	24
Planteamiento del Problema.....	24
Pregunta de Investigación .....	25
Marco teórico .....	25
Emociones.....	25
Emociones como reguladores de la conducta motivada.....	28
<i>Funciones de las emociones</i> .....	30
<i>Tipos de emociones</i> .....	31
<i>Emociones complejas</i> .....	35
<i>Perspectiva Funcionalista</i> .....	39
Desregulación emocional.....	40
<i>Efectos de la desregulación emocional</i> .....	41
Regulación emocional.....	44
<i>Teorías y Modelos</i> .....	45

Estrategias de regulación emocional efectivas.....	47
<i>Proceso de Regulación Emocional</i> .....	48
<i>Regulación del comportamiento expresivo</i> .....	49
<i>Regulación de la experiencia</i> .....	49
<i>Reevaluación cognitiva</i> .....	49
<i>Supresión emocional</i> .....	49
<i>Revelación emocional</i> .....	50
<i>Mindfulness</i> .....	51
Beneficios de la RE en la salud humana .....	51
Audición.....	52
<i>Dimensión Escénica</i> .....	52
Dimensión Psico Afectiva.....	60
La Educación Emocional en las Artes Escénicas .....	66
Mente.....	67
Consciencia .....	68
Estado emocional .....	68
Objetivos .....	70
<i>Objetivo General</i> .....	70
<i>Objetivos Específicos</i> .....	71
Marco Metodológico .....	71

Consideraciones Éticas .....	72
Resultados .....	73
Discusión y Conclusiones .....	95
Referencias.....	98

## Glosario

**Artes Escénicas:** también conocidas como artes teatrales, son un término que engloba todas las manifestaciones artísticas que se presentan en un escenario en vivo, donde los intérpretes actúan frente a un público en tiempo real. Estas manifestaciones artísticas pueden incluir el teatro, la danza, la ópera, el circo, el teatro musical y otras formas de expresión en las que los artistas interpretan personajes, narran historias o expresan emociones a través de sus actuaciones en un espacio escénico.

**Audición:** proceso en el cual los actores o aspirantes a actores se presentan ante un jurado, director de audición o equipo de producción para mostrar sus habilidades y competencias interpretativas. Durante la audición, los participantes realizan escenas, monólogos, cantan, bailan o realizan cualquier actividad relacionada con la actuación que se requiere para un papel en una producción teatral.

**Técnica:** conjunto de habilidades y conocimientos específicos que los actores, bailarines, músicos u otros artistas utilizan para mejorar su desempeño en el escenario. Estas técnicas están diseñadas para ayudar a los artistas a perfeccionar su oficio, aumentar su control sobre su voz, cuerpo o instrumento, y lograr una ejecución más efectiva y expresiva en el escenario.

Las técnicas en las artes escénicas pueden abarcar una amplia variedad de aspectos, como la dicción y proyección vocal, la expresión corporal, la interpretación de personajes, la improvisación, la coreografía, la afinación musical, entre otros. Los artistas dedican tiempo y esfuerzo a desarrollar estas habilidades técnicas a través de la práctica constante, la formación formal y la instrucción de expertos en el campo.

**Herramienta:** refiere a los elementos, recursos y técnicas que los artistas utilizan para llevar a cabo una producción teatral o escénica de manera efectiva. Estas herramientas son fundamentales para la creación y ejecución de una obra teatral o una presentación en vivo.

Algunos ejemplos de herramientas en las artes escénicas incluyen:

1. Escenografía: Incluye elementos como el diseño del escenario, decorados, iluminación, atrezzo y utilería, que contribuyen a la ambientación y visualización de la obra.
2. Vestuario: Los trajes y la indumentaria que llevan los actores para representar a los personajes, lo que añade autenticidad a la producción.
3. Maquillaje: El maquillaje teatral se utiliza para resaltar rasgos faciales, expresiones y características de los personajes, así como para crear efectos especiales.
4. Sonido: Incluye la música, los efectos sonoros y la amplificación de las voces de los actores, lo que mejora la experiencia auditiva de la audiencia.
5. Coreografía y movimientos: Las secuencias de movimientos y bailes, así como la dirección de la coreografía, son herramientas importantes en la danza y el teatro musical.
6. Texto y guión: El texto de la obra o el guion es una herramienta fundamental para los actores, ya que proporciona el diálogo y la trama que desarrollan en el escenario.
7. Dirección: La dirección escénica es una herramienta clave para guiar a los actores y el equipo técnico en la creación de la producción, estableciendo la visión y la interpretación de la obra.
8. Técnicas de actuación: Incluyen métodos y enfoques para la interpretación de personajes, como el método Stanislavski, la improvisación y otros enfoques de actuación.

**Emociones:** Desde una perspectiva psicológica, las emociones son respuestas complejas y multifacéticas que experimentamos como reacciones a estímulos internos o externos. Estas respuestas emocionales involucran cambios en el estado de ánimo, fisiológicos y cognitivos, y pueden variar en intensidad y duración. Las emociones son componentes fundamentales de la experiencia humana y juegan un papel esencial en la toma de decisiones, la comunicación interpersonal y la regulación del comportamiento. Las principales emociones incluyen la alegría, la tristeza, el miedo, la ira, la sorpresa y el disgusto, pero existen muchas emociones más sutiles y complejas.

Desde una perspectiva anatómica, las emociones están relacionadas con el sistema nervioso y la actividad cerebral. El cerebro desempeña un papel central en la generación y regulación de las emociones. En particular, el sistema límbico, una red de estructuras cerebrales que incluye el hipotálamo, la amígdala y el hipocampo, está implicado en la gestión de las emociones y la formación de recuerdos emocionales. Además, la liberación de neurotransmisores, como la serotonina y la dopamina, desempeña un papel importante en la regulación del estado de ánimo y las emociones.

**Comportamientos:** se refieren a las acciones y respuestas observables que una persona exhibe en diferentes situaciones y contextos. Estos comportamientos pueden ser tanto acciones físicas como verbales, y son parte integral del estudio del comportamiento humano.

Los comportamientos conductuales son una parte esencial del enfoque conductual en psicología, que se centra en observar y analizar cómo las personas actúan y reaccionan en diversas situaciones. Este enfoque considera que los comportamientos son aprendidos a través de la interacción con el entorno y pueden ser modificados o moldeados mediante la aplicación de técnicas específicas.

En la psicología conductual, se presta especial atención a la observación, la medición y el análisis de los comportamientos, con el objetivo de comprender cómo se desarrollan, qué factores influyen en ellos y cómo pueden ser modificados o mejorados. Esto implica la identificación de patrones de comportamiento, la evaluación de consecuencias y recompensas, así como la aplicación de estrategias de modificación del comportamiento cuando sea necesario.

**Pánico Escénico:** se refiere a una intensa reacción de ansiedad y miedo que experimentan los intérpretes antes o durante una actuación en vivo en un escenario. Esta reacción emocional puede ser tan abrumadora que afecta negativamente el desempeño del actor y su bienestar psicológico.

El pánico escénico es una respuesta natural a la exposición ante un público y la presión por actuar de manera exitosa. Los actores pueden experimentar una variedad de síntomas físicos y emocionales, que incluyen sudoración excesiva, temblores, palpitaciones, pensamientos negativos, dificultad para concentrarse y una profunda sensación de nerviosismo. En algunos casos, el pánico escénico puede llevar a un bloqueo total, lo que impide que el actor realice su actuación de manera efectiva.

Este fenómeno se origina en parte debido a la importancia de la actuación en la vida de los actores, la autoexigencia y la autoevaluación constante, así como la presión por cumplir con las expectativas del público y del equipo de producción. La psicología del pánico escénico se centra en comprender las causas subyacentes, los factores desencadenantes y las estrategias para manejar y superar este miedo escénico, incluyendo técnicas de relajación, entrenamiento en control de la ansiedad y terapia cognitivo-conductual.

**Montaje:** proceso de preparación y organización de una obra teatral antes de su representación en vivo en un escenario. Este proceso abarca una serie de actividades cruciales

para llevar a cabo una producción teatral de manera exitosa. Algunos de los aspectos clave del montaje teatral incluyen:

1. Selección del elenco: Durante el montaje, se llevan a cabo audiciones para elegir a los actores que interpretarán los distintos personajes de la obra. Este proceso implica la evaluación de las habilidades actuales y la adecuación de los actores para los roles específicos.
2. Ensayos: Una vez que se ha seleccionado el elenco, comienzan los ensayos. En esta etapa, los actores trabajan en la interpretación de sus personajes, ensayan diálogos, movimientos en el escenario y se familiarizan con la obra en su conjunto. Los ensayos son esenciales para que el elenco y el equipo de producción perfeccionen la puesta en escena.
3. Diseño escenográfico: Durante el montaje, se diseña y se construye el escenario, junto con los decorados y la iluminación necesarios para crear la atmósfera adecuada. Esto incluye la selección de utilería y accesorios que se utilizarán durante la representación.
4. Vestuario y maquillaje: Se prepara y se selecciona el vestuario y el maquillaje de los actores de acuerdo con las necesidades de la obra y los personajes que interpretan.
5. Dirección artística: El director de la obra desempeña un papel fundamental en el montaje, ya que guía a los actores y al equipo técnico para asegurarse de que la representación sea coherente con la visión de la obra.
6. Técnica y sonido: Se realizan ajustes técnicos y se coordinan los aspectos sonoros, como la música y los efectos sonoros, para que se integren de manera adecuada en la producción.

7. Ensamblaje de todos los elementos: Finalmente, en esta etapa, se ensamblan todos los elementos (actores, escenografía, vestuario, iluminación, sonido, etc.) para lograr una puesta en escena cohesiva.

El montaje es un proceso crucial que culmina en la representación en vivo de la obra ante el público. Cada aspecto del montaje contribuye a la creación de la experiencia teatral final.

**Puesta en Escena:** se refiere a la forma en que se presenta una obra teatral ante el público en un escenario. Este término abarca todos los aspectos visuales y auditivos de la producción, incluyendo la disposición e interpretación de los actores, la escenografía, la iluminación, el vestuario, el maquillaje y los elementos sonoros, como la música y los efectos de sonido.

La puesta en escena es fundamental para dar vida a la obra teatral y transmitir la visión del director y del equipo de producción. Incluye la dirección de los actores para que interpreten sus personajes de manera coherente con la trama y el contexto de la obra. Además, engloba la creación de un entorno escénico que sea acorde con la ambientación de la historia y que enriquezca la experiencia del espectador.

## Resumen

Las emociones son respuestas naturales de los seres humanos, que se traducen en reacciones fisiológicas, cognitivas y conductuales. La actuación es una actividad que supone demandas emocionales durante todo el proceso artístico. Se desconocen las reacciones emocionales que tienen lugar durante este proceso. Este estudio exploratorio, transversal, tuvo como objetivo explorar las respuestas emocionales y las estrategias de afrontamiento, en los estudiantes de Teatro Musical, durante las distintas etapas del proceso artístico (preparación de la audición, audición, montaje y puesta en escena) con el propósito de realizar recomendaciones dirigidas al desarrollo e incorporación de competencias de gestión emocional durante la carrera. Participaron 50 estudiantes de Teatro Musical, seleccionados por conveniencia. Se encontró predominio de emociones positivas durante el proceso artístico, alta prevalencia e intensidad de estrés y otras emociones dentro del espectro de la ansiedad. Se realizan recomendaciones para optimizar la gestión emocional de los estudiantes y se discuten los resultados.

**Palabras clave:** Emociones, regulación emocional, Teatro Musical, afrontamiento, audición, montaje y puesta en escena.

### **Abstract**

Emotions are natural responses in humans that are projected as physiological, cognitive, and behavioral reactions. Acting involves emotional reactions throughout the artistic process, yet specific emotional reactions within this process remain unknown. This cross-sectional exploratory study aimed to investigate emotional responses and coping strategies in Musical Theatre students during different stages of the artistic process (preparation for auditions, auditions, staging, and performances) to provide recommendations for developing and integrating emotional management skills during their studies. The study involved 50 arbitrarily selected Musical Theatre students. Findings indicated a predominance of positive emotions throughout the artistic process, along with a high prevalence and intensity of stress and other emotions falling within the anxiety spectrum. Recommendations are made to optimize emotional management for students, and the results are discussed as follows.

**Keywords:** Emotions, emotional regulation, Musical Theatre, coping strategies, auditions, staging, performance.

## Introducción

Las audiciones en el mundo de las artes escénicas representan un desafío formidable, ya que despiertan un torrente de emociones que en ocasiones desencadenan experiencias traumáticas o desagradables para los actores. Una audición, en esencia, es una prueba rigurosa donde un jurado evalúa el talento y destreza del intérprete, y a la vez decide quiénes formarán parte del elenco para una determinada obra teatral. Sin embargo, en medio de este proceso, se despierta una emoción poderosa, conocida como el "pánico escénico," que puede sumir al artista en una profunda angustia.

El pánico escénico es una manifestación intensa de ansiedad que se apodera del actor durante una audición, llevándolo a un estado de extremo nerviosismo. En este estado, la persona puede sentir que no puede controlar sus impulsos nerviosos, lo que a menudo resulta en una parálisis momentánea o simplemente una sensación de estar petrificado (Hanna, 2004).

Las causas de este fenómeno son diversas y profundas. En primer lugar, el temor al juicio del jurado y la presión por destacar en una competencia feroz pueden hacer que los actores sientan una inmensa presión (Gross, 1999). La necesidad de impresionar y demostrar su valía profesional añade una capa adicional de tensión a la situación.

Además, la vulnerabilidad inherente a la actuación en sí misma es otra causa del pánico escénico. Los actores se exponen emocionalmente y se ponen en situaciones donde deben ser auténticos y vulnerables ante el público y el jurado. Esta exposición puede ser aterradora para muchos.

Por otro lado, la naturaleza efímera del teatro, donde las oportunidades son limitadas y las decisiones pueden cambiar la vida de un actor de un momento a otro, añade una dimensión de

inseguridad. La incertidumbre acerca del futuro y el temor a la reacción del jurado hacen que la ansiedad se dispare (Antonakis & Dalgas, 2009).

En resumen, el pánico escénico en los actores de teatro es una reacción natural a un proceso desafiante y emocionalmente cargado como son las audiciones. Sus causas están enraizadas en el temor al juicio, la vulnerabilidad inherente a la actuación y la incertidumbre del mundo teatral (Bishop et al., 2004).

Este fenómeno, aunque angustiante, es una parte común del camino de los actores y, con el tiempo y la experiencia, muchos encuentran formas de superarlo y aprovecharlo como un motor para su crecimiento artístico.

Este estudio tiene como objetivo principal identificar las emociones fundamentales que experimentan los artistas en distintas etapas de su trabajo, desde las audiciones hasta la realización de una obra y su posterior representación en el escenario. Además, busca proponer un programa de regulación emocional destinado a preparar a los estudiantes de Teatro Musical de la Universidad del Rosario para el manejo de sus emociones a lo largo de estos procesos.

La investigación se centra en el análisis de las emociones que emergen en tres momentos clave: durante las audiciones, en el proceso de montaje de la obra y finalmente, en la puesta en escena. A través de un enfoque detallado, se pretende comprender cómo las emociones impactan en el desempeño de los artistas en cada una de estas fases cruciales de su carrera.

Adicionalmente, se persigue la creación de un programa específico de regulación emocional, diseñado a medida de los estudiantes de Teatro Musical de la Universidad del Rosario. Este programa tiene como objetivo brindar a los futuros artistas las herramientas y estrategias necesarias para gestionar de manera efectiva sus emociones a lo largo de todo el proceso creativo, desde las audiciones hasta el momento de la representación en el escenario.

Con esta investigación y el programa propuesto, se busca contribuir al desarrollo y preparación integral de los estudiantes de Teatro Musical, capacitándolos para enfrentar los desafíos emocionales que conlleva su futura carrera artística de manera más efectiva y segura.

En relación con lo anterior, Peláez (2019) señala que **Brian Wilson**, quien se destacó como músico, compositor y productor estadounidense, también fundador de los *Beach Boys*, lleva toda una vida luchando contra sus miedos e inseguridades, y no creía cumplir con lo que se espera de él, especialmente ante el público. Afirma Wilson; “No estaba asustado del escenario en sí, sino de todos los ojos que me contemplaban, y de las luces y la posibilidad de decepcionar a todo el mundo” (Peláez, 2019, Brian Wilson, Beach boys).

**Mikhail Barishnikov**, bailarín, coreógrafo y actor letón de origen ruso, se destacó por ser reconocido en su momento como el mejor del mundo, siempre ha sufrido de miedo escénico. En una entrevista en 2015 para *The New Yorker* afirmó respecto al pánico, que a pesar de llevar más de 50 años en el escenario y actuar prácticamente a diario, sigue experimentando esta emoción (Acocella, 2015).

**Nicole Kidman**, actriz de Hollywood confiesa que cada vez que ha comenzado el rodaje de un proyecto, sufre de miedo escénico. Esto le convence de no poder hacerlo y la lleva a querer abandonar todos sus proyectos (EFE, 2007). **Pastora Soler**, cantante y presentadora española con amplia trayectoria musical, abandonó su carrera en 2014 por miedo escénico; se desmayó en pleno concierto y se apartó de su carrera por varios años (Elocuent, 2018). Cristina Marcos, actriz de cine y teatro, considera que cuando el público ve una obra teatral, una presentación musical o la mejor película en cartelera, todo ha salido bien desde el comienzo, y cada personaje es encarnado por artistas y actores en quienes la formación y el desarrollo del talento los ha

llevado a la profesionalización que se aprecia, pues todos tienen no solo el talento y habilidades, sino también la seguridad intrínseca en su ser (Ríos & Sanderson, 1998).

Según Cameron (2002) “nuestros sentimientos son la expresión más verdadera de lo que estamos experimentando, aunque muchas veces no entendemos por qué surgen en el momento menos adecuado, pues los hemos venido reprimiendo y ellos sí son capaces de sabotearnos” (p. 44).

El análisis de la génesis y manifestación de emociones humanas, como la ira, el miedo, la vergüenza, el pánico y la envidia, reviste un interés significativo desde una perspectiva teórica y académica. Estas emociones no sólo desempeñan un papel crucial en el funcionamiento psicológico y emocional del individuo, sino que también tienen un impacto tangible en diversas esferas de la vida, como el rendimiento, la creatividad y la interpretación artística.

En primer lugar, cabe destacar que la ira, el miedo y la vergüenza son emociones con una profunda raíz evolutiva, diseñadas para alertarnos sobre situaciones potencialmente peligrosas o para regular nuestras interacciones sociales. La ira, por ejemplo, puede surgir como respuesta a una percepción de injusticia, el miedo puede estar relacionado con la anticipación de un peligro, y la vergüenza puede surgir cuando se vulneran normas sociales o personales (Spielberger, 1988).

Estas emociones tienen la capacidad de influir en el comportamiento y el bienestar de las personas, pudiendo desencadenar respuestas fisiológicas, cognitivas y conductuales que afectan tanto al individuo como a su entorno.

El pánico, por su parte, es una emoción extrema que puede paralizar a una persona en situaciones de amenaza o ansiedad aguda. Esta emoción, generalmente relacionada con el miedo intenso, puede dar lugar a reacciones de evitación, agitación e incapacidad para llevar a cabo

tareas cotidianas (Barlow, 2000). Es relevante explorar las raíces y las manifestaciones del pánico en un contexto académico para comprender su impacto en la salud mental y el bienestar de las personas.

Por último, la envidia, una emoción compleja y socialmente influenciada, puede surgir cuando una persona percibe la ventaja o el éxito de otro individuo como una amenaza para su propia valía. Esta emoción puede tener efectos adversos en las relaciones interpersonales, la autoestima y la satisfacción general con la vida.

Es importante señalar que estas emociones no solo operan en un nivel individual, sino que también pueden influir en situaciones sociales y culturales más amplias. Por ejemplo, la envidia puede tener implicaciones en la dinámica de grupos y sociedades, y la ira puede desencadenar conflictos y tensiones en comunidades según lo manifiesta el autor Richard Smith. (Smith, 2000). Por lo tanto, el estudio teórico y académico de estas emociones no solo es relevante a nivel personal, sino que también tiene implicaciones significativas para la comprensión de fenómenos sociales y culturales.

En el contexto del rendimiento artístico y la creatividad, la influencia de estas emociones cobra especial relevancia. La ansiedad, el pánico y la tensión pueden obstaculizar la capacidad de un intérprete para expresarse plenamente a través de la música o el arte, interrumpiendo la fluidez y la conexión con la audiencia (Antonakis & Dalgas, 2009).

El análisis de cómo estas emociones pueden inhibir o potenciar la creatividad y la ejecución artística es un campo de estudio en constante evolución en el ámbito académico y artístico.

## **Estado del Arte**

Para la presente investigación se tomaron como referencia tres universidades que ofrecen en sus programas la carrera de Teatro Musical y su calidad es reconocida mundialmente por su excelencia e impacto, estas son: 1. New York University - Tisch School of the Arts; 2. Royal Academy of Music (RAM); 3. Carnegie Mellon University - School of Drama.

Para cada una se realizará una comparación con el tema de interés del presente trabajo que son: audiciones, montaje y la puesta en escena.

### **New York University - Tisch School of the Arts**

#### ***Características***

- Ubicación en Nueva York: La ubicación en el corazón de Broadway proporciona a los estudiantes acceso a la industria del teatro musical.
- Facultad de renombre: Cuenta con profesores y profesionales del teatro musical altamente respetados.
- Amplia variedad de cursos: Ofrece una amplia gama de cursos que cubren canto, actuación, danza, escritura de libretos y más.
- Producciones teatrales de alto nivel: Los estudiantes tienen la oportunidad de participar en producciones profesionales durante su formación.

#### **Audiciones**

**Presentación de Materiales.** En la mayoría de los casos, se espera que los solicitantes preparen materiales específicos para la audición, que suelen incluir una o varias selecciones de canciones y monólogos. Las canciones deben demostrar la capacidad vocal y el rango del solicitante, mientras que los monólogos muestran su habilidad actoral.

**Audición en Persona o en Línea.** Tisch Drama puede realizar audiciones en persona en Nueva York o a través de plataformas en línea. En el caso de las audiciones en línea, los solicitantes pueden ser instruidos sobre cómo grabar y enviar sus materiales.

**Entrevista y Ejercicios de Actuación.** Además de las canciones y los monólogos, es posible que se les pida a los solicitantes que participen en ejercicios de actuación, improvisación o entrevistas con el comité de admisiones. Estos ejercicios evalúan la versatilidad y las habilidades interpretativas.

**Baile y Coreografía.** Dado que el teatro musical también involucra la danza, es común que las audiciones incluyan una porción de baile. Los solicitantes pueden tener que aprender y realizar coreografías durante la audición.

**Acompañamiento Musical.** En las audiciones en persona, es probable que haya un pianista acompañando a los solicitantes mientras cantan. Es importante comunicarse claramente con el pianista y proporcionar partituras en notación musical adecuada.

**Comportamiento Profesional.** A lo largo de todo el proceso de audición, se espera que los solicitantes demuestren un comportamiento profesional, incluyendo puntualidad, respeto hacia los jueces y otros solicitantes, y una actitud enfocada y profesional.

**Preparación Previa.** Se alienta a los solicitantes a prepararse con anticipación, tanto en términos de elección de materiales como de técnica vocal y actoral. La preparación adecuada es fundamental para destacar en una audición competitiva.

