

UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA

FACULTAD DE PSICOLOGIA Y RELACIONES HUMANAS



TESIS DE GRADO

**"BIENESTAR PSICOLOGICO Y ANSIEDAD RASGO-ESTADO EN
ADOLESCENTES QUE ESTUDIAN MUSICA Y QUE NO ESTUDIAN".**

PRESENTADA POR

FERNANDEZ PROCOPOVICH, GONZALO ANDRES

Tutor de Tesis: Lic. Omar Fernández

Título a obtener: Licenciatura en Psicología

Fecha: Octubre de 2018

Sede: Lomas de Zamora **Turno:** Mañana

Legajo: 8433



FACULTAD DE PSICOLOGIA Y RELACIONES HUMANAS

LICENCIATURA EN PSICOLOGIA

DEFENSA DE TESIS

Dictamen _____

Nota _____

Jurados:

Fecha _____

BIENESTAR PSICOLOGICO Y ANSIEDAD RASGO - ESTADO, EN
ADOLESCENTES QUE ESTUDIAN MUSICA Y QUE NO ESTUDIAN

Fernández Procopovich, Gonzalo Andrés.

RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo indagar si existen diferencias estadísticamente significativas en cuanto a Bienestar Psicológico y Ansiedad Estado-Rasgo, en adolescentes que estudian y que no estudian música. Se utilizó una muestra no probabilística de 100 adolescentes de ambos sexos, con el fin de realizar, un muestreo de tipo intencional. Por ende, la muestra final constó de 49 varones (49%) y 51 mujeres (51%), cuyo rango etario es de 13 a 17 años (Media=15,32), residentes de la provincia de Buenos Aires incluyendo (Ciudad Autónoma de Buenos Aires y Gran Buenos Aires) y diferenciándose entre estudiantes de música (N=48) y no estudiantes de música (N=52).

Respecto al tipo de instrumentos, se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes (Bieps-J), el Inventario de Ansiedad Rasgo y Estado (IDARE) y un Cuestionario Sociodemográfico con el objetivo de recolectar los datos pertinentes para la presente investigación.

Se encontraron diferencias estadísticamente significativas, en tanto los adolescentes que estudian música poseen mayor Bienestar Psicológico que los que no estudian y mayor consideración de que la vida tiene significado. A su vez, se demostró que a mayor capacidad de formar vínculos con los demás, menor Ansiedad Estado (en adolescentes que estudian música).

Palabras claves: Bienestar Psicológico, Ansiedad Rasgo y Estado, Música, Adolescencia.

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND ANXIETY TRAIT - STATE, IN
ADOLESCENTS WHO STUDY MUSIC AND WHO DO NOT STUDY

Fernández Procopovich, Gonzalo Andrés.

ABSTRACT

The objective of the research was to investigate if there are statistically significant differences in Psychological Wellbeing and State-Trait Anxiety in adolescents who study and who do not study music. A non-probabilistic sample of 100 adolescents of both sexes was used, in order to perform, a subjective type sampling by reasoned decision. Therefore, the final sample consisted of 49 males (49%) and 51 females (51%), whose age range is from 13 to 17 years (Mean = 15.32), residents of the province of Buenos Aires including (Autonomous City) of Buenos Aires and Greater Buenos Aires) and differentiating between music students (N = 48) and non-music students (N = 52).

Regarding the type of instruments, the Psychological Wellbeing Scale for Adolescents (Bieps-J), the Trait and State Anxiety Inventory (IDARE) and a Sociodemographic Questionnaire were used to collect the relevant data for the present investigation.

Statistically significant differences were found, while adolescents who study music have greater psychological well-being than those who do not study and more consideration that life has meaning. In turn, it was shown that the greater the capacity to form bonds with others, the State Anxiety is lower (of adolescents who study music).

Keywords: Psychological Wellbeing, Trait and State Anxiety, Music, Adolescence.

INDICE GENERAL

RESUMEN	2
ABSTRACT.....	3
INDICE GENERAL	4
INTRODUCCION	6
RELEVANCIA	9
CAPITULO I	12
MARCO TEORICO.....	12
1.1 Antecedentes - Estado del arte	12
1.2 Música.....	18
1.2.1 Conceptualización e ideas generales.....	19
1.2.2 Contextualización socio-histórica	21
1.2.3 Música, Adolescencia y Psicología.....	25
1.3 Bienestar Psicológico.....	28
1.3.1 Conceptualización e ideas generales.....	28
1.3.1 Bienestar Psicológico y su relación con la Música	31
1.4 Ansiedad	34
1.4.1 Conceptualización e ideas generales.....	34
1.4.1 Ansiedad y su relación con la Música.....	36
CAPITULO II	39
MÉTODO	39
2.1 Objetivos general	39
2.2 Objetivos específicos	39
2.3 Hipótesis	40
2.4 Tipo de estudio.....	40
2.5 Muestra	40
2.6 Población.....	41

2.7.1 Criterios de inclusión:	41
2.7.2 Criterios de exclusión:	42
2.8 Instrumentos para la recolección de datos	42
2.9 Procedimiento	44
CAPITULO III.....	45
RESULTADOS.....	45
3.1 Análisis de datos	45
3.2 Caracterización de la muestra	45
3.3 Gráficos.....	46
3.3.1 Genero.....	46
3.3.2 Zona de Residencia	46
3.3.3 Adolescentes que estudian música y que no estudian música.....	47
3.4 Tablas de Contingencia.....	48
3.4.1 Bienestar Psicológico.....	48
3.4.2 Ansiedad Estado.....	49
3.4.3 Ansiedad Rasgo	50
3.5 Prueba de Normalidad.....	51
3.6 Comparación entre grupos.	52
3.6.1 Bienestar Psicológico en adolescentes, en función de sí estudian música o no.	52
3.6.2 Ansiedad (Estado y Rasgo)en adolescentes, en función si estudian o no música.	53
3.7 Correlación entre variables	54
CAPITULO IV.....	55
DISCUSION	55
REFERENCIAS.....	60
Anexo.....	65
4.1. Consentimiento Informado	65
4.2 Cuestionarios e inventarios	66

INTRODUCCION

En los orígenes de la psicología, se creía que solo mediante la palabra uno podía llegar o acceder a un tratamiento psicoterapéutico y así, de una manera u otra, se llegaba a la curación (Chiriboga Hurtado, 2010). Sin embargo, el arte como recurso terapéutico, intenta abrir nuevos canales de comunicación para el paciente.

"Escuchar y hacer música desarrolla la sensibilidad, la creatividad y la capacidad de abstracción o análisis. No solo cumple una función estrictamente educativa cuando hablamos de aprendizajes musicales, sino que también cumple otros fines. Nos propicia a descubrir nuestro propio mundo interior, la comunicación con el otro y los otros y la captación y apreciación del mundo que nos rodea" (Lacárcel Moreno, 2003, p.221).

Por otro lado, como comenta Benedito Monleón (2010), resulta de gran importancia la música en los adolescentes por el impacto que ejerce sobre ellos, desde sus influencias, la formación de su personalidad y su desarrollo afectivo. La autora, además demuestra que incorporando la música como elemento terapéutico, facilita captar la atención e interés de los jóvenes durante el proceso terapéutico en Terapia Cognitiva Convencional.

A su vez, según Kachinovsky y Sopena (2005) la música es un proceso identitario adolescente, ya que les permite observar los caminos por donde transitar su futuro.

Este proceso resulta de gran interés, ya que si la identidad es la misma consciencia que uno tiene de sí mismo, distinta a los demás. Entonces, se formará con las experiencias musicales, que hayan dejado en su conciencia una impronta significativa (Costa Paris, 2015).

Por otro lado, cabe destacar que en la actualidad, existen nuevas técnicas terapéuticas que utilizan herramientas artísticas, con el fin de abordar las diversas problemáticas que el sujeto presenta. El Arte-Terapia es una de ellas y se centra exclusivamente en la significación que el paciente le brinda a su creación.

Según Chiriboga Hurtado (2010), en el Arte Terapia resulta irrelevante el sentido estético de la creación o la interpretación que el terapeuta pueda dar de esto, su valor, está en lo que representa o significa para el paciente. De todas formas, cabe aclarar que la presente investigación, no pretende inquirir respecto a este tipo de terapias, pero si, se citarán algunas de ellas, con el fin de indagar acerca de las cualidades terapéuticas de la música.

Respecto al bienestar psicológico, que es una de las variables que se trabajará en la presente investigación; Villaseñor Ponce (2010) comenta que suele ser el resultante de afrontar adecuadamente las situaciones de estrés de la vida cotidiana, y por ende, una persona con alto nivel de bienestar, estará mejor preparada para afrontar las demandas y los desafíos del ambiente.

Por lo tanto, resulta de suma importancia tener presente dicha variable psicológica, ya que en la adolescencia se producen sustanciales transformaciones en la personalidad, en la identidad y a partir de éstas, es como el adolescente lleva un proyecto de vida.

Como comentan Figueroa, Contini, Lacunza, Levin, y Estévez (2005), resulta preciso dilucidar porqué algunos sujetos se sienten satisfechos con la vida, mientras que otros, no, así también, determinar qué factores inciden en el logro de tal estado de Bienestar y que se entiende por esto.

Por otro lado, se intentará indagar respecto a la Ansiedad, que según Pine, Wasserman, y Workman (1999, citado en Fernández Castillo y Gutiérrez Rojas 2009), los síntomas característicos de ésta alteración emocional son muy comunes en la actualidad, de forma que pueden interferir negativamente con la vida social, el bienestar general, el desarrollo de habilidades sociales e incluso con el rendimiento académico.

La ansiedad se produce por dudas respecto a la realidad y naturaleza de la amenaza o por la inseguridad de la propia capacidad para enfrentarla (Sepúlveda, Herrera, Jaramillo, y Anaya 2014).

Por último, en la actualidad cada vez son más los profesionales de la salud que se interesan en una psicoterapia con cuestiones ligadas a lo artístico. De hecho, como afirma Chiriboga Hurtado (2010), utilizar herramientas artísticas en la terapia nos permite de manera simbólica eliminar las ansiedades que traen los pacientes para decir o poner en palabras eso que les aqueja.

RELEVANCIA

Social

La música ejerce un gran impacto sobre los adolescentes, donde se destacan cuestiones relacionadas con su identidad, formas de entender el mundo, grupos de pertenencia, valores, creencias, ideales opiniones entre otras (Benedito Monleón, 2010).

Al mismo tiempo, la música ha sido en la historia, un medio de expresión y comunicación no verbal, debido a sus efectos emocionales y de motivación. Por ende, resulta interesante el estudio de esta particular característica, ya que puede posibilitar un nuevo canal de comunicación entre terapeuta y paciente, teniendo en cuenta que la adolescencia es un estadio donde a veces es difícil comunicar ciertas demandas.

Además, cabe destacar que en la adolescencia muchos jóvenes comienzan a proyectar su devenir de vida adulta, como conseguir un trabajo, continuar sus estudios en la universidad, etc. Y respecto a aquellos que deseen continuar sus estudios, como cita Villaseñor Ponce (2010) es importante estudiar el Bienestar Psicológico y los niveles de Ansiedad, ya que se puede analizar el grado en que estos factores pueden ser predictores del posterior rendimiento académico.

Practica

Las letras de las canciones ponen palabras a sus emociones, inquietudes o anhelos y les permiten expresarlos (Benedito Monleón, 2010).

Como afirma la autora, sucede que muchas veces estas canciones que escuchan los adolescentes ponen en palabras muchas cuestiones que desean expresar, otras veces, aquello que desean escuchar. Por ende, propone que a veces resulta más atractivo para

el adolescente que el mensaje llegue a través de las letras de su artista favorito y no de su terapeuta, por eso, la autora insiste en la utilización de letras y canciones frente a cuestiones donde es difícil abordar desde una psicoterapia tradicional.

