



Universidad Tecnológica ECOTEC

Nombre de la Facultad

Título del trabajo:

Influencia de la música en el bienestar emocional de las personas entre 18 – 30 años en la universidad Ecotec, campus Samborondón en el 2023

Línea de Investigación:

Psicología, Bienestar y Salud

Modalidad de titulación:

Examen Complexivo

Carrera:

Psicología Organizacional

Título a obtener:

Indicar la nomenclatura del título a obtener

Autor (a):

KENNETH ANTONIO MERIZALDE BRITO

Tutores:

Mgtr. Daniel Alfonso Oleas Rodríguez

Samborondón – Ecuador

2023

ANEXO N° 7.1

**UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR
CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL TUTOR METODOLÓGICO Y CIENTÍFICO PARA LA
PRESENTACIÓN DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

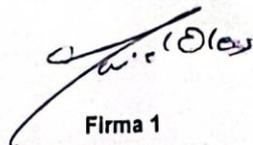
Samborondón, 5 de diciembre de 2023

Magíster
Verónica Baquerizo Álava
Decana de la Facultad
Marketing y Comunicación
Universidad Tecnológica ECOTEC

De mis consideraciones:

Por medio de la presente comunico a usted que el trabajo de integración curricular TITULADO: **Influencia de la música en el bienestar emocional de las personas entre 18 – 30 años en la universidad Ecotec, campus Samborondón en el 2023** según su modalidad EXAMEN COMPLEXIVO; fue revisado, siendo su contenido original en su totalidad, así como el cumplimiento de los requerimientos establecidos en la guía para su elaboración, Por lo que se autoriza al estudiante: **MERIZALDE BRITO KENNETH ANTONIO**, para que proceda con la presentación oral del mismo.

ATENTAMENTE,



Firma 1

Mgtr. Daniel Oleas Rodríguez
Tutor metodológico



Firma 2

Mgtr. Daniel Oleas Rodríguez
Tutor de la ciencia

**UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR
CERTIFICADO DEL PORCENTAJE DE COINCIDENCIAS
DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

Habiendo sido revisado el trabajo de integración curricular TITULADO: **Influencia de la música en el bienestar emocional de las personas entre 18 – 30 años en la universidad Ecotec, campus Samborondón en el 2023** según su modalidad EXAMEN COMPLEXIVO elaborado por MERIZALDE BRITO KENNETH ANTONIO fue remitido al sistema de coincidencias en todo su contenido el mismo que presentó un porcentaje de coincidencias del 7% mismo que cumple con el valor aceptado para su presentación que es inferior o igual al 10% sobre el total de hojas del Trabajo de integración curricular. Se puede verificar el informe en el siguiente link:

<https://app.compilatio.net/v5/report/67b51d630bf8474e6de388191e4ae6a32d059e7c/summy>

 INFORME DE ANÁLISIS magister		
KENNETH MERIZALDE		7% Textos sospechosos
Nombre del documento: KENNETH MERIZALDE.docx ID del documento: f0802047eC3a0b7438ac12c90796031cfe571 Tamaño del documento original: 204.69 KB		7% Similitudes 1x similitudes entre comillas < 1x Idioma no reconocido 0x Textos potencialmente generados por la IA
Depositante: DANIEL ALFONSO OLEAS RODRIGUEZ Fecha de depósito: 7/12/2023 Tipo de carga: interface Fecha de fin de análisis: 7/12/2023	Número de palabras: 10.446 Número de caracteres: 68.306	
Ubicación de las similitudes en el documento: 		

ATENTAMENTE,



Firma 1
Mgr. Daniel Oleas R.
Tutor(a) metodológico



Firma 2
Mgr. Daniel Oleas R
Tutor(a) de la ciencia



Quiero expresar mi sincero agradecimiento a mis padres, quienes han sido mi fuente inagotable de apoyo y motivación a lo largo de mi carrera. Su amor y aliento constante fueron mi mayor impulso.

A mis profesores, les agradezco por impartir sus conocimientos con pasión y dedicación. Cada lección y orientación ha sido fundamental en mi formación académica.

A mis queridos compañeros de clases, agradezco las risas compartidas, las colaboraciones en proyectos y el apoyo mutuo en los momentos desafiantes. Juntos, hemos hecho de este viaje académico una experiencia inolvidable.

Este logro no habría sido posible sin la contribución invaluable de todos ustedes. Estoy profundamente agradecido por el impacto positivo que han tenido en mi vida y en mi camino hacia la culminación de la carrera.

Gracias de corazón.

Resumen

La investigación sobre música y bienestar emocional está aún en sus primeras fases, pero los resultados actuales son prometedores. La música es una herramienta poderosa que puede tener un impacto positivo en la salud mental y física de las personas. La investigación empleó un diseño descriptivo, utilizando una metodología cuantitativa y cualitativa con un alcance explicativo. Se utilizaron tres escalas para evaluar las variables: cuestionario de bienestar emocional, cuestionario de preferencias musicales y escala de evaluación del impacto de la música. El estudio contó con una muestra de 315 participantes, siendo el 51,75% mujeres y el 48,25% hombres. La edad media era de 21,37 años. El estudio concluyó que la música tiene un impacto positivo en el bienestar emocional de los estudiantes universitarios. Los participantes que escuchaban música con frecuencia obtuvieron puntuaciones más altas en escalas de bienestar emocional, como felicidad, satisfacción vital y sentido de propósito. Las conclusiones exploran el potencial de la música como recurso terapéutico.

Palabras clave: Música, bienestar emocional, emociones, bienestar, psicología

Abstract

Research on music and emotional well-being is still in its early stages, but the current findings are promising. Music is a powerful tool that can have a positive impact on people's mental and physical health.

The research employed a descriptive design, utilizing a quantitative and qualitative methodology with an explanatory scope. Three scales were used to assess the variables: emotional well-being questionnaire, musical preferences questionnaire, and music impact evaluation scale.

The study had a sample of 315 participants, with 51.75% being women and 48.25% men. The average age was 21.37 years.

The study found that music has a positive impact on the emotional well-being of university students. Participants who frequently listened to music scored higher on scales of emotional well-being, including happiness, life satisfaction, and sense of purpose.

The conclusions explore the potential of music as a therapeutic resource.

Keywords: Music, emotional wellbeing, emotions, wellbeing, psychology

Índice

INTRODUCCIÓN	1
DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN	8
PRIMERA PARTE: REVISIÓN LITERARIA	8
Música.....	8
Bienestar emocional	14
La música y su relación con el bienestar emocional.....	15
MARCO LEGAL	12
SEGUNDA PARTE: MÉTODO DE INVESTIGACIÓN	19
Diseño de Investigación.....	19
Periodo y Lugar.....	20
Universo y Muestra	20
Participantes	20
Materiales	20
TERCERA PARTE: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	23
Análisis descriptivo.....	23
Análisis Correlacional	25
Análisis de Regresión lineal Múltiple	29
DISCUSIÓN:	35
CONCLUSIONES	38
RECOMENDACIONES	39
BIBLIOGRAFIA:	41

ÍNDICE DE FIGURAS

Ilustración 1	11
----------------------------	-----------

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	23
Tabla 2	25
Tabla 3	34

INTRODUCCIÓN

Desde el comienzo de la existencia humana, la música fue creada y utilizada para expresar sentimientos, deseos y emociones (Rodríguez, 2020). De tal modo que, el tiempo, la armonía, melodía, intervalos, ritmo, e inclusive, el silencio, pueden provocar que se liberen emociones respecto a una pieza musical (Blasco & Calatrava, 2020). Por consiguiente, la música que escucha el receptor puede simbolizar quien es esa persona y que siente, ya que, la música estimula y refuerza una partitura de valores: cooperación, respeto, solidaridad, tolerancia, entre otros (Terán y otros, 2018).

En este sentido, se puede indicar que la música está ligada a las emociones, lo cual se certifica con la respuesta neurobiológicas derivadas de la actividad musical, ya que, los centros cerebrales son los responsables de generar emociones a partir de la percepción de la carga emocional de la música (González, López, & Díaz, 2019). De tal manera que, el bienestar emocional, considerado como la máxima expresión de satisfacción humana (Pineda, 2012), puede ser influenciado por la música, cambiando el estado emocional de manera positiva o negativa (Oriola & Gustems, 2021).

Por lo tanto, este estado de bienestar es de gran importancia en el individuo, siendo que afecta el pensamiento, sentimientos y actuación; así como, determina la forma en la que se responde frente al estrés, la relación con los demás y en qué medida logra tomar decisiones (Álvarez y otros, 2020). De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el bienestar de una persona no sólo se limita al estado físico, sino también a la salud mental o bienestar psicológico. Por lo tanto, la relación de los factores que influyen las emociones debe ser estudiadas para identificar las características distintivas que impactan en determinada población, para alcanzar un estado de bienestar emocional a partir de diferentes estímulos (Generalitat de Catalunya, 2018).

Una breve revisión teórica entre la música y el bienestar emocional muestra que están relacionadas. La teoría del bienestar de Seligman (2011) define las emociones

positivas, compromiso, relaciones positivas, significado, propósito vital y logros, con la capacidad de la música para promoverlas. Así concuerda, Goethem y Sloboda (2011), quienes mencionan que la música equilibra las emociones. No obstante, Blood y Zatarre (2001), señalan que la música genera respuestas emocionales que se reflejan en el ritmo cardíaco y la respiración, éstas reacciones dependen de la percepción placentera o gratificante del receptor. Por otro lado, Richard y otros (2012) mencionan que mejora la autoestima de los estudiantes. Mientras que, Fernández (2019) concluye que la música es acompañante y facilitadora de la regulación emocional, equilibra, armoniza y sana; además, menciona las emociones concretas que despierta cada estilo musical.

El estudio de las conclusiones obtenidas por varios autores en una revisión sistemática del compendio de información de trabajos revisados refuerza el hecho de que la música influye en el bienestar emocional de las personas. A diferencia de la mayoría de los aportes teóricos que se centran en la aplicación de la música en menores de edad, el presente trabajo brinda como aporte teórico el bienestar emocional, las preferencias musicales y la emoción que provoca un género musical en estudiantes universitarios.

