

# Música y programa de danza creativa como herramienta expresión de emociones

## Music and creative dancing programme as a tool to transmit emotions

Belén de Rueda Villén, Carlos Eloy López Aragón  
Universidad de Granada

**Resumen:** Este estudio tiene como objetivo principal elaborar un programa de intervención motora (PIM), compuesto de música y danza creativa, dirigido a investigar sus efectos sobre las habilidades emocionales del ser humano. Para ello, se administró una batería de Test que mide las diferencias individuales en las destrezas para ser conscientes de sus propias emociones, así como la capacidad para poder regularlas, utilizando la escala adaptada al castellano: Trait Meta-Mood Scale 24 (TMMS-24). El diseño de un programa de intervención motora (PIM), utilizando como variables independientes patrones musicales y secuencias de danza, trata de constatar el impacto que la actividad física vs expresiva, y patrones sonoros tiene sobre variables emocionales, y la importancia que tiene identificar, regular, controlar y facilitar el estado emocional propio, que propicia la adaptación y comprensión emocional a nivel grupal. Los participantes del estudio, estudiantes universitarios de primer curso de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, son los sujetos experimentales del estudio, en el que se puede observar como el ámbito de la actividad física tiene una relación bidireccional sobre el abordaje emocional, obteniendo conclusiones interesantes sobre este ámbito de estudio, y su posible repercusión en la creación de actitudes morales y éticas positivas.

**Palabras claves:** Emoción, Salud, Inteligencia Emocional, Danza, Música.

**Abstract:** This study has as main objective a programme of intervention motor (PIM), composed of music and creative dance, directed to investigate their effects on emotional abilities of the human being. To do so, was administered a battery of tests to measure individual differences in skills to be aware of their own emotions, as well as the capacity to regulate them, using the scale adapted to Spanish. A motor intervention (PIM) program design, using as variable independent musical patterns and dance sequences, is to note the impact physical activity vs. expressive, and sound patterns is on emotional variables, and the importance of identifying, regulating, control and facilitate your own emotional state, enabling the adaptation and emotional understanding at group level. The participants of the study, college students from first year of sport and physical activity are the experimental subjects of study, which can be observed as the area of physical activity has a bi-directional relationship on the emotional approach, obtaining interesting conclusions about this area of study, and its potential impact on the creation of positive moral and ethical attitudes.

**Keywords:** Emotion, health, emotional intelligence, dance, music.

### Introducción

En la actualidad, el universo científico muestra interés por los problemas que existen en la sociedad y repercuten negativamente en la calidad de vida de las personas. Podemos afirmar que la felicidad y el bienestar influyen positivamente sobre nuestra salud y calidad de vida. Diversas evidencias empíricas muestran que las personas felices son más sanas física y psicológicamente, afrontan mejor el estrés e, incluso, viven más tiempo (Fernández-Berrocal y Extremera 2009 87). Por otra parte, la Agencia Europea para la seguridad y la Salud en el Trabajo revela que hoy día los cambios técnicos u organizativos en el mundo laboral, junto con los cambios socioeconómicos, demográficos y políticos, incluido el fenómeno de la globalización, originan riesgos psicosociales de carácter emergente que están teniendo consecuencias sobre la salud de la población debido a que pueden provocar un mayor estrés laboral y repercutir en la salud y la seguridad de los trabajadores (Gil-Montes 170). La inadaptabilidad a nuestro entorno, la individualidad que provoca el avance de la tecnología, un modelo sociocultural provisto de cánones estéticos y de consumo podría repercutir sobre nuestro estado de ánimo, generando emociones negativas que influyen en nuestra conducta. podemos enunciar el acoso y violencia de género, alumnos con comportamientos agresivos ante los profesores o compañeros de clase, empresarios y docentes sumergidos en un estrés laboral (síndrome de *burnout*, donde se sienten ineficientes en su trabajo, deportistas con síntomas de ansiedad o fatiga extrema en periodos de competición, depresión y soledad en personas mayores, como algunos de los problemas actuales que tienen estrecha relación con factores emocionales (Extremera, Fernández-Berrocal y Durán 2003; Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos-Díaz 2003 (Figura 2); Campillo, Zafra y Redondo 2008; Contreras y Córdoba 2008; de Figueiredo Quéiros, Fernández-Berrocal, Extremera y Quéiros 2006) y repercuten negativamente sobre nuestra salud física y psicológica.

En los últimos veinte años, las neurociencias y las ciencias sociales han descubierto el papel fundamental de las emociones en el bienestar y la felicidad de las personas (Fernández-Berrocal 2009 33). El autor mencionado avala que un buen conocimiento y manejo emocional repercute positivamente sobre la salud.

Las emociones dictan y condicionan decisivamente nuestro modo de estar en el mundo, nuestros comportamientos y toma de decisiones. Estamos constantemente expuestos a estímulos externos, que nos hacen sentir de una determinada manera, y a su vez de inteligir, es decir, de desarrollar la aprehensión, hacemos conscientes de lo que ocurre a nuestro alrededor y cada reacción afectiva que tenemos nos construye nuestra propia realidad. El abordaje de las emociones, desde el influjo del aprendizaje y el sistema cultural en el que estamos inmersos, son determinantes para el equilibrio vital y la calidad de vida

Todo esto nos conduce a afirmar que existe una serie de capacidades que poseemos los seres humanos que van más allá de la simple habilidad técnica e intelectual, (como por ejemplo saber manejar un sofisticado programa informático o traducir un texto de idioma extranjero), un conjunto de competencias comportamentales que nos ayuda resolver y controlar una situación determinada, ya sea en nuestras relaciones interpersonales o en la actitud profesional que adoptamos. Hablamos de habilidades emocionales, una serie de procesos que nos ayudan a reconocer, comprender qué siento y lo que sienten los demás, y a controlar cómo me siento. Se encuentran principalmente tres procesos:

- La **Percepción emocional**, que consiste en reconocer conscientemente nuestras emociones e identificar qué sentimos y ser capaces de darle una etiqueta verbal;

- La **Comprensión emocional**, que requiere integrar lo que sentimos en nuestro pensamiento y saber considerar la complejidad de los cambios emocionales;

- La **Regulación emocional**, consistente en dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas de forma eficaz. (Fernández-Berrocal y Ramos-Díaz 2005a 20).

La regulación conduce a una estabilidad emocional y un estado anímico óptimo, adecuado a la situación. Regular supone valorar prioridades, elaborar y generar pensamientos adaptativos que controlen las emociones. Dichos autores mencionan que estas habilidades están enla-

zadas de forma que para una adecuada regulación emocional es necesaria una buena comprensión emocional y, a su vez, para una comprensión eficaz requerimos de una apropiada percepción emocional (Figura 2). La Inteligencia emocional es una habilidad que implicaría los tres procesos mencionados.

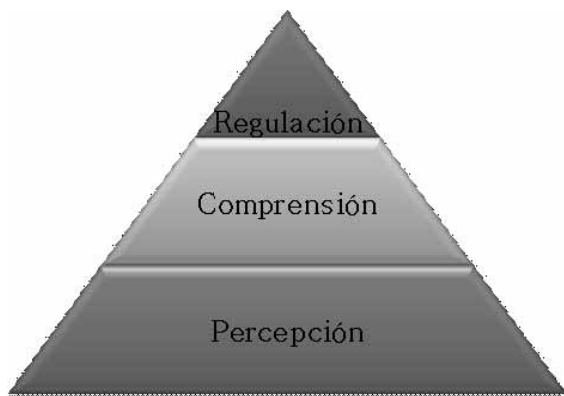


Figura 1. Relación jerárquica de las habilidades emocionales.