Por ende, resulta de atractivo investigar respecto a nuevas alternativas que puedan favorecer a la psicoterapia tradicional, implementando en ellas, al arte como un recurso terapéutico y de gran interés para la adolescencia.

Teórica

En la actualidad existen nuevas técnicas terapéuticas que utilizan herramientas artísticas para abordar las diversas problemáticas que el sujeto presenta, como el Arte-Terapia y la Musicoterapia.

Según Chiriboga Hurtado (2010), en el Arte Terapia resulta irrelevante el sentido estético de la creación o la interpretación que el terapeuta pueda dar de esto, su valor, está en lo que representa o significa para el paciente. Por ende, cualquier persona podría participar en este tipo de terapia.

En el caso de la Musicoterapia, Mora y Pérez (2017) comentan que la intervención musicoterapéutica posibilita una importante vía para llegar al núcleo de la problemática adolescente, para exponerles herramientas de autogestión y autorregulación añadida dentro de su desarrollo como personas.

Por ende, abordar el área de aplicación del sonido y la música como medio terapéutico, permite mejorar la calidad de vida de las personas y satisfacer tanto sus necesidades físicas, como psíquicas, cognitivas y sociales (Arias Torres, 2018).

En síntesis, resulta de gran relevancia indagar acerca de la música como herramienta terapéutica, ya que aportaría mayor información a profesionales de la salud, despertaría mayor interés en el área de investigación y quizás esto posibilite abrir nuevas puertas y canales de comunicación entre terapeuta-paciente

CAPITULO I

MARCO TEORICO

1.1 Antecedentes - Estado del arte

En la actualidad, no son muchas las investigaciones que tienen como objetivo determinar la relación existente entre Bienestar Psicológico y Ansiedad, en adolescentes que estudian música y que no estudian. Sin embargo, cabe destacar las numerosas investigaciones que intentan dar cuenta de la música como un aspecto de naturaleza terapéutica.

Como evidencia Benedito Monleón (2010) en su investigación, resulta de gran importancia la música en los adolescentes por el impacto que ejerce sobre ellos, desde sus influencias, la formación de su personalidad y su desarrollo afectivo. Por ende, propone incorporar la música a la Terapia Cognitiva Convencional.

Sin ir más lejos, Morgan (1985, citado en Díaz Morales y Marquez Darder 2013) manifiesta que la practica regular en tanto actividad musical, es útil para la prevención de los trastornos psicológicos y la percepción de sensaciones subjetivas de bienestar; como un mejor estado de ánimo.

Son varios los autores que entienden a la música como de gran importancia en los adolescentes, ya que se convierte en una actividad generadora de múltiples dimensiones de la vida.

Domínguez Águila, Muñoz Barriga, y Castro Hidalgo (2006), en su investigación expresan la importancia del desarrollo afectivo y social que la música ejerce sobre los adolescentes y a partir de un desarrollo cualitativo, intentan dar cuenta

que la música es un medio de comunicación social e inmensamente afectivo, un elemento socializador, un reflejo de la realidad, y que está relacionada con cuestiones de la identidad.

Si bien dicha investigación no aborda las variables de Bienestar Psicológico y Ansiedad, resulta de gran interés ya que refuerza las ideas de Benedito Monleón (2010), en tanto incorporando la música como elemento psicoterapéutico, se captaría mejor la atención de los jóvenes durante el proceso terapéutico.

En sus reflexiones, Benedito Monleón (2010) comenta que la psicología cognitiva defiende que los pensamientos y emociones (miedo, alegría, ansiedad, enfado, tristeza, etc.) no dependen de una determinada situación, sino de cómo se la interpreta basándose en las creencias como punto de partida.

Por ende, según sean esos pensamientos basados en las creencias del sujeto, es como se sentirá. "El pensamiento precede siempre a las emociones y las provoca, por ende, si los pensamientos son negativos, las emociones también lo serán y viceversa; sustituyendo los pensamientos negativos por positivos también se podría cambiar las emociones negativas por positivas" (Benedito Monleón, 2010, p. 138).

Por lo tanto, la autora propone que seleccionar determinadas canciones, cuyas letras recojan la información que se quiera transmitir en la psicoeducación o en los pensamientos que se quieran trabajar en las autoinstrucciones y en la reestructuración cognitiva, permitiría que los adolescentes estén mucho más permeables a los contenidos que se fueran a trabajar.

Por ejemplo:

"En la fase de reestructuración cognitiva o el aprendizaje de autoinstrucciones se podría realizar desde las letras de esta canciones y

serían más fácilmente interiorizados por los adolescentes. No sería la voz de un psicólogo la que les propusiera determinados cambios en su vida, sino la voz de un cantante famoso" (Benedito Monleón, 2010, p.139).

La importancia de indagar acerca del Bienestar Psicológico en la actualidad, surge de diversos estudios donde se ha resaltado que aquellos individuos más felices y satisfechos, sufren menos malestar, tienen mejores apreciaciones personales, un mejor dominio del entorno y un manejo de los vínculos interpersonales más saludables (Figuroa, Contini, Lacunza, Levin, y Estévez Suedan, 2005).

A través de un estudio cuantitativo, los autores Figuroa, Contini, Lacunza, Levin, y Estévez Suedan (2005) intentan indagar el nivel de Bienestar Psicológico en adolescentes de nivel socioeconómico bajo en Tucumán e identificar las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes de dicha población. La investigación, reveló que en este contexto social la mayoría debía postergar la satisfacción de sus necesidades por falta de oportunidades, evidenciando un 45% de la muestra con bajo nivel de Bienestar Psicológico.

Por otro lado, únicamente un 23% de la población mostró entre sus estrategias de afrontamiento, aquellas dirigidas a esforzarse, a tener éxito, a invertir tiempo en amigos y a la distracción física. No obstante, quizás no sea representativa la investigación, pero resulta pertinente inferir que la distracción física, en otros contextos es suplantada por otras distracciones como la música, la danza, el teatro, entre otras. Es posible que si fuese la música, una distracción más accesible para esta población podría ser una de las posibles estrategias que hubieran optado los adolescentes también. De todas formas, vale aclarar que se trata de una mera suposición y no una afirmación.

Otras investigaciones han observado una correlación entre el nivel de consumo cultural y la percepción de Bienestar Subjetivo. Gustems (2014) afirma que de todas las

artes, probablemente la música sea la que tiene mayor poder para suscitar las emociones. Como dice Conxa Trallero, (citado en Gustems 2014) debemos reunir una especie de botiquín musical formado por obras que nos facilite la regulación emocional.

Pérez Aldeguer (2014), también se interesó en las cualidades terapéuticas de la música y a partir de una comparación de grupos, el autor llegó a concluir que el bienestar psicológico fue más positivo en las personas que practicaban canto coral, que en los que no.

Mosquera (2013), en su investigación acerca de la influencia de la música en las emociones, resalta que la música es un fenómeno de interés psicológico, especialmente por la participación que tiene en el desarrollo de experiencias emocionales de las personas, e intenta describir el papel de la música en actividades importantes como la recuperación emocional de los individuos.

En sus conclusiones la autora comenta que la Psicología cumple un papel muy importante en este proceso, puesto que al conocerse los mecanismos de acción de la música sobre la respuesta emotiva de un individuo, puede utilizarse como una herramienta positiva para el beneficio de las persona (Mosquera, 2013).

A su vez, destaca la mejoraría de estados emocionales, el tratamiento de problemas psíquicos y la intervención sobre el autoestima, con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas.

Por otro lado De Rueda Villén y López Aragón (2013), en su investigación "Música y programa de danza creativa como herramienta expresión de emociones", plantean 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.

En esta investigación, los autores también llegan a la conclusión de que la danza y la música forman un fuerte vínculo con las emociones, y su propósito ha sido en definitiva investigar a través del programa de intervención, dicho vínculo y la capacidad que tiene esas manifestaciones artísticas para incidir positivamente sobre las habilidades emocionales de los sujetos.

Como expresa Jacques Dalcroze, (citado en Rueda Villén y López Aragón 2013), el arte, ya sea música o danza, es una manera de expresión vital que ayuda al bienestar de las personas.

Indagando desde la musicoterapia también se pueden observar varias investigaciones. Arias Torres (2008), en su investigación acerca de "Musicoterapia e influencia psicológica de la música en el ser humano y su aplicación como terapia", intenta abordar el área de aplicación del sonido y la música como medio terapéutico. Con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas y satisfaciendo tanto sus necesidades físicas, psíquicas, cognitivas y sociales.

Partiendo de lo anterior se puede pensar a la Musicoterapia como un proceso de intervención terapéutica, con el objetivo de ayudar al paciente y llegar a un buen estado de salud o bienestar. Dicho esto, según Arias (2008), el estado de bienestar se puede lograr mediante un proceso terapéutico que utilice diversas experiencias musicales, como la audición musical, la improvisación musical y otras actividades musicales que incluyen el canto, el dibujo y la danza.

Como dice Benenzon (2000), la música es una herramienta útil para reducir el malestar físico y psicológico.

Respecto a la Ansiedad, se puede destacar otro artículo de Benedito Monleón y López Andreu (2012) donde intentan abordar "Nuevas aportaciones a la terapia

cognitiva convencional para el tratamiento de la sintomatología de ansiedad con adolescentes y jóvenes". En este artículo los autores proponen incorporar la música a la Terapia Cognitiva Convencional, uniendo los beneficios de la música a la Terapia Cognitiva para la mejoría de los síntomas ansiosos.

Lo que pretenden Benedito Monleón y López Andreu (2012) es observar si al utilizar las letras de las canciones para el trabajo cognitivo, se potencian los resultados obtenidos en la Terapia Cognitiva Convencional. Para ello, se ven obligados a utilizar la Escala de Goldberg para ansiedad, junto a las Valoraciones Subjetivas, respecto al nivel alcanzado de mejoría y utilidad de las técnicas trabajadas.

Basándose en los resultados finales, Benedito Monleón y López Andreu (2012) logran confirmar que este nuevo procedimiento de integrar la música la Terapia Cognitiva convencional mejora en el tratamiento a nivel de valoraciones subjetivas, sobre mejoría y utilidad.

Desde la Psicología de la Música, cual abarca el estudio de la fuerza emocional que ejerce la música en el comportamiento de los sujetos, también se evidencia disminución de ansiedad por medio de la música.

Tal es el caso de la investigación acerca de la "Emoción musical y su relación con la educación musical" de Lacárcel Moreno (2003), donde intenta hacer una exposición de las bases que sustentan la conducta musical y la influencia que despierta en el mundo de las emociones. A su vez, la autora intenta exponer la interacción entre inteligencia emocional y la conducta musical; y de esta manera concluir en los posibles campos de aplicación.

En lo que respecta a nuestro interés, la autora comenta: "sólo tenemos que observar que al escuchar una audición adecuada para alcanzar un estado de relajación, el

estado de Ansiedad, la curva respiratoria y la frecuencia cardíaca descienden significativamente" (Lacárcel Moreno, 2003, p.223).

Como cita Benedito Monleón (2010), dentro del orden de lo afectivo-emocional , la música es capaz de disminuir la tensión, la agresividad y la Ansiedad.

Indagando desde la Musicoterapia, podemos encontrar la investigación de Mora y Pérez (2017), acerca de la "Musicoterapia como agente reductor del Estrés y la Ansiedad en adolescentes". Los autores, en dicha investigación intentan abordar la temática desde la totalidad de la persona, incluyendo aspectos cognitivos, emocionales, sociales, musicales e interpersonales dentro de cada sesión.