De tal forma que, se adapta la metodología propuesta por Fernández (2019), dirigiéndose en esta ocasión a estudiantes universitarios, determinando de manera porcentual el tipo de música que más provoca tranquilidad, alegría, energía, desgano, enojo o tristeza. De manera que, se analiza la relación entre las variables música y bienestar emocional. Teniendo un alcance de investigación de nivel descriptivo, permitiendo comprender mediante estadística descriptiva, el estado de bienestar emocional actual de los participantes, las preferencias musicales y las emociones que desencadena la música en los universitarios.

En este sentido, la influencia de la música en el bienestar emocional en individuos que se encuentran desarrollando sus actividades cotidianas en entornos universitarios es de gran relevancia, puesto que, el bienestar emocional está relacionado con la capacidad de manejar el estrés, los desafíos que se suscitan en el aula de clases y la sensación de disfrutar la vida. Aspectos que se asocian a la

felicidad y sentirse bien. Por lo tanto, el estudio de los factores que influyen al bienestar emocional es de gran relevancia, ya que, forma parte esencial del desarrollo personal y social de los individuos (Sinchigalo, Guzmán, & Bonilla, 2022).

En virtud de lo expuesto, la música como catalizador de emociones y detonador de las mismas, es un factor de influencia que debe ser estudiado para identificar el grado en el que impacta al bienestar emocional de las personas. En este caso, el presente estudio se centra en individuos de entre 18 y 30 años, quienes se encuentran en la universidad Ecotec, por lo que, esta investigación permite comprender la influencia de la música sobre el bienestar emocional de una población joven que desarrolla sus actividades en un ambiente universitario.

Siendo pertinente su investigación, dado que el bienestar emocional permite enfrentar a los problemas de manera positiva, lo cual se relaciona con la habilidad de controlar el fracaso y el logro de metas. De manera que, los individuos que se encuentran en un entorno educativo de nivel superior puedan desarrollar sus actividades con empatía, en donde el bienestar emocional sea una pieza importante para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes (Gordillo, 2023).

Planteamiento del problema:

En el contexto universitario, los estudiantes se encuentran sometidos a situaciones potencialmente estresantes. Rodríguez y Sánchez (2022) detectaron que en los primeros ciclos académicos los estudiantes no son buenos en aplicar estrategias para enfrentar de manera exitosa las tareas muy demandantes, generando sobrecarga académica y personal.

Un estudio realizado por Rodríguez y otros (2018) señala que, en una muestra de 982 estudiantes universitarios se detectó que los factores que merman el bienestar emocional son la sensación de fracaso no controlable y la adopción de metas de evitación del rendimiento. Mientras que, las que los factores que favorecen al bienestar emocional son las expectativas al éxito, la atribución del fracaso a situaciones controlables y la percepción de autoeficacia. Las variables estudiadas explican el 17.6% de la ansiedad como estado negativo en universitarios.

Por otro lado, Caguana (2023) revela que los estudiantes universitarios de entre 18 a 29 años tienen una correlación positiva baja entre bienestar psicológico y reevaluación cognitiva. Mientras que, detectó una correlación negativa baja entre bienestar psicológico y supresión emocional. No encontrándose diferencias significativas entre hombres y mujeres. Por lo tanto, concluyó que “los estudiantes que tengan elevada reevaluación cognitiva tendrán mayor bienestar psicológico, en cambio, los evaluados que presenten mayor supresión emocional tendrán menor bienestar psicológico” (p. 587).

Estas premisas referencian la problemática existente en los universitarios respecto al bienestar emocional, debido a los factores que desencadenan estrés, ansiedad, sobrecarga académica y personal, y supresión emocional. Estos datos revelan la necesidad de encontrar estímulos que puedan favorecer al bienestar emocional de los estudiantes de nivel superior. Por tal motivo, se propone la música como variable independiente. Dado que, la música es un elemento cultural, cuyo uso actual es de entretenimiento, representación de la sociedad, apoyo emocional y promoción del bienestar (Álvarez y otros, 2020).

En el contexto académico, la música puede incrementar el nivel de neurotransmisores como la serotonina o la dopamina, a la vez que puede reducir hormonas de estrés como la adrenalina, vinculándose también al incremento de la conectividad cerebral y la densidad de materia gris, aspectos importantes en el entorno universitario (Oriola & Gustems, 2021).

Por consiguiente, la música como factor de influencia en el bienestar emocional, ha generado interés en la comunidad científica, dado el impacto que puede desencadenar en las personas por la carga emocional. Por tal motivo, la identificación del tipo de música y emoción asociada a la misma es importante para establecer estrategias que favorezcan al bienestar emocional en personas en entornos universitarios (Vásquez & Chunga, 2022).

A pesar de que varios estudios señalan que la música influye en el bienestar emocional de las personas. Existen muy pocos trabajos que se centren en identificar las particularidades de la música que impactan en el individuo. Por lo tanto, falta

investigar con mayor profundidad las características de la música en el bienestar emocional. De tal manera, se toma de referencia el estudio realizado por Fernández (2019) para determinar el género musical que desencadena emociones como tranquilidad, alegría, energía, desgano, enojo o tristeza. Así como, la identificación del bienestar emocional actual y las preferencias musicales de los participantes.

En virtud de lo expuesto, la problemática radica en la falta de identificación del nivel de influencia de la música en el bienestar emocional de las personas entre 18 y 30 años en entornos universitarios. Por lo tanto, se detecta la necesidad de crear una investigación para los estudiantes de la Ecotec campus Samborondón, sobre el impacto de la música en el bienestar emocional, para así poder determinar si la música puede ser utilizada como una herramienta de ayuda en la salud emocional de las personas.

De esta manera, se espera tener como resultados la estadística descriptiva del nivel de bienestar emocional de hombres y mujeres universitarios, sus preferencias musicales y la emoción que desencadena ciertos tipos de género musical. Esto se pretende hacer mediante la aplicación del cuestionario de bienestar emocional, cuestionario de preferencias musicales y la adaptación del cuestionario propuesto por Fernández (2019), de donde se establece la escala de evaluación del impacto de la música.

Pregunta de investigación:

- ¿Cuál es el impacto de la música en el bienestar emocional de las personas?
- ¿Cómo se relaciona el bienestar emocional con diferentes tipos de géneros de música y características específicas, como el ritmo, la melodía o la letra?

Objetivo general:

Analizar el impacto de la música en el bienestar emocional para personas entre 18 – 30 años en la Universidad Ecotec campus Samborondón 2023

Objetivo específico:

- Analizar la relación entre las preferencias musicales y el bienestar emocional de los estudiantes de la Universidad Ecotec campus Samborondón en el rango de edad de 18 a 30 años.

- Evaluar el nivel de bienestar emocional de los estudiantes universitarios en el campus Samborondón Ecotec
- Proponer recomendaciones y estrategias basadas en los hallazgos del estudio para fomentar el uso de la música como recurso terapéutico en la Universidad Ecotec campus Samborondón en 2023.

Justificación:

Este informe es creado con el propósito de encontrar una manera de fomentar y mejorar el bienestar de los estudiantes de la Universidad Ecotec a través de algo tan simple como la música, ya que, el bienestar emocional es un aspecto fundamental para el desarrollo integral de los individuos (García, 2003), dado que, se ha demostrado que las emociones positivas influyen en la salud mental, el rendimiento académico y la calidad de vida en general (Fajardo y otros, 2020). Por lo tanto, es esencial identificar y promover estrategias que fomenten el bienestar emocional en la población estudiantil universitaria.

El estudio se centrará en la población de estudiantes de la Universidad Ecotec, campus Samborondón, en el año 2023. Este enfoque permitirá obtener datos específicos sobre el impacto de la música en el bienestar emocional de los jóvenes adultos en un entorno universitario particular. Al investigar esta población específica, se podrán identificar patrones, preferencias musicales y posibles intervenciones que promuevan el bienestar emocional de los estudiantes.

Aunque existen investigaciones sobre el impacto de la música en el bienestar emocional, es importante destacar que la mayoría de los estudios se han centrado en poblaciones generales o en entornos clínicos. Por tal motivo, el aporte teórico del presente trabajo se centra en la contribución original al conocimiento científico, dado que se realiza un análisis descriptivo de las variables música y bienestar emocional, enfocado en una población específica de estudiantes universitarios y en un contexto real dentro de la Universidad Ecotec.

Los resultados obtenidos podrían utilizarse para desarrollar estrategias y programas de intervención que mejoren el bienestar emocional de los estudiantes universitarios a través del uso de la música. Por lo tanto, la presente investigación

busca encontrar si existe influencia entre la música y el bienestar emocional, lo cual faculta a la creación de aportes prácticos que contribuyen a la solución del problema.

Finalmente, en cuanto al aporte metodológico, este trabajo emplea un cuestionario construido por otros autores, y adaptado al contexto de los sujetos de estudio, con el objetivo que los resultados de la investigación sean coherentes con el entorno en el que se desarrolla la actividad. Por lo tanto, el presente trabajo de investigación toma una metodología no experimental, transversal, con alcance de investigación descriptivo, que emplea cuestionarios que recopilan datos en el contexto universitario.

PRIMERA PARTE: REVISIÓN LITERARIA

Música

De acuerdo con Andrea Imaginario, “la música es la combinación ordenada de ritmo, melodía y armonía que resulta agradable a los oídos” (Imaginario, 2021), manifiesta que, así como la literatura, es considerada un arte temporal o del tiempo, y que es una de las maneras por lo que es ser humano expresa sus sentimientos.

Para el equipo editorial, Etecé, la música “es un género artístico, que consiste en efectos estéticos a través de la manipulación de sonidos vocales o instrumentales, conforme a estándares culturales de ritmo, armonía y melodía, y que se asocia a ciertos aspectos de la mente humana” (Equipo editorial, Etecé, 2022)

Mariana Pérez sostiene que la música “es un conjunto de sonidos y silencios organizados de manera lógica, que se rige por una serie de leyes como la armonía, el ritmo y la melodía, haciendo uso de la sensibilidad que caracteriza a ser humano con respecto a la emoción” (Pérez, 2023).