El conjunto de estos procesos y algunos otros conforman el constructo denominado *Inteligencia Emocional*, que según los creadores de éste término, es el resultado de una interacción adaptativa entre las emociones y la propia cognición, en la que se incluye la habilidad para percibir, asimilar, entender y manejar las emociones propias y la de los demás. (Mayer y Salovey, 1997; Berrios Martos, Augusto Landa, y Aguilar Luzón, 2006). Es esta capacidad, nuestra inteligencia emocional, lo que determina en muchos casos la manera de actuar ante una situación. Por lo tanto, si queremos que aquellas personas con este tipo de situaciones comportamentales consigan tener el control de sus propias emociones y controlar sus impulsos conflictivos, es necesario crear un modelo alternativo que desarrolle y entrene habilidades emocionales.

Autores como Bimbela y Navarro (2007), en su libro *Cuidando al formador; habilidades emocionales y de comunicación*, afirman que las emociones que siente una persona ante una situación específica, vienen moduladas por tres niveles de la respuesta humana: el nivel cognitivo, fisiológico y motor. Conuerdan diciendo que para poder influir sobre las emociones, se ha de incidir en cada uno de los tres niveles de respuesta presentados. En el nivel cognitivo, se puede influir analizando primero si existen distorsiones en la forma en que se está valorando la situación, para en un segundo momento, tratar de valorarla de una forma más ajustada a la realidad. En el nivel fisiológico, se puede influir utilizando estrategias de relajación y respiración. Y por último, sobre el nivel motor, se puede influir, siguiendo determinados pasos, para decidir cómo actuar ante una determinada situación o tipo de situaciones. (Bimbela JL, 2006).

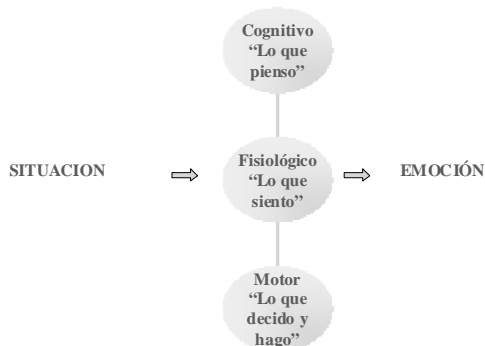


Figura 2. Niveles de la respuesta humana ante la emoción

Existen evidencias empíricas que muestran que los programas de ejercicio físico regular pueden tener repercusiones a nivel emocional y

psicológico, siendo un factor protector ante el deterioro de habilidades emocionales y favorecedor de estados emocionales positivos y estilos de respuesta a la depresión más adaptativos. (de Figueiredo Queirós et al. 2006). Y el movimiento danzado, como afirma Howard Gardner: la danza es un tipo de inteligencia kinestésica. . . una habilidad para resolver problemas mediante el control del movimiento del cuerpo». (Hanna 2001 40).

Hayes et al (2003) introducen la variable musical en sus investigaciones, para analizar los efectos que estímulos musicales provoca en la mejora de del rendimiento Howard Gardner (1993), Mora, Salazar y Valverde (2001), comparan los resultados de un programa de intervención destinado a determinar los efectos agudos y crónicos de la música-danza y del refuerzo positivo en conductas no deseadas y el seguimiento de órdenes en una población con discapacidad múltiple. Destaca en sus resultados la efectividad del método alternativo propuesto por ellos (música-danza) frente al tradicional (refuerzo positivo) observando una mayor reducción de las conductas no deseadas de los sujetos debido, según ellos, a la importancia de la música para los sujetos, que constituyo un estímulo agradable, que favorecía la danza y la disposición para realizar otras actividades importantes. A su vez influyó positivamente sobre el seguimiento de órdenes, aumentando la frecuencia de órdenes deseadas de forma considerable, a pesar del tamaño de la muestra y la variabilidad entre los sujetos. Concluyen considerando que la música-danza es un método con muchas posibilidades a corto y largo plazo y que sería recomendable más investigación sobre ésta en diferentes campos. Sebiani (2005), en su artículo titulado *Uso de la danza-terapia en la adaptación psicológica a enfermedades crónicas. (Cáncer, Fibrosis y SIDA)*, revela en sus resultados la eficacia de la danza-terapia como complemento para aliviar los efectos colaterales de las terapias tradicionales, reducir la fatiga, la ansiedad, la depresión y percepción del dolor, y aumentar el vigor, la energía vital, la auto-imagen y estados internos del paciente.

Desde la hipótesis planteada : La aplicación de un programa de intervención compuesto de recursos dancísticos y patrones musicales influirá significativamente sobre las habilidades emocionales: percepción, comprensión y regulación emocional, el objetivo general de este trabajo de investigación es: *Analizar la influencia del programa creativo dancístico-musical sobre el desarrollo de la percepción, comprensión y regulación emocional y valorar los efectos saludables que producen a nivel emocional en población de estudiantes universitarios.*

### Música, danza y la dimensión emocional

La música y la danza han estado presentes en todas las culturas humanas desde tiempos inmemoriales y han ido evolucionando con el transcurso de los años. Esto significa que existe una causa común en todas las culturas que justifica la utilización de estas dos manifestaciones artísticas. La respuesta la encontramos en la capacidad que tienen para comunicar y transmitir un mensaje, resultando una forma de lenguaje no verbal capaz de expresar ideas, sentimientos o emociones.

### Características de la danza y su relación con las emociones

Es importante diferenciar baile de danza, aunque en los dos casos se utiliza el cuerpo y las emociones, el baile está compuesto por una estructura rítmica y de pasos secuenciados y sistematizados que generan una dinámica individual o colectiva, y requiere un aprendizaje básico de la técnica y ciertas capacidades físicas para poder ser ejecutado. La danza es un concepto más amplio que puede integrar el baile pero también otro tipo de técnicas destinadas a desarrollar las posibilidades motrices que ofrece nuestro cuerpo y explorar las sensaciones que genera.

La danza comunica a través del movimiento, se ayuda de las posibilidades motrices que ofrece nuestro cuerpo y las combina en el tiempo y en el espacio generando expresividad y significado. Como consecuencia de utilizar el movimiento para comunicar, se realiza actividad física de intensidad diferente. Quisiera destacar una frase de Pina Bausch (bailarina alemana, coreógrafa y profesora de danza, gran exponente en

la evolución de la danza expresionista), rescatada por Galiana Lloret en su artículo *Danza e Integración*: «No me interesa cómo se mueve el ser humano, sino aquello que lo conmueve» (Lloret 86). En dicho artículo, Galiana dedica un apartado para hacer una breve descripción de algunas figuras claves que han contribuido en la evolución de la danza hasta la contemporaneidad. Entre ellas encontramos a Pina Bausch, Rudolf Laban, Mary Wigmann, Kazuo Ohno y Tatsumi Hijikata, María Fux, Jacques Dalcroze, de los cuales prevalece la visión del arte, ya sea música o danza, como una manera de expresión vital que ayuda al bienestar de las personas. La frase célebre de Bausch y la visión de estos renovadores de la danza nos hace reflexionar sobre la necesidad, a través del lenguaje corporal y del sonido, de expresar lo que sentimos y liberar nuestros pensamientos, lo que podría resumirse en la expresión de nuestras emociones. Esta característica, la conexión entre cuerpo y emoción, permite que haya consciencia en aquello que hacemos, nos movemos pero sentimos el movimiento y le damos un significado. Por todo ello, la danza podría considerarse una buena herramienta para desarrollar las habilidades emocionales. (Aranda 6) afirma que la diferencia entre el deporte y las disciplinas corporales relacionadas con la creatividad y expresión es la exploración de significación corporal a través del autoconocimiento psicofísico.