**Notificación de Resultados.** Los resultados de las audiciones suelen comunicarse en una fecha posterior, y los solicitantes recibirán notificaciones sobre si han sido admitidos en el programa (NYU, 2023). Fuente: <https://tisch.nyu.edu/diversity.html>

**Royal Academy of Music (RAM)**

### *Características*

- Enfoque en música y teatro musical: RAM es conocida por combinar formación musical con formación actoral en su programa de Teatro Musical.
- Ubicación en Londres: Está en una de las capitales mundiales del teatro y la música, lo que ofrece oportunidades únicas para la formación y la exposición.
- Profesorado experto: Los estudiantes aprenden de profesionales experimentados en la industria musical y teatral.
- Conexiones en la industria: RAM tiene conexiones con teatros y productoras que facilitan oportunidades profesionales.

### *Montaje*

**Selección de la obra.** El proceso comienza con la selección de la obra que se montará. La elección de la obra puede depender de varios factores, incluyendo objetivos educativos, disponibilidad de talento y preferencias artísticas.

**Casting.** Una vez seleccionada la obra, se lleva a cabo un proceso de audiciones para seleccionar a los actores y actrices que desempeñarán los roles. Esto implica la presentación de monólogos, lecturas y/o ejercicios de actuación, y puede involucrar tanto a estudiantes de actuación como de canto.

**Preparación de Actores.** Una vez seleccionado el elenco, comienza la preparación de los actores. Esto incluye ensayos intensivos en los que se exploran los personajes, se trabajan las escenas y se perfecciona la interpretación.

**Diseño y Producción Técnica.** Mientras se trabaja en las actuaciones, los equipos de diseño y producción técnica están ocupados creando los escenarios, los trajes, la iluminación y

otros aspectos técnicos de la producción teatral. La RAM se destaca por su enfoque en la música, por lo que la calidad musical es una prioridad en todas las producciones.

**Ensayos.** Los ensayos son una parte fundamental del proceso de montaje. Los actores, el director y el equipo técnico trabajan juntos para perfeccionar cada aspecto de la producción. Los ensayos pueden llevar semanas y se enfocan en la integración de la música, la actuación y la producción técnica.

**Funciones de Prueba.** Antes del estreno, se realizan funciones de prueba en las que se simulan las condiciones de una actuación en vivo. Esto permite perfeccionar la producción antes de enfrentarse al público.

**Estreno y Actuaciones Públicas.** Finalmente, la producción se estrena ante el público. Las actuaciones pueden llevarse a cabo durante un período de tiempo específico, y el elenco y el equipo técnico trabajan juntos para ofrecer actuaciones excepcionales en cada función.

**Evaluación y Análisis.** Después del cierre de la obra, se realiza una evaluación y análisis de la producción. Esto implica revisar lo que funcionó bien y lo que se podría mejorar en futuros montajes, y puede incluir una reflexión crítica sobre la interpretación musical y teatral (Royal Academics of Music, s.f.).

## **Carnegie Mellon University - School of Drama**

### ***Características***

- Enfoque en la formación de actores: CMU School of Drama pone un fuerte énfasis en la formación de actores y actrices en su programa de Teatro Musical.
- Programa integral: Los estudiantes tienen acceso a una formación integral que abarca desde la actuación hasta la danza y el canto.

- Producciones profesionales: La escuela produce producciones profesionales y ofrece oportunidades para que los estudiantes participen.
- Alianzas con la industria: CMU tiene fuertes conexiones con la industria del teatro y del entretenimiento.

**Puesta en escena.** La metodología de la puesta en escena de una obra en la Carnegie Mellon University - School of Drama se basa en un enfoque interdisciplinario que integra diversos aspectos del teatro, la actuación, el diseño y la producción. Aunque los detalles pueden variar según la producción y el enfoque del programa en un año específico, aquí hay una descripción general y algunos autores relevantes en el campo del teatro y la metodología de puesta en escena que utiliza la CMU:

**Michael Chekhov y la Psicofísica.** Michael Chekhov, sobrino del famoso dramaturgo ruso Anton Chekhov, desarrolló una técnica actoral que integra la psicología y la fisicalidad. Su libro "To the Actor" es un recurso valioso.

**Anne Bogart y el Teatro Viewpoints.** Anne Bogart es conocida por su trabajo en el Teatro Viewpoints, que explora la relación entre el movimiento y el espacio escénico. Su libro "The Viewpoints Book" es una guía esencial.

**Robert Edmond Jones y el Diseño Escénico.** Robert Edmond Jones fue un influyente diseñador escénico y teórico del teatro. Su libro "The Dramatic Imagination" es una referencia clásica sobre el diseño escénico.

**Richard Schechner y el Teatro de Rendimiento.** Richard Schechner es un teórico y director de teatro conocido por su trabajo en el teatro de rendimiento. Su libro "Performance Theory" explora ideas fundamentales en este campo.

**Peter Brook y el Teatro Contemporáneo.** Peter Brook es un director de teatro contemporáneo conocido por sus innovadoras producciones. Su libro "El espacio vacío" es una obra influyente.

Fuente: <https://www.drama.cmu.edu/current-student-resources/>

### **Descripción General**

Los estudiantes de Teatro Musical se ven expuestos a demandas permanentes a nivel emocional. Bien sea por la exposición al público, la autocrítica o autoevaluación o por las necesidades derivadas de las obras que se representan. El interés de la investigadora fue proporcionar recomendaciones pedagógicas para el manejo emocional en la formación de pregrado. Para ello, se realizó un estudio transversal dirigido a explorar las experiencias emocionales y el afrontamiento de los estudiantes de Teatro Musical de la Universidad del Rosario.

Con base en los resultados de esta evaluación se realizaron recomendaciones para adquirir y optimizar habilidades gestión emocional. Se espera que estas recomendaciones se traduzcan en bienestar, aprendizaje significativo y mejor rendimiento artístico en el escenario.

### **Planteamiento del Problema**

En el ámbito del Teatro Musical, las diversas fases desde la preparación de la audición hasta la puesta en escena están marcadas por una intensidad emocional notable para los estudiantes. Esta riqueza emocional, si bien es fundamental para la interpretación artística, también puede presentar desafíos en cuanto a la regulación y gestión de las emociones, aspectos esenciales tanto para el desempeño en escena como para el bienestar personal y profesional de los estudiantes.

La ausencia de un marco estructurado que comprenda y aborde las respuestas emocionales experimentadas por los estudiantes de Teatro Musical durante las diferentes fases del proceso artístico constituye una limitación significativa. Esta falta de comprensión obstaculiza la identificación de estrategias efectivas de regulación emocional, necesarias para optimizar el rendimiento artístico y promover la salud emocional y el desarrollo profesional de estos estudiantes.

Por tanto, es necesario profundizar en el análisis de las respuestas emocionales a nivel fisiológico, cognitivo y conductual que experimentan los estudiantes en las distintas etapas del Teatro Musical. Asimismo, es fundamental describir y analizar las estrategias actuales utilizadas por estos estudiantes para manejar sus emociones durante la preparación y ejecución artística. Esta investigación tiene como objetivo principal proponer estrategias de regulación emocional específicamente adaptadas a las demandas únicas del Teatro Musical, buscando no solo mejorar el desempeño en escena sino también fomentar un equilibrio emocional sostenible a lo largo de su trayectoria profesional. (Bradley & Lang, 2007).

### **Pregunta de Investigación**

¿Cómo experimentan y gestionan los estudiantes de Teatro Musical de la Universidad del Rosario sus respuestas emocionales durante las distintas etapas del proceso artístico, incluyendo la preparación de la audición, la audición en sí, el montaje y la puesta en escena?

### **Marco teórico**

#### **Emociones**

El ser humano, de manera innegable, se encuentra inmerso en un mundo de emociones. Según Unicef, para cada infancia (2023), no hay excepciones en esta experiencia universal. Las emociones, en sí mismas, representan estados mentales, tal como lo destaca (Cabanac, 2002a).

Lo peculiar de las emociones es su capacidad de manifestarse en una amplia gama de intensidades y niveles de contenido hedónico (Cabanac, 2002, p. 2), lo que podemos definir como su dimensión hedónica.

Las emociones cumplen diversas funciones, ya que actúan como sistemas de prevención en situaciones potencialmente peligrosas, impulsándonos a alejarnos, o como fuentes de bienestar que nos mantienen cerca de aquello que nos hace sentir bien (Fernández & Jiménez, 1994). Este complejo proceso emocional no se limita a los seres humanos, ya que autores como (Panksepp & Biven, 2012) han señalado la presencia de mecanismos neurobiológicos y endocrinos relacionados con las emociones tanto en el sistema nervioso central como en el periférico, observables no sólo en la especie humana sino también en otras especies, incluyendo los primates (Ekman, 2003).

Es crucial entender que las emociones son estados psicológicos que engloban pensamientos, sentimientos, cambios fisiológicos, comportamientos expresivos e inclinaciones a la acción. Esta combinación puede variar ampliamente y, en ocasiones, las conductas pueden evidenciar el tipo de emoción experimentada, mientras que, en otras situaciones, estas manifestaciones pueden no ser evidentes (Baumeister & Vohs, 2007).

Un acercamiento esencial para conceptualizar las emociones se encuentra en las observaciones de Beauchaine y Cromwell (2020), quienes destacan tres aspectos fundamentales:

1. La actividad coordinada de estructuras corticales y subcorticales, que da lugar a un estado interno organizado y multifacético.
2. La actividad cerebral que permite el reconocimiento de patrones identificables y flexibles.

3. La expresión conductual, que se presenta como la característica más distintiva de la presencia de la emoción.

Es importante señalar que, aunque no existe una definición universalmente aceptada de emoción, su reconocimiento y comprensión son comunes en la experiencia humana, a pesar de las variaciones en su interpretación (Scherer, 2009).

Desde una perspectiva temporal, Keltner y Gross (2010) han planteado que las emociones se presentan como patrones episódicos que ocurren a corto plazo en respuesta a desafíos específicos, ya sean de índole física o social. Estos patrones emocionales tienen una base biológica que influye en cómo las percibimos, experimentamos, sentimos, actuamos y comunicamos.

Las emociones, entonces, son respuestas a situaciones, objetos o pensamientos que preparan al individuo para la acción (Fredrickson, 2001). por otro lado, sugiere que las emociones surgen como resultado de una evaluación cognitiva, consciente o inconsciente, que desencadena respuestas reconocibles, como la expresión facial. Al aprender a reconocer estas emociones, el individuo puede construir vínculos sociales más sólidos y generar nuevas ideas. Esto le permite acumular emociones positivas en su repertorio emocional, listas para ser utilizadas cuando se necesiten, así como recurrir a ellas en momentos de emociones negativas. Este depósito emocional contribuye a la supervivencia, el afrontamiento y, en última instancia, a la salud psicológica (Frederickson, 2001).

Las emociones, en definitiva, son compañeras inseparables a lo largo de la vida humana, desde el nacimiento hasta la muerte. No solo otorgan color y sentido a la existencia, sino que también se erigen como un componente fundamental en manifestaciones artísticas, la cultura

popular y la música, que funcionan como un lenguaje universal (Beauchaine & Cromwell, 2020, p. 13).

### **Emociones como reguladores de la conducta motivada**

El comportamiento resultante de las respuestas emocionales encuentra su motor en los sistemas cerebrales emocionales que han sido activados. Para ilustrar este proceso, se pueden ofrecer ejemplos concretos. Por ejemplo, la reacción de retirarse ante una amenaza se origina en la emoción del miedo, mientras que la búsqueda insaciable de satisfacción a través del sexo o las drogas se fundamenta en la emoción del placer. Asimismo, el llanto prolongado tras la pérdida de un ser querido se encuentra enraizado en la emoción de la tristeza. Es importante destacar que, aunque la emoción y el comportamiento motivado están intrínsecamente relacionados, no son equivalentes y pueden presentarse de manera independiente el uno del (Nelson & Morningstar, 2020).

Los estados internos de las emociones en las personas encuentran expresión en su manifestación externa, ya sea a través de gestos y reacciones en las interacciones con otras personas o mediante acciones que se dirigen hacia objetos (Cuadros & Sánchez, 2014). Estas emociones pueden ser analizadas desde perspectivas biológicas, funcionalistas y cognitivas (Campos et al., 1994)

Además, las emociones pueden desencadenar reacciones emocionales en otras personas, ejerciendo un impacto directo o indirecto en sus respuestas, actuando como refuerzo o castigo (Arkowitz & Westra, 2004). Estos estímulos pueden variar en su naturaleza, ya sean positivos o negativos, y generan consecuencias que abarcan desde la sensación de libertad y control hasta la indefensión y la percepción de falta de control (Skinner, 1971).

Es importante notar que las emociones también pueden ser provocadas por diversas fuentes, como la música, el cine o un terapeuta (Zillmann & Bryant, 1985).

En el caso de la música, una canción específica puede evocar respuestas emocionales individuales en las personas, debido a su asociación con situaciones emocionales personales o acontecimientos significativos en sus vidas (Niedenthal & Ric, 2017). “La música tiene el poder de inducir emociones particulares en los seres humanos. Por ejemplo, diferentes elementos musicales, como tonalidades, acordes disonantes y tempos lentos, pueden suscitar en los oyentes emociones que van desde la ansiedad hasta la alegría o la tristeza, lo que se traduce en experiencias emocionales negativas o positivas” (Niedenthal & Ric, 2017, p. 34).

Otros investigadores como Scherer & Zentner (2001) y Niedenthal & Ric (2017), señalan que la música puede producir sentimientos matizados sensual, espiritual, radiante y meditativo.

1. **Sentimientos Sensuales:** La música puede despertar sensaciones de sensualidad y placer, a menudo relacionadas con la apreciación de la belleza y la armonía de la música. Las melodías suaves o las armonías ricas pueden generar esta sensación.
2. **Sentimientos Espirituales:** La música también puede tener un impacto espiritual en las personas. Algunas composiciones musicales, como himnos religiosos o música sacra, pueden inspirar sentimientos de espiritualidad, trascendencia y conexión con lo divino.
3. **Sentimientos Radiantes:** La música alegre y enérgica puede generar un estado emocional radiante. Este tipo de música a menudo se asocia con la euforia y la sensación de estar lleno de vitalidad y alegría.
4. **Sentimientos Meditativos:** La música más tranquila y contemplativa puede propiciar un estado meditativo. Estas composiciones suelen ser relajantes y pueden ayudar a las personas a calmarse, concentrarse y reflexionar.

De acuerdo con lo anterior, la música es una forma de expresión emocional extremadamente versátil y que puede abordar una variedad de experiencias emocionales.

Esto tiene implicaciones significativas en la utilización de la música en terapia, en la creación artística y en la influencia que la música puede tener en el estado de ánimo y las emociones de las personas en diferentes contextos (Scherer & Zentner, 2001).

### ***Funciones de las emociones***

La función principal de las emociones es la protección. Las emociones constituyen las herramientas que permiten escanear y evaluar las experiencias para prepararse a actuar en ciertas situaciones; ocurren en respuesta a retos y oportunidades específicas y este tipo de respuesta envuelve percepciones, experiencias, acciones y comunicaciones. Las emociones impulsan determinados comportamientos que permiten atraer las cosas correctas y alejarse de las incorrectas a fin de proteger a las personas (Beauchaine & Crowell, 2020).

Según la teoría de la evolución, las emociones resultan en acciones diseñadas por la evolución para resolver problemas adaptativos, retos y oportunidades básicas que permitirán sobrevivir y reproducirse. Plutchik y su teoría de las acciones (comportamientos) explica que, como respuesta a determinados problemas adaptativos, las emociones alimentan ciertos comportamientos que ayudan a sobrellevar de forma exitosa los retos fundamentales de la vida. La perspectiva evolucionista indica que las emociones están presentes en las experiencias más importantes de la vida humana, y por lo tanto cumplen la función de preservar la existencia de la especie (Oxford, 2020, p.13). Adicionalmente, la similitud que existe entre diferentes individuos y especies hace que ciertos comportamientos favorezcan preservar la vida, el éxito reproductivo y la comunicación (Darwin, 1872/1998). Otras perspectivas (biológica y psicológica) consideran que otras funciones de la emoción son dirigir el comportamiento tanto en la familia como en la sociedad; facilitar la memoria y ayudar en la toma de decisiones (Ekman & Davidson, 1994; Rolls, 1999; Panksepp & Biven, 2012; Damasio & Carvalho, 2013).

Las emociones no son sólo acompañantes de la experiencia humana, sino actores robustos que cumplen un papel fundamental en la vida. La psicología de las emociones, representada por académicos como Niedenthal y Ric (2017), sostiene que las emociones tienen diversas funciones esenciales, que van desde apuntar nuestra atención hacia estímulos relevantes, hasta preparar nuestro cuerpo para la acción y regular nuestras relaciones interpersonales.

En las artes escénicas, las emociones adquieren una doble función. Por un lado, impulsan la creatividad del artista, proporcionando la materia prima de su obra. Por otro lado, las emociones actúan como un canal de comunicación entre el artista y su público, realizando un viaje emocional conjunto a través del cual se crean conexiones profundas y duraderas (Fredrickson, 2001).

“Las emociones como soledad, envidia, odio, miedo, vergüenza, orgullo, resentimiento, venganza, nostalgia tristeza, satisfacción, alegría, rabia, frustración y otras, surgen en medio de la interacción social, por lo tanto, su función está dentro de la naturaleza social” (Bericat, 2015, p. 4).

En el contexto terapéutico (p.e. Psicoterapia Analítico Funcional), las emociones tienen como función favorecer el cambio conductual en las personas y en sus escenarios de vida (Reyes & Tena, 2016).

### ***Tipos de emociones***

Darwin propuso que las expresiones faciales contribuyen a resolver problemas y son una forma de comunicación (Darwin, 1972/1998). Ekman propuso seis emociones básicas (tristeza, alegría, sorpresa, asco, miedo e ira) que generan varios sentimientos. De acuerdo con Darwin, indicó que estas emociones se presentan en todos los seres humanos y tienen una función adaptativa (Ekman, 1994).

Más tarde Goleman, (1997) indicó que en cualquier cultura y con cualquier nivel de alfabetización, todas las personas “pueden reconocer las expresiones faciales de cuatro emociones concretas: miedo, ira, tristeza y alegría, por lo cual se pueden considerar como expresiones universales” (Goleman, 1997, p. 177).

**Miedo.** Compuesto por sentimientos como la ansiedad, la preocupación, el pánico, el terror o el horror, es una amplia familia emocional (Cabanac, 2002b).

El miedo es una respuesta a una amenaza percibida que puede ser real o imaginada. Suele provocar respuestas fisiológicas como la aceleración del ritmo cardiaco y la dilatación de las pupilas. En el ámbito de las artes escénicas, el miedo puede manifestarse como ansiedad escénica o temor al fracaso. Además, los artistas a menudo utilizan el miedo como una emoción crucial para interpretar personajes o situaciones peligrosas durante sus actuaciones (Ekman, 2003).

En el teatro musical, esta emoción se manifiesta tanto en las audiciones como en las representaciones en sí. En muchas ocasiones, los artistas experimentan bloqueos mentales debido a la multitud de pensamientos que los atraviesan, lo que puede llevar al olvido de coreografías, líneas de diálogo o incluso canciones durante el momento crucial de la actuación.

**Asco.** El asco es una respuesta generalmente a estímulos que se consideran repulsivos o desagradables. Es una emoción primordial que puede jugar un papel en las artes escénicas al representar escenas o personajes desagradables, creando una fuerte reacción en la audiencia (Ekman, 2003).

**Ira.** La ira es una emoción más poderosa y peligrosa según Dr. Ekman. “Esta emoción está relacionada con sentimientos de hostilidad, frustración e irritación” (Ekman, 1999, p. 8).

Surge cuando el individuo pierde poder o estatus, si esta pérdida se considera irremediable y cuando se decide existe un culpable (Kemper, 1990). La ira activa una forma de

poder en forma de hostilidad, agresividad del yo, hacia otro que se considera culpable o responsable con un resultado negativo o injustificado. Según Clore et al. (1993), existen cuatro tipos de ira: frustración (resultados indeseables), resentimiento (resultados ajenos), reproche (atribución de culpa) e ira (resultados indeseables y atribución de culpa).

En el teatro, la ira da vida a personajes y conflictos. Bien dirigida, brinda fuerza y autenticidad. En escena, se expresa con gestos, voz y energía, transmitiendo la complejidad emocional. Usada con cuidado, hace que el público sienta emociones auténticas y complejas

Dentro del universo de las artes escénicas, la ira se erige como una emoción salvaje y poderosa, capaz de otorgar una dimensión intensa y realista a la interpretación de personajes o situaciones conflictivas. Esta emoción, cuando se canaliza adecuadamente, no solo dota a la representación de una fuerza visceral, sino que también proporciona una catarsis tanto para el intérprete como para el público.

En el escenario, la ira puede ser moldeada y expresada de maneras diversas, desde gestos y tonos de voz hasta la energía corporal, convirtiéndose en una herramienta impactante para transmitir la complejidad humana y emocional a través de la actuación. Su uso cuidadoso y preciso permite profundizar en la autenticidad de los personajes y sus conflictos, llevando al espectador a experimentar una gama de emociones complejas y genuinas.

**Alegría.** De acuerdo con el Dr. Ekman, esta es la emoción que la mayoría de las personas quieren experimentar, a todos nos gusta sentirnos “felices”. Como el Dr. Ekman basó su investigación y estudio en las expresiones faciales, podemos decir que la sonrisa es, por excelencia, la expresión facial que nos indica cuando una persona está experimentando la emoción de la felicidad, muchas personas diseñan y enfocan su vida en la búsqueda de la

felicidad. La felicidad nos da energía para la acción, nos motiva a estar en contacto con los demás y al pensamiento flexible (Ekman, 2003).

Para Niendenthal y Ric, “existen demasiadas razones para que las personas decidan ser felices, o busquen la felicidad, ya que incluyen mayores beneficios asociados a la felicidad, se intenta alcanzar la felicidad por el estado de bienestar en sí que produce” (p. 149-150).

Las emociones positivas, producen resultados positivos. La felicidad y otros sentimientos positivos dan señales al organismo que todo está bien y seguro en el entorno, propiciando a su vez en el individuo creatividad, ampliación de sus conocimientos y comportamientos entre otros beneficios (Fredrickson, 2001).

También se asocia la “buena salud a lo largo de la vida de los seres humanos y su éxito laboral y en las relaciones” (Niedenthal & Ric, 2017, p. 150-151).

La felicidad también emite señales a otras personas, estimula su centro de recompensas del cerebro y les hace sentir felices también. Tendrán éxito en atraer parejas, mantener un trabajo y relaciones interpersonales (Ekman, 2003).

En el mundo de las artes escénicas, se percibe una gran dosis de felicidad durante el proceso de preparación para una actuación, especialmente cuando el artista se acerca al momento de salir frente al público. La emoción es palpable y el deseo del artista es brillar en el escenario. Esta sensación se intensifica aún más en el estreno de una obra teatral, agregando una capa extra de emoción a todo el proceso.

**Sorpresa.** La sorpresa es una respuesta rápida e involuntaria a algo inesperado. Puede ser tanto positiva como negativa. En las artes escénicas, la sorpresa puede ser una emoción magnífica para captar la atención del público e infundir un sentimiento de expectación, para seguir sosteniendo su atención (Ekman, 2003).

**Tristeza.** La tristeza es una emoción que a menudo resulta de la frustración de una expectativa, la pérdida de algo valioso o la pena. En las artes escénicas, la tristeza puede ser una emoción poderosa para representar la experiencia de la pérdida, la pena o el desamor, capaz de conmover profundamente al público.