Haciendo una reflexión sobre lo expuesto por los diferentes autores, se puede apreciar que coinciden en que la música son sonidos organizados que producen una melodía que de una u otra forma están relacionados a la expresión emocional del los individuos y la manifestación de sus sentimientos a través de la misma.

Historia de la música.

De acuerdo a los diferentes hallazgos arqueológicos, se cree que se originó desde la prehistoria, puesto que se ha encontrado flautas de hueso, lo que hace imaginar que existía la música, acompañados de danza y que quizás formaban parte de algún ritual.

Se cree por los hallazgos que la música formaba parte del mundo antiguo, es decir Egipto y Mesopotamia, Grecia, Roma y la China Antigua, y comprende los siguientes periodos (en el Occidente), (Equipo Editorial, Etecé, 2023) ,:

- Música prehistórica. – Todas las manifestaciones primitivas que el hombre antiguo empleaba de manera de ritual y social, como parte de sus ceremonias o para las guerras
- Música antigua. – Aquella que pertenecía a las antiguas civilizaciones, cuna de la sociedad moderna.
- Música medieval. – La perteneciente a la edad media y los siglos en que la iglesia católica cristiana controló el pensamiento occidental
- Música renacentista. – Característica del renacimiento de la cultura europea, comenzando en Venecia durante el siglo XV.
- Música clásica. - También llamada música del Barroco, perteneciente a la Europa de los siglos XVII y primera mitad del siglo XVIII. Se divide en Barroco temprano, Barroco medio y Barroco tardío.
- Música clasicista. – Es la música de transición entre el estilo barroco y una nueva tendencia más equilibrada en cuanto a estructura y melodía.
- Música romántica. – La música pertenecía a la época del romanticismo (final del siglo XVIII hasta mediados del XIX, que abrazó los valores de nacionalismo, subjetivismo y lirismo de este movimiento artístico contrario a la ilustración.
- Música impresionista. - Surgido a finales del siglo XIX y principios del siglo XX, el estilo impresionista fue particularmente importante en Francia, y se propuso la búsqueda de nuevos timbres para enriquecer la música de entonces.
- Música moderna y contemporánea. - Toda música surgida desde finales de siglo XIX hasta los tiempos presentes.

Características de la música

La música se caracteriza por el uso de instrumentos para producir sonidos, este sonido se propaga por el aire y sus propiedades depende de cómo se ejecute el instrumento, es decir, un ejecutor o interprete será quien emplee el instrumento musical, la estructura sonora puede ser compuesta por él mismo o puede ser

creación de otra persona, este lenguaje rítmico y sonoro se compone de cuatro parámetros fundamentales que son:

- La altura. – Qué es la frecuencia de los sonidos producidos, que permiten clasificarlos en graves o bajos y que están fuertemente relacionados con el ritmo
- La duración. – Que es tiempo que permanece instrumento musical vibrando o emitiendo un sonido, este igualmente está relacionado con el ritmo.
- La intensidad. – Es la fuerza con que se produce el sonido o la energía que contiene las ondas sonoras, representado por la amplitud de las misma.
- El timbre. – Es la cualidad del sonido, determinada por la forma de la onda que lo componen y es lo que permite diferenciar a los distintos instrumentos que suenan en una orquesta.

Esta característica nos lleva a entender la complejidad que existe en la producción de la música y lo que implica al momento de su ejecución o interpretación, siendo esta la razón que es considerada un arte, un arte que ha venido evolucionando y adaptándose de acuerdo a la época con el objetivo de ser utilizada como fines ceremoniales, publicitarios, recreativos o de distinta naturaleza (Equipo editorial, Etecé, 2022).

Elementos de la música

Los elementos de la música de acuerdo son tres:

- Melodía. – Es el conjunto de sonidos que, dentro de un mismo ámbito sonoro específico, sucesivamente y que al percibirse como unidad completa poseen identidad y significado propio. En ella interviene los silencios sirviendo de pausa en el discurso de la melodía, e incluso puede haber dos o más melodías simultáneas, a lo que se llama contrapunto.
- Armonía. - En este caso nos referimos al efecto que resulta al combinar dos o más notas musicales, y que pueden llegar a ser más o menos grato al oído, este conjunto de sonidos concordantes constituye un acorde y se reproducen al mismo tiempo.

- Ritmo. – Es lo que vincula a la música con el tiempo, permitiéndole transmitir cierta emoción dependiendo de la vertiginosidad, placidez o las formas con que se manifiesten los otros elementos es decir son los patrones existentes en la sucesión de sonidos.

La combinación de estos elementos permite una libre expresión y diversidad en la manifestación de este arte, en él, la creatividad juega un papel muy importante ya que de este depende una buena composición musical que cautive al público y provoque una percepción y visión favorable del artista (Rivera, 2019).

Tipos de Instrumentos

La clasificación más usada de manera convencional es de cuerda, viento y percusión, siendo los instrumentos de:

- Cuerda. - aquellos que producen la vibración de una cuerda tensada;
- Viento. - aquellos que se consiguen al soplar, producido por la vibración del aire en el interior del tubo y esta a su vez se divide en viento de madera y de metal;
- Percusión. – El sonido se obtiene golpeando o sacudiendo el instrumento.

Ilustración 1



Marco Legal

En la Ley Orgánica de Educación Intercultural del Ecuador, establece:

Que, el Art. 27 de la Constitución de la República establece que la educación debe estar centrada en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto a los derechos humanos, al medio ambiente sustentable y a la democracia; será participativa, obligatoria, intercultural, democrática, incluyente y diversa, de calidad y calidez; impulsará la equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz; estimulará el sentido crítico, el arte y la cultura física, la iniciativa individual y comunitaria, y el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar.

La educación es indispensable para el conocimiento, el ejercicio de los derechos y la construcción de un país soberano, y constituye un eje estratégico para el desarrollo nacional. (Órgano del gobierno del Ecuador, 2011)

Emociones

“Es el conjunto de reacciones orgánicas que experimenta un individuo ante ciertos estímulos externos” y “se caracteriza por ser una alteración del estado de ánimo de corta duración, pero de mayor intensidad que un sentimiento” (Editorial, Equipo, 2019).

“Son estados afectivos que experimentamos. Son reacciones subjetivas al ambiente que vienen acompañadas de cambios orgánicos, fisiológicos y endocrinos, de origen innato” (Guerri, 2023)

“Es una alteración del ánimo agradable o desagradable, acompañada de una cierta conmoción somática, es decir sentimiento en alguna parte del cuerpo, es una respuesta adaptativa, breve, intensa, asociada a un estímulo interno o externo” (Tu Psicoterapia Madrid, 2020)

Todos estos autores, hacen referencia a que las emociones son sentimientos que se producen frente a un estímulo interno o externo, es allí donde la música, como estímulo externo, juega un papel muy importante en el bienestar emocional de las

personas, esta puede hacernos sentir, felices, triste, darnos ánimo e incluso, puede ayudar a mejorar la salud física y porque no decir mental. La música puede representar un impacto positivo en nuestro bienestar emocional.

Por otra parte, las emociones tienen tres funciones principales: de adaptación, social y motivacional (Equipo Editorial Sanarai, 2023)

- Adaptativa. - Prepara al organismo para la acción, es decir, nos da la capacidad de actuar eficazmente.
- Social. – Expresan nuestro estado de ánimo facilitando la interacción social para que se pueda predecir el comportamiento.
- Motivacional. – Hay una relación entre motivación y emoción, ya que ambas se retroalimentan, es decir que frente a una conducta motivada se va a producir una reacción emocional, y a la vez cualquier emoción impulsa la motivación hacia algo.

De acuerdo a la Psicología, existe diferentes tipos de emociones que está relacionadas a los estímulos internos o externos, ocasionando cambios fisiológicos, cognitivos y conductuales, es decir, son experiencias subjetivas del cuerpo y la mente, que, por lo general acompañadas por pensamientos, sentimientos y comportamientos específicos, y éstas pueden ser positivas o negativas e impactar de forma intensa o sutil (Monroy, 2023).

Estas pueden ser:

- Emociones básicas o primarias. – Se consideran universales en todas las culturas y se cree que son innatas en todas las culturas: tristeza, felicidad, sorpresa, asco, miedo e ira.
- Emociones secundarias o complejas. – Surge de la combinación de dos o más emociones básicas: vergüenza, culpa, orgullo, envidia, diversión, etc.
- Emociones negativas. – Consideradas desagradables o no deseables, como el miedo, ira, tristeza y el estrés.
- Emociones ambiguas o neutras. – No provocan ni emociones negativas ni positivas, son totalmente neutrales, como por ejemplo la sorpresa

- Emociones estáticas. – Se producen por la influencia de distintas manifestaciones artísticas, como por ejemplo la música, teatro o pintura.

Bienestar

El bienestar se define como un estado de satisfacción y felicidad que se experimenta cuando la persona se encuentra en equilibrio con su entorno (Castellanos-Alvarenga & Quintano-Méndez, 2023). Este estado se caracteriza por emociones como la paz, la calma, la alegría y un sentido de propósito en la vida.

El bienestar puede desglosarse en dos componentes fundamentales:

1. **Bienestar subjetivo:** Este componente aborda los sentimientos y emociones que la persona experimenta, evaluándose mediante escalas que miden la felicidad, la satisfacción con la vida y el sentido de propósito (Cabezas & Nazar, 2022).
2. **Bienestar objetivo:** Este componente hace referencia a las condiciones externas que contribuyen al bienestar, evaluándose a través de indicadores como la salud física, la educación, el empleo y las relaciones sociales (Manfredi & Actis Di Pasquale, 2020).

El bienestar desempeña un papel crucial en la salud física y mental, ya que las personas que experimentan un bienestar positivo son más propensas a gozar de una buena salud física, a vivir más tiempo y a mantener relaciones sociales positivas.

Diversos factores contribuyen al bienestar, entre ellos:

- Relaciones sociales positivas: La interacción con personas que brindan apoyo y afecto se considera esencial para el bienestar.
- Cuidado personal: Mantener la salud física y mental, abarcando aspectos como la alimentación, el ejercicio, el sueño y la gestión del estrés, resulta fundamental para el bienestar.