Por otra parte, la danza proporciona unos beneficios junto a la conexión emocional. «De acuerdo con Howard Gardner (1993), la danza es un tipo de inteligencia kinestésica. . . una habilidad para resolver problemas mediante el control del movimiento del cuerpo». (Hanna 2001 40). En esta aportación se destaca el factor control del movimiento como una cualidad de la danza que implica que se haga uso de las capacidades físicas y cognitivas. El trabajo de la coordinación, del ritmo, del eje corporal, de la estabilidad, de la consciencia y el control postural, la expresividad, la creatividad y la memoria está presente en el arte del movimiento. Además la evolución en la danza ha permitido la aparición de otros géneros como la danza moderna y contemporánea que ofrecen la capacidad de bailar en todas las personas, ya que en estos tipos de danza no rige la técnica y la estética sino la libertad de moverse expresando lo que se siente. Esto permite que aquellas personas que practiquen esta actividad tengan la posibilidad de bailar independientemente de sus limitaciones físicas o psíquicas. En este ámbito podemos encontrar la danza Contac-Improvisación, desarrollada por Steve Paxton en 1972 en los Estados Unidos, que resulta una técnica de movimiento basada en la interacción entre dos cuerpos que juegan con su peso, la gravedad, la suspensión y su imaginación. Este intercambio fomenta tanto la escucha, la atención, la sensibilidad como la fuerza para desarrollar una danza fluida, orgánica y acrobática. Es una forma de danza en la que a través de un punto de contacto, dos o más cuerpos desarrollan su propio movimiento en el espacio. También se encuentra la danza Butoh, creada por Kazuo Ohno y Tatsumi Hijikata, donde se parte de la técnica de improvisación y se elabora el movimiento utilizando la información sensorial y focalizando la atención en las sensaciones corporales, dejando desatendido el pensamiento. Se caracteriza por la presencia de movimientos lentos, espasmos, contracciones musculares. Lloret (cf. 2009 87). En este sentido, la danza agudiza la consciencia en las sensaciones internas generadas por las emociones.

La improvisación como recurso para desarrollar la espontaneidad y libertad de expresión de nuestras ideas o emociones es otro de los recursos utilizados por la danza que permite manifestar las potencialidades y creatividad del sujeto.

(Taylor & Taylor 133-142) consideran la visualización como una herramienta utilizada por los bailarines para mejorar la calidad del entrenamiento y de la preparación para antes de la actuación. Ambos autores señalan que la visualización, entendida como la capacidad para elaborar imágenes mentalmente o imaginar repetidamente una determinada actuación, por ejemplo la realización de un salto con pirueta, se utiliza en la danza para mejorar algún aspecto técnico, psicológico o fisiológico de la misma. Sugieren que una visualización de calidad implica la reproducción total de todos los aspectos de la ejecución, las experiencias fisiológicas y psicológicas, incluyéndose las sensaciones generadas por las emociones. A su vez, afirman que la relajación facilita la creación de

visualizaciones. Esta capacidad es otro de los recursos que la danza pone a nuestra disposición.

Encontramos algunas evidencias empíricas sobre los beneficios de la danza en diferentes campos. Mora, Salazar y Valverde (2001), comparan los resultados de un programa de intervención destinado a determinar los efectos agudos y crónicos de la música-danza y del refuerzo positivo en conductas no deseadas y el seguimiento de órdenes en una población con discapacidad múltiple. Destaca en sus resultados la efectividad del método alternativo propuesto por ellos (música-danza) frente al tradicional (refuerzo positivo) observando una mayor reducción de las conductas no deseadas de los sujetos debido, según ellos, a la importancia de la música para los sujetos, que constituyó un estímulo agradable, que favorecía la danza y la disposición para realizar otras actividades importantes. A su vez influyó positivamente sobre el seguimiento de órdenes, aumentando la frecuencia de órdenes deseadas de forma considerable, a pesar del tamaño de la muestra y la variabilidad entre los sujetos. Concluyen considerando que la música-danza es un método con muchas posibilidades a corto y largo plazo y que sería recomendable más investigación sobre ésta en diferentes campos. Sebiani (2005), en su artículo titulado *Uso de la danza-terapia en la adaptación psicológica a enfermedades crónicas. (Cáncer, Fibrosis y SIDA)*, revela en sus resultados la eficacia de la danza-terapia como complemento para aliviar los efectos colaterales de las terapias tradicionales, reducir la fatiga, la ansiedad, la depresión y percepción del dolor, y aumentar el vigor, la energía vital, la auto-imagen y estados internos del paciente. Cita cuatro principios fundamentales de Miller (1993), para sobrellevar el proceso de sanación: La Auto-conciencia, la Auto-aceptación, la Auto-confianza y la Auto-expresión. Estos principios tienen cierta relación con las emociones. Por ejemplo, la auto-confianza (la conciencia de uno mismo y tener seguridad en aquello que hacemos), es catalogada por diversos autores como una cualidad personal que fomenta la proliferación de emociones positivas. Por otra parte, un estudio donde se ofrecía una terapia complementaria con danza y movimiento durante seis años a personas mayores y ancianos, muestra efectos significativos a nivel psicosocial tales como el incremento de autoestima y alegría, disminución de depresión, fomento de la autoexpresión, de la participación y la interacción con los demás. Además se apreció un incremento de la conciencia corporal y la actividad aeróbica así como una ampliación de la conexión cuerpo-mente para personas con discapacidades físicas, sensoriales o mentales (Hoban 2000). De esta fuente se resalta la capacidad de la danza para fomentar la socialización y las habilidades sociales, mediante la interacción corporal entre personas se refuerzan la confianza y la seguridad personal al asumir la responsabilidad de cuidar y respetar el cuerpo de la persona/as con la que interactuamos. A su vez, conocer las posturas adecuadas, reconocer malestares y tener seguridad a la hora de moverse podría favorecer de alguna manera el auto-cuidado corporal. La mejora de la autoestima y el auto-concepto y el desarrollo de las habilidades sociales también se observan en los datos recopilados por una asociación de música, danza y teatro para personas con diversidad funcional (Lloret 2009). Otros estudios como el de Hui, Chui y Woo (2008) verifican una mejora del bienestar psicológico a través del contacto social y del disfrute de la danza en personas mayores a través de un programa de intervención de doce semanas compuesto de danza aeróbica de bajo impacto.

Por último, la danza, la posibilidad de combinarse con la música y de interactuar con las personas resulta una actividad gratificante. Un estudio en la comunidad de Madrid sobre los hábitos de actividad física de los madrileños, corrobora que la danza se situaba entre el grupo de actividades que se practicaban con mayor regularidad (dos o más días a la semana) resultando un indicador de la fidelidad y la adherencia que genera en quienes la practican (Rodríguez 2005).