Así mismo emociones de evitación como la ansiedad o el miedo, generan nuevas emociones como la precaución o el evitar el acercamiento y estas se conservan, aún en los humanos y otras especies en busca de la supervivencia (Panskett, 2012; Beauchaine & Zisner, 2017).

En el mundo de las artes escénicas, la tristeza puede manifestarse de manera intensa tras los resultados de una audición o evaluación parcial. Los artistas a menudo albergan la expectativa de ser seleccionados para una obra teatral, pero esto no siempre se materializa. Surge entonces una sensación de derrota, vacío y un constante cuestionamiento sobre la suficiencia de su desempeño, su camino y su talento. Estos pensamientos pueden desencadenar otras emociones aún más frustrantes, impactando el potencial creativo innato del artista.

### ***Emociones complejas***

Sumergiéndonos en el espectro emocional, más allá de las emociones básicas identificadas por Ekman (2003), encontramos las emociones complejas. Estas emociones incorporan un componente cognitivo que refleja un grado de procesamiento y evaluación de la realidad más profundo (Clark & Watson, 1991). Algunas de estas emociones complejas incluyen la culpa, que puede surgir de la percepción de acciones contrarias a nuestros valores personales, o el orgullo, una emoción que puede surgir de la valoración positiva de nuestras propias acciones o logros (Tracy & Robins, 2007).

Las emociones complejas juegan un papel poderoso en las artes escénicas, debido a la riqueza y profundidad que aportan a las representaciones de la experiencia humana. Los artistas, a través de sus actuaciones, tienen el desafío de explorar y transmitir estas emociones complejas, para llegar al corazón del espectador y promover una mayor empatía y comprensión (Niedenthal & Ric, 2017).

También conocidas como emociones secundarias o autoconscientes, representan un conjunto de emociones que surgen de una interacción de las emociones básicas con nuestras propias cogniciones y autoevaluaciones (Tracy & Robins, 2007). Estas emociones se caracterizan por su riqueza y profundidad, ya que implican una interpretación más elaborada de nuestras experiencias personales y las situaciones que enfrentamos.

Las emociones complejas incluyen, pero no se limitan a, emociones como la envidia, una emoción que implica un descontento y resentimiento hacia la posesión o logro de otra persona; la culpa, una emoción que surge cuando nos percibimos a nosotros mismos como responsables de un daño o un error; o el orgullo, una emoción que se produce cuando atribuimos un logro personal a nuestro propio esfuerzo o habilidad (Tracy & Robins, 2007).

Estas emociones no sólo implican una respuesta emocional, sino también una autoevaluación cognitiva y una interpretación del yo en relación con los demás y el mundo en general.

En el contexto de las artes escénicas, interpretar y evocar emociones complejas puede ser particularmente desafiante, pero también sumamente gratificante. Los artistas emplean estas emociones para expresar una amplia gama de experiencias humanas y transmitir historias ricas y matizadas. Esta capacidad para representar y comunicar emociones complejas puede aumentar la

autenticidad y la resonancia de una actuación, permitiendo a los artistas conectar de manera más profunda con su público (Niedenthal & Ric, 2017).

Comprender las emociones complejas facilita la interpretación, acerca de cómo se experimentan y se expresan sentimientos de manera más sofisticada y matizada. Asimismo, promueven el uso de estos en el contexto artístico, permitiendo la creación de representaciones intensas y humanizadas (Niedenthal & Ric, 2017).

Las respuestas emocionales están presentes durante todo el proceso artístico y, como se ha mencionado previamente, están caracterizadas por respuestas fisiológicas, cognitivas y motoras (ver Tabla 1).

*Tabla 1*

*Características de respuestas emocionales*

<b>Respuestas Emocionales</b>	<b>Fisiológica</b>	<b>Cognitiva</b>	<b>Motora</b>
<i>Tristeza</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Llanto</li> <li>● Bradicardia (disminución de la frecuencia cardíaca)</li> <li>● Tensión muscular</li> <li>● Fatiga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pensamientos negativos</li> <li>● Autocrítica</li> <li>● Rumia de pensamientos tristes</li> <li>● Sentimiento de soledad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Expresión facial triste</li> <li>● Movimientos lentos y apagados</li> <li>● Apatía</li> <li>● Retraimiento social</li> </ul>
<i>Placer</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Liberación de endorfinas (sensación de bienestar)</li> <li>● Sonrisa</li> <li>● Relajación muscular</li> <li>● Aumento de la frecuencia cardíaca</li> <li>● Aumento de la presión arterial</li> <li>● Taquicardia (aumento de la frecuencia cardíaca)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pensamientos positivos</li> <li>● Sensación de satisfacción</li> <li>● Optimismo</li> <li>● Enfoque en la recompensa</li> <li>● Pensamientos de injusticia</li> <li>● Sensación de agresión</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Expresión facial alegre</li> <li>● Movimientos energéticos</li> <li>● Búsqueda de interacción social</li> <li>● Risas y gesticulación de felicidad</li> <li>● Expresión facial enojada</li> <li>● Gesticulación intensa</li> </ul>
<i>Rabia</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Palmas sudorosas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Percepción de amenaza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Agresión verbal o física</li> </ul>

<i>Confianza</i>	● Tensión muscular	● Deseo de confrontación	● Comportamiento impulsivo
	● Relajación	● Pensamientos positivos acerca de uno mismo y de los demás	● Contacto visual
	● Comodidad	● Sentimiento de seguridad	● Postura abierta
	● Descenso de la presión arterial	● Sensación de apoyo	● Actitud cooperativa
<i>Disgusto</i>	● Respiración regular		● Comunicación efectiva
	● Sensación de náuseas	● Pensamientos negativos acerca del estímulo disgustante	● Expresión facial de asco
	● Palidez	● Deseo de evitar o rechazar el estímulo	● Evitar el contacto con el estímulo
	● Contracción de los músculos faciales		● Vómito (en casos extremos)
<i>Sorpresa</i>	● Retirada del estímulo desagradable		
	● Elevación de cejas	● Asombro	● Expresión facial de sorpresa
	● Aumento de la frecuencia cardíaca	● Necesidad de comprender lo inesperado	● Atención focalizada en el estímulo inesperado
	● Apertura de los ojos	● Curiosidad	● Posibilidad de reacciones diversas, como la risa o el susto
<i>Instinto</i>	● Palmas sudorosas		
	● Aumento de la frecuencia cardíaca	● Pensamientos de supervivencia	● Expresión facial de miedo o alerta
	● Sudoración	● Hiper concentración en la amenaza	● Respuestas de lucha o huida
	● Adrenalina	● Sensación de peligro	● Comportamiento instintivo para la supervivencia
<i>Miedo</i>	● Alerta máxima		● Hiperactividad fisiológica y motora
	● Náuseas	● Pensamientos catastróficos	● Temblor
	● Vómito	● Distracción	● Estereotipias
	● Malestar gastrointestinal	● Olvido	● Morderse las uñas, los labios
	● Disfonía	● Pensamientos de minusvalía	● Arrancarse el pelo
	● Sudoración		

*Nota.* Descripción de las características fisiológicas, cognitivas y motoras de las diferentes emociones. *Fuente:* Niedenthal, P. en “Psychology of Emotion” P, 20.

En las artes escénicas, estas emociones se manifiestan en tres etapas fundamentales: la audición, el montaje y la puesta en escena. Estos estados emocionales son constantemente experimentados antes de cada actuación, manifestándose de manera única en aspectos fisiológicos, cognitivos y motores, variando entre cada artista. Es frecuente observar manifestaciones como disfonía, malestar gastrointestinal, taquicardia, temblores, pensamientos catastróficos, olvidos y distracciones entre los artistas de la Universidad del Rosario. Estos síntomas se acentúan, especialmente cuando los artistas no saben cómo controlar estos impulsos.

### ***Perspectiva Funcionalista***

La perspectiva funcionalista incluye respuestas integradas de sistemas motivacionales, organizativos y adaptativos, cuyo propósito es facilitar el logro de objetivos (Campos, et al., 1994). Desde la perspectiva funcional, las emociones tienen una función reguladora de la conducta. La emoción generada bien sea positiva o negativa, impulsa a tomar una acción que lleve finalmente en un proceso para alcanzar objetivos (Charland, 2011).

Los sociólogos han determinado que la definición de las emociones desde la psiquis humana ha evolucionado a tal punto, que le dan la importancia al corazón sobre las decisiones de la cabeza especialmente en los momentos críticos o muy trascendentales (Goleman, 1998, p. 213). Es así como cada emoción preparada para la acción, podremos determinar la respuesta que llevará al desenlace esperado o no. Las soluciones del pasado a nuestros desafíos nos han aportado altos índices de supervivencia de los que hoy nos sentimos vencedores (Goleman, 1998, p. 213).

Las emociones surgen para el cumplimiento de las metas, o como respuesta ante eventos, porque permiten tomar o corregir decisiones a tiempo, permiten clarificar las metas o corregir acontecimientos psicológicos de un pasado. Si bien las emociones se presentan como un sistema

muy complejo, que se puede analizar desde sus antecedentes hasta sus consecuencias (Sysdeck et al., 2010).

Se considera que los estados internos de las emociones en las personas se manifiestan externamente a través de gestos y reacciones bien sea con otras personas o con acciones que recaen sobre los objetos (Cuadros & Sanchez, 2014). Según Campos et al. (1994), estas emociones se pueden ver desde una perspectiva biológica, funcionalista y cognitiva.

La perspectiva funcionalista de las emociones permite la regulación de la conducta. (Gómez & Calleja, 2016). Esto determina la importancia de todos los seres humanos para aprender a autorregularse, por lo que se hace necesario no solamente conocerse para buscar el apoyo y la guía necesaria a su situación, sino conocer el escenario en el que se presentan.

### **Desregulación emocional**

La desregulación emocional se caracteriza por una dificultad o incapacidad para manejar y procesar adecuadamente las emociones. Este fenómeno puede manifestarse de diversas formas, incluyendo una intensificación excesiva de las emociones o una inhibición excesiva de las mismas. En otras palabras, las personas con desregulación emocional pueden experimentar emociones de manera intensa y volátil, o pueden tener dificultades para expresar o experimentar emociones (Gross, 2007).

Existen diversas estrategias de regulación emocional que, lejos de ser efectivas, pueden contribuir a una gestión inadecuada de las emociones. Algunas de estas estrategias incluyen la evitación indiscriminada, la manipulación inefectiva de la atención y la catarsis (Gross & John, 2003; Aldao, 2013). La evitación indiscriminada o generalizada, por ejemplo, implica evitar o suprimir emociones de manera sistemática, lo cual puede proporcionar alivio temporal del

malestar, pero a largo plazo suele conducir a un incremento en la intensidad de las emociones no deseadas (Troy et al., 2013).

La manipulación de la atención, por su parte, se refiere a la tendencia a redirigir la atención lejos de las emociones o hacia la auto-focalización excesiva en sensaciones o pensamientos, lo que puede dificultar una resolución efectiva de los problemas (Mikels & Reuter-Lorenz, 2013). Además, algunas personas recurren a la supresión expresiva, inhibiendo la expresión abierta de sus emociones, o a la evitación experiencial, esforzándose por evitar la experiencia misma de las emociones (Gross & John, 2003; Campbell-Sills et al., 2006).

Estas estrategias de regulación emocional pueden tener consecuencias perjudiciales para el bienestar psicológico y la salud mental, lo que subraya la importancia de fomentar un enfoque más efectivo y adaptativo en la gestión de las emociones (Aldao, 2013).

### ***Efectos de la desregulación emocional***

Tull et al. (2013) encontraron que la desregulación emocional estaba asociada con un mayor número de parejas sexuales comerciales y una menor probabilidad de usar condón cuando se está bajo la influencia de drogas. Messman-Moore et al. (2010) demostraron que la desregulación emocional mediaba en la revictimización sexual y predecía el número de parejas sexuales a lo largo de la vida. Artime y Peterson (2012) encontraron que el maltrato infantil estaba asociado con la desregulación emocional, que a su vez estaba asociada con comportamientos sexuales riesgosos.

Por otro lado, la investigación hasta la fecha respalda firmemente el papel de la desregulación emocional en el abuso de sustancias. Por ejemplo, Messman-Moore et al. (2014) examinaron la desregulación emocional como un predictor de los motivos del consumo de alcohol para afrontar problemas entre las mujeres universitarias. Encontraron que la

desregulación emocional estaba positivamente asociada con los motivos de consumo de alcohol para afrontar problemas, que a su vez estaban positivamente asociados con el consumo excesivo de alcohol y los problemas relacionados con el alcohol. Veilleux et al. (2014) probaron el posible papel mediador de la desregulación emocional en la relación entre la intensidad del afecto negativo y el consumo de alcohol para afrontar problemas en una muestra mixta de estudiantes universitarios y adultos no universitarios.

Encontraron que la intensidad del afecto negativo estaba indirectamente asociada con el consumo de alcohol para afrontar problemas a través tanto de la falta de claridad emocional como del acceso limitado a estrategias de regulación emocional percibidas como efectivas.

También hay evidencia de la relación entre la desregulación emocional y la autolesión no suicida. Gratz y Roemer (2008) encontraron que la desregulación emocional distinguía a las mujeres con un historial de autolesión no suicida frecuente de aquellas sin dicho historial, y predecía de manera confiable el estado de autolesión no suicida más allá del maltrato infantil, la inexpresividad emocional y la intensidad y reactividad afectivas.

Además, estos autores documentaron una relación funcional entre la desregulación emocional y la autolesión no suicida, indicando que se utiliza a menudo para evitar o eliminar experiencias internas percibidas como aversivas. La autolesión es un comportamiento que implica infligirse daño de manera intencional y repetitiva. Estos mismos autores encontraron que los adolescentes que se autolesionan a menudo experimentan altos niveles de depresión y desregulación emocional. Además, estos adolescentes tienden a utilizar estrategias de afrontamiento menos efectivas, lo que puede contribuir a su comportamiento de autolesión (Gratz & Roemer, 2008).

Un estudio relevante en esta área, que aborda la relación entre la desregulación emocional y la conducta antisocial en adolescentes en conflicto con la ley, se basa en investigaciones de autores destacados en el campo de la psicología del desarrollo y la conducta antisocial. Moffitt (1993) propuso una clasificación que distingue entre la conducta antisocial transitoria en la adolescencia y la conducta antisocial persistente a lo largo de la vida. Frick et al. (2003) se centró en los factores de riesgo que contribuyen a la conducta antisocial, incluyendo la desregulación emocional, y exploró cómo estos factores influyen en el desarrollo de la delincuencia en adolescentes.

La relación entre la desregulación emocional y varias formas de comportamiento agresivo está bien establecida. Donahue et al. (2014) encontraron que la desregulación emocional mediaba la relación entre el afecto negativo y la agresión física en hombres y mujeres. Además, la dificultad para controlar los comportamientos impulsivos cuando se está angustiado fue un mediador significativo en ambos sexos. Shorey et al. (2011) examinaron la asociación entre la desregulación emocional y los tipos de agresión de pareja íntima entre estudiantes universitarios. Encontraron que la desregulación emocional diferenciaba a los individuos que habían perpetrado agresión y a los que no lo habían hecho.

Las investigaciones existentes destacan el papel de la desregulación emocional en varias formas de trastornos alimentarios, como la bulimia nerviosa, la anorexia nerviosa y el trastorno por atracones. Lavender et al. (2014) examinaron las asociaciones entre las dimensiones de la desregulación emocional y los síntomas del trastorno alimentario en adultos con bulimia nerviosa, encontrando una relación positiva significativa.

Racine y Wildes (2013) investigaron las asociaciones entre las dimensiones de la desregulación emocional y los síntomas del trastorno alimentario entre los pacientes que buscan

tratamiento para la anorexia nerviosa. La falta de conciencia emocional se encontró relacionada de manera única con las cogniciones de este trastorno alimentario.

Gianini et al. (2013) examinaron las relaciones entre la desregulación emocional, la sobrealimentación emocional y la patología alimentaria general en adultos que buscan tratamiento para el trastorno por atracón. La desregulación emocional explicó una varianza única tanto en la sobrealimentación emocional como en la patología alimentaria general.

### **Regulación emocional**

La regulación emocional (RE) es considerada un factor importante para el bienestar de las personas, ya que es indispensable en la función adaptativa del ser humano (Gross & Muñoz, 1995). La falta de ella se considera contraproducente, incluso puede llegar a generar enfermedades somáticas o trastornos mentales (Gross & Muñoz, 1995). Para Bisquerra (2003), la RE es la capacidad de manejar las emociones en forma apropiada, tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento, que permite tener buenas estrategias para afrontarlas.

Para Gross (1998), la emoción se experimenta desde tres puntos: conductual, fisiológica y experiencialmente, por lo tanto, la RE se refiere a las estrategias que inciden en estos ámbitos emocionales (Bisquerra, 2003).

Los efectos y beneficios de la RE son consecuencia de otros factores, como el conocimiento propio, la vivencia de emociones pasadas, características de la personalidad, estado de ánimo o la relación con la persona en la que se manifiesta, entre otros. Por ejemplo, el llanto es una estrategia de RE porque se considera fuente de apoyo emocional y, además, puede detener la agresión que se esté presentando (Nelson & Morningstar, 2020).

La RE afecta la intensidad, duración y tipos de emociones que las personas experimentan o no. Esta forma de sentir las emociones se vincula con la situación en la que se presentan y la forma en que se expresan (Gross, 1999).

Es posible regular las emociones a través de acciones como ver una película, enojarse con algo o alguien, comer lo deseado o a través de la evitación (por ejemplo, evitar ver algo desagradable, o girar la cabeza espontáneamente para eludir (Mauss et al., 2007). La RE es una serie de habilidades complejas, para ajustar de manera flexible y estratégica el estado de ánimo de las personas de acuerdo con los objetivos (Gross, 2001).

La regulación emocional es el proceso que permite tomar decisiones, sobre las emociones (Gómez & Calleja, 2016).

La RE está presente en todo el ciclo de la vida. La evidencia muestra que los niños regulan sus emociones a través de los adultos que los rodean, mientras que los adultos mayores son más reflexivos y conscientes de las consecuencias de sus emociones en los demás y la relación de las emociones con la vida (Saarni, 1989).

### ***Teorías y Modelos***

**Modelo Procesual de Regulación Emocional.** Este modelo creado por Otto Gross (1998) plantea que la RE puede estudiarse de acuerdo con el lugar donde se produce la emoción, para insertarse dentro del proceso de generación de esta (Gross,1998). De forma general puede incluir dos fases: RE de acuerdo con los antecedentes de la emoción y RE según la respuesta emocional presentada.

**Modelo de regulación basada en antecedentes vs. Consecuencias.** Gross (1999) planteó este modelo, presenta una gran diferencia entre las estrategias de RE enfocadas en los antecedentes previos a la misma y las respuestas a la presentación de la emoción. Gross argumentó que usar

estrategias de regulación en etapas previas a la emoción, son una ventaja ya que permite usar una corrección antes y no en un punto posterior cuando la emoción ya está presente o se está en un momento crítico. Su ejemplo se basa en evitar consecuencias negativas, al suspender la expresión que las genera y no tan solo reevaluarlas cognitivamente (Gross,1998).

Este modelo no es tan fácilmente aceptado ya que autores como Alberts, Schneider, Martijn y otros, creen que no facilita la aceptación o conocimiento de la emoción, para desactivarla o cambiarla desde un comienzo, así mismo, ni profundiza en estrategias consecuentes, porque tan solo permite corregir la respuesta (Alberts et al., 2012; Liverant et al., 2008).

**Modelo basado en el procesamiento emocional.** Algunos autores como Hervás y sus colaboradores, presentaron una alternativa al modelo de Gross. Se sugiere que las reacciones emocionales no se detienen, ni se minimizan de forma precipitada una vez se presentan, lo que hace necesario un tratamiento elaborado de comprensión emocional. Este proceso de elaboración es conocido como procesamiento emocional (Hervás & Vásquez, 2011).

El procesamiento emocional, es una serie donde la presencia alterada de emociones, se van disminuyendo poco a poco con la comprensión emocional, hasta que aparecen nuevas formas y comportamientos sin alterar la vida de la persona (Rachman, 1980).

Más tarde Stanton et al. (2000) argumentaron que este modelo se apoya en un “enfrentamiento emocional” con dos etapas que serían: 1. La expresión emocional: Donde la persona muestra su emoción verbal y no verbal socialmente, también puede presentar conductas realmente evidentes como llorar (Stanton et al., 2002). 2. El procesamiento emocional: Donde la persona en su autonomía trata de entender y conocer sus propias emociones y el significado (Stanton et al., 2002).

El modelo muestra que este procesamiento emocional puede ser beneficioso en la presencia de emociones intensas y repentinas, por ejemplo, en la pérdida de un ser querido, y se puede usar en cualquier tipo de emoción presentada. El modelo plantea 6 pasos: 1. Apertura emocional; capacidad del individuo para acceder conscientemente a sus emociones (Lane & Schwartz, 1987; Taylor & Brown 1988). 2. Atención emocional; tratar de desenfocar la atención en la emoción, y dedicar estos recursos a la atención (Gratz & Roemer, 2004; Salovey et al., 1995). 3. Aceptación emocional; ante la propia experiencia emocional, no existe la presencia de un juicio negativo, se considera rechazo emocional (Gratz & Roemer, 2004; Hervás & Jódar, 2008). 4. Etiquetado emocional; capacidad de identificar claramente sus emociones al nombrarlas, puede causar confusión (Gratz & Roemer, 2004; Salovey et al., 1995). 5. Análisis emocional; capacidad de la persona para entender y comprender sus emociones, asumir su significado y consecuencias (Gratz & Roemer, 2004; Salovey et al., 1995). Este aspecto tiene unos elementos fundamentales a saber, origen, mensaje, validez y aprendizaje. 6. Modulación emocional; capacidad de la persona para modular sus respuestas, a través de diferentes estrategias de regulación emocional, conductuales o cognitivas (Gratz & Roemer, 2004; Salovey et al., 1995).

### **Estrategias de regulación emocional efectivas**

La literatura ha descrito diversas estrategias de RE, determinar qué estrategias de RE se deben aplicar en una determinada situación, hace necesario distinguir los procesos que ocurren antes de que se presente la emoción y los procesos después de que ya se ha presentado (Gross, 1998, 1999; Gross & Thompson 2007).

### ***Proceso de Regulación Emocional***

Gross (1998) presenta un modelo de proceso de RE, que incluye cinco formas de regulación. Esta regulación se enfoca en la manera de modificar aspectos subjetivos, expresivos o fisiológicos en las personas. Tiene cuatro etapas, basadas en los antecedentes: situación, atención, interpretación y respuesta (Gross,1998).

1. **Selección de situaciones.** Consiste en buscar o evitar eventos o personas que se sabe pueden evocar sentimientos que se desean experimentar y prescindir de aquellos que, por su conocimiento, no se desean repetir. La elección de la situación, el buscar personas o acontecimientos con los cuales debe relacionarse o no, permite a la persona determinar qué emociones provocan y decidir experimentarlas o no. Se considera importante para la autonomía propia y para protección. Por ejemplo, ir o no a una fiesta, al saber que personas asisten (Carstensen et al., 1999).
2. **Modificación de la situación.** Intentar alterar las circunstancias de una situación, para así mismo modificar sus efectos y su impacto emocional. Será diferente la emoción que se presenta, pues esta persona está tratando de cambiar algunos elementos de la situación en una dirección u otra (Caspi et al., 2005).
3. **Manipulación de Atención.** Permite modificar la situación, para intentar alterar las características de la misma y concentrarse en aspectos específicos o desviarse en otros y así variar el impacto emocional (Gross & Thompson, 2007).
4. **Cambio Cognitivo.** Las personas también pueden modificar su forma de pensar, sobre una situación para aumentar o disminuir la aparición de emociones específicas. Este modelo permite afectar el estado emocional y el impacto de una situación, por la forma en que se asimila la información en el entorno. Se afirma en ser selectivo para limitar su exposición emocional, y reconstruir los aspectos emocionalmente evocadores de un evento ya conocido o por el contrario restarles importancia (Gross & Thompson, 2007).
5. **Modulación de la Respuesta:** Pretende modificar una actitud emocional,

componentes subjetivos, fisiológicos y expresivos que encierran una emoción cuando ya está en proceso, para cambiar la respuesta habitual (Nyklicek & Vingerhoets, 2011).