- **Actividades significativas:** Participar en actividades que proporcionen satisfacción y un sentido de propósito en la vida también contribuye al bienestar.

Para mejorar el bienestar, se sugieren acciones como pasar tiempo con personas significativas, realizar ejercicio regularmente, asegurar un adecuado descanso, aprender a gestionar el estrés y participar en actividades que generen gusto y pasión.

En caso de experimentar malestar, se subraya la importancia de buscar ayuda profesional, donde un terapeuta puede identificar las causas subyacentes y desarrollar estrategias para mejorar el bienestar (Duque Ramos et al., 2022).

Bienestar emocional

El bienestar emocional se define como un estado de ánimo en el cual la persona experimenta sensaciones de bienestar, tranquilidad y satisfacción tanto consigo misma como con su entorno (Gordillo Caicedo, 2023). Este estado se caracteriza por la presencia de sentimientos positivos como la felicidad, la alegría y un sentido de propósito en la vida.

La importancia del bienestar emocional radica en su impacto tanto en la salud física como mental de la persona (Moscoso, 2019). Aquellos que experimentan un buen bienestar emocional tienden a gozar de una mejor salud física, a enfrentar de manera más efectiva el estrés y a mantener relaciones sociales positivas (Moscoso, 2019).

Diversos factores contribuyen al bienestar emocional, entre ellos:

- **Relaciones sociales positivas:** Establecer vínculos con individuos que brinden apoyo y afecto resulta fundamental para el bienestar emocional (García-Álvarez et al., 2020).
- **Cuidado personal:** La atención hacia la salud física y mental, que incluye aspectos como la alimentación, el ejercicio, el sueño y la gestión del estrés, desempeña un papel crucial en el bienestar emocional (Alean Flórez et al., 2021).

- **Actividades significativas:** Participar en actividades que proporcionen satisfacción y un sentido de propósito en la vida contribuye positivamente al bienestar emocional (García-González, 2020).

Para mejorar el bienestar emocional, se sugieren acciones tales como pasar tiempo con seres queridos, realizar ejercicio de manera regular, garantizar un adecuado descanso, aprender a manejar el estrés y encontrar actividades que generen gusto y pasión (Sánchez-Gómez et al., 2020).

En caso de experimentar malestar emocional, es aconsejable buscar la ayuda de profesionales, como terapeutas, quienes pueden asistir en la identificación de las causas subyacentes y en el desarrollo de estrategias para mejorar el bienestar emocional (Fernández-Álvarez & Grazioso, 2023).

La música y su relación con el bienestar emocional

En la actualidad, se utiliza la música como terapia emocional para mejorar el ánimo a los enfermos en muchos lugares (Fernández Bermejo, 2021). Por ejemplo, en los hospitales, en muchas unidades educativa utilizan la música clásica para brindar un ambiente de paz y tranquilidad, y en muchos de los centros comerciales, es común escuchar música suave y relajante para mantener un ambiente cálido a sus clientes, es decir la música está presente en muchos lugares que visitamos, como un estimulante auditivo que nos inspira, nos motiva a la tranquilidad ya que es lo que nos transmite la música que escuchamos.

La relación con la música llega hasta tal punto, que esta es capaz de alterar nuestro estado emocional (Lanau Llaras, 2023). Gracias a la evolución del cerebro puede crear patrones junto a las emociones y así decodificar nuestro entorno (Arellano Gualle, 2023). Es por eso que las emociones convierten los sonidos que se percibe en algo comprensible, llevándonos a entender las situaciones en las que estamos y reaccionar acorde al contexto como por ejemplo, cuando estamos viendo una película de terror, el director pone una música grave, de suspenso, etc., transmitiendo de este modo una sensación de miedo, de incertidumbre dando más realismo a la escena, alterando nuestro estado emocional, de la misma manera

sucede si lo que quiere transmitir alegría, felicidad, escogerá una música cuyo ritmo sea alegre.

Los autores concluyen que, aunque la investigación en música y emoción tiene bases sólidas, se necesitan estudios más teóricos y aplicables en el campo (Fierro-Suero et al., 2022). Quien no ha experimentado consigo mismo y el escuchar música, cuantas veces hemos caído en el juego de que nos levantamos contentos, con mucho ánimo, escuchando música alegre y de pronto escuchamos un tipo de música triste, canción tras canción y cuando nos damos cuenta estamos deprimido y no sabemos a veces ni porqué.

Con la música es más fácil la descripción sensorial (Sánchez-Crespo & Carrasco-Santos, 2023). Es decir, que a través de ella viene a nosotros sensaciones que el receptor entiende perfectamente a que emoción nos estamos refiriendo, y de allí viene la utilidad y aplicaciones como modificador de emociones.

Es importante señalar que, la música puede transmitir diferentes emociones de acuerdo al género que se escuche (Sullon Ramos, 2021). Por ejemplo, el rap, pop, rock o salsa, puede producir emociones intensas y puede producir en las personas estados de excitación, atención y vigilia, sin embargo, la salsa, cumbia, merengue, puede provocar un estado anímico positivo, puesto que estimula la segregación de adrenalina y dopamina.

La música jazz, romántica, clásica, produce un efecto sedante, despierta la sensibilidad antes sentimientos de amor o de dolor, debido a la segregación de oxitocina en el cerebro, conocida como la hormona del amor, este tipo de música ayuda al desarrollo de la creatividad e imaginación (González Sánchez, 2021).

La música es una herramienta fundamental para el bienestar emocional, si bien es cierto esta influye en nuestro estado emocional de manera positiva o negativa, también es valedero que su utilización de forma terapéutica ayudará a potencializar nuestras emociones de manera positiva.

Se ha expuesto a lo largo de esta investigación, como actúa la música en nuestro cerebro con respecto a las emociones y que se ha venido escuchando, produciendo, bailando desde tiempo remotos y el efecto que está a tenido en los diferentes grupos

sociales, la música está presente en las diferentes celebraciones religiosa, fiestas patrias, sociales, familiares, cumpleaños, funerales, etc., es decir la música acompañándonos en las diferentes circunstancias de la vida, está presente en todo momento, es por eso, que esta puede influenciar mucho en el bienestar en los individuos.

La música puede traer consigo grandes beneficios psicológicos, cognitivos, emocionales y hasta físicos (Priego, 2023). Cuando existe una sintonía entre el estilo musical y el contexto, influye en la autoestima personal y genera efectos de satisfacción. Este bienestar emocional hace que se manifieste la seguridad en la capacidad de poder solucionar conflictos de manera eficaz y controlada (Peralta Martin-Palomino et al., 2021). Lo cual es positivo para su interrelación con los demás de manera asertiva además que también le permite explorar otras habilidades propias que antes no se atrevía a hacerlo, como es practicar un deporte o tocar un instrumento, realizar un proyecto, etc.

Esta combinación de melodía, ritmo y sonido, despierta las emociones más sublimes, y no sólo es capaz de sanar lamente, sino que puede sanar el cuerpo, favorece y mantiene nuestro estado general (Lorenzo De Reizábal, 2019).

Obteniendo los siguientes beneficios:

- Tiene poder analgésico. – Distrae al paciente de prestar atención al dolor
- Favorece la concentración y la creatividad. – Incrementa la capacidad creativa al estimular el pensamiento divergente
- Mejorar el humor y estado de ánimo en general. – debido a la segregación de la serotonina, que incrementa la sensación de tranquilidad y aumenta la confianza y los pone de buen humor
- Fortalece el sistema inmunológico. – Baja los niveles de cortisol incrementando los de serotonina y endorfinas, disminuyendo el estrés fortaleciendo el sistema inmunológico
- Ayuda a mejorar la memoria y la capacidad de aprendizaje. - Incrementa la capacidad para memorizar y resolver problemas.

- Mejora el rendimiento físico. – Se puede correr a más velocidad y durante más tiempo

SEGUNDA PARTE: MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

Diseño de Investigación

El presente estudio se enmarca en un enfoque descriptivo con el propósito de analizar la relación existente entre la música y el bienestar emocional de las personas, además se busca profundizar en el entendimiento de cómo la música puede influir en el bienestar emocional de los individuos en esta etapa de sus vidas, considerando el entorno universitario como un contexto relevante para su desarrollo personal y social.

A modo de complemento se cita textualmente a Arias Encisco G. (2012) “Permite como su nombre lo indica describir las situaciones, los fenómenos o los eventos que nos interesan, midiéndolos, y evidenciando sus características.” (p.2).

El estudio se propone explorar y describir la forma en que la música afecta el estado emocional de los participantes, considerando variables como la satisfacción emocional, la autoestima, la percepción del estrés y otros aspectos relacionados con el bienestar emocional. Además, busca comprender las preferencias musicales de los participantes, es decir, los géneros musicales que prefieren, la frecuencia con la que escuchan música y las situaciones en las que suelen hacerlo.

El alcance de esta investigación descriptivo se centra en examinar la relación entre la música y el bienestar emocional de las personas jóvenes de 18 a 30 años que forman parte de la comunidad estudiantil de la Universidad Ecotec, campus Samborondón, durante el año 2023. El objetivo es comprender cómo la música puede influir en el bienestar emocional de este grupo de individuos, teniendo en cuenta el entorno universitario como contexto relevante para su desarrollo personal y social.

Este enfoque descriptivo permitirá obtener una visión detallada y comprensiva de la relación entre la música y el bienestar emocional en el contexto universitario

específico de la Universidad Ecotec, campus Samborondón. A través de la utilización de instrumentos validados y técnicas de recolección de datos pertinentes, se obtendrán resultados cuantitativos y cualitativos que ayudarán a ampliar el conocimiento existente sobre esta temática.

Periodo y Lugar

El estudio se llevó a cabo en la Universidad Ecotec en el campus Samborondón durante el año 2023. Esta institución es una empresa privada en continuo crecimiento, ampliamente reconocida a nivel internacional, y ofrece programas de educación tanto a estudiantes de pregrado como de posgrado.

Universo y Muestra

La elección del tipo de muestreo utilizado en una investigación es fundamental para garantizar la representatividad y la validez de los resultados obtenidos. En el caso de este estudio sobre la música y el bienestar emocional de las personas de 18 a 30 años en la Universidad Ecotec, campus Samborondón en 2023, se justifica el uso de un muestreo a conveniencia por necesitarse del consentimiento informado de los participantes..