#### ***Características de la música y su relación con las emociones***

El sentido y el valor que tiene la música para los seres humanos están dados en gran medida por su notable capacidad para expresar, transmitir y evocar diversas emociones y afectos (Díaz & Flores 2001; Dissanayake 1999; Baumgartner, Lutz, Schmidt and Jäncke, 2006),

referido en (Flores-Gutiérrez y Díaz 23), tanto colectivos como individuales (Gómez 68)

La música comunica a través del sonido, bien sea haciendo sonar un instrumento musical, percutiendo o cantando. Mediante la modificación y combinación de los parámetros fundamentales del sonido (las alturas: sonido grave o agudo; la intensidad: sonido fuerte o débil; y el tiempo: sonido corto o largo) se consigue dar sensibilidad y expresividad a aquello que queremos transmitir. Frederic (2008), en su libro *La música y su evolución*, comenta que en la época barroca, la afición de unir la música con los estados anímicos fue importante. Formularon la doctrina de los afectos, que establecía las bases con las que representar en música las pasiones y los sentimientos. Para expresar alegría se usaba el modo mayor, la consonancia, el registro agudo y el tiempo rápido (allegro). Para representar la tristeza, el modo menor, la disonancia, el registro grave y el tiempo lento (largo o adagio). Esta compleja expresión sonora parece ser una de las formas más antiguas, prevalecientes y universales de comunicación humana (Dissanayake 1999; Baumgartner, Lutz, Schmidt and Jäncke 2006; Huron 2001; Fukui 2001) citado en (Flores-Gutiérrez y Díaz 23). Por lo tanto, podemos afirmar que la música es un lenguaje universal creado para comunicarnos desde la emoción al pensamiento.

Podemos atribuir una doble función en la música. Por una parte, puede ser utilizada para comunicar ideas, sentimientos y emociones, y por otra parte tiene la capacidad de evocar emociones. Recientemente, mediante estudios experimentales en seres humanos, se ha establecido que la música tiene la facultad de producir diferentes efectos neurofisiológicos, relacionados con las emociones que induce (Peretz, Gagnon & Bouchard 1998; Blood, Zatorre, Bermudez & Evans 1999; Khalfa, Schon, Anton & Liegeois-Chauvel 2005; Koelsch, Fritz, Cramon, Muller & Friederici 2006; Flores-Gutiérrez, Díaz, Barrios, Favila-Humara, Guevara et al. 2007; McFarland & Kadish 1991) citado en (Flores-Gutiérrez y Díaz 23). En general, estos estudios sugieren que los estímulos musicales evocan emociones específicas que permiten evaluaciones afectivas, cognoscitivas y fisiológicas en tiempo real.

En este sentido, utilizar la música para provocar un estado fisiológico concreto en una situación determinada podría ser un campo de investigación interesante desde la perspectiva de salud.

Para entender la conexión entre música y emoción primero debemos conocer la relación que existe entre el lenguaje musical y el cerebro. (Gómez 68-69), en su artículo *Música y Neurología* comenta que el procesamiento de la música es independiente del lenguaje común y cada uno utiliza circuitos independientes. Dentro del procesamiento de la música podrían existir canales separados para los elementos temporales (ritmo), melódicos (tono, timbre, melodía), memoria y respuesta emocional. Considera que el ritmo y la melodía constituyen los pilares básicos de la música y explica ambos conceptos. El ritmo hace referencia a la sucesión de los sonidos en unidades de tiempo, subdivididas en partes fuertes (acentuadas) y débiles. La melodía resulta de la combinación y sucesión de sonidos que suben, bajan o se repiten, siendo percibida como un contorno que oscila y progresa. También, explica el concepto Timbre como el colorido del sonido, característico del instrumento emisor, que depende de un tono fundamental y de una envoltura de sonidos de varias frecuencias, que son múltiplos del tono fundamental. Con estas características afirma que cuando un sonido excita nuestro oído se ponen en marcha una serie de procesos mecánicos, químicos y bioeléctricos a lo largo de estructuras tan diversas como tímpano, oído medio, cóclea, nervio auditivo, tronco cerebral, tálamo y diversas regiones corticales que casi de un modo instantáneo concluyen con el reconocimiento de dicho sonido y su significado emocional.

Se puede afirmar que hay secuencias musicales que estimulan un grupo de emociones específico y otras que evocan una respuesta más general para un tipo de emociones que tiene una polaridad determinada, como el ser agradables y vigorosas (Flores-Gutiérrez & Díaz 32). Estos autores plantean que si la música constituye un tipo de expresión o de lenguaje para la comunicación de estados emocionales, puede suponerse que habrá un acuerdo significativo en la atribución de ciertos términos de la emoción a segmentos musicales entre evaluadores humanos indepen-

dientes. Según lo comentado, resultaría interesante encontrar una especie de «música milagrosa» que provocara una serie de emociones concretas ante una situación determinada. Sin embargo, dichos autores sugieren que el grado de familiaridad con un tipo particular de música, las asociaciones biográficas y las imágenes mentales son factores cognoscitivos que seguramente contribuyen a la experiencia estética de la música. En este sentido, dado que la música constituye un tipo de lenguaje acústico evolutiva y culturalmente seleccionado para la comunicación de estados emocionales, una misma música o conjunto de sonidos pueden no ser válidos para generar una serie de emociones concretas en todas las personas, pues la música de la cultura a la que pertenece una persona es procesada de una manera mucho más directa desde el punto de vista afectivo por la familiaridad con los instrumentos, sentido y estructuras sonoras. Por lo tanto, habría que seleccionar con minuciosidad el tipo de música a utilizar si se pretende inducir emociones oportunas en el oyente.

En la actualidad, la tecnología ha permitido estudiar la música y sus efectos científicamente. A pesar de la dificultad de utilizar ciertas piezas musicales como estímulos calibrados para evocar estados afectivos relativamente específicos y analizar correlatos neurofisiológicos de la emoción musical, existe concordancia entre diversos estudios (Flores-Gutiérrez & Díaz, 2009; Stevens et al. 2009) en la existencia de respuesta emocional ante estímulos musicales bajo una doble dimensión. En este sentido se pueden apreciar dos niveles, uno a nivel de grado de activación (calma-excitación) provocado por la emoción y otro a nivel de polaridad de la emoción (positiva-negativa/agrado-desagrado) Así mismo (Fernández-Berrocal y Ramos-Díaz 2005: 54) señalan estas dos dimensiones en la estructura jerárquica que subyace a los afectos. De este esquema se deduce que la música puede provocar emociones negativas o positivas pero que también provoca una activación o un estado de calma, según el tipo de altura, intensidad, tiempo y timbre de los sonidos. González et al. (1998) afirman que toda emoción representa una magnitud o medida a lo largo de un continuo, que puede tomar valores positivos o negativos, es decir, que presentan un componente cualitativo que se expresa mediante la palabra que utilizamos para des-

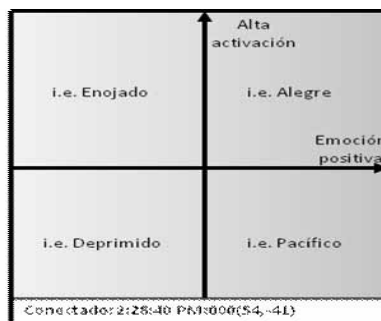


Gráfico 3. Ejemplo de respuesta a la emoción percibida por un cliente, registrada a tiempo real con un dispositivo digital (PARF) estilo PDA, durante una pieza de danza contemporánea. Los puntos muestran la posición actual del puntero. El trazo se compone de un máximo de 10 muestras y se mantienen en la pantalla, incluso si el puntero se retira.