### ***Regulación del comportamiento expresivo***

Eliminación o ampliación de la expresión facial, manifestaciones de emoción corporales y vocales que modulan a su vez la experiencia emocional (Nyklicek & Vingerhoets, 2011, pág 202).

### ***Regulación de la experiencia***

Concentrarse o suprimir los pensamientos intensos que acompañan a los sentimientos. Designar la atención conscientemente de pensamientos y sentimientos particularmente negativos, para darles sentido y minimizar su impacto desagradable. Llamada también *Rumiación*, se estudia en procesos psicopatológicos de depresión o ansiedad, y se considera que empeora los síntomas de la depresión cuando se produce por pensamientos recurrentes (Aldao, 2013; Nolen-Hoeksema et al., 1993).

### ***Reevaluación cognitiva***

Si el comportamiento de las personas es emocional, por lo general se sabe que va a suceder, también es posible que se tenga el conocimiento de la respuesta que se va a generar. Por lo que es posible cambiar un pensamiento de una situación particular, para modificar su resultado emocional, aplicando menos pensamientos emocionales (Giuliani & Gross, 2009).

### ***Supresión emocional***

Consiste en suprimir conscientemente pensamientos emocionales, que se saben generan en las personas una emoción no deseada. Como pensar en los problemas, la pérdida reciente o experiencias y eventos vividos no deseados (Wegner & Gross 2010).

### ***Revelación emocional***

También llamada intercambio social de emociones. Al momento de experimentar emociones positivas o negativas, las personas suelen hablar de ellas con su círculo social, lo que a la vez se cree puede influenciar sus emociones.

Los psicólogos han identificado otras estrategias de regulación emocional adicional, centradas en la respuesta de estímulos autoinducidos, como la relajación muscular, biorretroalimentación o mediante ejercicio (Thayer et al., 1994).

La regulación psicológica, se ve afectada por medicamentos como los tranquilizantes, que disminuyen la actividad muscular, o betabloqueantes que inhiben los receptores betaadrenérgicos, reduciendo así los síntomas (Merrill & Read, 2010).

Los betabloqueantes, utilizados en la hipertensión, se utilizan también en la ansiedad de presentar un examen y el pánico escénico. Otros fármacos que afectan la tensión muscular y/o fisiológica son la marihuana, café, cigarrillos y alcohol (Merrill & Read, 2010).

Merrill y Read (2010), determinaron que para tener una RAE adecuada se debe seguir un proceso que debe incluir:

- Pausarse: Tener un punto de observador, para que la experiencia de eventos pasados facilite el proceso emocional actual y dirección psicológica,
- Reconocer la emoción: Nombrarla facilita la catarsis del ser humano y regularlas con facilidad (Menin et al., 2005).
- Discriminar: Reconocer que control se tiene sobre la emoción, para buscar estrategias que solucionen y habilidades de control voluntarias (Hayes & Wilson, 1994).
- Conciencia y Jerarquización: Determinar metas a largo plazo y valores que sirven como estrategia de reeducación conductual (Simón, 2006).

### ***Mindfulness***

Atención o conciencia plena. Su investigación y aplicación está dada en campos como la neurociencia, medicina, psicología, trabajo social y psicoterapia. Se trata de la capacidad humana básica “cuando somos conscientes de lo que estamos haciendo, pensando o sintiendo” (Simón, 2006, p 7).

### **Beneficios de la RE en la salud humana**

El beneficio de la regulación emocional se manifiesta en gran manera en la forma en que las emociones regulan la vida diaria (Van Kleef & Coté, 2007).

La investigación de las emociones hasta principios del siglo XXI estaba enfocada como un fenómeno intraindividual y en las bases neuronales. Desde entonces un grupo de científicos han mencionado que las emociones están directamente ligadas a los vínculos sociales, pues es allí donde surgen, en la interacción con otros, en la forma de control y de influenciar a los demás. (Keltner & Haidt, 1999, Parkinson et al. 2005, Van Kleef et al., 2009).

Las emociones inundan la vida profesional y personal, dan forma a la vida e interactúan socialmente, también influyen en el éxito laboral y social, pues hacen parte de todo el ser humano (Van Kleef & Coté, 2007). Estas emociones sentidas internamente, son sociales también como la risa, que invita al consuelo y a la filiación y el llanto como un sistema de defensa y confrontación (Van Kleef & Coté, 2007).

### ***Efectos Sociales***

Los efectos sociales de las emociones fueron descubiertos por Darwin (1872/1998), como una manifestación de las funciones comunicativas en las emociones, sobre los sentimientos, motivos e intenciones de otras personas (Darwin, 1872/1998). Los efectos sociales son una

manifestación vital para la supervivencia, coordinación social y reproducción (Tooby & Cosmides, 1990).

Las expresiones emocionales también pueden generar reacciones complementarias, las expresiones de tristeza y angustia pueden provocar simpatía, las expresiones de ira pueden provocar miedo, las expresiones de decepción evocan culpa y las de orgullo pueden provocar envidia (Dimberg & Ohman, 1996, Lelieveld et al. 2013, Lange & Crusius, 2015).

### ***Influencias moderadoras***

Las emociones también influyen en las reacciones afectivas, influyen en los comportamientos de las personas cercanas. Los investigadores han descubierto tres grupos de factores moderadores:

- La primera modera los efectos sociales de las influencias al influir en las expresiones de otros.
- Los siguientes dos grupos moderan los efectos sociales al dar forma a la potencia relativa de los procesos afectivos de otros.

Las expresiones emocionales inciden en las relaciones afectivas, la cognición y la percepción y comportamiento de los otros. Esto se relaciona en las relaciones románticas, decisiones en grupo, servicio al cliente, conflictos y liderazgo. (Hatfield et al. 1994).

### **Audición**

#### ***Dimensión Escénica***

Claro, aquí está el texto con un cambio de palabra:

Según Michael Shurtleff, diferentes emociones emergen en las distintas etapas que atraviesa un actor. En su libro "Audition", escrito hace décadas, pero aún relevante, destaca cómo las emociones permanecen constantes. Los elementos que afectan a las personas y el

desafío que representan las diversas emociones en momentos cruciales durante audiciones, montajes y actuaciones son consistentes. Se subraya la capacidad humana de identificar estados emocionales que pueden limitar el potencial de cada individuo, como afirma Bob Fosse en el prólogo del libro (Shurtleff, 1978).

Él considera este libro "absolutamente indispensable" para actores en desarrollo o dedicados. Destaca la claridad y utilidad del libro, especialmente en consejos prácticos sobre audiciones y situaciones que los actores enfrentan. Además, se menciona la importancia de la vestimenta que se aborda en la obra.

Se enfatiza la dedicación de Michael Shurtleff al mundo de la actuación y el teatro, notando la sinceridad de su dolor y su deseo de ayudar a jóvenes actores, lo que posiblemente lo impulsó a escribir el libro. También se resalta su habilidad como director de casting, buscando actores que rompan con los estereotipos tradicionales, aportando así una calidad especial a los papeles, aunque esta elección no convencional pueda ser difícil de aceptar para algunos directores de casting.

El libro aborda doce aspectos que a modo de guía hace navegar al lector y /o aspirante a teatro para tener en cuenta para evitar el fracaso en el reto que supone las fases escénicas.

### ***Conexión***

Este capítulo resalta la importancia de establecer relaciones como el núcleo de la actuación. Se enfoca en la necesidad de explorar las emociones del actor hacia otros personajes, subrayando que cada escena es una escena de amor. Se ilustra mediante un ejemplo de la obra "THE MIDDLE OF THE NIGHT" de Paddy Chayefsky, destacando la importancia de explorar las complejidades emocionales incluso cuando no se expresan explícitamente en el guion.

### ***Conflicto***

Enfatiza la necesidad de ir más allá de la simple división de una escena y definir un "objetivo" más profundo. Se aboga por la pregunta "¿Por qué no corres? ¿Qué te mantiene allí?" para comprender la motivación del personaje. Se destaca la importancia del conflicto en la creación de drama y cómo la competencia entre personajes contribuye a un rendimiento fascinante y auténtico.

**El momento antes.** El "momento antes" es esencial en la actuación, moldeando las emociones y motivaciones del personaje antes de una escena. En las audiciones, la falta de un "momento antes" elaborado puede llevar a la pérdida de tiempo y atención de los evaluadores. Destacando su importancia, permite al actor comenzar con fuerza y emoción desde el principio. Cada entrada en escena requiere un "momento antes" completo, sumergiéndose emocionalmente para una interpretación efectiva.

El autor aboga por evitar generalizaciones y enfocarse en momentos específicos para mejorar la calidad de toda la escena. Se subraya que la inversión emocional real, más allá de la mente, es crucial. Se ilustra con un ejemplo de "The Heiress", mostrando cómo las expectativas previas enriquecen la interpretación y facilitan el desarrollo de la escena. En resumen, el "momento antes" impacta el compromiso emocional, la autenticidad y el inicio de las escenas, ya sea en audiciones o actuaciones en vivo.

### ***Humor***

Este capítulo resalta la importancia del humor en la interpretación teatral y en la vida en general. No se limita solo a ser gracioso o contar chistes, sino que representa una actitud vital que ayuda a las personas a enfrentar los desafíos cotidianos. Se subraya que el humor está presente en todas las situaciones, incluso en obras de teatro serias. Se argumenta que la falta de

humor en la actuación puede restar realismo y que este elemento es fundamental para enriquecer la profundidad de los personajes y las escenas.

Se enfatiza cómo el humor alivia la tensión en momentos serios tanto en la vida real como en la actuación, siendo una habilidad valiosa que los actores deberían aprender a aplicar en escenas cómicas y dramáticas por igual. Se mencionan ejemplos de actores famosos como Katharine Hepburn, Peter O'Toole, Cary Grant, Audrey Hepburn, entre otros, cuya presencia de humor en sus actuaciones los ha convertido en figuras atractivas y memorables para el público.

### ***Contrarios***

Destaca la importancia de emplear opuestos en la actuación para crear interpretaciones ricas. Esta técnica implica representar emociones o actitudes contrastantes en un mismo personaje o escena. Se subraya que la consistencia total puede resultar aburrida; por eso, se anima a los actores a abrazar la complejidad humana donde coexisten contrastes como el amor y el odio, generando así conflicto y suspenso en lugar de enfocarse únicamente en la resolución predecible de los conflictos. Se menciona un ejemplo de una actriz que enfrentó dificultades al representar una conexión maternal debido a la falta de instinto maternal, resaltando la importancia de que los actores reconozcan sus limitaciones y prejuicios para usarlos de manera positiva en su actuación.

### ***Descubrimientos***

Se compara la actuación con la vida cotidiana, enfatizando la importancia de los descubrimientos constantes. Al igual que en las relaciones humanas, donde siempre se pueden hacer nuevos hallazgos incluso después de mucho tiempo, los actores deben ver cada escena como una oportunidad para descubrir algo nuevo, diferente y emocionalmente relevante.

Se destaca la necesidad de explorar lo inusual en cada momento de una escena, evitando la rutina y buscando descubrimientos emocionales. Se ilustra con un ejemplo donde la falta de calidez emocional en una escena entre el Dr. Freud y una paciente la hace sentir fría. Se sugiere que los actores busquen opuestos a lo escrito en el guión para añadir calidez y emociones que den vida a la escena.

En resumen, se enfatiza la importancia de estos descubrimientos constantes en la actuación, la necesidad de evitar la complacencia y buscar emociones genuinas para hacer las escenas más atractivas y auténticas. También se destaca la importancia de buscar estas cualidades en la vida cotidiana para aplicarlas en las interpretaciones.

### ***Comunicación y competencia***

Se destaca que actuar no solo implica sentir, sino transmitir emociones. La comunicación es clave: es como un diálogo donde ambos deben entenderse y responderse. Los actores deben mostrar y sentir emociones para hacer que los demás las sientan y las comprendan.

Además, se dice que en las escenas hay una especie de competencia: los actores buscan influir en los otros personajes, mostrando quién tiene razón. Esto es importante tanto en la vida como en la actuación.

### ***Importancia***

En este análisis teatral, se resalta cómo los actores a veces se enfocan en representar lo cotidiano en lugar de los momentos emocionalmente intensos y significativos. El autor argumenta que las obras teatrales se basan en situaciones excepcionales en la vida, no en la rutina diaria, para captar la atención del público.

Se critica la representación de la vida ordinaria como la única verdad en las actuaciones, lo que lleva a escenas poco interesantes. Se subraya que la autenticidad en la actuación debe ser excepcional y selectiva, no simplemente lo común.

El autor destaca la importancia de infundir emoción y relevancia en las actuaciones teatrales, comparando la intensidad emocional de situaciones cotidianas con la necesidad de crear esa misma intensidad en las escenas. Se insta a los actores a elevar la emotividad en cada escena para involucrar genuinamente al público.

### ***Encontrar los eventos***

Este capítulo resalta la vital importancia de los eventos en el teatro, enfocándose en cómo los actores a veces descuidan estos elementos al concentrarse excesivamente en sus personajes y emociones. Los eventos se definen como cambios, confrontaciones y momentos culminantes en la trama teatral. Se argumenta que los actores deben crear y resaltar estos eventos para mantener una narrativa en constante progreso, evitando que la obra se estanque.

Se destaca la responsabilidad de los actores para descubrir eventos de naturaleza psicológica y hacerlos relevantes en la actuación. La elección y representación de estos eventos por parte del actor pueden transformar escenas planas en secuencias llenas de emoción y suspenso. Se presentan ejemplos de obras como "Night Must Fall" y "Gypsy" donde los eventos son fundamentales para el desarrollo de la trama y las relaciones entre personajes. En resumen, la creación y resaltado de eventos se consideran aspectos clave para mantener el interés del público en una actuación teatral.

### **El Lugar**

En este capítulo, se destaca la importancia del escenario en el teatro y cómo los actores deben aprovecharlo durante una actuación. El autor argumenta que imaginar un lugar específico

puede dar vida a la representación y crear una sensación de realidad. Se sugiere que los actores elijan lugares familiares y significativos basados en sus propias experiencias para sumergirse en el escenario imaginario.

Más que la naturaleza física, lo crucial es cómo se conecta emocionalmente el actor con ese lugar, ya que estas emociones personales enriquecen la actuación. Se citan obras donde el lugar influye en la trama y las relaciones entre personajes, mostrando cómo su uso puede impactar la dinámica de una escena. En resumen, se anima a los actores a considerar el efecto del lugar en sus personajes y usarlo para enriquecer sus actuaciones.

### ***Jugar el juego y sus roles***

Se resalta que jugar y asumir roles en la interpretación teatral no implica falta de autenticidad o deshonestidad. Se argumenta que estos elementos son una manera genuina de abordar la realidad y las relaciones en el teatro. El autor ilustra con ejemplos cotidianos cómo los roles cambian en diferentes situaciones, como en una clase o una fiesta, sin afectar la autenticidad. Este concepto se traslada a la representación teatral, haciendo hincapié en entender el juego presente en cada escena y el rol de cada personaje, sus objetivos y expectativas. Los actores deben buscar aumentar la tensión en escena para generar conflictos genuinos.

Además, se compara este enfoque con los registros de victorias y derrotas en eventos deportivos para subrayar la importancia de reconocer éxitos y fracasos momentáneos, lo que aporta diversión y dramatismo a la actuación teatral.

### **Misterio y secreto**

En este enfoque, se destaca la dificultad natural de comprender y aplicar el concepto de misterio en la actuación, considerándolo un elemento intrigante por su propia naturaleza. Después de seguir los once puntos de preparación para una audición propuestos previamente, se

alienta a los actores a agregar un toque de lo desconocido. Esto implica infundir elementos de enigma y misterio en sus actuaciones, una idea que, aunque inicialmente puede generar escepticismo, se argumenta que añade una fascinación adicional a la interpretación. La comparación con preguntas fundamentales sin respuestas definitivas en la historia humana, como "¿Qué es el amor?" o "¿Hay vida después de la muerte?", ilustra cómo, a pesar del conocimiento científico, ciertos aspectos siguen siendo misterios.

En la actuación, aunque los actores puedan conocer extensamente a sus personajes y las dinámicas de escena, siempre existen elementos desconocidos. Se alienta a los actores a incorporar esta sensación de asombro y misterio, explorando lo que no se sabe sobre el otro personaje y los procesos internos en la escena. Aunque estos sentimientos son intraducibles e inexplicables, se sostiene que enriquecen la actuación. Se presenta un ejemplo en la obra "The Children's Hour" de Lillian Hellman, donde se sugiere que la actriz que interpreta a Karen podría explorar el misterio de sus propios sentimientos hacia Martha, abriendo la posibilidad de que exista un enigma en sus emociones. En lugar de descartar rotundamente los sentimientos de Martha, se plantea la idea de jugar con la posibilidad de un misterio en los propios sentimientos del personaje.

En resumen, el autor destaca la importancia de incorporar el misterio y los secretos en la actuación, lo que puede enriquecer las relaciones en el escenario y hacer que las actuaciones sean más fascinantes y auténticas. La exploración de lo desconocido y lo inexplicable puede agregar profundidad y complejidad a los personajes y las escenas teatrales.

El libro "Audition" de Bob Fosse es una gran fuente de información sobre el mundo de las audiciones en las artes escénicas. Fosse, un renombrado coreógrafo y director, ofrece una

visión detallada sobre cómo se llevan a cabo las audiciones y las complejidades del proceso de selección para espectáculos teatrales o musicales.

En el libro, Fosse describe la intensidad y la presión que rodea las audiciones en el mundo del teatro. Él explica cómo los artistas se enfrentan a un alto nivel de estrés y expectativas durante estos eventos, a menudo mostrando signos de nerviosismo, ansiedad o incluso olvidos debido a la tensión del momento.

Un ejemplo específico que Fosse podría haber mencionado es el caso de un bailarín o actor que, debido a la presión y los nervios, olvida parte de la coreografía o el texto durante la audición. Este tipo de situaciones son comunes y representan la dificultad de controlar las emociones y el estrés durante un momento crucial para los artistas.

### **Dimensión Psico Afectiva**

Las artes escénicas constituyen un terreno fértil para la exploración y expresión de la dimensión psicoafectiva, donde las emociones, pensamientos y experiencias personales se entrelazan de manera única. Esta dimensión, que abarca la psicología y la afectividad, desempeña un papel fundamental en la interpretación y apreciación de las diversas manifestaciones artísticas presentes en el escenario.

En este contexto, la conexión entre el intérprete y su audiencia se establece a través de la capacidad de transmitir y percibir emociones de manera auténtica. Los artistas escénicos, ya sean actores, bailarines o músicos, son arquitectos emocionales que moldean el espacio escénico con sus expresiones y movimientos, generando una experiencia sensorial única para el espectador.

La dimensión psicoafectiva se manifiesta en la elección de personajes, en la construcción de narrativas emocionales y en la utilización de elementos simbólicos que resuenan en el imaginario colectivo. La empatía, la identificación y la catarsis son procesos psicológicos que se

desencadenan en la interacción entre el público y la representación artística, creando un puente entre las emociones del intérprete y las del espectador.

En este sentido, las artes escénicas se convierten en un laboratorio emocional donde se exploran y exponen las complejidades de la condición humana. La expresión artística no solo busca entretener, sino también provocar reflexiones, estimular la sensibilidad y, en última instancia, generar una experiencia que resuene en lo más profundo de la psique del espectador.

En el fragmento introductorio del libro "La Antropología del Teatro" de Barba (1990), se aborda la noción de "principios que retornan" en las artes escénicas y se compara la aproximación de los actores occidentales y orientales a estos principios.

Barba (1990) destaca la existencia de principios similares utilizados por actores y bailarines en diversas tradiciones a pesar de las diferencias estilísticas. Estos "principios que retornan" no constituyen una ciencia o ley universal, sino más bien son consejos valiosos que pueden guiar la praxis escénica.

En el contexto occidental, el actor contemporáneo a menudo carece de un repertorio orgánico de consejos y reglas específicas, confiando más en el texto o las indicaciones del director. Por otro lado, el actor oriental se apoya en reglas más codificadas y absolutas, lo que proporciona una mayor libertad, pero también limita la exploración fuera de esos límites.

Barba (2005; 2005a) advierte sobre el riesgo del aislamiento estéril cuando se preserva la pureza a expensas de la apertura a otras experiencias teatrales. Sugiere que un teatro puede abrirse a influencias externas sin caer en el sincretismo, buscando principios similares que enriquezcan su propia expresión.

Además, se aborda la distinción entre las técnicas cotidianas y extra-cotidianas del cuerpo en el teatro. Mientras las técnicas cotidianas buscan eficiencia y mínimo esfuerzo, las extra-

cotidianas, presentes en el teatro, se caracterizan por el derroche de energía y la búsqueda de resultados máximos.

Finalmente, se introduce el concepto de lokadharmi y natyadharmi en la danza hindú, que destaca la diferencia entre el comportamiento cotidiano y el comportamiento escénico.

Para el apartado titulado “**el equilibrio en acción**” Barba (1990) propone explorar la noción de técnicas extra-cotidianas del cuerpo en relación con la presencia escénica del actor. Se introduce la idea de que estas técnicas están conectadas con la 'vida' del actor, incluso antes de que represente o exprese algo.

Se plantea la pregunta provocativa de si podría existir un nivel en el arte del actor donde este se mantenga vivo y presente sin representar o significar algo. Se destaca que esta idea puede resultar difícil de aceptar para un occidental, pero en el teatro japonés, especialmente en el No, se reconoce la posibilidad de una presencia pura que no necesariamente expresa algo, como un actor que representa su propia ausencia.

Se menciona la figura del actor de la presencia pura en el teatro japonés, donde se juega con la paradoja de representar la ausencia. Se describen ejemplos en el No y el Kabuki, donde ciertos actores, como el waki, pueden representar su propia falta de participación en la acción. Se destaca que estos momentos son parte de técnicas extra-cotidianas que buscan "hacer notar la capacidad de no expresar".

Se profundiza en la relación entre las técnicas extra-cotidianas y la energía del actor en un nivel pre-expresivo. Se introduce la idea de que hablar de la "energía" del actor implica una imagen que puede prestarse a malentendidos, y se exploran términos de diversas tradiciones que podrían describir este concepto, como ki-ai, kokoro, koshi en japonés, o prana, shakti en sánscrito.

Barba (2005; 2005a) explora cómo los actores orientales se basan en una alteración del equilibrio como una técnica fundamental. Se menciona que las posiciones básicas en las formas escénicas orientales y la danza clásica europea son ejemplos de una deformación consciente y controlada del equilibrio, buscando un "equilibrio de lujo" que dilate las tensiones que rigen el cuerpo.

En "La Danza de las Oposiciones" de Eugenio Barba (1990), se aborda la interrelación entre el actor y la danza, así como la falta de distinciones rígidas entre teatro, pantomima y danza en las tradiciones orientales. Se destaca la ironía de Gordon Craig al describir a Henry Irving no como un caminante en el escenario, sino como un bailarín, lo que sugiere la fluidez entre las categorías en el ámbito teatral.

