

USO DE LA MÚSICA COMO ESTRATEGIA DE AFRONTAMIENTO PARA LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN ADULTOS JÓVENES

Castro, Candela¹

² Universidad de Buenos Aires, Fac. de Psicología, Lic. En Musicoterapia

Introducción

- La regulación emocional es el proceso de iniciar, mantener o cambiar la ocurrencia, intensidad o duración de un estado afectivo (Thompson, 1994)
- La música es un potencial medio de excitación (arousal) e inducción de la emoción. (Sloboda, 2010)
- La música permitiría regular las emociones, ya que afecta de manera directa a estructuras corticales y subcorticales cruciales en el procesamiento de la emoción (Menon & Levitin, 2005)
- Estos hallazgos permitirían fundamentar tratamientos musicoterapéuticos en desórdenes afectivos como la depresión, ansiedad, o estrés post-traumático.

Objetivos

Evaluar si la audición musical es una herramienta efectiva para regular el estado de ánimo de las personas, específicamente en adultos jóvenes.

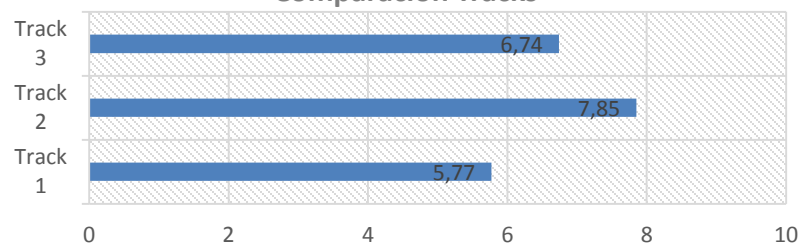
Estudio 1

Valicación del estímulo musical

Participantes: 24 sujetos, (24, 18% varones)

Estímulos sonoros: Tika Tika, Define Dancing, Leafmen

Comparación Tracks



Estudio 2

Modulación emocional

Participantes: 29 sujetos, (22, 55% varones)

Instrumentos: Imágenes negativas (IAPS), EVEA (Escala de Valoración del Estado del Ánimo)

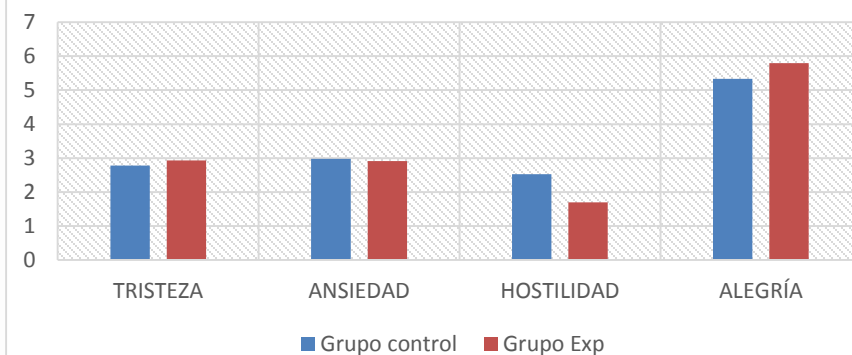
Estímulos sonoros: Pieza activante positiva (Define Dancing); ruido blanco

Grupo	1	2	3	4	5
Música	Datos Personales	IAPS + Grilla	EVEA	Música	EVEA
Control				Ruido Blanco	

Resultados

- No hubo diferencias en el grado de emocionalidad asignado a las imágenes.

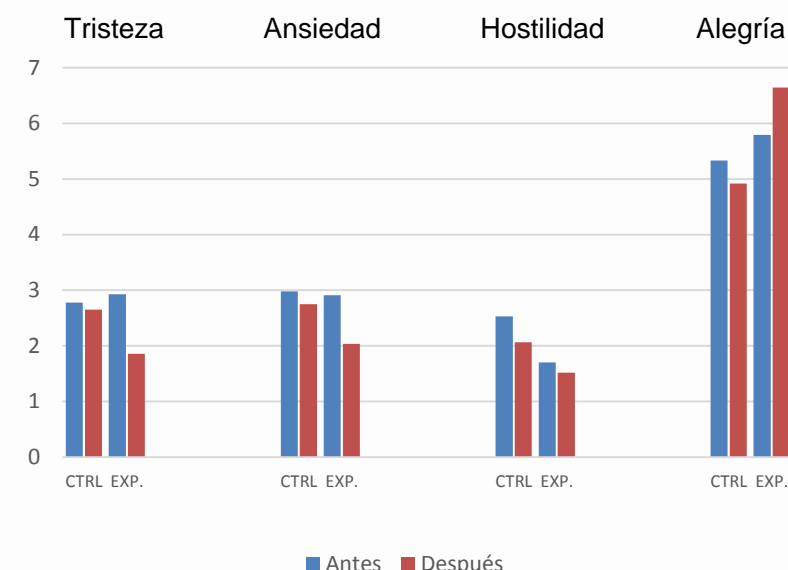
EVEA 1



REFERENCIAS

- Blood, A. & Zatorre, R. (2001) Intensely pleasurable responses to music correlate with activity in brain regions implicated in reward and emotion. *Proceedings of the National Academy of Science of the U.S.A.* 98(20), 11818-23.
- Gross, J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Lang, P. J., Bradley, M. M. & Cuthbert, B. N. (1995). *International affective picture system (IAPS): affective ratings of pictures and instruction manual*. Technical Report A-6. Gainesville, FL: University of Florida.
- Menon, V., & Levitin, D. J. (2005). The rewards of music listening: Response and physiological connectivity of the mesolimbic system. *NeuroImage*, 28, 175-84.
- Sanz, J. (2001). *Un instrumento para evaluar la eficacia de los procedimientos de inducción de estado de ánimo: La Escala de Valoración del Estado de ánimo (EVEA). Análisis y modificación de la conducta*, 11(127), 71-110.
- Sloboda J. (2010) Music in everyday life: the role of emotions. En: Juslin P.N. & Sloboda J. *Handbook of Music and Emotion: Theory, Research, Applications*. New York, USA: Oxford University Press; 2010. p. 493-514.
- Thompson, R. (1994). Emotion regulation: a theme in search of definition. *Monographs of society for research child development. The Development of Emotion Regulation. Biological and Behavioral Considerations*, 59, 25-52.

Modulación emocional a través de estímulos sonoros



Conclusiones

- La música moduló las emociones “tristeza” y “ansiedad”.. La diferencia no fue significativa en el ítem “alegría”.
- Los datos dan lugar a futuras investigaciones sobre musicoterapia receptiva para trastornos emocionales
- Ampliar la muestra a un n más considerable e investigar este efecto en otras poblaciones y con otros estímulos
- Se abren nuevos caminos en cuanto a las cualidades intrínsecas de la música para promover alivio a la ansiedad y el estrés, regular estados de ánimo, favorecer la motivación o posibilitar el desarrollo de mecanismos de adaptación a situaciones nuevas y/o traumáticas.