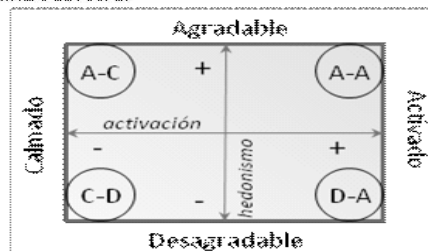


Gráfico 4. Dimensiones afectivas básicas.

El afecto tiene que ver con la valoración que hace la persona de las distintas situaciones a las que se enfrenta. Se considera que existe una tendencia innata hacia el afecto positivo, de tal manera que la meta de toda persona es generalmente el hedonismo, esto es, obtener placer.

Figura 3 y 4 Niveles de activación y polaridad por los que transcurren los estados emocionales y afectos. (Modificado de Stevens et al., 2009: 83; Modificado de Fernández-Berrocal y Ramos, 2005: 54).

cribir la emoción (amor, amistad, temor, inseguridad, etc.) y que determina su signo positivo o negativo, y un componente cuantitativo que se expresa mediante palabras de magnitud (poco, bastante, mucho, gran, algo, etc.), tanto para las emociones positivas como negativas.

La disponibilidad de las modernas técnicas de neuroimagen como la resonancia magnética funcional, la tomografía por emisión de positrones, la neurofisiología y la introducción de paradigmas neuropsicológicos más refinados van proporcionando más información de cómo el cerebro procesa y produce la música (Gómez 68-69). De estas técnicas se extraen las siguientes nociones: Los circuitos relacionados con los fenómenos de recompensa tendrían que ver con el placer experimentado al escuchar ciertos tipos de música (Blood, Zatorre, Bermudez & Evans, 1999); La música aumenta las emociones evocadas al contemplar fotografías con carga afectiva (Menon & Levitin, 2005). Por otra parte, se ha comprobado en estudios de resonancia magnética que la música disonante (poco placentera) activa la amígdala, el hipocampo y parahipocampo, y los polos temporales, estructuras relacionadas con el procesamiento de estímulos con carga emocional negativa. Por el contrario la música agradable activa la circunvolución frontal inferior, la ínsula superior, el estriado triado ventral y el opérculo rolándico (Baumgartner, Esslen & Jäncke, 2006) referido en (Gómez 70).

Gracias a la música, las áreas auditivas secundarias y terciarias se fueron activando y desarrollando al aumentar la complejidad tímbrica, tonal y armónica (Gómez 69). El fenómeno musical ha contribuido y sigue contribuyendo de un modo significativo al desarrollo evolutivo del cerebro humano (Lewis, 2002) en (Gómez 68). Estudios como el de Gómez (2007), abogan que escuchar y practicar música puede tener beneficios educacionales y terapéuticos.

A pesar de esta relación obligada entre música y emoción, la emoción musical y la respuesta afectiva a la música han sido temas de investigación relativamente escasos y recientes (Blood, Zatorre, Bermudez & Evans, 1999; Blood & Zatorre, 2001; Khalfa, Schon, Anton & Liegeois-Chauvel, 2005; Koelsch, Fritz, vCramon, Muller & Friederici 2006; Flores-Gutiérrez, Díaz, Barrios, Favila-Humara, Guevara et al, 2007) referido en (Flores-Gutiérrez y Díaz 23).

Teniendo en cuenta la importancia que tiene una buena educación emocional sobre el control de nuestro comportamiento y de la respuesta humana a nivel cognitivo, fisiológico y motor ante las situaciones que vivenciamos, y la conexión existente entre danza-música y las emociones, se plantea la posibilidad de poder influir positiva y significativamente sobre la salud física-psicológica y la calidad de vida, mediante la elaboración y puesta en marcha de un programa alternativo compuesto de música y danza destinado a desarrollar las habilidades emocionales.

## Material y Método

### Población de estudio

120 universitarios procedentes de la en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, con edades comprendidas entre 18 y 23 años. Todos los sujetos han sido informados acerca de los procedimientos, riesgos y beneficios del estudio, y firmarán un informe de consentimiento previo al comienzo del programa. Se utilizará un método de muestreo no probabilístico de conveniencia por el cual, para la selección de la muestra, se deberá cumplir los criterios descritos a continuación:

#### - Criterios de Inclusión.

- Personas que no hayan tenido experiencia previa con alguno de los parámetros objeto de estudio.

- Que no participen durante el periodo de intervención en otros programas de actividad física.

#### - Criterios de Exclusión.

- Sujetos que presenten algún trastorno psicológico que afecte directamente sobre las variables emocionales a desarrollar o sufran inestabilidad emocional a causa de algún hecho acontecido que afecte a la vida del sujeto

- Aquellos que no pueden participar en la totalidad del estudio.

#### - Criterios de experimentación.

Para la formación definitiva del Grupo Experimental (GE), y aten-

diendo a las características del estudio, ha participado la muestra en su totalidad como Grupo Experimental, ya que una de las finalidades del diseño era incluir este PIM dentro del diseño curricular de la materia, como módulo de la Programación

Consideramos adecuado contar con estos sujetos para el estudio por tratarse de un grupo homogéneo recién incorporado a la facultad, los cuales comparten objetivos profesionales, similitud en la edad y sexo, y seleccionados por unas pruebas de aptitud física requeridas para el acceso a la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (último año de aplicación de las pruebas)

Lugar de realización: Aula Gimnasio I Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

### Instrumentos de evaluación

Para medir las variables emocionales se aplicó el **Trait Meta-Mood Scale 24 (TMMS-24)** (Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos 2004) referido en (Fernández-Berrocal y Extremera 2004b). Consiste en una medida de auto-informe que evalúa los aspectos intrapersonales de la Inteligencia emocional (IE), en concreto, las habilidades para atender, comprender y reparar los propios estados emocionales. Es una versión reducida y validada que mantiene la misma estructura que el modelo original propuesto por Salovey y Mayer, (1997). Se compone de 24 ítems y evalúa tres dimensiones claves de la inteligencia emocional (8 ítems por factor): Atención a los sentimientos (Percepción emocional), Claridad emocional (Comprensión de sentimientos) y Reparación de las emociones (Regulación emocional) (Tabla 6). Ambos autores describen estas tres dimensiones:

- **Atención** a los sentimientos se refiere al grado en el que las personas creen prestar atención a sus emociones y sentimientos (i.e., «*Pienso en mi estado de ánimo constantemente*»).

- **Claridad emocional** se refiere a cómo las personas creen percibir sus emociones (i.e., «*Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas*»).

- **Reparación** de las emociones alude a la creencia del sujeto en su capacidad para interrumpir y regular estados emocionales negativos y prolongar los positivos (i.e., «*Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista*»).

Esta escala está compuesta por 24 ítems, 8 ítems por factor, y su fiabilidad para cada componente es: Atención ( $\alpha = 0.90$ ); Claridad ( $\alpha = 0.90$ ) y Reparación ( $\alpha = 0.86$ ). Los tres subfactores correlacionan de forma apropiada y en la dirección esperada con variables criterios clásicas tales como depresión, ansiedad, rumiación y satisfacción vital.