Se señala cómo algunas críticas hacia las investigaciones de Meyerhold sobre Don Juan lo tildaron de ballet más que teatro, evidenciando la rigidez de la distinción entre teatro y danza en la cultura occidental. Se plantea que esta distinción podría resultar absurda para artistas orientales, y se ejemplifica con las palabras del actor Kabuki, Sawamura Sojuro, quien traduce la palabra "energía" como "koshi" (caderas).

Se explora la idea de que la energía del actor no se manifiesta necesariamente a través de movimientos expansivos, como en el teatro occidental, sino mediante tensiones y oposiciones en el cuerpo. Se introduce el concepto de "hippari hai", una tracción antagónica entre las técnicas extra-cotidianas y las técnicas cotidianas del cuerpo. Se destaca que estas tensiones se mantienen, sin llegar a desvincularse por completo de las técnicas cotidianas.

El principio de oposición se presenta como fundamental en diversas tradiciones, tanto orientales como occidentales. Se menciona la danza de las oposiciones en la Opera de Pekín y en

la danza balinesa, así como la incomodidad como sistema de control para el actor, que utiliza el dolor como guía para determinar la corrección de su posición.

Se resalta la importancia de la resistencia en la danza balinesa y en la lengua de trabajo del actor chino, donde la capacidad de resistir se denomina "tahan" o "kung-fu". La incomodidad se convierte en un radar interior que permite al actor observarse a sí mismo mientras actúa.

Finalmente, se enfatiza que la danza de las oposiciones se baila en el cuerpo antes que, con el cuerpo, y se subraya la idea de que la energía del actor no se limita a movimientos en el espacio, sino que se manifiesta en las tensiones internas que hacen que el cuerpo esté vivo y presente incluso en la inmovilidad aparente.

En “las virtudes de la omisión” se explora el concepto de "tamerú" en las tradiciones teatrales japonesas del No y el Kabuki. "Tamerú" se puede expresar mediante ideogramas chinos que significan "acumular" o ideogramas japoneses que significan "doblar", refiriéndose a la capacidad de retener o conservar energía, algo flexible y resistente como una caña de bambú. Esta capacidad se convierte en un indicador del talento del actor, siendo una forma de expresar la presencia escénica y la fuerza del intérprete.

La experiencia común entre actores de distintas tradiciones consiste en comprimir en movimientos restringidos las energías requeridas para acciones más amplias y fatigantes. Se ilustra este punto con ejemplos como encender un cigarrillo movilizándolo el cuerpo como si se levantara un gran paquete o indicar con el mentón y entreabrir la boca utilizando las mismas fuerzas que para abalanzarse sobre alguien. Este proceso revela una calidad de energía que mantiene al actor teatralmente vivo incluso en la inmovilidad.

Se menciona la práctica de las "contra escenas", donde los actores, aunque no estén actuando directamente, absorben las fuerzas de las acciones principales en movimientos casi

imperceptibles. Esta habilidad destaca la fuerza de la vida escénica del actor, impresionando la memoria del espectador. Barba (2005) señala que estas "contraescenas" no son exclusivas de la tradición occidental y comparte un tratado del actor Kabuki, Kameko Kichizaemon, sobre cómo mantener la intensidad mental durante ciertos espectáculos donde los actores dan la espalda al público.

Se destaca que las virtudes teatrales de la omisión no consisten en la no-acción indefinida, sino en "retener" y no dispersar en exceso la vitalidad y expresividad, lo que caracteriza la vida escénica del bailarín y el actor. La belleza de la omisión radica en la acción indirecta, en revelar la vida con máxima intensidad en el mínimo de actividad. Se enfatiza que este juego de oposiciones va más allá del nivel pre-expresivo en el arte del actor.

Para los conceptos de "Cuerpo decidido y cuerpo ficticio" Barba (2005a) expone lo siguiente: explora la expresión "estar decidido" y su significado en el contexto de la vida del actor. Barba (2005a) destaca la paradoja gramatical de esta expresión, donde una forma pasiva asume un significado activo, indicando una enérgica disponibilidad para la acción velada por una forma de pasividad.

Se introduce el concepto japonés "tamerú", que implica retener o conservar energía en movimientos limitados en el espacio para luego aplicarla en acciones más amplias. La capacidad de estar decidido se convierte en un indicador del talento del actor, sugiriendo una habilidad para acumular energía y llevar a cabo acciones de manera enérgica.

Barba (2005; 2005a) compara la experiencia del actor oriental con las tradiciones occidentales, donde se destaca que, en el teatro occidental, el trabajo del actor se orienta más hacia ficciones relacionadas con la psicología y el carácter, mientras que en las tradiciones orientales se enfoca en fuerzas físicas que mueven el cuerpo.

Se profundiza en el método de enseñanza entre Katsuko Azuma y su maestra, donde se trabaja con la expresión japonesa "jo-ha-kyu", que describe las tres fases de cada acción del actor. Este método, aplicado a toda la acción del actor, se convierte en un código de vida que atraviesa todos los niveles de la organización teatral.

Se menciona que el actor busca un cuerpo ficticio en las tradiciones orientales, diferenciándose de las tradiciones occidentales que se centran más en la construcción de una personalidad ficticia. La importancia de la mirada en el espacio y la codificación de movimientos oculares se destaca como una parte esencial de la psicotecnia extra-cotidiana del actor.

### **La Educación Emocional en las Artes Escénicas**

*“El medio elegido por el artista es una forma material de su vibración psíquica que pide e impone una expresión. Si es el medio justo, este provoca una vibración casi idéntica en el alma de quien recibe la sensación” Kandinsky*

Ceballos (1999) menciona este autor y como el arte tiene una vida propia que se expresa en el exterior, al salir a escena se pone en evidencia lo que realmente se vive en el interior. El artista muestra una serie de afinaciones de sus emociones, todas reunidas en el arte.

El medio de expresión que finalmente es elegido por el artista es una forma material de la vibración de su psiquis, para finalmente salir mediante su presentación y/o exposición. Como artista de teatro, como músico o artista integral se provoca una reacción casi idéntica en el alma de quien recibe, la sensación que como artista ha llevado dentro (Ceballos, 1999, p. 224).

Es importante destacar dentro del desarrollo psicológico de las emociones, el que está relacionado específicamente con la consciencia, que, para su estudio, se ha denominado experiencia emocional. La experiencia emocional está relacionada directamente con el

sentimiento como algo subjetivo, se considera uno de los componentes esenciales, presentes en los seres humanos y de gran importancia en los artistas y músicos (Palmero et al., 2011).

Autores como LeDoux et al. (1996) y Bradley y Lang (2000) señalan que la experiencia emocional es un distractor del verdadero conocimiento del proceso emocional en las personas, lo que afecta especialmente el desempeño en las acciones que requieren mayor concentración.

Sin embargo, para autores como Searle y Tiercelin (1998), esta subjetividad de la conciencia presente en las emociones no hace imposible poner en práctica estrategias y procedimientos objetivos, para ampliar el conocimiento y la comprensión de estas emociones con el propósito de brindar ayuda adecuada.

Según Damasio (2013), quien se ha dedicado a estudiar el lugar donde se origina la emoción, determina que puede ubicarse en el camino de la *conciencia*, algo extremadamente privado y personal para el ser humano, normalmente conocida como *mente*. Su importancia se enfoca en que la conciencia y la mente están asociadas a las conductas externas mostradas por el ser humano. Estas conductas externas son apreciables por los otros y se pueden convertir en algo tan evidente como olvidar un libreto, caerse en escena, paralizarse o simplemente enmudecer sin razón alguna ante el público o sociedad. (Damasio, & Carvalho 2013, p.143).

Tanto la expresión como su emoción, representa la manifestación de la bioregulación que necesita el ser humano, para la supervivencia, la adaptación, la defensa o simplemente como respuesta.

## **Mente**

Se considera que la mente es la capacidad cognitiva que encierra diferentes procesos del ser humano como la memoria, el pensamiento, la imaginación, algunas propias del ser humano y

otras compartidas con los procesos normales del desarrollo de cada individuo. La mente encierra tres tipos de procesos: los conscientes, inconscientes y procedimentales (Psiquiatria.com).

Según Stanislavski, en su libro el trabajo del actor sobre sí mismo, los actores necesitan lograr emoción y personalidad en el escenario mientras dan vida al personaje. Los actores recurren a la memoria emotiva, para buscar en el baúl de sus propios recuerdos, y sustituir las experiencias propias, por las más parecidas al personaje que interpretan. Este proceso conocido como “aquí y ahora” para el actor es darle vida al personaje que está en el escenario (Stanislavski, 1951).

### **Consciencia**

Definida por Muntané (s.f.), como el conocimiento de uno mismo, presente en la mente humana para realizar funciones perceptivas, intelectuales, afectivas y motoras. Neurológicamente está presente en la actividad cerebral, un gran depósito de información.

Desde este punto de vista de Muntané, (s.f.) se le atribuye a la consciencia “el darse cuenta” inicia al despertarnos en la mañana, se mantiene en el día y terminaría al volver a dormir o cuando morimos.

Para Grotowski,(1976) el actor debe alcanzar su realización en un proceso de auto revelación que toque el inconsciente, teniendo el control sobre los estímulos, para manifestar las reacciones necesarias, reconocer los obstáculos físicos o psíquicos para eliminarlos conscientemente en el desarrollo de su espontaneidad y la preparación de su personaje.

### **Estado emocional**

Elegir el estado mental también puede influir en el desenlace de ciertas situaciones, según un estudio publicado en Teens Health, la Dra. Gavín Mary, aclara que el estado mental y el

estado de ánimo van de la mano, porque los pensamientos pueden transformar nuestro estado de ánimo.

*“Los estados de ánimo son las emociones que sentimos. El estado mental son los pensamientos e ideas que acompañan ese estado de ánimo”* Gavín.

Según este informe existe la posibilidad de elegir un buen estado de ánimo para tomar una buena opción y terminar dando lo mejor. Si esto afecta la competencia, la presentación en el teatro, el estudio, se puede elegir cambiar el estado de ánimo.

Y cómo hacerlo:

- Identificar el estado de ánimo
- Aceptar lo que se siente
- Identificar el estado de ánimo que mejor se adapte a la situación en que se encuentra.

### **Nuevas Técnicas - Brainspotting**

Es una técnica descubierta por el doctor David Grand en 2003 *“dónde miras afecta como miras y/o sientes”*, su método se basa en que, si se siente algo que molesta realmente, desde el interior, cambiará literalmente si el actor decide mirar a la derecha o a la izquierda (p. 2).

El cerebro está tan conectado con la visión, y determina la manera en que el ser humano se relaciona con el ambiente. Toda señal enviada por la vista al cerebro determina a qué lugar enfocar la mirada y es allí donde este método se basa en dirigir la mirada con enfoque (Grand, 2003, p.3 y 4).

El Brainspotting permite desbloquear la mente rápidamente, por lo que se considera de gran ayuda en trabajos que requieren especial atención como deportistas, presentadores, comunicadores, actores y actrices, etc. porque permite que su enfoque emocional fluya con creatividad, enfoque, claridad, fluidez y ampliar la visión que antes no tenía. Esta nueva técnica

permite al actor realizar una acción sentida del personaje en su cuerpo realmente, desde que el actor determina dónde se siente el personaje, la mirada se fijará en un punto y esta se considera la puerta de acceso.

Este método desdibuja la técnica tradicional normalmente empleada en la creación de un personaje, donde el actor se siente responsable en la creación de un ser, cuando el actor es solamente el canal para que el personaje salga a la luz, y depende del momento en que el actor abre ese espacio emocional para este. Se considera una técnica que potencia las técnicas que habitualmente tiene el actor, pues es un proceso creativo interno en vivo (Grand, 2003).

Para Grand (2003) esta técnica permite ampliar la creatividad en los artistas, reflejando e integrando su capacidad artística y científica del cerebro, pues incorpora herramientas, técnicas, forma y estructura en sus presentaciones especialmente en vivo y al aire libre (p. 117).

Este método permite que el actor aumente la confianza en sí mismo al tener presencia en el escenario y ante las cámaras. El resultado será un actor que convierte su actuar en una experiencia liberadora, de confianza y disfrutar el proceso.

***“Brainspotting no hace a un mal actor bueno, pero hace a un buen actor, mejor”.***

## **Objetivos**

### ***Objetivo General***

Explorar las respuestas emocionales y las estrategias de afrontamiento, en los estudiantes de Teatro Musical, durante las distintas etapas del proceso artístico (preparación de la audición, audición, montaje y puesta en escena) con el propósito de realizar recomendaciones dirigidas al desarrollo e incorporación de competencias de gestión emocional durante la carrera.

### ***Objetivos Específicos***

Identificar las respuestas emocionales experimentadas, a nivel fisiológico, cognitivo y conductual, en los procesos de audición, montaje y puesta en escena entre los estudiantes de Teatro Musical.

Describir las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes para manejar sus emociones.

Proponer estrategias de regulación emocional para los estudiantes de Teatro Musical.

### **Marco Metodológico**

#### ***Tipo de investigación***

Estudio exploratorio, transversal, que tuvo como objetivo explorar y describir las emociones, reacciones emocionales, momentos difíciles y estrategias de afrontamiento durante la preparación de una audición, la audición, el montaje y la puesta en escena, con el propósito de realizar recomendaciones para la gestión emocional de estudiantes de Teatro Musical de la Universidad del Rosario.

#### ***Población y muestra***

La muestra del presente estudio se seleccionó de manera no probabilística, por conveniencia, entre la población de estudiantes de Teatro Musical de la Universidad del Rosario. Estuvo constituida por 50 personas que participaron voluntariamente.

#### ***Instrumento***

Para recolectar la información de este estudio, se desarrolló el “CUESTIONARIO DE EXPERIENCIAS EMOCIONALES DE ESTUDIANTES DE TEATRO MUSICAL”. Este instrumento consta de seis partes, a saber: (1) consentimiento informado; (2) información general; (3) emociones (respuestas emocionales en torno a la felicidad; la sorpresa; la ansiedad;

el asco; la ira y la tristeza); (4) reacciones emocionales a nivel somático, cognitivo y conductuales; (5) momentos difíciles y (6) estrategias de afrontamiento. Varios ítems están elaborados en escala Likert y varios son dicotómicos. Algunos son ítems de tipo pregunta abierta.

Emociones, reacciones emocionales y momentos difíciles, se evaluaron en 4 momentos: preparación para la audición; audición; montaje y puesta en escena. El cuestionario fue evaluado por dos jueces expertos en Teatro Musical y con base en sus recomendaciones, se generó la versión definitiva (ver en el siguiente enlace:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeuwPI\\_Ze6UfV8D\\_huHgVi9O5anLJgaI\\_KHvjYdFTZwquEGxA/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeuwPI_Ze6UfV8D_huHgVi9O5anLJgaI_KHvjYdFTZwquEGxA/viewform)).

### ***Procedimiento***

Este estudio se desarrolló en dos fases. La primera consistió en la elaboración del cuestionario, su evaluación por jueces expertos y una prueba piloto de la versión ajustada tras la evaluación por jueces, con 6 personas que proporcionaron retroalimentación de su comprensión de los ítems. La segunda fase fue la de aplicación. En esta fase, la investigadora realizó la invitación vía WhatsApp a sus compañeros de carrera para diligenciar el instrumento online. Esta fase tuvo una duración de una semana.

### **Consideraciones Éticas**

Este es un estudio sin riesgo de acuerdo con la resolución 8430 de 1993. El cuestionario aborda experiencias emocionales a través de autor reporte. A todos los participantes, se les solicitó leer y dar el consentimiento informado (ver en el siguiente enlace:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeuwPI\\_Ze6UfV8D\\_huHgVi9O5anLJgaI\\_KHvjYd](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeuwPI_Ze6UfV8D_huHgVi9O5anLJgaI_KHvjYd)

[FTZwquEGxA/viewform](https://doi.org/10.1111/FTZwquEGxA/viewform)) y todos los datos fueron anonimizados. Todos participaron de manera voluntaria y se garantizó la confidencialidad de la información proporcionada.

## **Resultados**

Los datos obtenidos en este estudio fueron analizados con estadística descriptiva, utilizando medidas de tendencia central (media, mediana, moda y rango), frecuencias, proporciones, varianza y desviación estándar. Se utilizó el programa estadístico SPSS versión 29, disponible en la Universidad del Rosario. Para efectos de la interpretación de los resultados, se tomó el número 6 como el punto de corte de la escala.

### **Caracterización de la muestra**

En el presente estudio participaron 50 personas, en mayoría mujeres (86%), con una media de edad de 21 años ( $DE= 2,531$ ; min. 17-max 29), nacidas en Bogotá (78%). La mayoría declararon convivir con familia y mascotas y estar cursando diferentes semestres de Teatro Musical. Más de la mitad (52%) de los participantes estaban cursando primero (26%) y décimo (26%) semestres. Una alta proporción (74%) de ellos reportaron haber realizado cursos de arte antes de ingresar a la carrera de teatro musical.

### **Reacciones emocionales**

Durante la preparación de las audiciones, los participantes experimentaron diversas emociones tanto positivas como negativas (ver Tabla 2). Las emociones positivas fueron muy frecuentes, especialmente satisfacción (98%) y seguridad (98%).

Se observó tendencia a experimentar felicidad ( $M= 6,76$ ), inspiración ( $M= 6,76$ ), energía ( $M= 7,06$ ) y entusiasmo ( $M= 7,08$ ) con mayor intensidad.

Entre las emociones negativas, estrés (M= 6,84) y miedo (M= 6,62) fueron las de mayor intensidad, con prevalencia de 96% y 98% respectivamente.

Durante la audición, se observa un predominio de entusiasmo (96%), inspiración (94%), energía (94%) y satisfacción (94%). En el espectro de las emociones negativas, predominan el estrés (94%), el miedo (90%) y la angustia (82%).

Tabla 2

*Emociones experimentadas durante la preparación de la audición*

Emoción	Rango	Mínimo	Máximo	Media	Error estándar	Desv. estándar	Varianza	Ausencia		Presencia	
								Frecuencia	%	Frecuencia	%
Felicidad	9	1	10	6,76	0,41	2,897	8,39	2	4	48	96
Angustia	9	1	10	6,58	0,374	2,643	6,983	2	4	48	96
Tranquilidad	9	1	10	3,9	0,37	2,613	6,827	9	18	41	82
Poder	9	1	10	4,84	0,363	2,566	6,586	4	8	46	92
Satisfacción	9	1	10	5,22	0,366	2,59	6,706	1	2	49	98
Seguridad	9	1	10	5,12	0,39	2,76	7,618	1	2	49	98
Sorpresa	9	1	10	5	0,396	2,799	7,837	5	10	45	90
Energía	8	2	10	7,06	0,362	2,559	6,547	0	0	50	100
Entusiasmo	8	2	10	7,08	0,362	2,562	6,565	0	0	50	100
Confusión	9	1	10	4,96	0,402	2,843	8,08	7	14	43	86
Desilusión	9	1	10	4,02	0,376	2,661	7,081	12	24	38	76
Estrés	9	1	10	6,84	0,407	2,881	8,3	2	4	48	96
Miedo	9	1	10	6,62	0,422	2,982	8,893	1	2	49	98
Humillación	9	1	10	3,6	0,375	2,65	7,02	15	30	35	70
Ridiculización	9	1	10	3	0,322	2,277	5,184	20	40	30	60
Inferioridad	9	1	10	3,92	0,413	2,92	8,524	13	26	37	74
Angustia	9	1	10	5,46	0,458	3,24	10,498	9	18	41	82
Pánico	9	1	10	5	0,455	3,22	10,367	9	18	41	82
Ira	9	1	10	2,64	0,318	2,248	5,051	24	48	26	52
Introversión	9	1	10	3,54	0,407	2,88	8,294	15	30	35	70
Frustración	9	1	10	4,78	0,44	3,112	9,685	9	18	41	82
Irritabilidad	9	1	10	3,8	0,38	2,688	7,224	12	24	38	76
Enojo	9	1	10	2,92	0,371	2,625	6,891	24	48	26	52
Celos	9	1	10	2,9	0,374	2,644	6,99	25	50	25	50
Asco	9	1	10	1,92	0,297	2,098	4,402	37	74	13	26
Inconformidad	9	1	10	4,12	0,425	3,008	9,047	16	32	34	68
Decepción	9	1	10	3,84	0,472	3,334	11,117	19	38	31	62
Rechazo	9	1	10	3,64	0,446	3,154	9,949	19	38	31	62

Tristeza	9	1	10	3,7	0,447	3,157	9,969	17	34	33	66
Arrepentimiento	9	1	10	3,36	0,421	2,974	8,847	20	40	30	60
Vergüenza	9	1	10	3,62	0,445	3,149	9,914	21	42	29	58
Abandono	9	1	10	2,08	0,319	2,257	5,096	34	68	16	32
Victimización	9	1	10	2,36	0,359	2,538	6,439	33	66	17	34

Las emociones que se presentan con mayor intensidad son felicidad (M= 6,08), energía (M= 6,80) y entusiasmo (M= 6,52). Para detallar las diversas respuestas emocionales de los participantes durante la audición, observar la Tabla 3.

Tabla 3

*Emociones experimentadas durante de la audición*

Emociones	Rango	Mínimo	Máximo	Media	Error estándar	Desv. estándar	Varianza	Ausencia		Presencia	
								Frecuencia	%	Frecuencia	%
Felicidad	9	1	10	6,08	0,453	3,174	10,077	4	8	46	92
Inspiración	9	1	10	5,9	0,421	2,978	8,867	3	6	47	94
Tranquilidad	9	1	10	3,98	0,406	2,868	8,224	10	20	40	80
Poder	9	1	10	5,08	0,436	3,083	9,504	6	12	44	88
Satisfacción	9	1	10	5,44	0,402	2,844	8,088	3	6	47	94
Seguridad	9	1	10	5,24	0,391	2,767	7,656	5	10	45	90
Sorpresa	9	1	10	4,98	0,443	3,133	9,816	10	20	40	80
Energía	9	1	10	6,8	0,444	3,143	9,878	3	6	47	94
Entusiasmo	9	1	10	6,44	0,44	3,111	9,68	2	4	48	96
Confusión	9	1	10	4,84	0,443	3,132	9,811	9	18	41	82
Desilusión	9	1	10	4,1	0,448	3,17	10,051	13	26	37	74
Estrés	9	1	10	6,56	0,461	3,259	10,619	3	6	47	94
Miedo	9	1	10	6,52	0,48	3,394	11,52	5	10	45	90
Humillación	9	1	10	3,86	0,444	3,136	9,837	18	36	32	64
Ridiculización	9	1	10	3,76	0,419	2,966	8,798	17	34	33	66
Inferioridad	9	1	10	4,66	0,476	3,366	11,331	14	28	36	72
Angustia	9	1	10	5,8	0,462	3,27	10,694	9	18	41	82
Pánico	9	1	10	5,16	0,473	3,346	11,198	13	26	37	74
Ira	9	1	10	3,2	0,411	2,907	8,449	26	52	24	48
Introversión	9	1	10	4	0,459	3,245	10,531	19	38	31	62
Frustración	9	1	10	4,86	0,479	3,387	11,47	13	26	37	74
Irritabilidad	9	1	10	3,56	0,428	3,025	9,149	21	42	29	58
Enojo	9	1	10	3,26	0,426	3,009	9,053	26	52	24	48
Celos	9	1	10	4	0,474	3,35	11,224	20	40	30	60

Asco	9	1	10	2,78	0,419	2,964	8,787	32	64	18	36
Inconformidad	9	1	10	4,5	0,481	3,4	11,561	14	28	36	72
Decepción	9	1	10	4,42	0,497	3,511	12,33	17	34	33	66
Rechazo	9	1	10	4,02	0,504	3,566	12,714	22	44	28	56
Tristeza	9	1	10	3,98	0,487	3,443	11,857	21	42	29	58
Arrepentimiento	9	1	10	4,02	0,479	3,39	11,489	20	40	30	60
Vergüenza	9	1	10	3,92	0,452	3,193	10,198	16	32	34	68
Abandono	9	1	10	2,48	0,384	2,712	7,357	33	66	17	34
Victimización	9	1	10	2,52	0,408	2,887	8,336	36	72	14	28

Durante el montaje, las emociones positivas más frecuentes fueron energía (100%), inspiración (98%), satisfacción (98%), seguridad (98%), entusiasmo (98%) y felicidad (96%). No obstante, en el espectro de las emociones negativas, predominan el estrés, la confusión y el miedo con prevalencia de 92%, 90% y 80%, respectivamente. Para detallar las diversas respuestas emocionales de los participantes durante el montaje, observar la Tabla 4.