Una vez analizados los resultados tanto cualitativos como cuantitativos, Mora y Pérez (2017), llegan a la conclusión de que la Musicoterapia es un proceso capaz de ayudar a reducir los niveles de Estrés y Ansiedad, así como mejorar la autoestima y ajustar la autoimagen del usuario.

"Sin duda este tipo de proceso incorpora una nueva visión del desarrollo del individuo y proporciona una vía más para poder trabajar un aspecto más que los jóvenes necesitan dentro de sus lugares de enseñanza habitual" (Mora y Pérez, 2017, p. 231).

1.2 Música

“La música constituye una vía natural de expresión y comunicación universal . A su vez, aporta calma, vitalidad, diversión, cultura y conocimiento a las personas; proporciona ocasiones de interrelación personal, afirma la identidad individual y colectiva. Todo ello sin que requiera necesariamente una inversión de esfuerzo o dedicación especial,

ya que la música en sus múltiples facetas está al alcance de todos, de una u otra manera ” (Valles del Pozo, 2009, p.2).

Como afirma Palacios Sanz (2004), la música es posiblemente una de las Bellas Artes más difundidas y con mayor capacidad de comunicación; la forma más antigua de expresión, que surge con la misma palabra hablada, y una forma de terapia para el compositor, para el intérprete y para el oyente.

1.2.1 Conceptualización e ideas generales

En la actualidad, resulta difícil negar los efectos que la música ejerce sobre el comportamiento humano, de hecho, a lo largo de la historia la música ha sido un medio de expresión y comunicación no verbal, capaz de posibilitar otras alternativas para comunicarse y adaptar el individuo a su medio (Benedito Monleón, 2010).

Sin embargo, cuando se le intenta dar un significado, se tiende a pensar en aquello relacionado al orden de lo estético, a lo agradable o desagradable para escuchar, a lo bailable, a lo cultural, etc. Pero la música, como afirma Gil Villalonga (2014), es aquella que se encuentra en cualquier manifestación de la naturaleza y no solo a nivel instrumental, sino también en los ruidos propios que se oyen en el hábitat natural del ser humano y que emite gran influencia sobre él, sin tener en cuenta sus creencias culturales.

Por ende, cabe pensar que la música desde el origen de la humanidad, a la actualidad ha tenido un carácter de lenguaje universal que pertenece y alcanza un nivel de representación para todos los seres humanos, como algo compartido y que se extiende en el tiempo y en el espacio.

Sin ir más lejos, también Lacárcel Moreno (2003) considera a la música como un lenguaje universal; por su peculiaridad de ser un medio de expresión sin límites que llega a lo más íntimo de cada persona. La autora, también comenta que la música puede transmitir diferentes estados de ánimo y emociones por medio de símbolos e imágenes aurales, que liberan una función auditiva tanto emocional como afectiva e intelectual.

De hecho, se puede observar un gran uso de la música y sus respectivos elementos musicales por parte de aquellos adultos que intentan comunicarse con sus hijos de temprana edad. Según, Benedito Monleón (2010), las vocalizaciones que los padres y madres hacen con sus bebés, el balanceo para calmarlos, las canciones para dormirlos, el jugar o enseñarles son acompañados de diversos elementos musicales por más que no sean conscientes.

Lo mismo sucede con otros aspectos musicales, como la entonación, la intensidad, el ritmo o la acentuación, ya que sin estos, podría ser una tarea dificultosa para el niño reconocer estados anímicos y emociones implícitos en el mensaje de su padre.

Entonces se puede decir que:

"La música tiene un lenguaje universal, sin fronteras al que todos pueden acceder, por lo que es muy difícil darle una sola utilidad, ya que abarca multitud de artes que en el ser humano provoca sensaciones de placer o tristeza. Expresa y comunica sentimientos utilizados en los diferentes contextos sociales en los que nos podemos encontrar" (Gil Villalonga, 2014, pag.6)

Otro aspecto interesante de la música, es que las personas están habitualmente expuestas a ella, ya sea de manera intencionada o accidental. Según Costa Paris (2015), si a esta frecuencia de exposiciones musicales se le añade los efectos de la música sobre

el desarrollo intelectual, social y personal de niños y jóvenes, la experiencia musical pasaría a ser interesante y necesaria como objeto de análisis.

Por ende, se hace imposible pensar a la música solo en términos de elementos musicales, ya que según Brennan (1988), la música es el arte de combinar los sonidos ajustados a la medida del tiempo, bajo una coordinación de notas armónicas que, de acuerdo a su composición como la melodía, armonía y el ritmo, tiene como fin agradar al oído e influir en los sentimientos del oyente.

Por último, respecto a cómo influye la música al oyente, Mosquera Cabrera (2013) comenta que hay que apreciar la música como una herramienta que puede acompañar al ser humano en diversos escenarios, en los cuales procura influir de manera positiva en su desarrollo personal, social, intelectual, entre otros.

1.2.2 Contextualización socio-histórica

A lo largo de la historia, la música se ha usado de muy variadas formas para tratar diferentes manifestaciones patológicas, tales como depresión, euforia, ansiedad, estrés, somatizaciones, dolor, etc. Por ello, se la puede pensar como una herramienta útil para reducir el malestar físico y psicológico (Benezzon, 2000).

Respecto a cuando comenzó a utilizarse la música para fines terapéuticos, Palacio Sanz (2004) infiere que fue en aquellos tiempos remotos, donde las personas cantaban canciones asociadas a diversos ritos y que a su vez formaban parte de los momentos más importantes de la vida. Entre ellos: la danza, la caza, los funerarios, los nacimientos, las cosechas, las celebraciones nupciales y las curaciones.

Según Palacio Sanz (2004), existen numerosos grupos de pinturas rupestres que han plasmado escenas de las antes mencionadas, evidenciando el uso de la música para

diversos ritos y dándole un carácter terapéutico. Además, el autor comenta que fueron los médicos de la antigüedad los que practicaban estos cantos, gritos y recursos vocales unidos al movimiento, con el fin de mitigar los efectos malignos y atraer los efectos benignos implorados.

Según Oslé Rodríguez (2011), eran los chamanes o curanderos de los pueblos primitivos los médicos de estas civilizaciones y fueron los responsables de aplicar y desarrollar estas terapias musicales a lo largo de los siglos en las distintas culturas.

A su vez, el autor comenta que en las culturas primitivas, la música era un instrumento de defensa frente a ciertos males como la destrucción y la enfermedad; que se usaba para acercar los bienes terrenales como la salud y la prosperidad. Y que además, tenían fines espirituales con creencias de origen divino.

Sin embargo, "para comprender el significado profundo de los ritos, se precisa detenernos a pensar en la filosofía de los pueblos" (Poch, 1999, p.389).

Y es que en aquel entonces, la enfermedad tenía connotaciones de malignidad y ofensa a los dioses, por ende, no existía nada mejor que la música para obtener los favores divinos y ahuyentar a los espíritus malignos.

Otros registros de la historia, datan que también la civilización Hinduista mostró gran interés en la música. Según Scott (1969), los hindúes comenzaron a utilizarla emitiendo sonidos varias veces al día en fracciones inferiores de cuarto de tono con alcances médicos. El autor, además comenta que la práctica se realizaba con el fin de desarrollar facultades mentales y místicas en cualquiera de las tres variedades comprendidas por ellos: alegre, solemne y triste.

Por otro lado, la civilización egipcia también mostró gran interés en los beneficios de la música. Ellos pensaban que la música actuaba sobre las emociones, y

ayudaba a tener un carácter ecuánime; que servía para realizar algunas de las tareas faraónicas y para la cura de enfermedades (Palacio Sanz 2004).

Sin embargo los primeros en comenzar a estudiar el efecto de la música en las personas, con “una conciencia científica”, fueron los antiguos griegos.

Según Alvin (1990), para los griegos la música actuaba específicamente en el estado de ánimo o Ethos, y distinguieron tres tipos:

- Systaltiké: Composiciones musicales que producen un efecto deprimente o sentimiento penoso.
- Diastaltiké: Composiciones musicales que producen un efecto de excitación espiritual.
- Hesikastiké Composiciones musicales que producen un efecto de tranquilidad o calma al espíritu agitado.

La teoría del Ethos según Alvin (1990), pone de relieve la existencia de una relación íntima entre los movimientos de la música, los movimientos físicos y los psíquicos. Esto según el autor, da lugar a pensar que la música en aquel momento podía ejercer un determinado influjo sobre el estado fisiológico y el estado de ánimo del ser humano.

Si bien los griegos como se comentaba anteriormente, fueron los primeros en estudiar los efectos de la música con "cierta consciencia científica", fue recién a mediados del siglo pasado que se comenzaron a dar explicaciones "estrictamente científicas".

Altshuler (1952) quien propuso el principio de Iso (“igual” en griego), fue el primero en suponer que proporcionar música a los pacientes, significaba brindarles

realidades básicas en forma de sentimientos, percepciones e imágenes. A su vez, el autor comenta que esto era capaz de llevar a cabo el desplazamiento o reemplazo de los estados de fantasía y alucinación, así como de las ilusiones y temores de los pacientes.

Por consiguiente, Altshuler (1952), infirió que la música era útil para facilitar la respuesta mental y emocional del paciente.

Acercándose más a la actualidad, cabe destacar los aportes de Poch (1999), quien estableció el principio de compensación y demostró que todos buscamos en la música aquello de lo que carecemos en un momento determinado. En términos generales, el autor intenta explicar que el ser humano busca en la música inspiración, energía, serenidad y quietud. Por ende, elige en cada momento la pieza musical o el tipo de música que puede suplir sus carencias a través de la audición y de la expresión instrumental.

Por último, cabe destacar los aportes de Lacárcel Moreno (2003) ya que en el marco conceptual de los sentimientos y de las emociones, considera a la persona en su totalidad como cuerpo y mente, emoción y espíritu.

A su vez, la autora comenta que la música puede transmitir diferentes estados de ánimo y emociones por medio de símbolos e imágenes aurales que liberan la función auditiva tanto emocional como afectiva e intelectual.

"Escuchar y hacer música desarrolla la sensibilidad, la creatividad y la capacidad de abstracción o análisis. No solo cumple una función estrictamente educativa cuando hablamos de aprendizajes musicales, sino que también cumple otros fines. Nos propicia a descubrir nuestro propio mundo interior, la comunicación con el otro y los otros y la captación y apreciación del mundo que nos rodea" (Lacárcel Moreno, 2003, p.221),

1.2.3 Música, Adolescencia y Psicología

La adolescencia, es considerada una etapa del desarrollo caracterizada por continuos cambios y exigencias psicosociales. Estas, derivadas exclusivamente del mismo proceso evolutivo, pueden repercutir en el desarrollo psicológico, influyendo en la confianza en sí mismo, la timidez y la ansiedad (Frydenberg y Lewis, 1991).

Por eso, se puede decir que en la actualidad la música resulta de gran importancia, no solo por la gran parte de tiempo que dedican los adolescentes a actividades musicales, como la danza, la practica instrumental o la interpretación de las letras de sus artistitas preferidos. Sino por aquellas cuestiones ligadas a la formación de su personalidad, a como perciben el mundo, como la usan para olvidarse de sus preocupaciones, como la comparten como elemento socializador, etc.

Como dice Benedito Monleón (2010), las letras de las canciones ponen palabras a las emociones, inquietudes o anhelos de los adolescentes y esto les posibilita expresarlos.