Para situar en qué nivel se encuentra cada variable de estudio de los sujetos tomamos como referencia los puntos de corte para hombres y mujeres (Fernández-Berrocal y Ramos, 2005).

Para el tratamiento de los datos hemos utilizado el paquete estadístico SPSS 15.0

Los materiales utilizados para el desarrollo de las sesiones fueron: equipo de música, CDs, videocámara digital, espejos, colchonetas y materiales alternativos para ciertas actividades.

### Procedimiento

Empleamos un diseño Pre-postest de un solo grupo. No existía grupo control, por lo tanto los tres grupos eran experimentales. Aplicamos la batería TMMS-24, luego aplicamos el programa de intervención de música y danza creativa, y finalmente volvimos a aplicar el TMMS-24 para contrastar los resultados.

El trabajo con las emociones requiere una concentración y actitud consciente de los estados internos y mentales que ocurren en nuestro cuerpo. Por ello solicitamos a los sujetos experimentales que prestaran atención a todo aquello que sentían y a las acciones que realizaran, que preguntaran aquellas secuencias o consignas que no entendían y que se comprometieran a la realización de todas las actividades mostrando respeto y predisposición. Cuando los sujetos debían responder ciertos cuestionarios se les dejaba un margen de tiempo para que contestaran con tranquilidad y todas las actividades iban precedidas de ejemplos para evitar errores en su ejecución.

La organización de las sesiones seguía una estructura de trabajo. Los sujetos experimentales comenzaban las actividades trabajando individualmente y a medida que se proponían nuevas pruebas iban relacionándose con sus compañeros hasta concluir la sesión de forma colectiva. Esto permitía a los sujetos ser conscientes, en primer lugar, de sus propias sensaciones y emociones, y luego entender y observar mejor las emociones que sentían sus compañeros.

Al finalizar cada sesión, entregábamos unos cuestionarios que los alumnos debían responder, los cuales servían para obtener información sobre aspectos relacionados con la actividad realizada y sus efectos.

En la hoja de registro nº1 podemos observar una de las sesiones impartidas en el estudio:

### SESIÓN 3

Variables independientes utilizadas: *Música y danza Contac*.

#### Objetivos:

Analizar qué grado de influencia ejerce la manipulación musical sobre la atención emocional y de qué forma ésta premisa unida a la interacción entre dos cuerpos interfiere en las emociones y sensaciones de los sujetos.

#### Actividad 1 Equilibrio y poder.

Calentamiento fundamentado en posiciones de equilibrios que requiere un control del cuerpo y contracciones isométricas de los músculos. Adoptar estas posiciones causa cierta fatiga muscular y pueden resultar un poco molestas mantenerlas un periodo de tiempo relativamente prolongado. Nuestra intención fue utilizar un tema musical adecuado (*Red Warrior – BSO The Last Samurai*) para observar si generaba emociones positivas que favoreciera la resistencia a aquel esfuerzo.

#### Actividad 2 Hacia tierra desconocida.

Actividad de interacción corporal donde se establecían dos roles. Rol «navegante» donde la persona debía tumbarse en el suelo decúbito supino y relajar todo su cuerpo, mantener los ojos cerrados e imaginar la siguiente situación: *os encontráis en medio del mar donde las corrientes marinas os arrastran hacia la orilla de una isla desconocida y poseéis la capacidad de flotar en el agua*. El otro rol, «corriente marina», debía movilizar las articulaciones del navegante de forma progresiva hasta conseguir ofrecer zonas corporales que ayudasen a provocar más movilidad. (Ejercicio de danza Contac).

#### Actividad 3 El sendero de mis pensamientos.

Los alumnos debían tumbarse en el suelo de la forma que más cómodos se sintieran y cerrar los ojos. A continuación les indicamos dos pautas: 1. Debían imaginar una historia donde ellos fueran protagonistas. 2. Imaginar de forma atenta y consciente para posteriormente poder recordar su historia al finalizar el ejercicio. Mientras transcurría la acción sonaba una composición musical en vivo, que había sido elaborada previamente resultando un tema melódico diferenciado en partes alegres, tristes y tranquilas, que tenía la pretensión de dirigir las emociones de los sujetos en la dirección deseada.

Posteriormente los alumnos respondieron a un cuestionario relacionado con las actividades que realizaron.

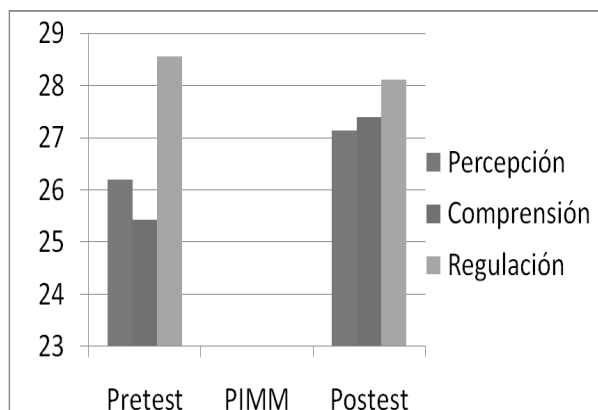


Tabla 1. Puntuaciones obtenidas en los test (TMMS-24) antes y después de aplicar el Programa de intervención musical y de danza creativa

## Resultados

Una vez finalizada las sesiones del PIM y aplicada, de nuevo, la batería TMMS-24, procedimos a calcular las puntuaciones obtenidas por los alumnos en los test y a contrastar los resultados. Podemos verlos más claramente en la tabla nº1 que aparece a continuación.

Para tener un concepto acertado sobre qué niveles se encuentran las habilidades emocionales de los alumnos, tomamos como referencia los puntos de cortes para la correlación del test que aparecen en la tabla nº2, Fernández berrocal, P., & Ramos, N. (2005).

Tabla 2. Puntos de corte por sexos para las variables de Inteligencia Emocional medidas con el TMMS-24.

	Puntuaciones	
	HOMBRES	MUJERES
Percepción	Debe mejorar su percepción: presta poca atención. < 21	Debe mejorar su percepción: presta poca atención. < 24
	Adecuada percepción. 22 a 32	Adecuada percepción. 25 a 35
	Debe mejorar su percepción: presta demasiada atención. > 33	Debe mejorar su percepción: presta demasiada atención. > 36
Comprensión	Debe mejorar su comprensión. < 25	Debe mejorar comprensión. < 23
	Adecuada comprensión. 26 a 35	Adecuada comprensión. 24 a 34
	Excelente comprensión. > 36	Excelente comprensión. > 35
Regulación	Debe mejorar su regulación. < 23	Debe mejorar regulación. < 23
	Adecuada regulación. 24 a 35	Adecuada regulación. 24 a 34
	Excelente regulación. > 36	Excelente regulación. > 35

Tabla 3. Puntuaciones obtenidas en los test antes y después de la aplicación del PIM

	Pretest	Posttest	Porcentaje
Percepción	26,19	27,13	> 2,3%
Comprensión	25,42	27,39	> 4,9%
Regulación	28,55	28,11	< 1,1%

## Conclusiones

Evidencias empíricas reconocen la importancia que tiene para nuestra salud y calidad de vida sentirnos felices y gozar de bienestar. Sin embargo, las circunstancias y acontecimientos que nos rodean pueden afectar negativamente a nuestra salud física y psicológica cuando surgen problemas e imprevistos que no somos capaces de resolver satisfactoriamente y suponen un obstáculo para adaptarnos a la situación. Fernández-Berrocal junto a otros autores ilustran los beneficios que tiene para la salud un buen desarrollo de nuestras habilidades emocionales y remarcan la importancia que tienen estas habilidades sobre el control de nuestra conducta y el afrontamiento de situaciones conflictivas. Ante la multitud de problemas sociales y profesionales que existen actualmente relacionados con un trastorno de la conducta, se plantea la necesidad de desarrollar alternativas que ayuden a las personas a controlar esos comportamientos indeseados que repercuten negativamente en su salud y a generar pensamientos adaptativos que controlen sus emociones. La investigación llevada a cabo presenta un modelo alternativo con respaldo científico y diseñado para desarrollar habilidades emocionales, concretamente la percepción, comprensión y regulación emocional. Las herramientas utilizadas para tal fin han sido la danza y la música por la estrecha relación que mantienen con las emociones y por sus características anteriormente comentadas. Se considera que el Programa creativo dancístico-musical presenta un soporte científico, con instrumentos de evaluación fiables y una estructura estable.