Participantes

La población objetivo de este estudio está compuesta por todas las personas que se encuentran en el rango de edad de 18 a 30 años y que son estudiantes de la Universidad Ecotec, campus Samborondón, durante el año 2023. Esta población incluye a estudiantes de diferentes áreas de estudio y niveles académicos dentro de la universidad.

La edad promedio fue de 21.37 años, y se observó una predominancia de respuestas por parte del sexo femenino, con un total de 163 respuestas (51.75%). El estado civil más común fue Soltero/a, representando el 93.65% de las respuestas. Se recopilaron en total 315 respuestas, siendo la facultad de Ciencias Económicas y Empresariales la que más participó, con un porcentaje del 30.48%. Además, el

segundo año de universidad fue la categoría más representativa, abarcando el 31.43% de las respuestas.

Materiales

Para llevar a cabo este estudio, se emplearán los siguientes instrumentos:

- a) Cuestionario de bienestar emocional: Se utilizará un cuestionario diseñado específicamente para evaluar el bienestar emocional de los participantes. Este instrumento medirá variables relacionadas con la satisfacción emocional, la autoestima, la percepción del estrés y otros aspectos relevantes para la evaluación del bienestar emocional.
- b) Cuestionario de preferencias musicales: Se empleará un cuestionario adaptado y validado previamente, que permitirá recopilar información acerca de las preferencias musicales de los participantes. Este instrumento indagará sobre los géneros musicales favoritos, la frecuencia de escucha, las situaciones en las que suelen escuchar música, entre otros aspectos relacionados.
- c) Escala de evaluación del impacto de la música: Se utilizará una escala psicométricamente validada para evaluar el impacto emocional y cognitivo que la música tiene en los participantes. Esta escala permitirá medir aspectos como la influencia de la música en el estado de ánimo, el nivel de relajación inducido, la concentración y otros efectos relacionados.

El uso de estos instrumentos permitirá recopilar datos cuantitativos y cualitativos, brindando un enfoque integral en la evaluación de la relación entre la música y el bienestar emocional en la población estudiantil de la Universidad Ecotec, campus Samborondón, en el año 2023. La tabla 1 resume la operacionalización de variables.

Tabla 1 Operacionalización De Variables

VARIABLE	CONCEPTUALIZACIÓN	INDICADORES	INSTRUMENTOS Y/O MÉTODOS
Música	De acuerdo con Andrea Imaginario, “la música es la combinación ordenada de ritmo, melodía y armonía que resulta agradable a los oídos”.	Para medir las preferencias musicales.	1. Cuestionario de preferencias musicales. 2. Análisis Estadístico.
Bienestar Emocional	El bienestar emocional se define como un estado de ánimo en el cual la persona experimenta sensaciones de bienestar, tranquilidad y satisfacción tanto consigo misma como con su entorno (Gordillo Caicedo, 2023).	Para medir el bienestar emocional.	1. Escala de bienestar emocional WEMWBS. 2. Métodos estadísticos.

Procesamiento y análisis de la información

Una vez culminado el proceso de recolección de datos y verificada que se alcanzó la muestra deseada (315 encuestas), se procede a bajar la información desde la aplicación formulario de Google y a realizarse a la tabulación de las encuestas utilizando Microsoft Excel, de las preguntas que requieren una mejor filtración para tener una mejor perspectiva del resultado, para nuestro análisis.

El primer grupo de pregunta corresponden a datos relevante sobre el estudiante y sus hábitos cotidianos, el segundo y tercer grupo de preguntas corresponde a despegar la variable dependiente e independiente de la investigación.

Análisis descriptivo

La tabla 1. presenta el análisis descriptivo de las variables de estudio. Con respecto a la variable de la música, la media presentada en sus dimensiones se encuentra entre 2,71 (D.E. = 1,08) en el género de la salsa y 1,8 (D.E.= 0,95) el Country. Por otro lado, la variable del bienestar emocional tiene como la media dominio del entorno 25,2 (D.E. = 4,14) y el crecimiento personal con 17,8 (D.E. = 3,20)

Tabla 1
Análisis descriptivo

	Desviación			
	Media	Típica	Mínimo	Máximo
Rock	2,298	1,126	1	4
Pop	3,2	0,911	1	4
Jazz	1,889	0,929	1	4
Rap	2,413	1,047	1	4
R&B	2,013	1,019	1	4
Electrónica	2,61	1,008	1	4
Reguetón	3,368	0,873	1	4
Música clásica	2,187	1,065	1	4
Disco	2,168	1,016	1	4
Indie	1,99	1,084	1	4
Country	1,8	0,948	1	4
Funk	1,841	1,013	1	4
Salsa	2,711	1,081	1	4
Cumbia	2,181	1,072	1	4
Bachata	2,549	1,12	1	4
Balada	2,463	1,132	1	4
Autoaceptación	21,435	3,617	10	30

Relación	20,359	4,176	10	30
Autonomía	23,092	4,579	10	35
Dominio del entorno	25,279	4,138	11	35
Crecimiento personal	17,81	3,203	5	25
Propósito de vida	21,587	4,092	9	30

Nota: En negrita los datos relevantes

2. Análisis Correlacional

En el análisis correlacional de variables relacionadas con la música y el bienestar emocional, se destaca una correlación positiva significativa entre la edad y la preferencia por la música Rock (Pearson's $r = 0,551$, $p < .001$), indicando que a medida que la edad aumenta, la inclinación por el Rock también tiende a incrementarse. En cuanto a la relación entre géneros musicales, se observa que la preferencia por la música Rock está fuertemente correlacionada de manera positiva con la música Clásica (Pearson's $r = 0,753$, $p < .001$), mientras que la música Electrónica no muestra una correlación distintiva con otros géneros. Respecto al bienestar emocional, se evidencian correlaciones positivas significativas con géneros como la música Clásica y el Jazz ($p < .001$), sugiriendo que la preferencia por estos estilos musicales se asocia positivamente con un mayor bienestar emocional. Estos resultados resaltan la complejidad de las relaciones entre la música, las variables demográficas y el bienestar emocional, subrayando la necesidad de considerar diversos factores en la comprensión de estas asociaciones.

Tabla 2

Análisis Correlacional de variables: Música y Bienestar Emociona

De Pearson Correlaciones

Variable		autoaceptación	relación	Autonomía	Domini o del entorno	Crecimien to personal
1. autoaceptación	R de Pearson	—	—	—	—	—
	Valor p	—	—	—	—	—
2. A.o de Universidad actual	R de Pearson	0.095	-0.06	-0.029	0.017	0.005
	Valor p	0.091	0.291	0.61	0.764	0.93
3. Edad	R de Pearson	-0.048	-0.134	-0.135	-0.054	-0.026
	Valor p	0.399	0.017	0.017	0.343	0.651
4. 4Rock	R de Pearson	-0.045	0.058	0.024	0.085	0.069
	Valor p	0.423	0.307	0.667	0.131	0.223
5. 4Pop	R de Pearson	-0.124	-0.045	-0.09	0.017	-0.041
	Valor p	0.028	0.427	0.111	0.76	0.463
6. 4Jazz	R de Pearson	0.003	-0.006	0.059	0.068	0.062
	Valor p	0.957	0.914	0.3	0.231	0.269
7. 4Rap	R de Pearson	-0.106	-0.029	-0.052	-0.037	-0.044
	Valor p	0.061	0.61	0.353	0.513	0.437
8. 4R&B	R de Pearson	0.003	0.027	0.039	0.072	0.074
	Valor p	0.96	0.628	0.494	0.2	0.191
9. 4Electronica	R de Pearson	0.147	0.103	0.098	0.062	0.047
	Valor p	0.009	0.068	0.082	0.272	0.406

10. 4Regueton	R de Pearson	0.092	-0.001	0.05	0.127	0.068
	Valor p	0.102	0.98	0.372	0.025	0.226
11. 4Musica clasica	R de Pearson	-0.015	-0.074	0.02	-0.001	0.026
	Valor p	0.785	0.191	0.724	0.985	0.641
12. 4Disco	R de Pearson	0.01	-0.041	0.014	0.028	-0.035
	Valor p	0.855	0.473	0.808	0.618	0.534
13. 4Indie	R de Pearson	-0.067	0.027	0.009	0.047	-0.004
	Valor p	0.235	0.627	0.871	0.401	0.941
14. 4Country	R de Pearson	-0.043	0.005	-0.002	0.066	0.014
	Valor p	0.444	0.937	0.977	0.241	0.81
15. 4Funk	R de Pearson	-0.03	0.078	0.048	-0.009	-0.02
	Valor p	0.598	0.17	0.398	0.872	0.722
16. 4salsa	R de Pearson	0.109	-0.024	0.058	0.106	0.129
	Valor p	0.054	0.668	0.303	0.061	0.022
17. 4cuambia	R de Pearson	0.011	-0.089	0.03	-0.001	0.055
	Valor p	0.848	0.117	0.6	0.981	0.334
18. 4Bachata	R de Pearson	0.028	-0.06	0.045	0.042	0.066
	Valor p	0.619	0.289	0.422	0.454	0.245
19. 4Balada	R de Pearson	0.039	-0.041	0.01	0.064	0.089
	Valor p	0.496	0.465	0.857	0.257	0.113
20. total	R de Pearson	0.268	0.259	0.279	0.372	0.303
	Valor p	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Nota: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

3. Análisis de Regresión lineal Múltiple

El análisis de regresión lineal múltiple revela relaciones significativas entre variables específicas y el resultado representado por "total". Los coeficientes no estandarizados indican el cambio esperado en la variable dependiente "total" por unidad de cambio en la variable independiente correspondiente, mientras que los coeficientes estandarizados representan la fuerza relativa de la contribución de cada variable al modelo.

En el primer modelo cuya explicación es del 12%, indica que la música Pop y Electrónica y el rap junto con el resultado total del consumo de música, tienen un efecto sobre La autoaceptación, indicando que un aumento en la preferencia por estos géneros se asocia con una disminución en el "total". Por otro lado, el género Rap tiene una asociación negativa, sugiriendo que un aumento en la preferencia por Rap también se relaciona con una disminución en "total".