La autora además afirma, que muchas de las canciones que escuchan los adolescentes, ayudan a poner en palabras cuestiones que desean expresar y otras veces, aquello que desean escuchar. Por ende, en una de sus investigaciones propone utilizar las letras de las canciones para abordar distintas problemáticas, aludiendo a que a veces resulta preferible trabajar desde las letras; desde lo que el artista le está comunicando y no desde la voz de su terapeuta.

Además, como comenta Kachinovsky y Sopena (2005), resulta interesante pensar en la música como proceso identitario para el adolescente, ya que les permite observar los caminos por donde transitar, intimando la música, haciéndola propia y comenzando a abrir camino a su devenir de vida adulta.

Según Hargreaves, MacDonald, y Miell (2012, citado en Costa Paris, 2015) es indudable la existencia de una predisposición biológica a la musicalidad, a partir de la cual, se conforma entonces una identidad musical por las situaciones y contextos que se desarrollan en una cultura particular. Esta identidad musical, da cuenta de la consciencia que tiene uno de sí mismo, distinta a los demás y que a su vez como comenta Costa Paris (2015), está formada por aquellas experiencias musicales que han dejado una impronta significativa en el sujeto.

Por ende, se puede inferir que todos los sujetos están atravesados por la música; ya que están habitualmente expuestas a la ella, ya sea de manera intencionada o accidental (Costa Paris, 2015).

Esto resulta de gran interés, ya que desprende diversos tipos de Terapias que utilizan la música para fines terapéuticos. Como afirma Conxa Trallero, (citado en Gustems, 2014), debemos reunir una especie de botiquín musical formado por obras que nos facilite la regulación emocional.

Entre las terapias más conocidas se pueden nombrar el Arte - Terapia y la Musicoterapia; sin olvidar los aportes de Benedito Monleón (2010) en torno a la utilidad de la música en Terapia Cognitiva con adolescentes. Por ende, se puede inferir que este tipo de psicoterapias están formadas por las experiencias musicales que cada sujeto vivencia y el grado de significación que le atribuye a éstas.

Sin ir más lejos, Chiriboga Hurtado (2010) comenta que en el caso del Arte Terapia, resulta irrelevante el sentido estético de la creación o la interpretación que el terapeuta pueda dar de la música, su valor va a estar en lo que representa o significa para el paciente.

Esto da lugar a pensar, que la actividad artística proporciona un medio concreto a través del cual una persona puede lograr una expresión, ya sea consciente e inconsciente y que puede emplearse como valioso agente de cambio terapéutico (Polo Dowmat, 2010).

En el caso de la Musicoterapia, por ejemplo: se cree que la música siempre ha tenido importancia en la vida del ser humano, estableciéndose a través del tiempo como una de las artes de mayor relevancia social. Como destaca Arias Torres (2018), es de suma importancia el proceso de identificación que esto genera, ya que la música muchas veces evoca sentimientos y emociones, con las cuales los sujetos se sienten identificados y que los llevan a experimentar estados anímicos particulares.

Por otro lado, Mora y Pérez (2017) comentan que la intervención musicoterapéutica posibilita una importante vía para llegar al núcleo de la problemática adolescente, para exponerles herramientas de autogestión y autorregulación añadida dentro de su desarrollo como personas. Por ende, abordar el área de aplicación del sonido y la música como medio terapéutico, permite mejorar la calidad de vida de las personas y satisfacer tanto sus necesidades físicas, como psíquicas, cognitivas y sociales (Arias Torres, 2018).

Por otro lado, cabe destacar los aportes de Benedito Monleón (2013) y la incorporación de la música a la Terapia Cognitiva, donde la música puede ayudar a interiorizar la Psicoeducación, Autoinstrucciones y Restructuración Cognitiva; elementos básicos de la terapia cognitiva. A su vez, según la autora seleccionando determinadas letras, se pueden facilitar los objetivos terapéuticos, haciendo a la terapia más atractiva y promoviendo la adherencia al tratamiento.

En otras palabras, tanto la música como sus letras, potencian el efecto beneficioso de la Terapia Cognitiva Convencional (Benedito Monleon, 2010).

Por último, como mencionan Pacchetti, Mancini, Aglieri, Fundaro, Martigoni, y Nappi citado en (2000, citado en Díaz Morales 2013) a nivel cerebral y neurológico, la música también brinda innumerables beneficios a quienes la practican regularmente. Demostrando su capacidad para aliviar síntomas, mejorar la marcha y la capacidad funcional global.

Por ende, practicar regularmente una actividad musical puede llegar a resultar de gran utilidad en lo que respecta a la prevención de los trastornos psicológicos y en la percepción de sensaciones subjetivas de bienestar.

1.3 Bienestar Psicológico

1.3.1 Conceptualización e ideas generales

Según la Organización Mundial de la Salud (2008) la salud se relaciona con el estado completo de bienestar mental, físico y social; y no meramente la ausencia de enfermedad o dolencia. Esta definición resulta de interés ya que nos demuestra la importancia de un aspecto subjetivo de bienestar, y una consideración integral del sujeto, es decir bio-psico-social.

Por ende, cuando se intenta abordar el concepto Bienestar Psicológico, cabe destacar que se está hablando de personas y del bienestar que experimentan consigo mismas y sus vidas.

Sin embargo, según Castro Solano (2010) la psicología antiguamente se ha dedicado en indagar la infelicidad y no tanto la felicidad humana. Profundizándose más en estudiar las diversas patologías psíquicas, las enfermedades, el malestar, y la sintomatología; sin realizar mayor ímpetu en el efecto que causa el bienestar y la felicidad para la salud mental de cada individuo.

"¿Por qué algunas personas se sienten mejor que otras? ¿Por qué algunos están más satisfechos con la vida? ¿Cuáles son las causas de la insatisfacción? Han servido de guía en los estudios sobre la satisfacción vital y el bienestar psicológico" (Casullo y Castro Moreno, 2000, p.37).

No obstante, durante años el tema ha sido objeto de debate filosófico y sociológico; de hecho se llegó a creer que sentirse satisfecho con la vida estaba muy relacionado con la inteligencia, la apariencia física o las buenas condiciones económicas.

Afortunadamente, según Casullo y Castro Solano (2000) en actualidad el bienestar Psicológico ya no está relacionado con esas variables, sino con la propia subjetividad de los sujetos. "Depende de cómo cada sujeto piense sus condiciones y el lugar que les dé" (Casullo, 2000 siguiendo a Diener, Suh y Oishi, 1997, p. 36).

Por ende, se puede decir que el Bienestar Psicológico es el resultante de cómo una persona experimenta satisfacción con su vida, si frecuentemente su estado anímico es bueno y si solo ocasionalmente experimenta emociones poco placenteras como tristeza o rabia (Casullo y Castro Solano, 2000).

A su vez, los autores afirman que la literatura de investigación señala que la satisfacción es un constructo triárquico, ya que por un lado están los estados emocionales (afecto positivo y afecto negativo) y por otro lado el componente cognitivo.

Casullo (2002), comenta que el componente cognitivo de la satisfacción se lo denomina como bienestar y es efecto de la integración cognitiva que las personas realizan acerca de cómo les fue o les está yendo en el transcurso de su vida.

Esto evidencia que el bienestar psicológico suele ser el resultante de afrontar adecuadamente las situaciones de estrés de la vida cotidiana. En consecuencia, podría

pensarse que una persona con alto nivel de bienestar puede afrontar mejor las demandas y los desafíos que ambiente le depara (Villaseñor Ponce, 2010).

Por otro lado, cabe resaltar que según Dinner (1994, citado en Casullo y Castro Solano 2000) las definiciones del bienestar planteadas por los diferentes investigadores en sus estudios no resultan del todo explícitas, ya que en términos generales están caracterizadas por el tipo de instrumento utilizado para su medición.

Por ende, se ha definido al Bienestar Psicológico basándose en las conceptualizaciones de Casullo (2002), ya que en la presente investigación, se utilizara la Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes (Bieps-j), propuesta por la autora.

Cabe destacar que Casullo (2002), toma como referencia postulados desarrollados por Ryff (1989) y realiza una operacionalización del Bienestar Psicológico adaptada al contexto latinoamericano proponiendo una evaluación centrada en la percepción subjetiva del Bienestar Psicológico compuesta por cuatro dimensiones.

- Control de situaciones: "Tener una sensación de control y autocompetencia. Las personas con control pueden crear o moldear contextos para adecuarlos a sus propias necesidades e intereses".
- Vínculos psicosociales: "Capacidad para establecer buenos vínculos con los demás"
- Proyectos: "Tener metas y proyectos en la vida. Considerar que la vida tiene significado"
- Aceptación de sí mismo: "Poder aceptar los múltiples aspectos de sí mismo, incluyendo los buenos y los malos" (p.32).

En síntesis, se puede decir que el Bienestar Psicológico está relacionado con la percepción de uno mismo, la capacidad de manejar el medio y la propia vida de forma efectiva; la calidad de los vínculos, la creencia de que la vida tiene sentido y significado a través del proyecto vital (Castro Solano, 2010).

1.3.1 Bienestar Psicológico y su relación con la Música

Como se evidencia anteriormente, resulta de suma importancia indagar acerca del Bienestar Psicológico, ya que la adolescencia es una etapa donde se producen sustanciales transformaciones en la personalidad, la identidad y en donde el adolescente comienza a proyectar su vida.

Sin ir más lejos, Casullo (2001) afirma que en las últimas dos décadas del siglo XX, los investigadores han enfocado su estudio en la adolescencia, como una etapa de transición en el ciclo vital personal y en la que se producen hechos de alta relevancia para el logro de una vida adulta sana.

Por ende, resulta de gran interés estudiar el Bienestar Psicológico, ya que una persona con alto nivel de bienestar puede afrontar mejor las demandas y los desafíos que ambiente le deparará a futuro (Villaseñor Ponce, 2010).

Asimismo, es de suma importancia tener en cuenta el innegable impacto que la música ejerce sobre los adolescentes, permitiendo al joven olvidarse de sus preocupaciones, de sus situaciones estresantes y su tristeza, entre otras (Benedito Monleón, 2010) . Logrando un estado de intimidad experimentado a través de canciones pensamientos y sentimientos que facilitaría el trabajo terapéutico.

Por otro lado, cabe mencionar que la adolescencia ha sido conceptuada como un período de carencias y necesidades, una época de tormentas y malestares (Casullo,

2001). Por consiguiente, es de particular interés dilucidar porqué algunos sujetos se sienten satisfechos con la vida, mientras que otros no (Figueroa, Contini, Lacunza, Levin, y Estévez, 2005).

Veehoven (1991) afirma que el bienestar es aquel grado en que las personas admiten como agradables los estilos de vida que llevan, es decir, como juzgan globalmente su vida como satisfactoria. En consecuencia, desde esta aproximación el bienestar solo resulta ser resultado de una adaptación exitosa a determinados ambientes.

No obstante, cabe destacar a autores como Michalos, (1986, citado en Castro Solano y Casullo 2001), que afirman que el bienestar no resulta de una simple adaptación al ambiente como se comentaba anteriormente, sino que surgen a efecto de una ecuación de expectativas - logros.

Y resulta de gran interés, ya que si un adolescente experimenta una serie de desajustes en relación con sus expectativas, comenzará a experimentar lo que se conoce como estrés. Entendido como un sentimiento de tensión física o emocional de connotaciones negativas.

Como afirman Gómez, Pérez, Jiménez, y Ortega Guzmán (2014), altos niveles de estrés pueden tener consecuencias adversas en la salud y el bienestar de las personas. Por ello, testifican el efecto beneficioso que tiene la música para aliviar el estrés, ya que la música ocupa un rol importante en la vida de los seres humanos.