Tabla 4

*Emociones experimentadas durante el montaje*

Emociones	Rango	Mínimo	Máximo	Media	Error estándar	Desv. estándar	Varianza	Ausencia		Presencia	
								Frecuencia	%	Frecuencia	%
Felicidad	9	1	10	8,08	0,377	2,664	7,096	2	4	48	96
Inspiración	9	1	10	7,94	0,35	2,478	6,139	1	2	49	98
Tranquilidad	9	1	10	6,58	0,378	2,673	7,147	3	6	47	94
Poder	9	1	10	6,82	0,414	2,926	8,559	3	6	47	94
Satisfacción	9	1	10	7,37	0,36	2,522	6,362	1	2	49	98
Seguridad	9	1	10	6,96	0,375	2,622	6,873	1	2	49	98
Sorpresa	9	1	10	6,52	0,442	3,125	9,765	5	10	45	90
Energía	8	2	10	7,72	0,341	2,408	5,798	0	0	50	100
Entusiasmo	9	1	10	7,66	0,394	2,789	7,78	1	2	49	98
Confusión	9	1	10	5,32	0,39	2,759	7,61	5	10	45	90
Desilusión	9	1	10	3,55	0,375	2,623	6,878	16	32	34	68
Estrés	9	1	10	6,33	0,411	2,875	8,266	4	8	46	92
Miedo	9	1	10	4,88	0,458	3,237	10,475	10	20	40	80
Humillación	9	1	10	2,84	0,361	2,55	6,504	27	54	23	46
Ridiculización	9	1	10	2,86	0,38	2,688	7,225	27	54	23	46
Inferioridad	9	1	10	3,74	0,456	3,225	10,4	22	44	28	56
Angustia	9	1	10	4,58	0,449	3,176	10,085	12	24	38	76

Pánico	9	1	10	3,62	0,421	2,975	8,853	18	36	32	64
Ira	9	1	10	3,04	0,394	2,785	7,753	25	50	25	50
Introversión	9	1	10	2,9	0,348	2,46	6,051	22	44	28	56
Frustración	9	1	10	4,44	0,422	2,984	8,904	11	22	39	78
Irritabilidad	9	1	10	3,61	0,423	2,964	8,784	18	36	32	64
Enojo	9	1	10	3,56	0,44	3,111	9,68	18	36	32	64
Celos	9	1	10	2,94	0,399	2,794	7,809	25	50	25	50
Asco	9	1	10	2,06	0,321	2,249	5,059	33	66	17	34
Inconformidad	9	1	10	4,14	0,415	2,908	8,458	13	26	37	74
Decepción	9	1	10	3,51	0,409	2,866	8,213	17	34	33	66
Rechazo	9	1	10	3,29	0,446	3,087	9,53	22	44	28	56
Tristeza	9	1	10	3,43	0,44	3,082	9,5	19	38	31	62
Arrepentimiento	9	1	10	3,18	0,412	2,884	8,32	21	42	29	58
Vergüenza	9	1	10	3,37	0,453	3,173	10,071	24	48	26	52
Abandono	9	1	10	2,65	0,403	2,818	7,94	30	60	20	40
Victimización	8	1	9	1,86	0,264	1,848	3,417	36	72	14	28

Durante la puesta en escena predominaron las emociones positivas (ver Tabla 5). La seguridad y la energía estuvieron presentes en todos los participantes (100%); inspiración, entusiasmo y tranquilidad mostraron una prevalencia de 98%; felicidad, poder y satisfacción tuvieron una prevalencia de 96%. La prevalencia de emociones negativas es menor que en los otros momentos evaluados. Específicamente, el estrés se presentó con una prevalencia de 82%. La sorpresa, que puede ser una emoción ambivalente, tuvo una prevalencia de 92%. En cuanto a la intensidad de las emociones, los participantes reportaron experimentar con mayor intensidad felicidad (M= 8,38); energía (M= 8,36); inspiración (M= 8,24), entusiasmo (M= 8,24), satisfacción (M= 7,96), seguridad (M= 7,54), poder (M= 7,38) y tranquilidad (M= 6,11). En este momento, el estrés (M= 4,62) y el miedo (M= 5,08) se experimentan con menor intensidad.

Tabla 5

*Emociones experimentadas durante la puesta en escena*

Emociones	N	Rango	Mínimo	Máximo	Media	Error estándar	Desv. estándar	Varianza	Ausencia		Presencia	
									Frecuencia	%	Frecuencia	%
Felicidad	50	9	1	10	8,38	0,376	2,656	7,057	2	4	48	96
Inspiración	50	9	1	10	8,24	0,391	2,767	7,656	1	2	49	98
Tranquilidad	47	9	1	10	6,11	0,424	2,906	8,445	1	2	49	98
Poder	50	9	1	10	7,38	0,418	2,955	8,73	2	4	48	96
Satisfacción	50	9	1	10	7,96	0,388	2,74	7,509	2	4	48	96
Seguridad	50	8	2	10	7,54	0,368	2,605	6,784	0	0	50	100
Sorpresa	50	9	1	10	6,8	0,465	3,289	10,816	4	8	46	92
Energía	50	8	2	10	8,36	0,333	2,354	5,541	0	0	50	100
Entusiasmo	50	9	1	10	8,24	0,368	2,6	6,758	1	2	49	98
Confusión	50	9	1	10	3,8	0,407	2,878	8,286	14	28	36	72
Desilusión	50	8	1	9	2,32	0,264	1,867	3,487	25	50	25	50
Estrés	50	9	1	10	4,62	0,427	3,016	9,098	9	18	41	82
Miedo	50	9	1	10	5,08	0,452	3,193	10,198	9	18	41	82
Humillación	49	9	1	10	2,08	0,267	1,869	3,493	31	62	19	38
Ridiculización	50	9	1	10	2,02	0,256	1,813	3,285	32	64	18	36
Inferioridad	50	9	1	10	2,22	0,273	1,93	3,726	30	60	20	40
Angustia	50	9	1	10	3,74	0,398	2,813	7,911	16	32	34	68
Pánico	50	9	1	10	3,64	0,434	3,069	9,419	17	34	33	66
Ira	50	7	1	8	1,7	0,212	1,502	2,255	36	72	14	28
Introversión	50	9	1	10	1,98	0,248	1,755	3,081	31	62	19	38
Frustración	50	9	1	10	2,58	0,308	2,177	4,738	24	48	26	52
Irritabilidad	50	9	1	10	2,12	0,264	1,87	3,496	30	60	20	40
Enojo	50	8	1	9	1,9	0,224	1,581	2,5	32	64	18	36
Celos	50	7	1	8	1,66	0,205	1,451	2,107	37	74	13	26
Asco	50	8	1	9	1,6	0,21	1,485	2,204	39	78	11	22
Inconformidad	50	9	1	10	2,26	0,275	1,946	3,788	27	54	23	46
Decepción	50	9	1	10	2,18	0,261	1,848	3,416	28	56	22	44
Rechazo	50	9	1	10	1,88	0,248	1,757	3,087	34	68	16	32
Tristeza	50	9	1	10	1,98	0,276	1,953	3,816	32	64	18	36
Arrepentimiento	50	9	1	10	2,08	0,247	1,748	3,055	31	62	19	38
Vergüenza	50	9	1	10	1,92	0,232	1,639	2,687	31	62	19	38
Abandono	50	4	1	5	1,38	0,124	0,878	0,771	40	80	10	20
Victimización	50	8	1	9	1,5	0,196	1,389	1,929	41	82	9	18

Como se observa en la Tabla 6 y la Figura 1, las emociones del grupo de la felicidad (felicidad, inspiración, tranquilidad, poder, satisfacción, seguridad) son frecuentes durante todos los momentos, aunque especialmente intensas en el montaje y la puesta en escena.

Las emociones del grupo de la sorpresa (sorpresa, energía, entusiasmo, confusión, desilusión) se presentan con mayor intensidad durante el montaje. El estrés muestra una tendencia descendente en la intensidad, observándose que, durante la preparación de la audición, la audición y el montaje, la intensidad va descendiendo levemente mientras que durante la puesta en escena la intensidad es francamente menor.

En cuanto a las emociones del grupo de la ansiedad (miedo, humillación, ridiculización, inferioridad, angustia y pánico) se observa que la preparación para la audición y la audición son momentos en los que esta se presenta con mayor intensidad, aunque, en general, la intensidad de las emociones ubicadas en el espectro ansioso es baja.

El mismo comportamiento se observa para las emociones ubicadas en los grupos de ira (ira, introversión, frustración, irritabilidad, enojo, celos), asco (asco, inconformidad, decepción, rechazo) y tristeza (tristeza, arrepentimiento, vergüenza, abandono, victimización).

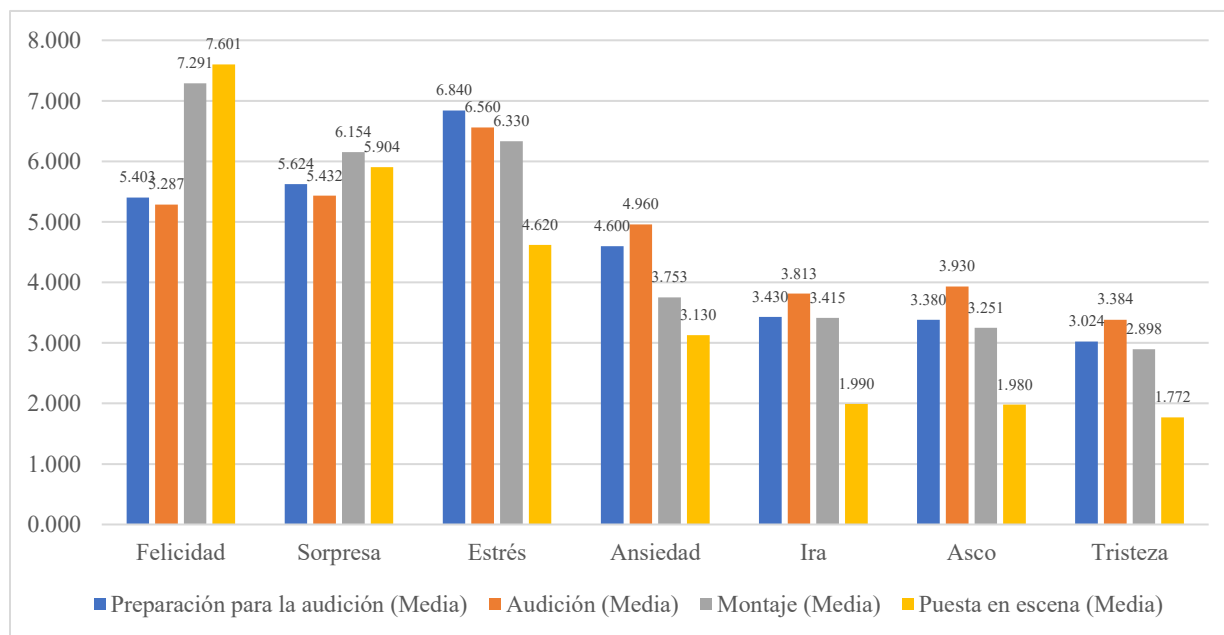
Tabla 6

*Experiencias emocionales durante el proceso ocurrido desde la preparación de la audición hasta la puesta en escena*

Grupo	Preparación para la audición (Media)	Audición (Media)	Montaje (Media)	Puesta en escena (Media)
Felicidad	5,403	5,287	7,291	7,601
Sorpresa	5,624	5,432	6,154	5,904
Estrés	6,84	6,56	6,33	4,62
Ansiedad	4,6	4,96	3,753	3,13
Ira	3,43	3,813	3,415	1,99
Asco	3,38	3,93	3,251	1,98
Tristeza	3,024	3,384	2,898	1,772

Figura 1

*Experiencias emocionales durante el proceso ocurrido desde la preparación de la audición hasta la puesta en escena*



## Reacciones emocionales a nivel somático, cognitivo o conductual

Las reacciones emocionales durante la preparación de la audición son frecuentes, aunque la intensidad en general es moderada. Como puede observarse en la Tabla 7, se destacan entre las reacciones somáticas las dificultades de sueño (80%) y la sudoración (relacionada con la emoción y no con el ejercicio o actividad física). Entre las reacciones cognitivas destacan pensamientos relacionados con no ser tan talentoso(a) (86%) y pensamientos relacionados con que no lo van a lograr (82%). En lo que respecta a las reacciones conductuales, predominaron morderse las uñas, los labios o las mejillas internamente (82%) y temblar (80%).

Tabla 7

*Reacciones emocionales a nivel somático, cognitivo o conductual durante la preparación de la audición*

Emociones	N	Rango	Mínimo	Máximo	Media	Error estándar	Desv. estándar	Varianza	Ausencia		Presencia	
									Frecuencia	%	Frecuencia	%
Disminución del apetito o aumento del apetito	50	9	1	10	5,18	0,49	3,468	12,028	12	24	38	76
Dificultades para dormir o sueño no reparador	50	9	1	10	5,56	0,489	3,459	11,966	10	20	40	80
Dolor físico	50	8	1	9	3,54	0,373	2,636	6,947	18	36	32	64
Malestar gastrointestinal	50	9	1	10	4,14	0,475	3,356	11,266	19	38	31	62
Sudoración (relacionada con la emoción y no con el ejercicio o actividad física)	50	9	1	10	4,72	0,427	3,017	9,104	10	20	40	80
Dificultad para respirar	50	9	1	10	3,4	0,395	2,792	7,796	22	44	28	56
Aumento de la frecuencia cardíaca	50	9	1	10	6,06	0,431	3,047	9,282	6	12	44	88
Pensamientos reiterativos y negativos que no puedo detener.	50	9	1	10	5,14	0,504	3,563	12,694	12	24	38	76

Pensamientos relacionados con que las cosas van a salir mal.	50	9	1	10	5,48	0,503	3,558	12,663	11	22	39	78
Pensamientos relacionados con que no soy tan talentoso(a).	50	9	1	10	5,72	0,458	3,239	10,491	7	14	43	86
Pensamientos relacionados con que no lo voy a lograr.	50	9	1	10	5,42	0,503	3,558	12,657	9	18	41	82
Pensamientos relacionados con que voy a perder el control.	50	9	1	10	4,74	0,508	3,59	12,89	17	34	33	66
Pensamientos sobre que voy a decepcionar a otros.	50	9	1	10	4,86	0,512	3,62	13,102	13	26	37	74
Llorar	50	9	1	10	4,08	0,482	3,41	11,626	20	40	30	60
Temblar	50	9	1	10	5,48	0,473	3,346	11,193	10	20	40	80
Morderse las uñas, labios o las mejillas internamente	50	9	1	10	5,58	0,479	3,387	11,473	9	18	41	82
Apretar los dientes o los puños	50	9	1	10	4,84	0,46	3,254	10,586	11	22	39	78
Comer mucho o poco (comparado con lo que come habitualmente)	50	9	1	10	4,96	0,507	3,585	12,856	15	30	35	70

Las reacciones emocionales durante la audición son frecuentes, aunque la intensidad en general es moderada. Como puede observarse en la Tabla 8, se destacan entre las reacciones somáticas el aumento de la frecuencia cardiaca (94%), sensación que se experimenta con malestar intenso ( $M= 7,08$ ) y la sudoración (relacionada con la emoción y no con el ejercicio o actividad física) (80%). En el componente cognitivo pensamientos relacionados con que las cosas van a salir mal (80%) y con que no son tan talentosos(as) (80%).

Tabla 8

*Reacciones emocionales a nivel somático, cognitivo o conductual durante la audición*

Reacciones	N	Rango	Mínimo	Máximo	Media	Error estándar	Desv. estándar	Varianza	Ausencia		Presencia	
									Frecuencia	%	Frecuencia	%
Disminución del apetito o aumento del apetito	50	9	1	10	4,84	0,556	3,935	15,484	19	38	31	62
Dificultades para dormir o sueño no reparador	50	9	1	10	4,6	0,531	3,753	14,082	11	22	39	78
Dolor físico	50	9	1	10	3,7	0,423	2,991	8,949	20	40	30	60
Malestar gastrointestinal	50	9	1	10	4,06	0,501	3,542	12,547	21	42	29	58
Sudoración (relacionada con la emoción y no con el ejercicio o actividad física)	50	9	1	10	5,44	0,47	3,327	11,068	10	20	40	80
Dificultad para respirar	50	9	1	10	4,16	0,444	3,139	9,851	17	34	33	66
Aumento de la frecuencia cardíaca	50	9	1	10	7,08	0,416	2,94	8,647	3	6	47	94
Pensamientos reiterativos y negativos que no puedo detener.	50	9	1	10	5,04	0,49	3,464	11,998	12	24	38	76
Pensamientos relacionados con que las cosas van a salir mal.	50	9	1	10	5,02	0,493	3,485	12,142	10	20	40	80
Pensamientos relacionados con que no soy tan talentoso(a).	50	9	1	10	5,24	0,479	3,39	11,492	10	20	40	80
Pensamientos relacionados con que no lo voy a lograr.	50	9	1	10	5,2	0,492	3,482	12,122	11	22	39	78
Pensamientos relacionados con que voy a perder el control.	50	9	1	10	4,56	0,488	3,453	11,925	11	22	39	78

Pensamientos sobre qué voy a decepcionar a otros.	50	9	1	10	4,78	0,502	3,547	12,583	14	28	36	72
Llorar	50	9	1	10	3,34	0,45	3,179	10,107	27	54	23	46
Temblar	50	9	1	10	5,54	0,501	3,541	12,539	13	26	37	74
Morderse las uñas, labios o las mejillas internamente	50	9	1	10	4,7	0,503	3,559	12,663	15	30	35	70
Apretar los dientes o los puños	50	9	1	10	4,5	0,503	3,559	12,663	18	36	32	64
Comer mucho o poco (comparado con lo que come habitualmente)	50	9	1	10	4,46	0,504	3,564	12,702	18	36	32	64

Como puede observarse en las Tablas 9 y 10, durante el montaje y la puesta en escena, las reacciones emocionales son menos frecuentes e intensas que durante la preparación de la audición y la audición.

Tabla 9

*Reacciones emocionales a nivel somático, cognitivo o conductual durante el montaje*

Reacciones	N	Rango	Mínimo	Máximo	Media	Error estándar	Desv. estándar	Varianza	Ausencia		Presencia	
									Frecuencia	%	Frecuencia	%
Disminución del apetito o aumento del apetito	49	9	1	10	3,16	0,427	2,988	8,931	24	48	26	52
Dificultades para dormir o sueño no reparador	49	9	1	10	3,61	0,471	3,297	10,867	25	50	25	50
Dolor físico	49	9	1	10	5,04	0,467	3,266	10,665	12	24	38	76
Malestar gastrointestinal	49	9	1	10	2,82	0,396	2,774	7,695	26	52	24	48
Sudoración (relacionada con la emoción y no con el ejercicio o actividad física)	49	9	1	10	3,1	0,396	2,771	7,677	25	50	25	50
Dificultad para respirar	49	9	1	10	2,22	0,348	2,435	5,928	32	64	18	36

Aumento de la frecuencia cardiaca	49	9	1	10	3,8	0,408	2,858	8,166	14	28	36	72
Pensamientos reiterativos y negativos que no puedo detener.	49	9	1	10	3,67	0,451	3,158	9,974	18	36	32	64
Pensamientos relacionados con que las cosas van a salir mal.	49	9	1	10	3,69	0,472	3,305	10,925	19	38	31	62
Pensamientos relacionados con que no soy tan talentoso(a).	49	9	1	10	4,06	0,479	3,35	11,225	18	36	32	64
Pensamientos relacionados con que no lo voy a lograr.	49	9	1	10	4,1	0,457	3,197	10,219	17	34	33	66
Pensamientos relacionados con que voy a perder el control.	49	9	1	10	3,43	0,434	3,035	9,208	22	44	28	56
Pensamientos sobre que voy a decepcionar a otros.	49	9	1	10	4,43	0,489	3,422	11,708	16	32	34	68
Llorar	49	9	1	10	3,69	0,448	3,137	9,842	20	40	30	60
Temblar	49	9	1	10	3,22	0,412	2,881	8,303	23	46	27	54
Morderse las uñas, labios o las mejillas internamente	49	9	1	10	4,1	0,496	3,472	12,052	20	40	30	60
Apretar los dientes o los puños	49	9	1	10	3,12	0,417	2,92	8,526	24	48	26	52
Comer mucho o poco (comparado con lo que come habitualmente)	49	9	1	10	3,51	0,433	3,028	9,172	23	46	27	54

---

Si bien las reacciones somáticas, cognitivas y conductuales durante proceso ocurrido desde la preparación de la audición hasta la puesta en escena son de intensidad que tiende a ser leve, el componente cognitivo es el que se observa más comprometido en la preparación para la

audición, la audición y el montaje. Sin embargo, esta intensidad disminuye aún más durante la puesta en escena (ver Tabla 10 y Figura 2).

En comparación con la audición, el montaje y la puesta en escena, durante la preparación de la audición las reacciones somáticas, cognitivas y conductuales están más presentes.

En el montaje son levemente mayores las reacciones cognitivas y en la puesta en escena, las reacciones somáticas (ver Tabla 10 y Figura 2).