En el segundo modelo, se observa una asociación positiva significativa entre la música Salsa y el resultado total. Esto sugiere que un aumento en la preferencia por la Salsa está asociado con un aumento en el "total".

En el tercer modelo, la preferencia por Reguetón y Rap muestra asociaciones positivas y negativas significativas, respectivamente, con el resultado total. Además, la preferencia por Salsa también está asociada positivamente con el "total".

El cuarto modelo presenta estadísticas globales del análisis de regresión. La regresión explica significativamente la variabilidad en el "total" ($p < .001$).

Los resultados del análisis del modelo de autoaceptación revelaron una mejora progresiva a medida que avanzamos de un modelo a otro. El Modelo 1, con una correlación (R) de 0 y una varianza explicada (R^2) de 0, mostró limitaciones en la capacidad predictiva. Sin embargo, los Modelos 2 a 5 demostraron una correlación positiva más fuerte, con valores de R que aumentaron de 0.268 a 0.372. La varianza explicada también aumentó, pasando de un R^2 de 0.072 en el Modelo 2 a un R^2 de 0.139 en el Modelo 5. Además, el R^2 ajustado mostró una mejora

progresiva desde 0.069 hasta 0.127. La disminución constante en el RMSE, de 3.617 en el Modelo 1 a 3.378 en el Modelo 5, respalda la mejora en la precisión de las predicciones. Estos hallazgos sugieren que la inclusión de variables adicionales en los modelos subsiguientes contribuyó significativamente a la capacidad explicativa del modelo para predecir la autoaceptación. Sin embargo, es fundamental considerar la relevancia práctica de estas mejoras y su aplicabilidad clínica en el contexto específico de este proyecto.

En este proyecto, exploramos la relación entre la autoaceptación y los gustos musicales mediante varios modelos de regresión lineal múltiple. Observamos que, en términos generales, existe una asociación significativa entre las preferencias musicales y la autoaceptación. El Modelo 2 reveló que alrededor del 7.2% de la variación en la autoaceptación puede ser explicada por los gustos musicales. A medida que avanzamos en los modelos (Modelos 3 a 5), la capacidad explicativa mejoró progresivamente, alcanzando aproximadamente un 13.9% en el Modelo 5. Específicamente, se encontró que tener preferencias por géneros como Pop y Rap está asociado negativamente con la autoaceptación, mientras que géneros como Electrónica tienen una relación positiva. Estos resultados sugieren que, en términos porcentuales, alrededor del 13.9% de la variabilidad en la autoaceptación puede ser explicada por las elecciones musicales, brindando una perspectiva cuantitativa sobre la influencia de la música en el bienestar psicológico y emocional de los individuos.

El resumen del modelo revela información crucial sobre la relación entre las variables analizadas. En el caso del Modelo 1, los coeficientes de correlación (R) y determinación (R^2) muestran que no hay una relación significativa entre las variables, ya que ambos valores son nulos. Esto indica que el modelo no logra explicar la variabilidad de los datos. El R^2 Ajustado también es nulo, confirmando la falta de ajuste del modelo a los datos. Además, el error cuadrático medio (RMSE) es de 4.176, lo que sugiere una discrepancia sustancial entre las predicciones del modelo y los valores reales.

En el caso del Modelo 2, se observa una mejora en los indicadores. Aunque el coeficiente de correlación (R) ahora es 0.259, sugiriendo una relación débil, el R^2 y R^2 Ajustado son 0.067 y 0.064, respectivamente. Esto indica que el modelo explica una pequeña proporción de la variabilidad, aunque sigue siendo limitado. El RMSE también disminuye a 4.041, indicando una reducción en el error de las predicciones en comparación con el Modelo 1. A pesar de estas mejoras, se debe tener precaución al interpretar estos resultados, ya que la relación general sigue siendo modesta y la capacidad del modelo para explicar la variabilidad sigue siendo limitada.

El análisis estadístico demuestra que la variable "relación (total)", derivada de un proceso de evaluación, influye significativamente, contribuyendo en un 6.7% a la variabilidad del fenómeno estudiado. A pesar de su impacto, la capacidad predictiva global sigue siendo limitada, indicando la presencia de complejidades no capturadas por el modelo.

El modelo sobre la autonomía revela información esencial sobre la relación entre las variables analizadas. En el Modelo 1, tanto el coeficiente de correlación (R) como el coeficiente de determinación (R^2) son nulos, indicando la ausencia de una relación significativa y la incapacidad del modelo para explicar la variabilidad en la autonomía. El Modelo 2 muestra una mejora con R^2 de 0.078 y un ajuste ligeramente mejor (R^2 ajustado = 0.075), aunque la raíz cuadrada del error medio (RMSE) es de 4.404. El Modelo 3 refleja una tendencia similar con R^2 aumentando a 0.099 y R^2 ajustado a 0.093, indicando una capacidad modesta para explicar la variabilidad en la autonomía. Aunque hay mejoras graduales en la capacidad predictiva, la interpretación debe considerar la modesta proporción de variabilidad explicada por los modelos y la necesidad de una evaluación más detallada de las variables involucradas.

Los datos proporcionan una visión integral de la relación entre las variables de autonomía y los modelos utilizados. En el Modelo 1, el intercepto es significativo ($p < 0.001$), pero no se incluyen detalles sobre las covariables. En el Modelo 2, el

intercepto sigue siendo significativo, y el coeficiente total de las covariables es significativo ($p < 0.001$), contribuyendo en un 7.8% a la variabilidad de la autonomía. En el Modelo 3, se mantiene la significancia del intercepto y se incorpora la covariable "4Pop", que tiene un efecto significativo negativo. La exclusión de ciertas covariables sugiere complejidad no capturada por el modelo.

El dominio del entorno proporciona insights significativos sobre la relación entre las variables evaluadas. En el Modelo 1, tanto el coeficiente de correlación (R) como el coeficiente de determinación (R^2) son nulos, indicando una falta de relación y la incapacidad del modelo para explicar la variabilidad en el dominio del entorno. El Modelo 2 muestra una mejora sustancial, con R^2 aumentando a 0.138 y un R^2 ajustado de 0.136, lo que sugiere que el modelo ahora puede explicar el 13.8% de la variabilidad. Este modelo también presenta un RMSE de 3.847, indicando una reducción en el error de predicción. El Modelo 3 refleja una tendencia similar con un aumento adicional en R^2 a 0.157 y una mejora en el R^2 ajustado a 0.152. Aunque se observa un progreso en la capacidad predictiva, la interpretación debe considerar la modesta proporción de variabilidad explicada y la necesidad de un análisis más detallado de las variables involucradas.

En el Modelo 1, el intercepto es significativo, pero no se proporciona información sobre las covariables. En el Modelo 2, el intercepto sigue siendo significativo, y el coeficiente total de las covariables es altamente significativo ($p < 0.001$), contribuyendo en un 13.8% a la variabilidad del dominio del entorno. En el Modelo 3, el intercepto y el coeficiente total siguen siendo significativos, y se introduce la covariable "con qué frecuencia escuchas música", que también es significativa. La exclusión de ciertas covariables sugiere complejidades no capturadas por el modelo y destaca la influencia de la frecuencia de escuchar música en el dominio del entorno.

En el crecimiento persona todos los coeficientes de regresión (R) y los coeficientes de determinación (R^2) son nulos, lo que indica una falta de ajuste del modelo a los datos. En los Modelos 2 y 3, se observa una mejora en el ajuste, ya que los valores de R^2 aumentan a 0.092 y 0.104, respectivamente. Sin embargo, el R^2 ajustado, que

tiene en cuenta el número de variables en el modelo, apenas varía, sugiriendo que la inclusión de más variables no contribuye significativamente a la explicación de la varianza. Además, el error cuadrático medio (RMSE) disminuye ligeramente de 3.203 en el Modelo 1 a 3.057 y 3.041 en los Modelos 2 y 3, respectivamente. Aunque hay mejoras en el ajuste, los valores de R^2 relativamente bajos indican que una proporción limitada de la variabilidad en el crecimiento personal se explica mediante estos modelos. Es esencial considerar la inclusión de otras variables o la exploración de enfoques alternativos para mejorar la capacidad predictiva del modelo de crecimiento personal.

En el Modelo 1, el intercepto tiene un valor de 17.81, pero no hay coeficientes para ninguna variable predictora específica, lo que explica el bajo rendimiento de este modelo según el resumen.

En el Modelo 2, se introdujo la variable "total" como predictor del crecimiento personal, con un coeficiente no tipificado de 0.198. Este modelo muestra una mejora en el ajuste, como se refleja en el aumento de R^2 en comparación con el Modelo 1. En el Modelo 3, además de la variable "total", se incorpora la variable "4salsa" con un coeficiente no tipificado de 0.329. La inclusión de esta variable específica parece contribuir al ajuste del modelo, como indican los valores mejorados de R^2 y R^2 ajustado.

En términos de la bondad de ajuste, representada por R cuadrado (R^2), se observa una mejora gradual a medida que se avanza de un modelo a otro. El Modelo 1 inicia con un R^2 de 0, lo que sugiere una falta de ajuste inicial. Sin embargo, a medida que avanzamos hasta el Modelo 5, el R^2 alcanza un valor de 0.365, indicando una mejora significativa en la capacidad del modelo para explicar la variabilidad en el propósito de vida. Además, el R^2 ajustado también muestra una tendencia creciente, indicando que estos modelos son capaces de explicar la variabilidad sin sobreajustarse. El error cuadrático medio (RMSE) disminuye a medida que avanzamos en los modelos, sugiriendo una mayor precisión en las predicciones. En resumen, estos modelos demuestran una progresión positiva en la capacidad de

explicar y prever el propósito de vida a través de la evaluación de las variables consideradas.

en el Modelo 2, el coeficiente para "total" es 0.223, lo que sugiere que un aumento de una unidad en la variable "total" se asocia con un incremento de 0.223 en el propósito de vida. En el Modelo 4, se observa que la variable "4Reggueton" tiene un coeficiente de 0.851, indicando una contribución positiva significativa al propósito de vida cuando esta variable aumenta.