Por otro lado, cabe destacar que autores como Compas, Rinden, y Gerhardt (1995 citado en Castro Solano y Casullo 2001) afirman que es necesario identificar aquellos factores protectores en la etapa adolescentes, ya que estos operan como barreras sobre eventos o situaciones estresantes, señalando un mejor ajuste psicológico y una mejor adaptación al entorno que tienen que enfrentar los jóvenes.

Por ello la importancia de la música en esta etapa, pues podría hacer que adolescentes sufran menos malestar, tengan mejores apreciaciones personales, un mejor dominio del entorno y mejores habilidades sociales para vincularse con las demás personas

Mosquera (2013), comenta que la psicología cumple un papel muy importante en este proceso e insiste que conociendo los mecanismos de acción de la música, se puede utilizar como una herramienta positiva para el beneficio de las personas. Sin ir más lejos , Arias Torres (2008) comenta que el estado de bienestar puede lograrse mediante un proceso terapéutico que utilice diversas experiencias musicales, como la audición musical, la improvisación musical y otras actividades musicales.

Cabe destacar que según Morgan, (1985, citado en Díaz Morales 2010), también la practica regular de actividad musical es útil en la prevención de los trastornos psicológico y en la percepción de sensaciones subjetivas de bienestar tales como un mejor estado de ánimo.

En síntesis, si la actividad musical es capaz de posibilitar experiencias y sentimientos de felicidad, alegría y evitar situaciones estresantes o de tristeza en el sujeto, resulta pertinente inferir, que la música posee como una de sus tantas característica positivas, la de promover el bienestar psicológico del sujeto. Como plantea Lacárcel Moreno (2003) la música ayuda al desarrollo psíquico y emocional, proporcionando el equilibrio necesario para alcanzar un nivel adecuado de bienestar y felicidad.

1.4 Ansiedad

1.4.1 Conceptualización e ideas generales

Indagar acerca de ansiedad en adolescentes resulta de gran interés, ya que según Pine, Wasserman, y Workman (1999, citado en Fernández Castillo y Gutiérrez Rojas 2009), los síntomas característicos de esta alteración emocional son muy comunes en la actualidad. De forma que pueden interferir negativamente con la vida social, el bienestar general, el desarrollo de habilidades sociales e incluso con el rendimiento académico de los adolescentes.

Según Lazarus y Folkman, (1986, citado en Contreras , Espinosa, Esguerra , Haikal, Polanía, y Rodríguez 2005), "la ansiedad es un estado emocional displacentero, vinculado a pensamientos negativos, que involucra la evaluación cognitiva que el individuo hace acerca de la situación que percibe como amenazadora" (p.184).

Además Contreras , Espinosa, Esguerra , Haikal, Polanía, y Rodríguez (2005) comentan que: "dicha valoración, surge por una parte, del proceso de negociación entre las demandas y recursos del medio ambiente y, por otra, de las creencias, prioridades y metas" (p.185). Dando como resultado una reacción emocional, cuya intensidad depende de la percepción de amenaza a la seguridad, autoestima y estabilidad del sujeto.

Sin embargo, cabe dilucidar que comúnmente se tiende a pensar a la ansiedad como una alteración de connotaciones exclusivamente negativas. Aunque no siempre resulta ser así, Rains (2014, citado por Fernández Castillo, y Gutiérrez Rojas 2009) afirma que a veces, niveles moderados de ansiedad producen en el sujeto un estado de alerta que mejora su rendimiento en cualquier tipo de tarea.

Según Spielberger (1979), la naturaleza anticipatoria de la ansiedad hace que ésta sea en determinados momentos adaptativa, pero en otros no. Para ello, el autor distingue la ansiedad en dos tipos: como una respuesta normal y como una respuesta desadaptativa o clínica.

No obstante, en la presente investigación no se harán distinciones de este tipo, pero si, se utilizaran las conceptualizaciones de Ansiedad Rasgo y Ansiedad Estado propuestas en el inventario en español del State-Trait Anxiety Inventory (STAI) de Spielberger (1994).

Estas, se tomaran en cuenta ya que en la presente investigación, se administrará la variante de Spielberger y Díaz Guerrero (2007) conocida como Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE), la cual se conforma por:

- Ansiedad como Rasgo: Cómo se siente uno habitualmente.
- Ansiedad como Estado: Cómo se siente uno ahora mismo, en estos momentos.

La Ansiedad como Rasgo, según Villaseñor Ponce (2010) es una característica relativamente permanente de la persona y que indica una propensión a la ansiedad, es decir la tendencia a responder a situaciones percibidas como amenazantes con elevaciones en la ansiedad de estado. Es decir, que éstas forman parte de una disposición, tendencia o rasgo que hacen elevar consecuentemente su Ansiedad Estado.

Por otra parte, la Ansiedad Estado, según Valderrama Hernández, Campos Azuara, Vera Ramírez, y Castelán Roja (2009), es un estado emocional transitorio del organismo humano, que se caracteriza por sentimientos de tensión y de aprensión subjetivos conscientemente percibidos; y por un aumento de la actividad del sistema

nervioso autónomo. Esto implica que ante situaciones que se interpretan como peligrosas, surge un estado de ansiedad que se vive como desagradable.

Por último, cabe destacar que la duración de esta a reacción del estado de ansiedad depende de la duración de esta percepción Spielberger (1972, citado en Valderrama Hernández, Campos Azuara, Vera Ramírez, y Castelán Roja 2009).

1.4.1 Ansiedad y su relación con la Música.

En los orígenes de la psicología, se creía que solo mediante la palabra uno podía llegar o acceder a un tratamiento psicoterapéutico y así, de una manera u otra, se llegaba a la curación (Chiriboga Hurtado, 2010). Sin embargo, el arte como recurso terapéutico, pues intenta abrir nuevos canales de comunicación para el paciente, ya que no todos tienen las mismas habilidades comunicativas.

Como comenta Benedito Monleón y Lopez Andreu (2010) en su trabajos sobre nuevas aportaciones a la terapia convencional con adolescentes, la música es capaz de disminuir la ansiedad y abrir nuevos canales comunicativos.

Los autores resaltan que seleccionando determinadas canciones, cuyas letras recojan información pertinente para la problemática del adolescente en cuestión, pueden resultar terapéuticas. "En casos como la psicoeducación, las autoinstrucciones y la reestructuración cognitiva pueden ser mejor interiorizadas; a través de la letra de una canción" (Benedito Monleón y Lopez Andreu, 2010, p.102).

Benedito Monleón y Lopez Andreu (2010) llevaron a cabo un estudio con una muestra de 28 sujetos divididos en dos grupos, a los que se les administró una escala Goldberg para ansiedad, junto a una escala de valoraciones subjetivas de 0 a 10, respecto al nivel alcanzado de mejoría y utilidad. A su vez, estos grupos tuvieron

acceso a dos sesiones de terapia cognitiva convencional y dos sesiones de terapia cognitiva nueva (con música).

En los resultados, Benedito Monleón y Lopez Andreu (2010) encontraron que la terapia cognitiva con música y la convencional mejoran significativamente la sintomatología ansiosa. Empero, la terapia con música mejora significativamente la percepción subjetiva de los adolescentes, en relación a la mejoría y utilidad de la técnica.

Por ende, se puede decir que lo largo de la historia se ha usado la música de muy variadas formas; para tratar diferentes manifestaciones patológicas, tales como depresión, euforia, ansiedad, estrés, somatizaciones, dolor y otras. Como afirma Benenzon (2000), la música es una herramienta útil para reducir el malestar físico y psicológico .

Sin ir más lejos, Chiriboga Hurtado (2010), también afirma que utilizar herramientas artísticas en la terapia nos permite de manera simbólica eliminar las ansiedades que traen los pacientes para decir o poner en palabras eso que les aqueja.

Por otro lado, como comenta Lacárcel Moreno (2003), a veces solo se debe observar que al escuchar una audición adecuada para alcanzar un estado de relajación, el estado de ansiedad, la curva respiratoria y la frecuencia cardíaca descienden significativamente. Lo cual evidencia que la música posee cualidades de naturaleza terapéutica.

Como afirma Valderrama Hernández, Campos Azuara, Vera Ramírez, y Castelán Roja (2009), toda la gama de conocimientos derivados de la experimentación con música ha probado la alta efectividad que tiene como herramienta extremadamente

util en la llamada “medicina alternativa”; para hacer frente a situaciones específicas y para reducir el estado de ansiedad.

CAPITULO II

MÉTODO

2.1 Objetivos general

Indagar si existen diferencias estadísticamente significativas en cuanto a Bienestar Psicológico y Ansiedad Estado- Rasgo, en adolescentes que estudian y que no estudian música.

2.2 Objetivos específicos

- Caracterizar la muestra según las datos demográficos, a saber: edad, sexo, zona de residencia y si estudian música fuera del horario escolar o no. En caso de estudiar música fuera del horario escolar; cuánto tiempo llevan estudiando, si practica algún instrumento y si practica canto.
- Describir los niveles de Bienestar Psicológico y Ansiedad Rasgo - Estado en relación con quienes estudian música y quiénes no.
- Comparar si existen diferencias estadísticamente significativas en cuanto a Bienestar Psicológico, entre aquellos que estudian música y aquellos que no.
- Comparar si existen diferencias estadísticamente significativas en cuanto a Ansiedad Estado - Rasgo, entre aquellos que estudian música y aquellos que no.
- Relacionar el Bienestar Psicológico y Ansiedad, en adolescentes que estudian música.

2.3 Hipótesis

- H1: Los adolescentes que estudian música poseen mayor Bienestar Psicológico que los que no estudian.
- H2: Los adolescentes que estudian música poseen menor Ansiedad Rasgo - Estado que los que no estudian.
- H3: A mayor Bienestar Psicológico, menor Ansiedad en adolescentes que estudian música.

2.4 Tipo de estudio

Correlacional, de diferencias entre grupos, descriptivo y transversal. Se utilizará, asimismo, metodología de tipo cuantitativa.

2.5 Muestra

Se utilizó una muestra no probabilística de 100 adolescentes, con el fin de realizar un muestreo intencional y de esta manera, llevar a cabo la administración de los inventarios pertinentes.

La muestra final consta de 49 varones (49%) y 51 mujeres (51%), cuyo rango etario es de 13 a 17 años ($M=15,32$), residentes de la provincia de Buenos Aires incluyendo (Ciudad Autónoma de Buenos Aires y Gran Buenos Aires) y diferenciándose entre estudiantes de música ($N=48$) y no estudiantes de música ($N=52$). La mayoría de los estudiantes de música, fueron reclutados en el Conservatorio de Música Julián Aguirre ubicado en la localidad de Banfield y en la Casa - Espacio

Cultural "El Refugio" ubicado en la localidad de Burzaco. Por otro lado, los adolescentes que no estudian música fueron reclutados en su mayoría en el Colegio Parroquial Stella Maris, ubicado en la localidad de Adrogué.

Por último, cabe destacar que todos los sujetos fueron evaluados de forma directa por el investigador.

2.6 Población

La misma está constituida por adolescente de sexo masculino y femenino , de 13 a 17 años que residen en Buenos Aires, Argentina.

La unidad de análisis está comprendida por cada una de estas personas y que asimismo cumplen con los siguientes criterios de inclusión/exclusión:

2.7.1 Criterios de inclusión:

- Que tenga una edad comprendida entre 13 y 17 años
- Que resida en Buenos Aires, Argentina.
- Que estudie música
- Que no estudie música

La condición de ser estudiante o no de música está definida en función de la autodecisión de cada sujeto, teniendo en cuenta si estudian o no música fuera del ámbito escolar; como bien se interroga en el cuestionario socio demográfico.