Tabla 10

*Reacciones somáticas, cognitivas y conductuales durante proceso ocurrido desde la preparación de la audición hasta la puesta en escena*

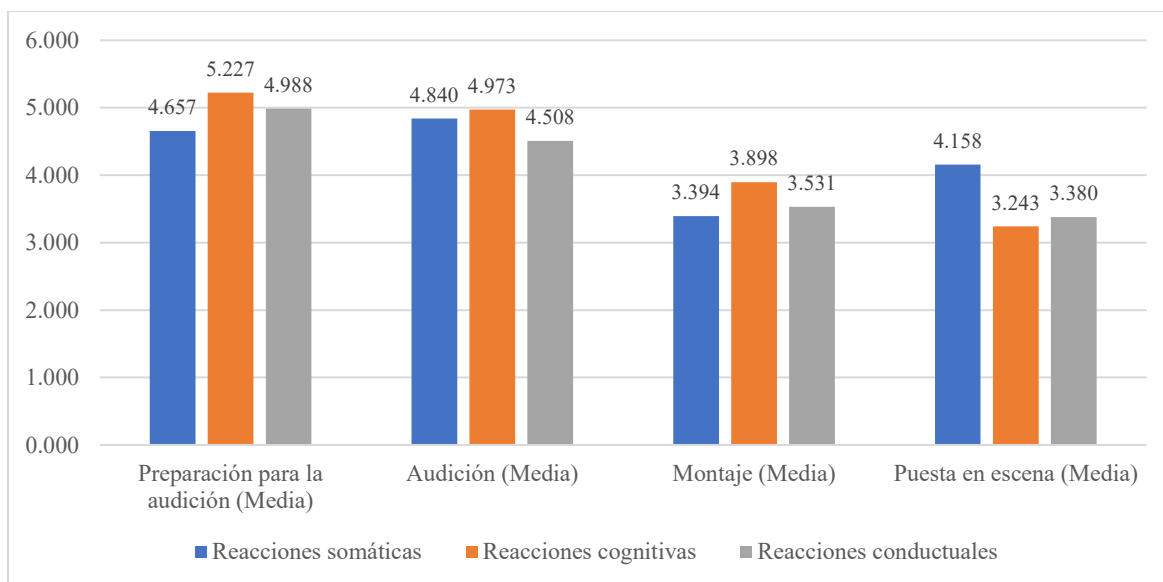
Reacciones	N	Rango	Mínimo	Máximo	Media	Error estándar	Desv. estándar	Varianza	Ausencia		Presencia	
									Frecuencia	%	Frecuencia	%
Disminución del apetito o aumento del apetito	50	9	1	10	4,42	0,5	3,535	12,493	18	36	32	64
Dificultades para dormir o sueño no reparador	50	9	1	10	4,84	0,508	3,593	12,913	16	32	34	68
Dolor físico	49	9	1	10	4,39	0,475	3,322	11,034	16	32	34	68
Malestar gastrointestinal	50	9	1	10	3,7	0,447	3,164	10,01	23	46	27	54
Sudoración (relacionada con la emoción y no con el ejercicio o actividad física)	50	9	1	10	4,32	0,47	3,322	11,038	16	32	34	68
Dificultad para respirar	50	9	1	10	3,28	0,413	2,921	8,532	24	48	26	52
Aumento de la frecuencia cardíaca	50	9	1	10	6,32	0,461	3,26	10,63	6	12	44	88
Pensamientos reiterativos y negativos que no puedo detener.	50	9	1	10	3,24	0,4	2,825	7,982	23	46	27	54
Pensamientos relacionados con que las cosas van a salir mal.	50	9	1	10	3,58	0,431	3,044	9,269	18	36	32	64

Pensamientos relacionados con que no soy tan talentoso(a).	50	9	1	10	3,28	0,425	3,004	9,022	23	46	27	54
Pensamientos relacionados con que no lo voy a lograr.	50	9	1	10	3,22	0,398	2,816	7,93	21	42	29	58
Pensamientos relacionados con que voy a perder el control.	50	9	1	10	2,98	0,4	2,832	8,02	25	50	25	50
Pensamientos sobre que voy a decepcionar a otros.	50	9	1	10	3,16	0,416	2,944	8,668	21	42	29	58
Llorar	50	9	1	10	2,88	0,445	3,147	9,904	29	58	21	42
Temblar	50	9	1	10	3,9	0,474	3,352	11,235	21	42	29	58
Morderse las uñas, labios o las mejillas internamente	50	9	1	10	3,42	0,434	3,071	9,432	23	46	27	54
Apretar los dientes o los puños	50	9	1	10	3,18	0,43	3,042	9,253	25	50	25	50
Comer mucho o poco (comparado con lo que come habitualmente)	50	9	1	10	3,52	0,476	3,364	11,316	24	48	26	52

---

Figura 2

*Comparación de las reacciones somáticas, cognitivas y conductuales durante proceso ocurrido desde la preparación de la audición hasta la puesta en escena*



### **Momentos difíciles durante la preparación de la audición, la audición, el montaje y la puesta en escena**

La mayoría de los participantes (70%) indicaron que el momento más difícil durante la preparación de la audición es elegir la canción (ver Figura 3). Durante la audición el momento más difícil está vinculado a la aparición del pensamiento que les indica que se van a equivocar (58%) (ver Figura 4). En el montaje, tener ensayos los días festivos o fines de semana (50%) y durante la puesta en escena, el momento más difícil fue desafinar cantando (54%).

Figura 3

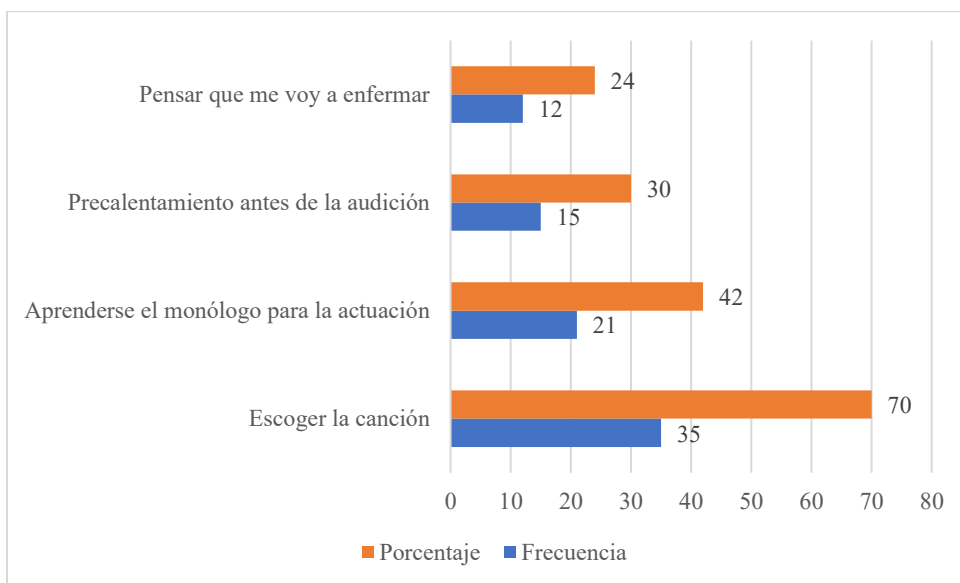
*Momentos difíciles durante la preparación de la audición*

Figura 4

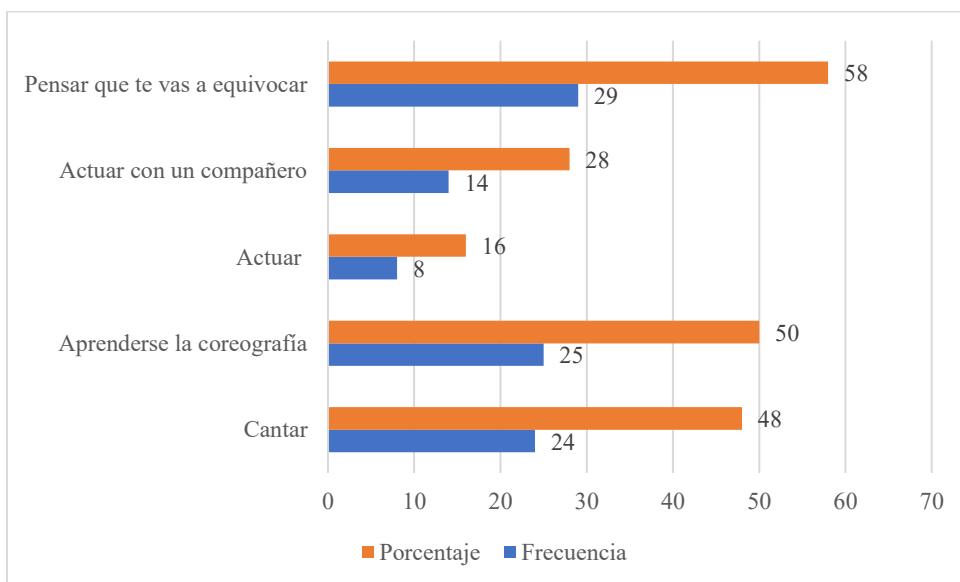
*Momentos difíciles durante la audición*

Figura 5

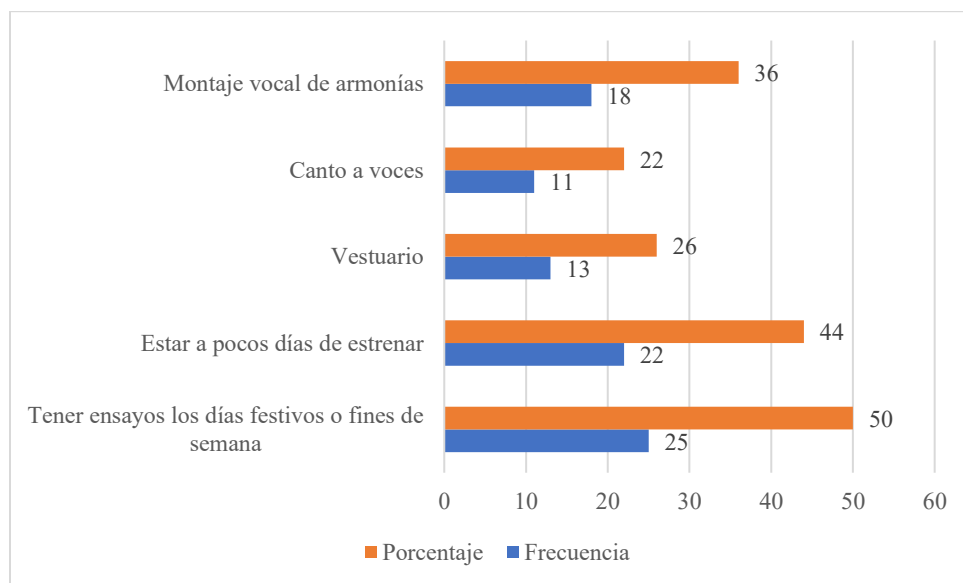
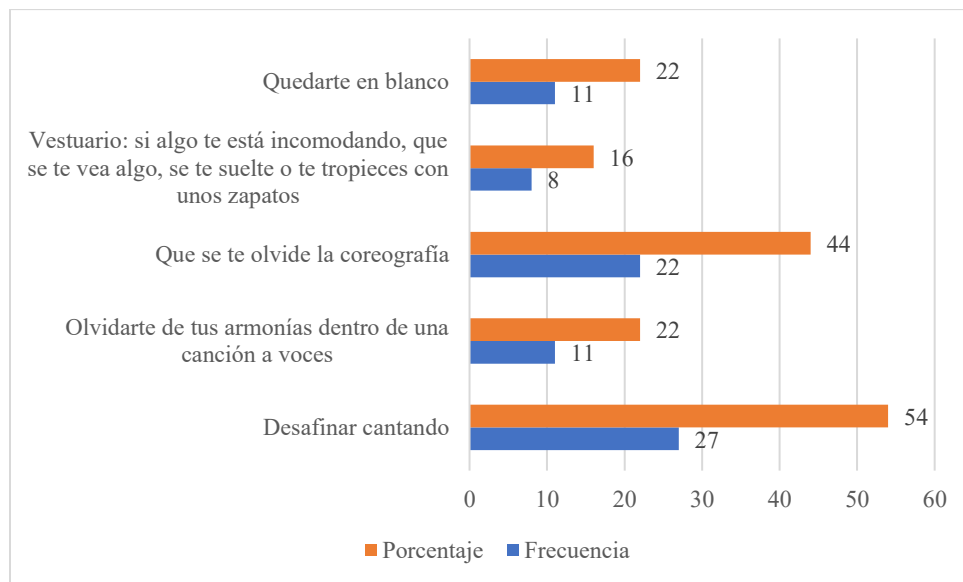
*Momentos difíciles durante el montaje*

Figura 6

*Momentos difíciles durante la puesta en escena***Estrategias de afrontamiento para gestionar las emociones**

El análisis indica que las estrategias de afrontamiento centradas en la desactivación biológica son la respiración profunda (96%), seguida de la relajación (94%). Dormir es la

estrategia de evitación más usada entre los participantes (96%). Respecto de las estrategias centradas en la distracción, la más utilizada fue escuchar música (96%). Las estrategias de expresión emocional son menos utilizadas, pero entre ellas resaltan cantar (88%) y conversar con personas queridas sobre cómo se sienten (80%).

En relación con la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento en este proceso desde la preparación para la audición hasta la puesta en escena, las dos estrategias que se utilizan con mayor frecuencia fueron respirar profundamente ( $M= 7,70$ ) y escuchar música ( $M= 7,32$ ) (ver Tabla 11 y Figura 7).

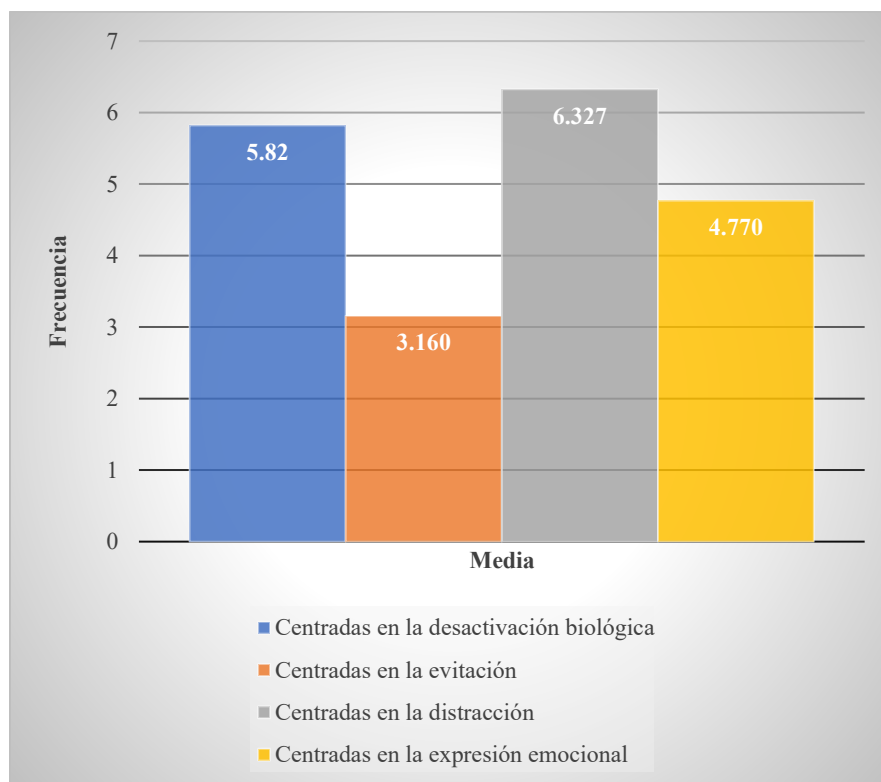
Tabla 11

*Estrategias de afrontamiento del malestar experimentado durante la preparación de la audición, la audición, el montaje y la puesta en escena*

Estrategia	N	Rango	Mínimo	Máximo	Media	Error estándar	Desv. estándar	Varianza	Ausencia		Presencia	
									Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Respiración profunda	A1	9	1	10	7,7	0,38	2,69	7,235	2	4	48	96
Relajación	50	9	1	10	6,1	0,43	3,039	9,235	5	10	47	94
Meditación	50	9	1	10	3,66	0,437	3,088	9,535	19	38	31	62
Dormir	50	9	1	10	6,38	0,383	2,71	7,342	2	4	48	96
Llorar	50	9	1	10	5,46	0,483	3,412	11,641	9	18	41	82
Hacer ejercicio u otra actividad física intencional para manejar el malestar	50	9	1	10	5,2	0,469	3,32	11,02	12	24	38	76
Autolesionarse	50	6	1	7	1,38	0,154	1,086	1,179	41	82	9	18
Consumir alcohol	50	6	1	7	1,72	0,212	1,499	2,247	27	54	23	46
Conversar con personas queridas sobre cómo me siento	50	9	1	10	5,72	0,484	3,423	11,716	10	20	40	80
Escribir cómo me siento	50	9	1	10	3,82	0,467	3,299	10,885	22	44	28	56
Escuchar música	50	9	1	10	7,32	0,434	3,067	9,406	2	4	48	96
Cantar	50	9	1	10	6,46	0,488	3,454	11,927	6	12	44	88

Figura 7

*Estrategias de afrontamiento centradas en desactivación biológica, evitación, distracción y expresión emocional*



### ***Recomendaciones para una propuesta pedagógica***

Con base en los resultados obtenidos a partir de la aplicación del cuestionario, se realizan las siguientes recomendaciones dirigidas a considerar una propuesta pedagógica innovadora que se incorpore al currículo de la carrera de Teatro Musical.

Ciertamente, los estudiantes de esta carrera han desarrollado habilidades para la gestión emocional que pueden optimizarse a través de la implementación de espacios formativos transcurriculares. Se propone incorporar, de manera progresiva, desde el primer hasta el octavo semestre de la carrera de Teatro Musical, uno o varios Resultados de Aprendizaje Esperados

(RAE) centrados en la adquisición de habilidades de gestión emocional y la incorporación de las mismas en el repertorio comportamental.

Por ejemplo:

RAE 1. Desarrollar habilidades de gestión emocional y afrontamiento del estrés.

RAE 2. Aplicar habilidades de gestión emocional durante la preparación de audiciones, audiciones, montaje y puesta en escena.

Estos RAE serán transversales a la carrera y requerirán de un seguimiento continuo de la elaboración de las guías de asignatura, en las cuales se contemplarán de manera explícita, actividades pedagógicas que permitan alcanzarlos.

Se propone entrenar a los estudiantes en este tipo de habilidades emocionales, en un marco formativo que privilegie la educación emocional, lo que se traducirá en un mejor rendimiento y control emocional cuando se apliquen.

Las estrategias propuestas para promover la gestión emocional son:

- **Selección de situaciones:** Antes de enfrentarse a un evento, realizar ensayos mentales permite explorar diversas respuestas emocionales. Esto prepara mentalmente a los estudiantes para controlar las emociones que puedan surgir durante la presentación y sus consecuencias también.
- **Modificación de la situación:** Intentar cambiar aspectos de la situación, puede alterar los efectos y el impacto emocional, que ya es de su propio conocimiento. Al estar preparados para lo inminente, los estudiantes pueden influir en la situación y controlar su respuesta emocional, para el momento de su presentación. Esta estrategia puede conducir a otra.
- **Manipulación de la atención;** Desarrollar un lenguaje interno “lo estás haciendo bien”, “sigue así”, “tú puedes”, “vamos” entre otras, contribuye a mantener un estado mental

favorable durante la presentación, para finalmente concentrarse en lograr su principal objetivo.

- **Cambio cognitivo:** Modificar la percepción de la situación a la que se enfrenta el artista, bien sea audición, desarrollo de un examen o presentación teatral en vivo, puede afectar las emociones específicas. Redefinir el significado del evento, puede disminuir su impacto emocional para así mismo aumentar o disminuir las emociones específicas. Esta selección restará importancia a un evento ya conocido.
- **Mindfulness:** Los hechos tal y como son. Aceptar las circunstancias tal como son evitará frustraciones innecesarias cuando se presentan, Desarrollar conciencia de lo que está ocurriendo en el momento presente ayuda a gestionar y evitar emociones no deseadas, especialmente las negativas.
- **Brainspotting:** Esta técnica se basa en la conexión entre la mirada y las emociones. Si se siente algo que molesta realmente desde el interior, cambiará literalmente si el actor decide mirar a la derecha o a la izquierda. Dirigir la atención visual de manera consciente puede ser una herramienta valiosa para regular las emociones. *“dónde miras afecta como miras y/o sientes”*. El cerebro está tan conectado con la visión, y determina la manera en que el ser humano se relaciona con el ambiente. Toda señal enviada por la vista al cerebro determina a qué lugar enfocar la mirada y es allí donde este método se basa en dirigir la mirada con enfoque.

El estrés es una respuesta adaptativa que las personas emiten ante situaciones potencialmente amenazantes o amenazantes. Por lo tanto, la presencia del estrés en algún grado es funcional en tanto activa a la persona para la acción. Sin embargo, el estrés continuo tiene efectos indeseables sobre el estado de salud y las funciones ejecutivas. Dado que participantes

indicador presencia intensa y prevalente de estrés, es necesario un entrenamiento en afrontamiento del mismo.

Es preciso desarrollar en los participantes la tolerancia al malestar para favorecer que la activación somática sea menor. Y, asimismo, generar espacios de expresión emocional y promover el cambio cognitivo.

### **Discusión y Conclusiones**

Se observó que las emociones básicas universales como miedo, felicidad, sorpresa, descritas por Ekman (1992) están presentes en los estudiantes de Teatro Musical en diferentes proporciones e intensidad. Así mismo se manifiestan en un mayor porcentaje las emociones positivas en los diferentes momentos durante el proceso artístico.

Como es esperable, hay diversidad en la presentación de emociones positivas y negativas entre los participantes. Aunque se presentan emociones positivas como el entusiasmo, la felicidad, la satisfacción, también se presentan emociones negativas como las expresiones faciales concretas propuestas por Goleman (1997): estrés, miedo, angustia y confusión.

Si se considera el miedo como la respuesta a una amenaza, real o imaginaria en los estudiantes de Teatro Musical, es posible que aún no sea tan evidente en los alumnos de primer semestre. El miedo presenta pautas socialmente aceptadas, expuestas por Gordon (1991) como el sudor, el temblor, náuseas, morderse las uñas entre otras, en lo posible deben ser controladas con una herramienta como la propuesta en este estudio con el fin de evitar un pánico escénico.

Aunque los actores presentan un esfuerzo interpretativo, como una reacción involuntaria y no condicionada asociada a objetos, recuerdos o pasajes de su vida en beneficio del desempeño de su profesión. Se debe distinguir que en este estudio, el miedo está asociado a la emoción específica interna que se manifiesta en cambi de voz, cambio de conducta, gestos faciales,

cambios fisiológicos que sí afectan al artista. y no a la emoción genérica descrita por Lawler (2001).

Las emociones positivas, generan otras positivas, se muestra un gran porcentaje de estas en los encuestados, que a su vez genera seguridad, confianza y optimismo al entorno, lo que aumenta la creatividad del estudiante de Teatro Musical como lo expuso (Fredrickson, 2001).

En todos los eventos en el desempeño profesional de los estudiantes de Teatro Musical, se presenta el estrés. Si la emoción se experimenta desde tres puntos: conductual, fisiológica y experiencialmente (Gross, 1998), se puede transformar en algo que no solo los afecta a ellos personalmente, es posible que se sientan afectados por lo que le sucede al grupo social en el que se encuentran (Burke & Stets, 2009). La regulación emocional es muy importante en el manejo del estrés ya que se refiere a las estrategias que inciden en estos ámbitos emocionales (Bisquerra, 2003) y que está presente en todos los eventos de pregrado de Teatro Musical.

El predominio de las respuestas emocionales estuvo en el canal cognitivo. Los estudiantes que participaron en este estudio mostraron que tienen pensamientos distorsionados, con un contenido pesimista o negativo frente a su talento, su capacidad de control o con la rumiación. Por lo tanto, es necesario trabajar en las interpretaciones que hacen los estudiantes desde su experiencia en el proceso artístico. Dentro de las recomendaciones de este estudio, se plantea un cambio cognitivo que es, precisamente, el que permitirá trabajar en estas interpretaciones.

Aunque los hallazgos permiten afirmar que los estudiantes de Teatro Musical que participaron en el estudio han desarrollado estrategias de regulación emocional personalmente y tratan de gestionar sus emociones durante el proceso artístico, los resultados no pueden ser generalizados. Los estudiantes que más participaron de este estudio fueron los de primer

semestre y los de octavo semestre, pero esto no significa que la herramienta esté exclusivamente dirigida a estos grupos en particular. De hecho, se reconoce plenamente que, a medida que se profundiza en el ámbito teatral al avanzar el pregrado, pueden surgir nuevas emociones y/o aumentar las ya existentes. Se recomienda realizar futuros estudios que amplíen esta descripción de respuestas emocionales y de los factores asociados con ellos, así como consolidar la propuesta transcurricular de educación emocional descrita en este trabajo.