Observando los resultados podemos comprobar que el Programa de Intervención musical y danza creativa ha provocado efectos significativos sobre las variables emocionales. Especialmente ha provocado una mejora en los factores Percepción y Comprensión, incrementándose las puntuaciones un 2,3% y un 4,9% respectivamente. Esta mejora puede significar que los alumnos reconozcan mejor sus emociones y sean capaces de identificar correctamente aquello que sienten, así como reflexionar sobre lo que han sentido y comprender los efectos físicos y psicológicos que genera esas emociones. Este hecho puede deberse al trabajo realizado por los sujetos en las sesiones aplicadas, donde han tenido que pensar y dar una etiqueta verbal correcta a aquello que sentían, intentar expresar emociones, observar emociones de los demás

compañeros y reflexionar sobre los estados de ánimo experimentados. Como era previsible para nosotros, el factor Regulación no ha manifestado mejoras, disminuyendo la puntuación un 1,1%. Una de las habilidades de mayor complejidad a nivel cognitivo es la regulación de los diferentes estados emocionales. Consiste en la capacidad para manejar la reacción emocional ante situaciones límites, tanto positivas como negativas, sin que estas dominen nuestra respuesta.

Consideramos, que a través de este estudio, se corrobora lo que arrojan otras investigaciones en este campo, llegando a la conclusión de que el proceso auto regulativo está precedido por la percepción y comprensión emocional, ya que regular, supone valorar prioridades, seleccionar bien los pensamientos con el fin de no actuar ante el primer impulso, y generar pensamientos adaptativos que controlen las emociones. Por lo tanto, lo primero que debemos saber es identificar con exactitud qué estamos sintiendo, por qué me siento así y conocer el procedimiento para suprimir emociones negativas y generar emociones positivas. Para que esto pueda realizarse, regular emociones, el alumno en este caso, debe exponerse a «situaciones-problema» que le obliguen a hacer uso de sus habilidades emocionales para resolver dicha situación. Es por ello que, a medida que vamos creciendo, vamos resolviendo situaciones donde debemos controlar nuestro estado de ánimo o debemos generar una actitud positiva, y aquellas experiencias iniciales que resultaban complicadas, poco a poco van resolviéndose con facilidad. En resumidas cuentas, estamos encauzando nuestras emociones en la dirección deseada. Los resultados constatan que no se han producido efectos significativos, si consideramos resultados significativos elevar las puntuaciones en las habilidades emocionales de unos niveles adecuados a unos niveles excelentes (Ejemplo: Comprensión emocional de partida a 32 y comprensión emocional final a 37), pero sí revelan una influencia del PIM sobre las habilidades emocionales.

Valorando el efecto de nuestro programa, consideramos coherente los resultados obtenidos, teniendo en consideración el tiempo real del Programa de Intervención, a modo de estudio piloto. Un cronograma más longitudinal en nuestro programa de intervención, así como incrementar el tamaño de la muestra, podrían arrojar efectos más significativos en cada una de las variables estudiadas, siendo este trabajo un como punto de partida para posteriores investigaciones científicas.

Los cuestionarios que los alumnos contestaron en cada sesión nos proporcionó información relevante, entre la que cabe destacar: la capacidad que tienen los estilos musicales para generar un tipo de emociones concretas, la dificultad de expresar desde el lenguaje no verbal, ciertas emociones, la motivación que produce este tipo de sesiones, la capacidad de la música para evocar recuerdos personales y encauzar emociones, y la emociones y sensaciones positivas que generaron las actividades tales como felicidad, optimismo, ánimo, energía, sorpresa, ilusión, satisfacción, libertad...

Además de los cuestionarios, los alumnos debían anotar en un diario de autorreflexión todas las actividades realizadas en la asignatura, así como su valoración y las emociones percibidas, identificando el momento en tiempo real, y anotando que elemento externo provoca la emoción.

Se puede observar una adherencia al tratamiento, ya que el análisis posterior del portafolio o cuaderno de aprendizaje, como herramienta de evaluación formativa que en un análisis de contenidos nos proporciona información acerca de cómo se sienten los sujetos, y que les hace sentirse de una forma o de otra, se refleja cómo los sujetos que participaron en este diseño piloto, desarrollan con mayor fluidez el apartado dirigido a la expresión emocional.

La música y la danza han estado presentes en toda nuestra vida. A veces, cuando nos resulta difícil expresar un sentimiento con palabras, utilizamos nuestro cuerpo y energía para lograrlo. Cuando hacemos danza o música conectamos nuestro cuerpo con las emociones. La interacción corporal entre compañeros, la escucha y la percepción de los estímulos de nuestro alrededor, centrar la atención sobre nuestras sensaciones internas, expresar mediante el movimiento y el sonido, la espontaneidad y la improvisación, etc., son recursos que tenemos a nuestro alrededor y que ayudan a conocernos, tanto física como psico-

lógicamente. Estamos convencidos de que la danza y la música forman un fuerte vínculo con las emociones, y nuestro propósito ha sido en definitiva investigar, a través de este programa de intervención, dicho vínculo y la capacidad que tiene estas manifestaciones artísticas para incidir positivamente sobre las habilidades emocionales, proporcionando esta «gimnasia emocional» un hábito de vida saludable.

### Perspectiva de futuro

Como perspectivas futuras, consideramos interesante incluir estos estudios en el ámbito docente. La música y la danza son herramientas que se encuentran a nuestro alcance y que podemos utilizar para educar emocionalmente, y ¿Pueden colaborar a inculcar hábitos y valores éticamente correctos? ¿Danza y la música herramientas para educarnos emocionalmente y cuidar nuestra salud? Estamos convencidos que sí.