2.7.2 Criterios de exclusión:

- En el caso de los estudiantes de música, que no detallen cuanto tiempo llevan estudiando y si practican algún instrumento, canto o ambas.

2.8 Instrumentos para la recolección de datos

- **Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes (Bieps-J)**

Se utilizó la adaptación Bieps- J de Casullo (2002), la cual tiene como antecedente la Escala de Bienestar Psicológico propuesta por Ryff (1989).

Esta consta de trece afirmaciones a las que los adolescentes deberán responder con tres opciones de respuesta posibles: (de acuerdo, ni de acuerdo-ni en desacuerdo y en desacuerdo). A su vez está integrada por cuatro dimensiones fundamentales del bienestar psicológico en adolescentes:

- Control de situaciones: Sensación de control y autocompetencia, (compuesta por los ítems: 13, 5, 10 y 1).
- Vínculos psicosociales: Calidad de las relaciones personales (compuesta por los ítems: 8, 2 y 11).
- Proyectos: Metas y propósitos en la vida, (compuesta por los ítems: 12, 6 y 3).
- Aceptación de sí mismo: Sentimiento de bienestar con uno mismo, (compuesta por los ítems: 9, 4 y 7).

Respecto a la confiabilidad del instrumento, según Casullo y Castro Solano (2000) resulta ser aceptable, arrojando un valor de Alpha Total de 0.74.

- **Inventario de Ansiedad Rasgo y Estado (IDARE)**

Se administró la técnica en la versión al español del State-Trait Anxiety Inventory (STAI) de (Spielberger, 1994), con el fin de evaluar dos dimensiones de ansiedad:

- Ansiedad como Rasgo: Cómo se siente uno habitualmente.
- Ansiedad como Estado: Cómo se siente uno ahora mismo, en estos momentos.

La misma es una de variante de Spielberger y Díaz Guerrero (2007) conocida como Inventario de Ansiedad: Rasgo-Estado (IDARE).

Este inventario está constituido por dos escalas que mide dos dimensiones de la Ansiedad, de Rasgo y de Estado. La primera, Ansiedad Rasgo consiste en veinte afirmaciones, de tipo Likert con cuatro opciones, en la que se le pide a los sujetos que describan como se sienten generalmente. La segunda, Ansiedad Estado, consiste en veinte aseveraciones, de tipo Likert con cuatro opciones, en las que se les indica a los sujetos como se sienten en un momento dado.

La confiabilidad del instrumento, según Castro Magan (2016) arroja un valor de Alpha Total de 0.83.

Por último, los participantes deberán responder al cuestionario, indicando como experimentan el contenido de cada ítem y mediante cuatro opciones de respuesta posibles (nada, algo, bastante y mucho).

- **Cuestionario Socio-Demográfico.**

El cuestionario se construyó específicamente para la presente investigación, con el objetivo de recolectar los datos necesarios para la misma. El mismo consta de 6 ítems: Edad, Sexo, lugar de residencia, si estudian música o no, si practican algún instrumento y si practican canto.

2.9 Procedimiento

Se diseñó de forma tal que sea autoadministrable, detallando las consignas necesarias para completar cada cuestionario. Debido a las características particulares de la muestra, se buscó la participación de los sujetos en distintos colegios, centros culturales e institutos de música. Como requisito necesario, hubo que enviar una carta formal a la máxima autoridad de cada institución y explicar los fines de la investigación. De esta manera, se pudo obtener el permiso necesario para administrar los protocolos.

Una vez autorizada la toma de protocolos, se presentaron los cuestionarios a la muestra y se les informó la finalidad de la investigación sin mencionar su hipótesis para evitar posibles sesgos en las respuestas. Por último, cabe destacar que los sujetos no recibieron ningún tipo de compensación económica y completaron los tres cuestionarios en forma individual sin límite de tiempo.

CAPITULO III

RESULTADOS

3.1 Análisis de datos

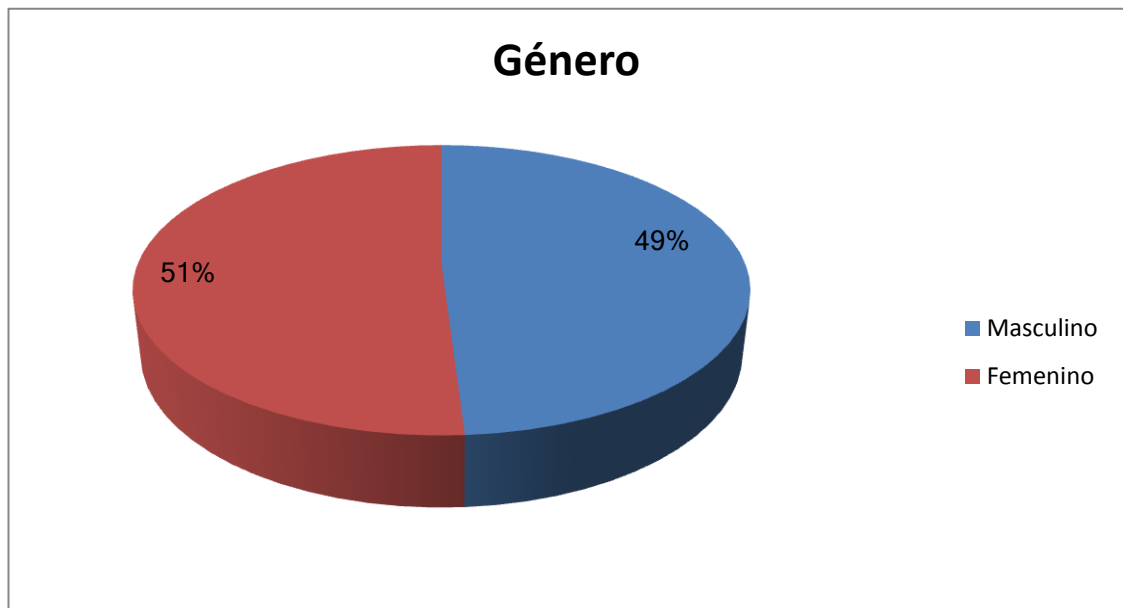
Los datos fueron cargados y procesados mediante el paquete estadístico IBM SPSS 21 Statistics. Se realizó un análisis descriptivo de los instrumentos empleados, para obtener frecuencias y porcentajes de las respuestas (ver Gráficos, Tabla 1, 2 y 3). Luego se realizó una prueba de normalidad con el fin de determinar el comportamiento de las variables (ver Tabla 4). Por último, se aplicó estadística no paramétrica para comparar grupos y correlacionar variables (U de Mann-Whitney y Rho Spearman) (ver Tabla 5, 6 y 7).

3.2 Caracterización de la muestra

La investigación se llevó a cabo durante los meses Junio, Julio, Agosto y Septiembre del año 2017, en Buenos Aires, Argentina.

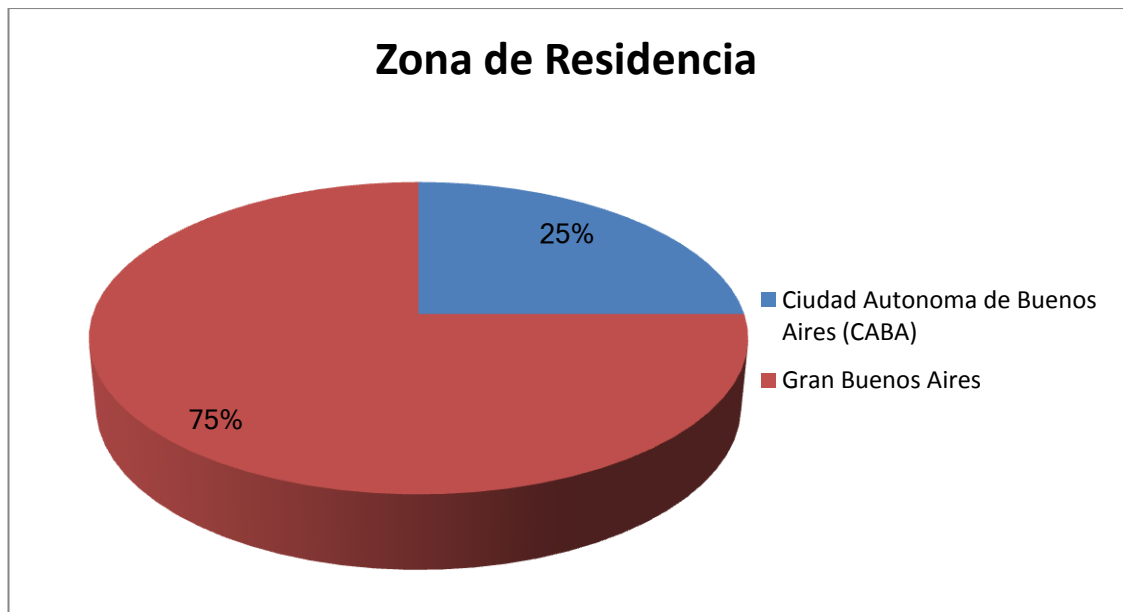
3.3 Gráficos

3.3.1 Genero



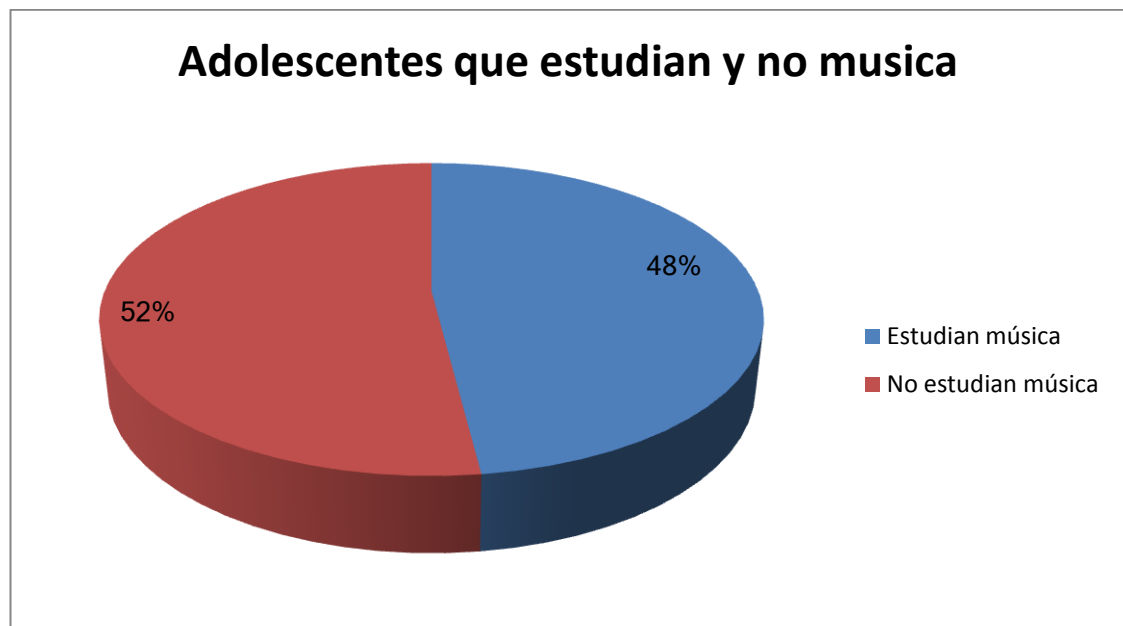
La muestra está conformada por un 51% de varones y un 49% de mujeres.

3.3.2 Zona de Residencia



La muestra se distribuye en un 75% de adolescentes que viven en Gran Buenos Aires y un restante 25% en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

3.3.3 Adolescentes que estudian música y que no estudian música.



La muestra se diferencia entre un 52% de adolescentes que no estudian música y un 48% que si estudian música.