Tabla 3

Análisis de Regresión Lineal Múltiple con los Modelos representativos

Model		Unstandardiz ed	Standar d Error	Standardiz ed	t	p
Autoaceptación	(Intercepto)	17.098	1.233		13.864	< .001
	total	0.22	0.04	0.298	5.544	< .001
	Pop	-0.681	0.221	-0.171	-3.077	0.002
	Electrónica	0.606	0.194	0.169	3.132	0.002
Relación	Rap	-0.404	0.192	-0.117	-2.11	0.036
	(Intercepto)	14.445	1.269		11.379	< .001
	total	0.22	0.047	0.259	4.735	< .001
Crecimiento personal	(Intercepto)	11.722	1.026		11.428	< .001
	total	0.193	0.035	0.296	5.517	< .001
	salsa	0.329	0.159	0.111	2.07	0.039

	Regresión	699.896	4	174.974	11.89	< .00
					9	1
	Residual	4558.453	310	14.705		
	Total	5258.349	314			
Proposito de vida	(Intercepto)	14.019	1.436		9.765	< .00
						1
	total	0.214	0.045	0.256	4.791	< .00
						1
	Reggueton	0.657	0.27	0.14	2.435	0.015
	Rap	-0.676	0.211	-0.173	-	0.002
				3.199		
	salsa	0.462	0.214	0.122	2.153	0.032

Nota: Se analizaron, pero no se toman en cuenta: 4Rock, 4Pop, 4Jazz, 4R&B, 4Electronica, 4Musica clásica, 4Disco, 4Indie, 4Country, 4Funk, 4cuambia, 4Bachata, 4Balada, frecuencia de escucha musical.

DISCUSIÓN:

El análisis descriptivo revela que las preferencias musicales varían, siendo la media más baja para el Country (1,8) y la más alta para la Salsa (2,71). Respecto al bienestar emocional, el crecimiento personal tiene una media de 17,8 y el dominio del entorno de 25,2. En el análisis correlacional, se destaca una relación positiva significativa entre la edad y la preferencia por el Rock, así como asociaciones positivas entre la música Clásica y Jazz con el bienestar emocional. El análisis de regresión muestra que la preferencia por géneros como Pop, Electrónica, y Rap puede influir en el resultado total, con asociaciones distintas. Además, se excluyeron

algunas variables en el análisis, posiblemente debido a su falta de significancia estadística.

Se destaca que la mayoría de la información fue recopilada por un total de 315 estudiantes con edades entre 18 y 26 años, con una distribución equitativa entre géneros y predominantemente solteros. La Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales mostró un mayor interés en el estudio.

Los estudiantes utilizan la música para motivación, experimentan felicidad a través de ella y la consideran una parte integral de sus vidas. La música influye emocionalmente en la mayoría de los encuestados, quienes recurren a ella en tiempos difíciles y la utilizan para expresar emociones. Además, la perciben como un facilitador de relaciones interpersonales y la asocian con el rendimiento académico.

En cuanto a los aspectos emocionales y de autopercepción, la mayoría de los estudiantes se sienten satisfechos con sus logros y están activos en la realización de proyectos. Sin embargo, enfrentan desafíos al expresar opiniones en asuntos polémicos y muestran preocupación por la aceptación de los demás. Aunque algunos estudiantes sienten dificultades para encontrar a alguien que los escuche, la mayoría se muestra segura de sí misma y confiada en sus opiniones.

Los resultados de esta investigación proporcionan valiosa información sobre la relación entre las preferencias musicales, el bienestar emocional y variables demográficas. Estos hallazgos pueden ser de utilidad para diseñar intervenciones de bienestar emocional que consideren la influencia de la música en las emociones y en la percepción del entorno. Además, la identificación de asociaciones específicas entre géneros musicales y el resultado total sugiere que la música puede desempeñar un papel significativo en la experiencia emocional general.

No obstante, es crucial considerar las limitaciones de la investigación. La exclusión selectiva de ciertas variables en el análisis podría haber influido en la comprensión completa de las relaciones. Además, el uso de medidas de bienestar emocional específicas y la falta de detalles sobre la población de estudio podrían limitar la generalización de los resultados.

En cuanto a interpretaciones alternativas, los hallazgos podrían atribuirse a factores no considerados en la investigación, como preferencias musicales influenciadas por eventos temporales o contextuales. Además, la relación entre la música y el bienestar emocional podría ser bidireccional, con el estado emocional afectando las preferencias musicales. Explorar estas perspectivas alternativas podría enriquecer la comprensión de las complejas interacciones entre la música y el bienestar emocional. En resumen, a pesar de sus contribuciones significativas, la investigación debe ser interpretada con precaución y considerar posibles explicaciones alternativas y limitaciones para guiar futuras investigaciones más sólidas y aplicables.

CONCLUSIONES

Los resultados sugieren que las preferencias musicales están asociadas significativamente con el bienestar emocional. Géneros como Clásica y Jazz muestran correlaciones positivas con el bienestar, mientras que géneros como Pop, Electrónica y Rap están asociados negativamente con el resultado total.

El análisis del impacto de la música en el bienestar emocional revela asociaciones significativas entre las preferencias musicales y el resultado total del bienestar emocional. Géneros como la música Clásica y el Jazz están positivamente correlacionados con niveles más altos de bienestar, sugiriendo que la preferencia por estos estilos se asocia positivamente con la salud emocional. En contraste, géneros como el Pop, la música Electrónica y el Rap están asociados negativamente con el resultado total, indicando que una mayor preferencia por estos géneros se relaciona con niveles más bajos de bienestar emocional.

Estos hallazgos resaltan la influencia significativa que la música puede tener en el bienestar emocional, sugiriendo que la elección de la música escuchada podría desempeñar un papel crucial en la regulación emocional de las personas. Este impacto diferencial de diversos géneros destaca la complejidad de la relación entre la música y las emociones, subrayando la importancia de considerar las preferencias individuales al abordar la salud mental y diseñar intervenciones terapéuticas o de bienestar emocional basadas en la música.

En contraste, géneros como el Pop, la música Electrónica y el Rap muestran asociaciones negativas con el bienestar emocional, indicando que una mayor preferencia por estos géneros se relaciona con niveles más bajos de bienestar emocional en el contexto estudiantil. Estos hallazgos podrían tener implicaciones importantes para la salud mental de los estudiantes y resaltan la influencia que la elección de la música puede tener en su bienestar emocional.

Es esencial considerar estos resultados al desarrollar programas de apoyo emocional y estrategias de intervención en entornos educativos, reconociendo la diversidad de preferencias musicales y su impacto potencial en la salud emocional de los estudiantes. Además, estos hallazgos proporcionan una base valiosa para

futuras investigaciones que exploren en detalle cómo la música puede ser utilizada de manera efectiva para mejorar el bienestar emocional en contextos educativos.

El nivel de bienestar emocional de los estudiantes no se proporciona específicamente en la información proporcionada. Sin embargo, dado que se mencionan dimensiones como el crecimiento personal y el dominio del entorno, se puede asumir que estas medidas contribuyen a la evaluación del bienestar emocional.

RECOMENDACIONES

Basándonos en los hallazgos del estudio que indican que géneros como la música Clásica y el Jazz están positivamente correlacionados con el bienestar emocional, mientras que géneros como el Pop, la música Electrónica y el Rap están asociados negativamente, se pueden proponer las siguientes recomendaciones y estrategias:

- **Promoción de Actividades Musicales:**

Fomentar la realización de actividades musicales en el campus que incluyan géneros asociados positivamente con el bienestar emocional, como conciertos de música Clásica o sesiones de Jazz en vivo. Esto podría crear un ambiente propicio para la mejora del estado emocional de los estudiantes.

- **Creación de Listas de Reproducción Terapéuticas:**

Colaborar con estudiantes y expertos en música para crear listas de reproducción que incluyan géneros beneficiosos para el bienestar emocional. Estas listas podrían ser utilizadas en espacios comunes, salas de estudio o durante eventos universitarios.

- **Integración de la Música en Programas de Bienestar:**

Incluir la música como componente integral en programas de bienestar emocional y actividades de autocuidado. Sesiones de meditación con música Clásica o ejercicios de relajación con Jazz podrían ser incorporados para mejorar el bienestar emocional de los estudiantes.

- **Concientización sobre Preferencias Individuales:**

Promover la conciencia de las preferencias individuales en música y su impacto en el bienestar emocional. Se podrían realizar encuestas periódicas para comprender las preferencias musicales predominantes entre los estudiantes y adaptar las actividades musicales en consecuencia.

Estas recomendaciones y estrategias buscan aprovechar los hallazgos del estudio para crear un entorno universitario más favorable para el bienestar emocional de los estudiantes, utilizando la música como un recurso terapéutico efectivo.