### Bibliografía

- Alcalá, A (2006). *La Visualización En La Práctica De La Danza*. Danzaratte.
- Augusto Landa J. M, Berríos-Martos M.P, López-Zafra E., Aguilar-Luzón M.C. (2006). *Relación entre burnout e inteligencia emocional y su impacto en salud mental, bienestar y satisfacción personal en profesionales de enfermería*. *Ansiedad y Estrés*, 12(2-3), 479-493.
- Baeza, A. C., V. A. A. García-Molina, and M. D. Fernández. (2009) *Efectos Del Envejecimiento En Las Capacidades Físicas: Implicaciones En Las Recomendaciones De Ejercicio Físico En Personas Mayores*. (Effects of Aging on Physical Fitness: Implications in the Recommendations of Physical Activity for Older Adults.). RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte
- Bimbela, J. y Navarro, B. (2005). *Cuidando al formador. Habilidades emocionales y de comunicación*. Granada: Escuela Andaluza de Salud Pública.
- Cabello, R. Desirée, and Fernández-Berrocal, P. (2010) *Docentes Emocionalmente Inteligentes*. REIFOP. 13.1
- Campillo, N. C., A. O. Zafra, and A. B. Redondo. (2008) *Relaciones Entre La Práctica De Actividad Física y El Autoconcepto, La Ansiedad y La Depresión En Chicas Adolescentes*.
- Cantón, E. (2001) *Deporte, Salud, Bienestar y Calidad De Vida*. Cuadernos de Psicología del deporte
- Departamento de Psicología básica. Facultad de Psicología. Universidad de Málaga. <http://campusvirtual.uma.es/intemo/>
- Echevarría, I. (2005) *Regulación de las emociones*. En *Corazones inteligentes*. Fernández-Berrocal, P. y Ramos-Díaz, N. Barcelona: Kairós.
- Extremera Pacheco, N., M. A. Durán Durán, and L. Rey (2007) *Inteligencia Emocional y Su Relación Con Los Niveles De Burnout, Engagement y Estrés En Estudiantes Universitarios*. *Revista de educación*. 342
- Extremera, N. & Fernández-Berrocal, P. (2005). *Inteligencia emocional percibida y diferencias individuales en el meta-conocimiento de los estados emocionales: una revisión de los estudios con el TMMs*. *Ansiedad y Estrés*, 11(2-3), 101-122.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2001b) *¿Es la inteligencia emocional un adecuado predictor del rendimiento académico en estudiantes?* En las III Jornadas de Innovación Pedagógica: Inteligencia Emocional. Una brújula para el siglo XXI (pp. 146-157).
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004). *El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas*. *Revista electrónica de Investigación Educativa*, 6 (2). Consultado el día de mes de año en: <http://redie.uabc.mx/vol6no2/contenido-extremera.html>
- Fernández Berrocal, P., & Ramos, N. (2005). *Evaluando la Inteligencia Emocional*. En P. Fernández Berrocal y N. Ramos (Eds.), *Corazones inteligentes* (2 Ed, pp. 35-38) Barcelona: Kairós.
- Fernández Berrocal, P., and N. Extremera. (2004) *El Uso De Las Medidas De Habilidad En El Ámbito De La Inteligencia Emocional*. *Boletín de psicología*. 80 : 59.

- Fernández Berrocal, P., Extremera, N., & Ramos, N. (2004). *Validity and Reliability of the Spanish Modified Version of the Trait Meta-Mood Scale*. Psychological Reports, 94(3), 751-755.
- Fernández-Berrocal, P.(2009) *La Huella De Darwin Sigue Viva*.Revista de divulgación científica de la Universidad de Málaga Número 1: 32-34.
- Flores-Gutiérrez, E., and J. L. Díaz. (2009) *La Respuesta Emocional a La Música: Atribución De Términos De La Emoción a Segmentos Musicales*. Salud Mental 31: 21-34.
- Frederic S,Alsina, P (2008). *La música y su evolución. Historia de la música con propuestas didácticas y 49 audiciones*. Barcelona: Irif SI- Edit. Graó.
- Goleman, D.(2000) *¿Para qué sirven las emociones?. La Inteligencia Emocional. Parte I. El cerebro emocional*. Barcelona: Kairós. 21-34.
- Goleman, D. (2009) *El nuevo criterio». La práctica de la inteligencia emocional. Parte I. Más allá de la experiencia*. Barcelona: Kairós. 15-32.
- Goleman, D. (2002). *Inteligencia Emocional*. (5ª edición). Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. Boyatzis, R. McKee, A. (2006) *El líder resonante crea más*. (3ª edición). Barcelona: Debolsillo.
- Goleman, D. Cherniss, C. (2005). *Inteligencia Emocional en el trabajo*. (1ª Edición).Barcelona: Kairós.
- Gómez, M. A. (2007) *Música y Neurología*.Neurología 22.1: 39-45.
- Hayes A, Buffum M, Lanier E, Rodahl E, Sasso C. A music intervention Journal of Applied Sport Psychology, 7, 167-198
- Hanna, J. L. (2001) *The Language of Dance*. JOPERD—The Journal of Physical Education, Recreation & Dance 72.4
- Hoban, Sandra. (2000) *Motion and Emotion: The dance/movement Therapy Experience*.Nursing homes 49.11: 33.
- Hui, E., B. T. Chui, and J. Woo.(2009) *Effects of Dance on Physical and Psychological Well-being in Older Persons*. Archives of Gerontology and Geriatrics 49.1 :45-50.
- Lloret, G(2009) *Danza e Integración*.Arteterapia
- Martínez, D., Páez, D y Ramos, N.(2005) *Emoción y adaptación. Introducción al concepto científico de emoción»*. Corazones inteligentes. Fernández-Berrocal, P. y Ramos-Díaz, N. Barcelona: Kairós.
- Mora Zúñiga, D. M., Salazar, W., y Valverde, R. (2001). *Efectos de la música-danza y del refuerzo positivo en la conducta de personas con discapacidad múltiple*. Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud, 1 (1): 19-33.
- MTIN. Encuesta de Calidad de Vida en el Trabajo. Madrid: Ministerio de Trabajo e Inmigración; 2007. [citado 10 Julio 2010]. En: <http://www.mtin.es/estadisticas/ecvt/Ecvt2007/ANE/COMENTARIOS.htm>
- Pacheco, N. E., A. Durán, and L. Rey.(2007) *Inteligencia Emocional y Su Relación Con Los Niveles De Burnout, Engagement y Estrés En Estudiantes Universitarios*. Revista de Educación 342 :239-56.
- Peña, Gimenez,A. (2005) *Más allá de las palabras*.Corazones inteligentes. Fernández-Berrocal, P. y Ramos-Díaz, N. Barcelona: Kairós. 197-218.
- Rodríguez, E. R. *Programa De Educación Emocional Para Niños y Jóvenes Con Síndrome De Down*.» Revista Síndrome de Down 21 :84-93.
- Rueda,B (2005) *Habilidades Comunicativas en Formación de Formadores*. Master en Ciencias de la Actividad Física y Deporte. Universidad de Huelva (paper)
- Sebiani, L.(2005) *Uso de la danza-terapia en la adaptación psicológica a enferm edades crónicas.(cáncer, fibrosis, sida)*.» 84. 49-56.
- Stevens, C. J., et al. (2009) *Cognition and the Temporal Arts: Investigating Audience Response to Dance using PDAs that Record Continuous Data during Live Performance*. International Journal of Human-Computer Studies. 67. 800-813.
- Taylor, J. & Taylor, C.(2008) *Visualizaciones. Psicología de la Danza. Técnicas y ejercicios para superar obstáculos mentales y alcanzar la plenitud del potencial artístico*. ed. Human Kinetics Inc., Champaign, Illinois. Madrid: Gaia Ediciones, 131-153Trujillo, MM, and LA Rivas. (2005) *Orígenes, Evolución y Modelos De Inteligencia Emocional*. Innovar 15 (25): 9-24.
- Zaccagnini, J. (2004). *Qué es la Inteligencia Emocional – La relación entre pensamientos y sentimientos en la vida cotidiana*. Madrid: Biblioteca Nueva.