3.4 Tablas de Contingencia

3.4.1 Bienestar Psicológico

Tabla 1

Tabla de contingencia: Niveles de Bienestar Psicológico según adolescentes que estudian música y adolescentes que no.

		¿Estudia música fuera del horario escolar?		
		Si	No	Total
BAJO	Recuento	16	29	45
	BIEPS NIVELES	35,6%	64,4%	100,0%
	¿Estudia música fuera del horario escolar?	34,0%	55,8%	45,5%
	Total	16,2%	29,3%	45,5%
MEDIO	Recuento	24	18	42
	BIEPS NIVELES	57,1%	42,9%	100,0%
	¿Estudia música fuera del horario escolar?	51,1%	34,6%	42,4%
	Total	24,2%	18,2%	42,4%
ALTO	Recuento	7	5	12
	BIEPS NIVELES	58,3%	41,7%	100,0%
	¿Estudia música fuera del horario escolar?	14,9%	9,6%	12,1%
	Total	7,1%	5,1%	12,1%
Total	Recuento	47	52	99
	BIEPS NIVELES	47,5%	52,5%	100,0%
	¿Estudia música fuera del horario escolar?	100,0%	100,0%	100,0%
	Total	47,5%	52,5%	100,0%

En el resultado de los descriptivos se puede observar que en los niveles bajos de Bienestar Psicológico se ubica el (16,2%) del total de los adolescentes que estudian música, mientras que del total de los que no estudian música, se puede observar un (29,3%). En los niveles medios se puede observar un (24,2%) de los adolescentes que estudian música y un (18,2%) en los que no estudian y respecto a los niveles altos, un

(7,1%) de estudiantes de música en contraposición a los que no estudian que dan cuenta de un (5,1%). En síntesis, los resultados evidencian que la mayoría de los adolescentes que estudian música (24,2%) se encuentran en un nivel medio de Bienestar Psicológico, mientras que los que no estudian (29,3%) se ubican en niveles bajos de Bienestar Psicológico.

3.4.2 Ansiedad Estado

Tabla 2

Tabla de contingencia: Niveles de Ansiedad Estado según adolescentes que estudian música y adolescentes que no.

		¿Estudia música fuera del horario escolar?		
		Si	No	Total
BAJO	Recuento	17	9	26
	ANSIEDAD ESTADO NIVELES	65,4%	34,6%	100,0%
	¿Estudia música fuera del horario escolar?	35,4%	17,6%	26,3%
	Total	17,2%	9,1%	26,3%
MEDIO	Recuento	21	34	55
	ANSIEDAD ESTADO NIVELES	38,2%	61,8%	100,0%
	¿Estudia música fuera del horario escolar?	43,8%	66,7%	55,6%
	Total	21,2%	34,3%	55,6%
ALTO	Recuento	10	8	18
	ANSIEDAD ESTADO NIVELES	55,6%	44,4%	100,0%
	¿Estudia música fuera del horario escolar?	20,8%	15,7%	18,2%
	Total	10,1%	8,1%	18,2%
Total	Recuento	48	51	99
	ANSIEDAD ESTADO NIVELES	48,5%	51,5%	100,0%
	¿Estudia música fuera del horario escolar?	100,0%	100,0%	100,0%
	Total	48,5%	51,5%	100,0%

La mayoría de los adolescentes, tanto los que estudian música (21,2%) como los que no estudian (34,3%) se ubican en los niveles medios de Ansiedad Estado. Sin embargo, cabe destacar que en lo que respecta a niveles bajos de Ansiedad se pueden observar más cantidad de adolescentes que si estudian música (17,2%) en comparación con los que no estudian (9,1%). Por último en los niveles altos de se observa un (10,1%) de adolescentes que estudian música y un (8,1%) que no estudian.

3.4.3 Ansiedad Rasgo

Tabla 3

Tabla de contingencia: Niveles de Ansiedad Rasgo según adolescentes que estudian música y adolescentes que no.

		¿Estudia música fuera del horario escolar?		
		Si	No	Total
BAJO	Recuento	4	6	10
	ANSIEDAD RASGO NIVELES	40,0%	60,0%	100,0%
	¿Estudia música fuera del horario escolar?	8,5%	11,5%	10,1%
	Total	4,0%	6,1%	10,1%
MEDIO	Recuento	33	25	58
	ANSIEDAD RASGO NIVELES	56,9%	43,1%	100,0%
	¿Estudia música fuera del horario escolar?	70,2%	48,1%	58,6%
	Total	33,3%	25,3%	58,6%
ALTO	Recuento	10	21	31
	ANSIEDAD RASGO NIVELES	32,3%	67,7%	100,0%
	¿Estudia música fuera del horario escolar?	21,3%	40,4%	31,3%
	Total	10,1%	21,2%	31,3%

Total	Recuento	47	52	99
	ANSIEDAD RASGO NIVELES	47,5%	52,5%	100,0%
	¿Estudia música fuera del horario escolar?	100,0%	100,0%	100,0%
	Total	47,5%	52,5%	100,0%

La mayoría de los adolescentes, tanto los que estudian música (33,3%) como los que no estudian (25,3%) se ubican en los Niveles Medios de Ansiedad Rasgo. Sin embargo, cabe destacar que en lo que respecta a Niveles Altos de Ansiedad se puede observar una gran diferencia, en tanto que la cantidad de adolescentes que si estudian música (10,1%), es menor en comparación con los que no estudian (21,2%). Por último en los Niveles Bajos, se observa un (4,0%) de adolescentes que estudian música y un (6,1%) que no estudian.

3.5 Prueba de Normalidad.

Tabla 4

Prueba de Normalidad

	Kolmogorov-Smirnov(a)			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	Gl	Sig.	Estadístico	Gl	Sig.
BIEPS TOTAL	,128	97	,000	,967	97	,015
Control	,174	97	,000	,905	97	,000
Vínculos	,357	97	,000	,676	97	,000
Proyectos	,179	97	,000	,868	97	,000
Aceptación	,231	97	,000	,877	97	,000
Ansiedad Estado	,079	97	,159	,968	97	,017
Ansiedad Rasgo	,101	97	,017	,955	97	,002

a Corrección de la significación de Lilliefors

Se encontró que las variables dependientes no se distribuyen de manera normal, por lo que se utilizará pruebas no paramétricas en los siguientes objetivos.

3.6 Comparación entre grupos.

3.6.1 Bienestar Psicológico en adolescentes, en función de sí estudian música o no.

Con el objetivo de indagar si existen diferencias estadísticamente significativas en el Bienestar Psicológico de los adolescentes en función de si estudian o no música, se realizó un prueba U de Mann-Whitney, que arrojó diferencias significativas en el Bienestar Total y en la dimensión Proyectos, a favor de los adolescentes que estudian música.

Tabla 5

Diferencias de medias en Bienestar Psicológico según Adolescentes que estudian música y adolescentes que no.

	¿Estudia música fuera del horario escolar?	Rango promedio	Desviación típica.	U de Mann-Whitney	Z	Sig.
BIEPS TOTAL	Si	53,55	2,626	936,000	-2,019	.043
	No	47,68	2,799			
Control	Si		1,374	1101,500	-1,034	.301
	No	48,29	1,742			
Vínculos	Si	51,55	,827	1141,500	-,649	,516
	No		,670			
Proyectos	Si	57,66	1,363	904,500	-2,443	,015
	No	43,89	1,738			
Aceptación	Si		1,211	1213,000	-,250	,802
	No	51,23	1,142			

3.6.2 Ansiedad (Estado y Rasgo) en adolescentes, en función si estudian o no música.

Con el objetivo de indagar si existen diferencias estadísticamente significativas en el nivel de Ansiedad Estado y Rasgo en función de si estudian o no música, se realizó una prueba U de Mann-Whitney, que no arrojó diferencias significativas. Sin embargo, cabe destacar que en cuanto a Ansiedad Rasgo se puede observar una tendencia (Sig .055).

Por último, se puede observar que los adolescentes que si estudian música (45,7%) obtuvieron un rango promedio menor de Ansiedad Estado en comparación con los que no estudian música (54,45%). Y por ultimo un (44,8%) de Ansiedad Rasgo para los que estudian música y un (55,26%) para los que no.

Tabla 6

Ansiedad Rasgo y Estado en adolescentes, en función si estudian o no música.

Rangos				
	¿Estudia música fuera del horario escolar?	N	Rango promedio	Suma de rangos
Ansiedad Estado	Si	48	45,27	2173,00
	No	51	54,45	2777,00
	Total	99		
Ansiedad Rasgo	Si	47	44,18	2076,50
	No	52	55,26	2873,50
	Total	99		
Estadísticos de contraste(a)				
	Ansiedad Estado		Ansiedad Rasgo	
U de Mann-Whitney	997,000		948,500	
W de Wilcoxon	2173,000		2076,500	
Z	-1,591		-1,919	
Sig. asintót. (bilateral)	,112		,055	

a Variable de agrupación: ¿Estudia música fuera del horario escolar

3.7 Correlación entre variables

Con el objetivo de indagar si existe relación entre Bienestar Psicológico y Ansiedad, en adolescentes que estudian música, se realizó una prueba Rho de Spearman.

La cual arrojó asociaciones negativas entre la dimensión (Vínculos) de Bienestar Psicológico y la Ansiedad Estado, demostrando que a medida que aumenta la dimensión Vínculos, disminuye la Ansiedad Estado y viceversa.

Tabla 7

Correlación entre variables.

				Correlaciones	
¿Estudia música fuera del horario escolar?				ANSIEDAD ESTADO	ANSIEDAD RASGO
Si	Rho de Spearman	Control	Coefficiente de correlación	-,112	-,059
			Sig. (bilateral)	,450	,696
			N	48	47
		Vínculos	Coefficiente de correlación	-,293(*)	-,088
			Sig. (bilateral)	,046	,563
			N	47	46
		Proyección	Coefficiente de correlación	-,097	-,147
			Sig. (bilateral)	,512	,324
			N	48	47
		Aceptación	Coefficiente de correlación	-,127	-,050
			Sig. (bilateral)	,391	,741
			N	48	47
		BIEPS TOTAL	Coefficiente de correlación	-,215	-,128
			Sig. (bilateral)	,146	,395
			N	47	46

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

* La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

CAPITULO IV

DISCUSION

A continuación se realizará una síntesis de la presente investigación, se relacionarán los resultados obtenidos con las hipótesis de investigación planteadas y se intentará realizar un nexo teórico vinculado con otras investigaciones y la literatura revisada. A su vez, se darán a conocer las limitaciones metodológicas de la investigación y se esbozarán propuestas para futuros desarrollos.

Con el objetivo de indagar si existen diferencias estadísticamente significativas en cuanto a Bienestar Psicológico y Ansiedad Estado - Rasgo, en adolescentes que estudian y que no estudian música se llevó a cabo un tipo de estudio correlacional, de diferencias entre grupos y diseño descriptivo transversal. Asimismo, se utilizó metodología de tipo cuantitativa.

A partir de los resultados obtenidos, se puede concluir que los adolescentes que estudian música poseen mayor Bienestar Psicológico que los que no estudian, confirmando la primer hipótesis (H1) planteada en la investigación.

A su vez, estos resultados se pueden vincular con los indicados en la investigación de Pérez Aldeguer (2014), en donde a partir de una comparación de grupos, el autor llegó a concluir que el bienestar psicológico fue más positivo en las personas que practicaban canto coral, que en los que no. Como comenta Morgan (1985, citado en Díaz Morales 2010), la practica regular de actividad musical es útil en la prevención de los trastornos psicológicos y en la percepción de sensaciones subjetivas de bienestar.