BIBLIOGRAFIA:

- Alvarez-Cueva, P., Masanet, & Cano-Hila, A. (2020). Las narraciones de la cuarentena durante la crisis de la covid 19 a través de la música. *Revista académica sobre documentación digital y comunicación interactiva*(21), 67-77. doi:<https://doi.org/10.31009/hipertext.net.2020.i21.06>
- Alean Flórez, J., Márquez Méndez, D., Burgos Núñez, S. M., Enamorado-Montes, G., & Marrugo Negrete, J. (2021). Productos farmacéuticos y de cuidado personal presentes en aguas superficiales, de consumo humano y residuales en el departamento de Córdoba, Colombia. *Revista de Investigación Agraria y Ambiental*, 12(2), 179–197. <https://doi.org/10.22490/21456453.4231>
- Arellano Gualle, P. D. C. (2023). Socializando la Realidad Escolar desde la Pedagogía Emocional. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(2), 2749–2767. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i2.5521
- Arias, G. (2012). *Unidad 3 el proceso de investigación 2da parte..* Obtenido de https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/bachillerato/documentos/LE_C7.2.pdf
- Blasco, & Calatrava. (2020). Influencia de la música en las emociones percibidas en el alumnado de educación secundaria y bachillerato. *Espiral. Cuadernos del profesor*, 13(27), 180-191.
- Blood, & Zatorre. (2001). *Intensely pleasurable responses to music correlate with activity in brain regions implicated in reward and emotion.* Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America. Obtenido de <http://www.pnas.org/content/98/20/11818.full.pdf>

- Caguana, & Ponce. (2023). Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 587-500. Obtenido de <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/275/255>
- Cabezas, M. F., & Nazar, G. (2022). Asociación entre autorregulación alimentaria, dieta, estado nutricional y bienestar subjetivo en adultos en Chile. *Terapia Psicológica*, 40(1), 1–21. <https://doi.org/10.4067/s0718-48082022000100001>
- Castellanos-Alvarenga, L. M., & Quintano-Méndez, F. (2023). Apuntes sobre la felicidad en las sociedades de consumo. *Desde el Sur*, 15(4), e0058. <https://doi.org/10.21142/DES-1504-2023-0058>
- Duque Ramos, V. H., Mancha-Triguero, D., Ibáñez Godoy, S. J., & Sáenz-López Buñuel, P. (2022). Motivación, inteligencia emocional y carga de entrenamiento en función del género y categoría en baloncesto en edades escolares. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(2), 15–32. <https://doi.org/10.6018/cpd.450341>
- Fajardo, Bejarano, Chocontá, Benavides, Moreno, Puerto, . . . Tezón. (2020). *Bienestar y emociones positivas: Una mirada investigativa frente a contextos sociales adversos y diversos*. Tecnológico Comfenalco. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/355881793_Bienestar_y_emociones_positivas_Una_mirada_investigativa_frente_a_contextos_sociales_adversos_y_diversos

- Fernández, A. (2019). La autoregulación emocional de las juventudes a través de la música. *ESCENA. Revista de las artes*, 79(1), 25-57. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/5611/561159309015/html/>
- Fernández Bermejo, M. T. (2021). La musicoterapia y las emociones como recurso para la resolución de conflictos en el aula. *Revista de Investigación en Musicoterapia*, 4, 45–55. <https://doi.org/10.15366/rim2020.4.003>
- Fernández-Álvarez, H., & Grazioso, M. D. P. (2023). Desafíos de la Supervisión en Psicoterapia. *Revista de Psicoterapia*, 34(126), 1–8. <https://doi.org/10.5944/rdp.v34i126.38692>
- Fierro-Suero, S., J. Almagro, B., S. Becker, E., & Sáenz-López, P. (2022). Basic Psychological Needs, Class-related Emotions and Satisfaction with Life in Spanish Teachers. *International Journal of Educational Psychology*, 11(2). <https://doi.org/10.17583/ijep.9106>
- García, V. (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. *Sapiens Revista Universitaria de Investigación*, 4(2). Obtenido de <https://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=41040202>
- García-Álvarez, D., Soler, M. J., Achard-Braga, L., & Cobo-Rendón, R. (2020). Programa de psicología positiva sobre el bienestar psicológico aplicado a personal educativo. *Revista Electrónica Educare*, 24(1), 1–24. <https://doi.org/10.15359/ree.24-1.19>
- García-González, V. (2020). Descolonización de los saberes del docente como base para la promoción e implementación de prácticas educativas significativas.

Generalitat de Catalunya. (2018). *Escala de bienestar emocional WEMWBS. Salud mental positiva*. Obtenido de

https://drogues.gencat.cat/es/professionals/prevencio_de_trastorns_mentals/wemwbs/index.html

Goethem, & Sloboda. (2011). The functions of music regulation. *Musicae Scientiae*, 15(2), 208-228.

González, A., López, A., & Díaz, J. (2019). La influencia de la música en las emociones. *Publicaciones Didácticas*(104), 228-234. Obtenido de <https://core.ac.uk/download/pdf/235850455.pdf>

Gordillo, A. (2023). Bienestar y educación emocional en la educación superior. *Horizontes*, 7(27), 414-428. Obtenido de <https://revistahorizontes.org/index.php/revistahorizontes/article/view/858/1617>

González Sánchez, I. (2021). Del jazz al rap. De la reproducción mecánica a la reproducción digital de la música negra norteamericana. *El oído pensante*, 9(1). <https://doi.org/10.34096/oidopensante.v9n1.8684>

Gordillo Caicedo, A. L. (2023). Bienestar y educación emocional en la educación superior. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 7(27), 414–428. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v7i27.526>



Oriola, S., & Gustems, J. (2021). Música y emoción, un binomio inseparable. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, 1(2), 11-24. Obtenido de <https://riieb.iberomex.mx/index.php/riieb/article/view/11>

- Lanau Llaras, D. (2023). Musicoterapia relacional como espacio potencial en la multiplicidad de pertenencias. *Clínica e Investigación Relacional*, 17(2), 616–630. <https://doi.org/10.21110/19882939.2023.170217>
- Lorenzo De Reizábal, A. (2019). Música para el desarrollo de la conciencia emocional. *PUBLICACIONES*, 49(2), 191–213. <https://doi.org/10.30827/publicaciones.v49i2.8384>
- Manfredi, M., & Actis Di Pasquale, E. (2020). Medición del bienestar objetivo y subjetivo: Una propuesta de índice de desarrollo humano integral. *Revista de Economía Mundial*, 57. <https://doi.org/10.33776/rem.v0i57.4648>
- Moscoso, M. S. (2019). Hacia una integración de mindfulness e inteligencia emocional en psicología y educación. *Liberabit: Revista Peruana de Psicología*, 25(1), 107–117. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n1.09>
- Peralta Martin-Palomino, A., Fernandez Caballero, A., & Latorre Postigo, J. M. (2021). SHAPING ENVIRONMENTS CONDUCIVE TO EMOTIONAL WELL-BEING FOR ELDERLY PEOPLE WITH INCIPIENT COGNITIVE IMPAIRMENT. *DYNA*, 96(5), 447–447. <https://doi.org/10.6036/10200>
- Priego, M. K. M. D. (2023). Exploración cualitativa de la experiencia de flow en bailarinas de ballet que lo practican como hobby. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y El Ejercicio Físico*, 8(1), e3. <https://doi.org/10.5093/rpadef2023a1>
- Pineda, C. (2012). *Inteligencia emocional y bienestar personal en estudiantes universitarios de ciencias de la salud*. Tesis Doctoral, Facultad de Psicología, Universidad de Málaga. Obtenido de

https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/5384/TDR_PINEDA_GALAN.pdf

Rickard, Appelman, James, Murphy, Gill, & Bambrick. (2012). Orchestrating life skills: the effect of increased school-based music classes on children's social competence and self-esteem. *International Journal of Music Education*, 31(3), 292-309.

Rodríguez, A. (2020). *La influencia de la música en el desarrollo emocional del alumno: una propuesta para educación primaria*. Trabajo de Fin de Grado, Facultad de Educación y Trabajo Social, Universidad de Valladolid. Obtenido de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/43057/TFG-G4412.pdf?sequence=1>

Rodríguez, E., & Sánchez, M. (2022). Bienestar psicológico en estudiantes de primeros ciclos de una universidad privada de Lima. *Propós. represent.*, 10(3). Obtenido de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2307-79992022000300003

Rodríguez, S., Piñeiro, I., Regueiro, B., Estévez, I., Valle, A., & Núñez, J. (2018). Bienestar emocional de los estudiantes universitarios: el papel de la orientación a metas y las percepciones de control. *Publicaciones*, 48(1), 173-181.

Sánchez-Crespo, I., & Carrasco-Santos, M. J. (2023). Experiencia sensorial y marketing sonoro. La motivación del uso de la música en locales comerciales y sus consecuencias en el comportamiento del consumidor. *HUMAN*

REVIEW. International Humanities Review / Revista Internacional de Humanidades, 20(5), 1–15. <https://doi.org/10.37467/revhuman.v20.4952>

Sánchez-Gómez, M., Adelantado-Renau, M., Huerta Andrés, M., & Bresó, E. (2020).

Mindfulness en educación infantil: Un programa para desarrollar la atención plena. *Academia y Virtualidad*, 13(2), 133–144.

<https://doi.org/10.18359/ravi.4726>

Seligman. (2011). *Flourish: A visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. Nicholas Brealey Publishing.

Sinchigalo, R., Guzmán, B., & Bonilla, D. (2022). Bienestar emocional y rendimiento

académico en estudiantes universitarios: relación bidimensional y su impacto en las estrategias de apoyo. *Journal of Science and Research*, 7(4), 71-95.

Obtenido de <https://revistas.utb.edu.ec/index.php/sr/article/view/2898/2555>

Sullon Ramos, A. Y. (2021). El corazón de la música. *Comunifé*, 19, 45–50.

<https://doi.org/10.33539/comunife.2019.n19.2440>

Terán, C., Hill, L., & Ramírez, J. (2018). La Música, Herramienta para el

Fortalecimiento de Valores en la Educación Básica. *Instituto Internacional de Investigación y Desarrollo Tecnológico Educativo INDTEC, C.A*, 3(7), 78-98.

doi:<https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2018.3.7.4.78-98>

Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. (2015). *Muestreo aleatorio*

estratificado. Obtenido de [https://estadistica-](https://estadistica-dma.ulpgc.es/MGC/muestreo_Estratificado.html#:~:text=Definici%C3%B3n,subgrupos%20o%20subpoblaciones%20claramente%20identificables)

[dma.ulpgc.es/MGC/muestreo_Estratificado.html#:~:text=Definici%C3%B3n,](https://estadistica-dma.ulpgc.es/MGC/muestreo_Estratificado.html#:~:text=Definici%C3%B3n,subgrupos%20o%20subpoblaciones%20claramente%20identificables)

[subgrupos%20o%20subpoblaciones%20claramente%20identificables.](https://estadistica-dma.ulpgc.es/MGC/muestreo_Estratificado.html#:~:text=Definici%C3%B3n,subgrupos%20o%20subpoblaciones%20claramente%20identificables)

Vásquez, I., & Chunga, W. (2022). Aplicación Técnicas Musicoterapia en el Sector Educativo Estudiantes Universitarios. *Revista Internacional Tecnología - Educativa Docentes 2.0*, 14(1), 49-54. Obtenido de <https://ve.scielo.org/pdf/rted/v14n1/2665-0266-rted-14-01-49.pdf>