## Referencias

- Acocella, J. (2015). *I Can't Go On! What's behind stage fright?* The New Yorker.  
<https://www.crisiscommunications.com/i-cant-go-on-whats-behind-stagefright/>
- Alberts, H. J., Schneider, F., & Martijn, C. (2012). Dealing efficiently with emotions: Acceptance-based coping with negative emotions requires fewer resources than suppression. *Cognition & Emotion*, 26(5), 863-870.10.1080/02699931.2011.625402
- Aldao, A. (2013). The future of emotion regulation research: Capturing context. *Perspectives on Psychological Science*, 8(2), 155–172.10.1177/1745691612459518
- Antonakis, J., & Dalgas, O. (2009). Predicting elections: Child 's play!. *Science*, 323(5918),1183-1183.10.1126/science.1167748
- Arkowitz, H., & Westra, H. A. (2004). Integrating Motivational Interviewing and Cognitive Behavioral Therapy in the Treatment of Depression and Anxiety. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 18(4), 337–350.10.1891/jcop.18.4.337.63998
- Artime, T. M., & Peterson, Z. D. (2012). The relationships among childhood maltreatment, emotion regulation, and sexual risk taking in men from urban STD clinics. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 21(3), 277–299.10.1080/10926771.2012.659802
- Barba, E. & Savarese, N. (1990). *El Arte Secreto del Actor. Diccionario de Antropología Teatral*. Pórtico de la Ciudad de México.
- Barba, E. & Turner, J. (2005). *Routledge Performance Practitioners*. Taylor & Francis e-Library.
- Barba, E. (2005a). *La Canoa de Papel. Tratado de Antropología Teatral*. Catálogos.

- Barlow, D. (2000). Unraveling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion regulation. *American Psychologist*, *55* (11), pp.1247-1263.10.1037//0003-066x.55.11.1247
- Baumeister, R., & Vohs, K. (2007). (Eds). *Emotion. Encyclopedia of Social Psychology*. SAGE. (p.p 300-440). <https://www.psicopolis.com/psicopedia/boxpdf/encsocy1.pdf>
- Beauchaine, T. P., & Zisner, A. (2017). Motivation, emotion regulation, and the latent structure of psychopathology: *An integrative and convergent historical perspective. International Journal of Psychophysiology*, *119*, 108–118.10.1016/j.ijpsycho.2016.12.014
- Beauchaine, T. & Crowell. S. (Eds). (2020). Emotion dysregulation and externalizing spectrum disorders. *The Oxford handbook of emotion dysregulation*. (pp 237-247). Oxford University Press.  
<https://drive.google.com/drive/folders/1EhCk6wQgl8hi2i8JP4mNBo4aoVWimHUg>
- Bericat, E. (2015). *The sociology of emotions: Four decades of progress. International Sociological Association*, *64*(3).10.1177/001139211558
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *11*(3), 230–241.10.1093/clipsy.bph077
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, *21*(1), 7-43. <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071>
- Bradley, M. M., & Lang, P. J. (2000). Measuring emotion: Behavior, feeling, and physiology. In R. D. Lane & L. Nadel (Eds.), *Cognitive neuroscience of emotion* (pp. 242–276). Oxford University Press.

- Bradley, M. M., & Lang, P. J. (2007). Emotion and motivation. En J. Cacioppo, L. Tassinary & G. Berntson (Eds.), *The handbook of psychophysiology* (3.a ed., pp. 581-607). Cambridge University Press.
- Burke, P & Stets, J. (2009). Identity Theory. New York: Oxford University Press.
- Cabanac, M. (2002a). *What is Emotion?* Département de physiologie. Faculté de médecine. Université Laval.  
<https://drive.google.com/drive/folders/1hj6ejB9sCDTUGRXxDBVZD6Fr73ho-Khl>
- Cabanac, M. (2002b). What Is Emotion? *Journal Behavioural Process*, 2–3.
- Cameron, J. (2002). *The Artist's Way, A Spiritual Path to Higher Creativity*. J.P. Tarcher/Putnam
- Campos, J. J., Mumme, D. L., Kermoian, R., & Campos, R. G. (1994). A Functionalist Perspective on the Nature of Emotion. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 284–303. 10.2307/1166150
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54(3),165.10.1037//0003-066X.54.3.165
- Caspi, A., Roberts, B., & Shiner, R. (2005). Personality development: Stability and change. *Annual Review of Psychology*, 56, págs 453-454.  
10.1146/annurev.psych.55.090902.141913
- Ceballos, E., Meiningen, Antoine, Copeau, Juvet, Dullin, Gemier, Pitoeff,V., Vilar, Barrault, Stanislavsky, Nemirovich-Danchenko, Meyerhold, Vajtangov, Einstein, Tairov, Evreinov, Zajava, Tovstonogov., ... Duvignaud. (1999). *Principios de Dirección Escénica*. Col escenología.  
<https://drive.google.com/drive/folders/1hj6ejB9sCDTUGRXxDBVZD6Fr73ho-Khl>

- Charland, L. C. (2011). Moral undertow and the passions: Two challenges for contemporary emotion regulation. *Emotion Review*, 3(1), 83–91. 10.1177/1754073910380967
- Clark, L. A., & Watson, D. (1991). Tripartite model of anxiety and depression: psychometric evidence and taxonomic implications. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 316-336.10.1037/0021-843X.100.3.316
- Clore, G., Ortony, A., Dienes, B., & Fujita, F. (1993). *Where does anger dwell? Advances in Social Cognition. Perspectives on Anger and Emotion*. Lawrence E.
- Cuadros, Z. & Sánchez, H. (2014). Perspectivas conceptuales en los estudios sobre las emociones durante el primer año de vida. *Revista Encuentros, Universidad Autónoma del Caribe*, 12 (1),107-118.10.15665/re.v12i1.205
- Damasio, A & Carvalho, G. (2013). The nature of feelings: evolutionary and neurobiological origins. *Nature Reviews Neuroscience*, 14, 143-152.10.1038/nrn3403.
- Darwin, C. (1872/1998) *The expression of the emotions in man and animals*. 3rd Edition, Oxford University Press. [http://darwinonline.org.uk/converted/pdf/1897\\_Expression\\_F1152.pdf](http://darwinonline.org.uk/converted/pdf/1897_Expression_F1152.pdf)
- Dimberg, U., & Öhman, A. (1996). Behold the wrath: Psychophysiological responses to facial stimuli. *Motivation and Emotion*, 20, 149–82.10.1007/BF02253869
- Donahue, J., Anders, C., Goranson, Kelly S., McClure., Lynn, M & Van, M. (2014). Emotion dysregulation, negative affect, and aggression: *A moderated, multiple mediator analysis, Personality and Individual Differences*, 70, 23-2810.1016/j.paid.2014.06.
- EFE, (13 de marzo de 2007). *Nicole Kidman confiesa pánico escénico*. El Siglo de Torreón. <https://www.elsiglodetorreon.com.mx/noticia/2003/nicole-kidman-confiesa-panico-escenico.html>

- Eloquent, (2018, June 6). *Famosos que abandonaron sus carreras por miedo escénico*.  
<https://www.elocuent.com/famosos-que-abandonaron-sus-carreras-por-miedo-escenico/>
- Ekman, P., & Davidson, R. J. (Eds.). (1994). *The nature of emotion: Fundamental questions*. Oxford University Press.
- Ekman, P. (1999). *Basic emotions*. En T. Dalgleish & Power. Eds., *Handbook of Cognition and Emotion*. John Wiley & Sons Ltd. <https://www.paulekman.com/wp-content/uploads/2013/07/Facial-Expression-Of-Emotion1.pdf>
- Ekman, P. (2003). *Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life*. Times Books. Nueva York: Henry Holt and Company. <https://www.paulekman.com/>
- Fernández, E & Jiménez, M. (1994). *Psicología de la emoción*.  
<https://www.cerasa.es/media/areces/files/book-attachment-2986.pdf>
- Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.  
 10.1037%2F0003-066X.56.3.218
- Frick, P. J., Cornell, A. H., Bodin, S. D., Dane, H. E., Barry, C. T., & Loney, B. R. (2003). Callous-unemotional traits and developmental pathways to severe conduct problems. *Developmental Psychology*, 39(2), 246–260.10.1037/0012-1649.39.2.246
- Gianini, L. M., White, M. A., & Masheb, R. M. (2013). Eating pathology, emotion regulation, and emotional overeating Gianini in obese adults with binge eating disorder. *Eating behaviors*, 14(3), 309-313.10.1016/j.eatbeh.2013.05.008.
- Giuliani, N., & Gross, J. (2009). *Reappraisal*. In: Sander D. & Scherer K., editors. Oxford companion to the affective sciences. (pp. 329-330). Oxford university Press.

- Goleman, D. (1997). *Inteligencia Emocional. Por qué es más importante que el coeficiente intelectual.* <https://iuymca.edu.ar/wp-content/uploads/2022/01/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf>
- Goleman, D. (1998). *Working with Emotional Intelligence.* Bloomsbury.
- Gómez, O & Calleja, N. (2016). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. Universidad Nacional Autónoma de México. *Revista mexicana de investigación en psicología*, 8(1), 96-117.  
<https://drive.google.com/drive/folders/1hj6ejB9sCDTUGRXxDBVZD6Fr73ho-Khl>
- Grand, D., (2003). *Brainspotting. The Revolutionary New Therapy for Rapid and Effective Change.Sounds True.* <https://www.emdrandpsychotherapy.com/wp-content/uploads/delightful-downloads/2015/04/david-grand-brainspotting.pdf>
- Gratz K. L., & 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. 10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2008). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale: Erratum. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 30(4), 315.10.1007/s10862-008-9102-4
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, and future. *Cognition & Emotion*, 13(5), 551–573. <https://doi.org/10.1080/026999399379186>

- Gross, J. (2001). *Emotion regulation in adulthood: Timing is everything*. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 214–219.10.1111/1467-8721.00152
- 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), 348–362.10.1037/0022-3514.85.2.348
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). The Guilford Press.
- Grotowski, J. (1976). *Hacia un teatro pobre*. Siglo Veintiuno.
- Hanna, J. L. (2004). Toward a theory of performance anxiety in the musician. *The Psychoanalytic Review*, 1(91), 97–116.10.1207/s1541180xtaj0202\_6
- Hatfield, E., Cacioppo, J., & Rapson, R. (1994). *Emotional contagion*. Cambridge Univ Press.
- Hayes, S., & Wilson, K. (1994). Acceptance and commitment therapy. Altering the verbal support for experiential avoidance. *Behavior Analyst*, 17(2), 289-303.  
10.1007/BF03392677
- Hervás, G., & Jódar, R. (2008). Adaptación al castellano de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional. *Clínica y Salud*, 9, 139-156.  
<https://www.redalyc.org/pdf/1806/180613875001.pdf>
- Hervás, G., & Vázquez, C. (2011). What else do you feel when you feel sad? Emotional overproduction, neuroticism and rumination. *Emotion*, 11, 881-895.
- Hunt, M. G. (1998). The only way out is through: emotional processing and recovery after a depressing life event. *Behaviour Research and Therapy*, 36, 361-384.10.1016/s0005-7967(98)00017-5

- Keltner, D., & Gross, J. (2010). Functional Accounts of Emotions. *Cognition and Emotion*, 13(5), 467–480. [10.1080/026999399379140](https://doi.org/10.1080/026999399379140)
- Keltner, D., & Haidt, J. (1999). Social functions of emotions at four levels of analysis. *Cognition and Emotion*, 13, 05–21. <https://doi.org/10.1080/026999399379168>
- Kemper, T.D. (ed.). (1990). *Research Agendas in the Sociology of Emotions*. University of New York Press.
- Lane, R. D., & Schwartz, G. E. (1987). Levels of emotional awareness: a cognitive-developmental theory and its application to psychopathology. *American Journal of Psychiatry*, 144, 133-143. [10.1176/ajp.144.2.133](https://doi.org/10.1176/ajp.144.2.133)
- Lange, J., & Crusius, J. (2015). The tango of two deadly sins: the social-functional relation of envy and pride. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109(3), 453–472. [10.1037/pspi0000026](https://doi.org/10.1037/pspi0000026)
- Lavender, J. M., Wonderlich, S. A., Peterson, C. B., Crosby, R. D., Engel, S. G., Mitchell, J. E., ... & Berg, K. C. (2014). Dimensions of emotion dysregulation in bulimia nervosa. *European Eating Disorders Review*, 22(3), 212-216. [10.1002/erv.2288](https://doi.org/10.1002/erv.2288)
- LeDoux, J., Li, X., & Stutzmann, G. (1996). Convergent but temporally separated inputs to lateral amygdala neurons from the auditory thalamus and auditory cortex use different postsynaptic receptors: in vivo intracellular and extracellular recordings in fear conditioning pathways. *Learning & Memory*, 3(2-3), 229-242. [10.1101/lm.3.2-3.229](https://doi.org/10.1101/lm.3.2-3.229)
- Lelieveld, J., Barlas, C., Giannadaki, D., & Pozzer, A. J. A. C. P. (2013). Model calculated global, regional and megacity premature mortality due to air pollution. *Atmospheric Chemistry and Physics*, 13(14), 7023-7037. <https://doi.org/10.5194/acp-13-7023-2013>, 2013.

- Liverant, G. I., Brown, T. A., Barlow, D. H. y Roemer, L. (2008). Emotion regulation in unipolar depression: the effects of acceptance and suppression of subjective emotional experience on the intensity and duration of sadness and negative affect. *Behaviour Research and Therapy*, 46, 1201-1209.10.1016/j.brat.2008.08.001
- Mauss, I. B., Bunge, S. A., & Gross, J. J. (2007). Automatic emotion regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 146–167.10.1111/j.1751-9004.2007.00005.x
- Merril, J., & Read, J. (2010). Motivational pathways to unique types of alcohol consequences. *Psychology of Addictive Behaviors*, 24(4), 705–711.10.1037/a0020135
- Messman-Moore, T., Walsh, K., & DiLillo, D. (2014). Emotion Dysregulation and Coping Drinking Motives in College Women. *American Journal of Health Behavior*, 38(4), 553-9. 10.5993/AJHB.38.4.8.
- Mikels, J. A., & Reuter-Lorenz, P. A. (2013). Across the lifespan, but only in late life, self-reports of the quality of emotion are uncoupled from emotion regulation. *Psychology and Aging*, 28(3), 830–841.
- Moffitt, T. (1993). The neuropsychology of conduct disorder. *Development and Psychopathology*, 5(1-2), 135-151.10.1017/S0954579400004302
- Muntané, A. (s.f.). *La Consciencia*. Universidad de Navarra.  
<https://www.unav.edu/web/ciencia-razon-y-fe/la-consciencia>
- Nelson, E., & Morningstar, M. (2020). Emotions as Regulators of Motivated Behaviour. In *The Oxford Handbook of Emotion dysregulation* (p. 14).
- Niedenthal, P., & Ric, F. (2017). *Psicología de la emoción*. Taylor & Francis Group.

- Nolen-Hoeksema, S., Morrow, J., & Fredrickson, B. L. (1993). Response styles and the duration of episodes of depressed mood. *Journal of Abnormal Psychology, 102*(1), 20–28.  
10.1037/0021-843X.102.1.20
- Nyklicek, I., & Vingerhoets, M. (2011). *Emotion Regulation and Well-Being*. Springer.
- NYU. (2023). NYU Tisch School of the Arts. <https://tisch.nyu.edu/diversity.html>
- Palmero, F., Guerrero, C., Gómez, C., Carpi, A., & Gorayeb, R., (2011). *Manual de Teorías emocionales y motivacionales*. Universidad Jaume.  
<https://core.ac.uk/download/pdf/61393455.pdf>
- Panksepp, J., & Biven, L. (2012). *The Archaeology of Mind: Neuroevolutionary Origins of Human Emotions*. Norton & Company.
- Parkinson, B., Fischer, A.H., Manstead, A.S.R. (2005). *Emotion in Social Relations: Cultural, Group, and Interpersonal Processes*. Psychology Press.
- Peláez, S. (2019, November 11). *9 artistas que sufren pánico escénico*. Binaural.  
<https://www.binaural.es/articulos/9-artistas-que-sufren-panico-escenico/>  
*Personality and Social Psychology, 76*, 910-925.10.1037/0022-3514.67.5.910
- Rachman, S. (1980). Emotional processing. *Behaviour Research and Therapy, 18*, 51-60.  
10.1016/0005-7967(80)90069-8
- Racine, S. E., & Wildes, J. E. (2013). Emotion dysregulation and symptoms of anorexia nervosa: The unique roles of lack of emotional awareness and impulse control difficulties when upset. *International Journal of Eating Disorders, 46*(7), 713-720.10.1002/eat.22145
- Reyes, M., & Tena, E. (2016). *Regulación emocional en la práctica clínica*. El Manual Moderno.
- Ríos, J., & Sanderson, J. (1998). *Relaciones entre el cine y la literatura: El teatro en el cine*. Universidad de Alicante. <https://www.cervantesvirtual.com/obra-visor/relaciones-entre-el->

[cine-y-la-literatura-el-teatro-en-el-cine--0/html/ff16fcdc-82b1-11df-acc7-002185ce6064\\_2.htm](http://cine-y-la-literatura-el-teatro-en-el-cine--0/html/ff16fcdc-82b1-11df-acc7-002185ce6064_2.htm)

- Robinson, K & Aronica L. (2015) *Escuelas creativas. La revolución que está cambiando la educación*. Ed Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.
- <https://drive.google.com/drive/folders/1hj6ejB9sCDTUGRXxDBVZD6Fr73ho-Khl>
- Rolls, E. (1999). *The Brain and Emotion*. Oxford University Press.
- Royal Academics of Music. (s.f.). <https://www.ram.ac.uk/>
- Saarni, C., & Harris, P. L. (Eds.). (1989). *Children's understanding of emotion*. CUP Archive.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C. y Palfai, T. P. (1995). *Emotional attention, clarity, and emotional repair: exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale*. En J. W. Pennebaker (dir.). *Emotion, disclosure, and health* (pp. 125-151). American Psychological Association.
- Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. In M. P. *Advances in experimental social psychology* (Vol. 25, pp. 1–65). Academic Press.
- Searle, J. R., & Tiercelin, C. (1998). *La construction de la réalité sociale*. Gallimard.
- Sherer, K. (2009). The dynamic architecture of emotion: Evidence for the component process model. *Cognition and Emotion*, 23(7), 1307–1351.10.1080/02699930902928969
- Shorey, R. C., Brasfield, H., Febres, J., & Stuart, G. L. (2011). An examination of the association between difficulties with emotion regulation and dating violence perpetration. *Journal of aggression, maltreatment & trauma*, 20(8), 870-885. 10.1080/10926771.2011.629342
- Shurtleff, M. (1978). *Audition*. Walker Publishing company.

Simón, V. (2006). Mindfulness y Neurobiología. *Revista de psicoterapia*, 17(66-67), 5-30.

<http://vicentesimon.com/pdf/mindfulness.pdf>

Skinner, B. F. (1971). *Beyond freedom and dignity*. Random House.

Smith, R. H. (1991). Envy and the sense of injustice. In P. Salovey (Ed.), *The psychology of jealousy and envy* (pp. 79–99). Guilford Press.

Spielberger, C. (1988). State-Trait Anger Theory and the Utility of the State-Trait Anger Expression Inventory. *In Advances in Personality Assessment*.

Stanislavski, K. (1951). El trabajo del actor sobre sí mismo en el proceso creador de la encarnación. Edición Rusia. Editorial Alba. España (2009). [https://www.actors-studio.org/web/images/pdf/el\\_trabajo\\_de\\_actor\\_sobre\\_si\\_mismo\\_en\\_el\\_proceso\\_creador\\_de\\_la\\_encarnacion.pdf](https://www.actors-studio.org/web/images/pdf/el_trabajo_de_actor_sobre_si_mismo_en_el_proceso_creador_de_la_encarnacion.pdf)

Stanton, A., Kirk, S., Cameron, C., & Danoff-Burg, S. (2000). Coping through emotional approach: scale construction and validation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 1150-1169. 10.1037/0022-3514.78.6.1150

Stanton, P., and Stanton, J. (2002), "Corporate annual reports: research perspectives used", *Accounting, Auditing & Accountability Journal*, 15(4), 478-500.  
10.1108/09513570210440568

Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103(2), 193–210. 10.1037/0033-2909.103.2.193

Thayer, R. E., Newman, J. R., & McClain, T. M. (1994). Self-regulation of mood: strategies for changing a bad mood, raising energy, and reducing tension. *Journal of personality and social psychology*, 67(5), 910. 10.1037//0022-3514.67.5.910

- Tooby J., & Cosmides L. (1990). The past explains the present: emotional adaptations and the structure of ancestral environments. *Ethology and Sociobiology*, *11*, 375–424.  
10.1016/0162-3095(90)90017-Z
- Tracy, J. L., & Robins, R. W. (2007). Emerging insights into the Nature and Function of Pride. *Current Directions in Psychological Science*, *16*(3), 147-150. 10.1111/j.1467-8721.2007.00493.x
- Troy, A. S., Shallcross, A. J., & Mauss, I. B. (2013). A person-centered Approach to Emotion Regulation: Cognitive Reappraisal Can Either Help or Hurt, Depending on the Context. *Psychological Science*, *24*(12), 2505-2514. [10.1177/0956797613496434](https://doi.org/10.1177/0956797613496434)
- Tull, M. T., Gratz, K. L., Coffey, S. F., Weiss, N. H., & McDermott, M. J. (2013). "Examining the interactive effect of posttraumatic stress disorder, distress tolerance, and gender on residential substance use disorder treatment retention": Correction to Tull et al. (2012). *Psychology of Addictive Behaviors*, *27*(3), 743-773. 10.1037/a0030361
- Unicef, para cada infancia. (2023). *América Latina y el Caribe. Cómo reconocer nuestras emociones*. <https://www.unicef.org/lac/como-reconocer-nuestras-emociones>
- Van Kleef, G.A., & Côté, S. (2007). Expressing anger in conflict: when it helps and when it hurts. *Journal of Applied Psychology*, *92*(6), 1557–1569. 10.1037/0021-9010.92.6.1557
- Van Kleef, G. A., Homan, A. C., Beersma, B., Van Knippenberg, D., Van Knippenberg, B., & Damen, F. (2009). Searing sentiment or cold calculation? The effects of leader emotional displays on team performance depend on follower epistemic motivation. *Academy of Management Journal*, *52*(3), 562–580. <https://doi.org/10.5465/AMJ.2009.41331253>

- Veilleux, J., Skinner, K., Reese, E., & Shaver, J. (2014). Negative affect intensity influences drinking to cope through facets of emotion dysregulation. *Personality and Individual Differences, 59*, 96–101. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.11.012>
- Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin, 138*(4), 775-808. <https://doi.org/10.1037/a0027600>
- Werner, K., & Gross, J. (2010). Emotion Regulation and Psychopathology: A Conceptual Framework. En A.M. Kring & D.M. Sloan (Comps). *Emotion regulation and psychopathology. A transdiagnostic approach to etiology and treatment.* (pp. 13-37). The Guilford Press.
- Zillmann, D., & Bryant, J. (Eds.). (1985). *Selective Exposure to Communication*". Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203056721>