Además, se puede decir que la adolescencia es una etapa donde se producen sustanciales transformaciones en la personalidad, la identidad y en donde el adolescente comienza a esbozar su proyecto de vida adulta. Por ello, pensar que los adolescentes que estudian música tienen mayor Bienestar Psicológico, según Villaseñor Ponce (2010), nos da la pauta de que pueden afrontar mejor las demandas y los desafíos que el ambiente le depara. Por lo tanto, se puede inferir que los adolescentes que estudian música tienen una mejor adaptación al entorno.

Sin embargo Compas, Rinden, y Gerhardt (1995, citado en Castro Solano y Casullo 2001) afirman que para una mejor adaptación al entorno es necesario identificar aquellos factores protectores en la etapa adolescentes, ya que estos operan como barreras sobre eventos o situaciones estresantes. De manera que, una posible hipótesis explicativa de por qué los adolescentes que estudian música poseen mayor Bienestar Psicológico; puede ser que la música funcione como un factor protector, posibilitando un mejor ajuste psicológico y una mejor adaptación al entorno. Asimismo, permitiendo al joven olvidarse de sus preocupaciones, de sus situaciones estresantes, entre otras (Benedito Monleón, 2010)

Por otro lado y a raíz de los resultados obtenidos también se observaron diferencias significativas en la dimensión Proyecto de Bienestar Psicológico. Lo cual evidencia que los adolescentes que estudian música además de tener metas y proyectos, poseen mayor consideración de que la vida tiene significado (Casullo, 2002).

En segundo lugar, se puede decir que los adolescentes que estudian música no mostraron diferencias estadísticamente significativas en cuanto a tener menor Ansiedad Rasgo - Estado que los que no estudian, por ende no se confirmó la segunda hipótesis (H2). Sin embargo, se pudo observar una tendencia en cuanto a Ansiedad Rasgo (Sig .055). Esto permite inferir, que quizás una muestra de mayor tamaño, hubiese indicado

una diferencia significativa. De todas formas, cabe destacar que los adolescentes que si estudian música, obtuvieron un rango promedio menor de Ansiedad Estado - Rasgo que los que no estudian.

A partir de esto, podría vincularse con el trabajo de Benedito Monleón y López Andreu (2012) donde proponen incorporar la música a la Terapia Cognitiva Convencional y llegan a la conclusión de que este nuevo procedimiento, muestra valoraciones subjetivas, sobre mejoría y utilidad en la mejoría de los síntomas ansiosos.

A su vez, los autores resaltan que seleccionando determinadas canciones, cuyas letras recojan información pertinente para la problemática del adolescente en cuestión, pueden resultar terapéuticas, ya que las letras de las canciones ponen palabras a sus emociones, inquietudes o anhelos y les permite así expresarlos.

Por ende, se puede inferir que la cantidad de adolescentes que estudian música obtuvo menor puntaje de ansiedad que los que no estudian, por escuchar una composición adecuada, ya que según Lacárcel Moreno (2003) esto permite alcanzar un estado de relajación tal que el estado de ansiedad, la curva respiratoria y la frecuencia cardíaca descienden significativamente.

Por otro lado, cabe destacar que las diferencias que se obtuvieron en tanto Ansiedad entre Adolescentes que estudian música y que no, no resultaron significativas quizás por el tamaño de la muestra. Por lo tanto, en futuros desarrollos se podría sugerir contar con una mayor cantidad de muestra.

Por último, se analizó la relación existente entre Bienestar Psicológico y Ansiedad Rasgo - Estado en adolescentes que estudian música, con el fin de determinar si a mayor Bienestar Psicológico, los adolescentes perciben menor Ansiedad Rasgo-Estado, lo cual no confirmo la tercer hipótesis (H3). Empero, si bien no se mostraron

diferencias estadísticamente significativas de manera global en las tres variables, si se observó una significativa asociación negativa en cuanto a la dimensión "Vínculos" con Ansiedad Estado.

Lo cual, da lugar a inferir que los adolescentes que estudian música y tienen mayor capacidad para establecer buenos vínculos con los demás, experimentan un menor estado emocional de Ansiedad, es decir, menor sentimientos de tensión y aprensión subjetivos conscientemente percibidos Spielberger y Díaz Guerrero, (1975, citado en Villaseñor Ponce 2010).

A su vez demuestra que la música, guarda relación con a la formación de la personalidad en los adolescentes, en tanto a como perciben el mundo, como la usan para olvidarse de sus preocupaciones y como la comparten como elemento socializador (Dominguez Aguila, Muñoz Barriga, y Castro Hidalgo, 2006).

En síntesis, los resultados obtenidos dan cuenta de lo importante que es indagar acerca de las presentes variables psicológicas, ya que según Villaseñor Ponce (2010) la idea de la relación entre el bienestar psicológico y ansiedad pone a los sujetos en condiciones de enfrentar retos. Y dentro de la adolescencia, considerada una etapa del desarrollo caracterizada por continuos cambios y exigencias psicosociales Frydenberg y Lewis (1991), uno de los más grandes retos es el logro de una vida adulta sana.

Con el objetivo de ampliar las consideraciones finales, no solo por la complejidad de la temática y la escases de investigaciones propuestas en el área de Psicología, se debería tener en cuenta que la presente investigación puede aportar un mayor conocimiento acerca de la música como herramienta psicoterapéutica terapéutica. Ya que como afirma Valderrama Hernández, Campos Azuara , Vera Ramírez, y Castelán Roja (2009), toda la gama de conocimientos derivados de la experimentación con música ha probado la alta efectividad que tiene como herramienta extremadamente

útil en la llamada “medicina alternativa”, lo cual resulta interesante para futuras apreciaciones.

En cuanto a las limitaciones del estudio, se puede señalar que la amplitud y complejidad de la música como herramienta terapéutica, hace necesario el desarrollo de futuras investigaciones para abordar de manera más acabada la complejidad de la temática.

Por último, debido a la falta de investigaciones, sobre todo en el contexto argentino, se podría realizar una investigación de corte longitudinal-experimental, en donde se pueda ver cómo el aprendizaje de un instrumento musical influye en los niveles de bienestar psicológico y ansiedad.

REFERENCIAS

- Alvin, J. (1990). *Musicoterapia*. Barcelona: Paidós.
- Arias Torres Valvidia, V. Y., (2008). *Musicoterapia: Influencia psicológica de la música en el ser humano y su aplicación como terapia*. (Tesis de grado). Universidad Austral, Chile.
- Altshuler, I. (1952). *Music therapy: retrospect and perspectives: Book of Proceedings*. NAMT, 7.
- Benedito Monleón C., (2010). Reflexiones en torno a la utilidad de la música en la terapia psicológica con adolescentes. *Revista Española de Pediatría*. 66 (2), 136-140.
- Benedito Monleón C. y López Andreu J. (2012). Nuevas aportaciones a la terapia cognitiva convencional para el tratamiento de la sintomatología de ansiedad con adolescentes y jóvenes. *Cuadernos de Medicina Psicosomática y Psiquiatría*. (102), 39-46.
- Benenzon, R.O. (2000). *Musicoterapia, de la teoría a la práctica*. Barcelona: Paidós.
- Brennan, J. (1988). *Cómo acercarse a la música*. México: Plaza y Valdés.
- Castro Magan I., M. (2016). Propiedades psicométricas del inventario de ansiedad: rasgo -estado (IDARE). *Paian*. 7 (1), 1-15.
- Castro Solano, A. (2010). *Fundamentos de la Psicología Positiva*. Buenos Aires: Paidós.
- Castro S. y Casullo M. (2001). Rasgos de Personalidad, Bienestar Psicológico y Rendimiento Académico en adolescentes argentinos. *Interdisciplinaria*. 18 (1), 65-85.
- Casullo M. y Castro Solano A. (2000). Evaluación del Bienestar Psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología de la PUCP*. 18 (1), 36-67.

- Casullo M. y Castro Solano A. (2001). Patrones de Personalidad, Síndromes Clínicos y Bienestar Psicológico en Adolescentes. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*. 7 (2), 129 - 140.
- Castro Solano, A. (2010). *Fundamentos de la Psicología Positiva*. Buenos Aires: Paidós.
- Chiriboga Hurtado P. (2010). *El arte terapia como técnica terapéutica para reducir la ansiedad en pacientes que presentan resistencia a la psicoterapia convencional durante el proceso psicológico*. (Tesis) Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Ecuador.
- Contreras F., Espinosa J.C., Esguerra G., Haikal A., Polanía A., y Rodríguez A., (2005). Autoeficacia, Ansiedad y Rendimiento Académico en Adolescentes. *Perspectivas en Psicología*. 1 (2), 183-194.
- Corporán Gómez J., David Pérez-Jiménez D., y Ortega Guzmán J. M., (2014). *Relación entre La Música, el Estrés y el Rendimiento Académico en Un Grupo de Estudiantes Universitarios*. Puerto Rico: Salud y Conducta Humana. (1), 13-22.
- Costa Paris A. (2015). Identidad musical y educación. *Estudios sobre educación*. 4 (28), 171-186.
- De Rueda Villén B. y López Aragón C. E.,(2013). Música y programa de danza creativa como herramienta expresión de emociones. *Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*. (24), 141-148.
- Díaz Morales J. F. y Marquez Darder M. N. (2013). Dedicación a la Música: Estado de Ánimo y Satisfacción Vital. *EduPsykhé Revista de Psicología y Educación*. 12 (1), 57-75.

- Domínguez Águila L., Muñoz Barriga L., y Castro Hidalgo A., (2006). Sentido y significado de la música en adolescentes varones de un establecimiento de enseñanza media particular subvencionada de Concepción, Chile. *Theoria*. 15 (1), 45-56.
- Fernández Castillo A. y Gutiérrez Rojas M. (2009) Atención selectiva, ansiedad, sintomatología depresiva y rendimiento académico en adolescentes. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*. 7 (1) 49-76.
- Figueroa M. I., Contini N., Lacunza, A. B., Levin M., y Estévez Suedan A. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán. *Anales de psicología*. 25 (1) 66-72.
- Frydenberg, E. y Lewis, R. (1991). *Adolescent coping: The different ways in which boys and girls cope*. Journal of Adolescence. 14, 119-133.
- Gil Villalonga M. (2014) *La Musicoterapia como herramienta psicoterapéutica*. (Tesina) ISEP, España.
- Gustems J. (2014) *Arte y Bienestar*. España: Ediciones de la Universidad de Barcelona.
- Kachinovsky, C. y Sopena, A. (2005) Importancia de la música en el proceso identitario adolescente. *Revista Uruguaya de Psicoanálisis*. 100, 393-411.
- Lacárcel Moreno J. (2003). Psicología de la música y emoción musical. *Educatio*. 20 (21), 213-226.
- Mora, R. y Pérez, M. (2017). La música como agente reductor del stress y la ansiedad en adolescentes. *Arte y Salud*. (20), 213-233.

- Mosquera, I. (2013). Influencia de la música en las emociones. *Realitas, Revista de Ciencias Sociales, Humanas y Artes*. 1 (2), 34-38.
- Organización Mundial de la Salud (2008). *Determinantes sociales de Salud*. Comisión OMS sobre determinantes sociales de la salud.
- Oslé Rodríguez, R. (2011). Musicoterapia y Psicoterapia. *Avances en Salud Mental Relacional*. 10 (2), 1-10.
- Palacios Sanz J.I. (2004). El concepto de la musicoterapia a través de la historia. *Léeme*. (13), 1-18.
- Pérez Aldeguez, S. (2014). Los Efectos del Canto Coral sobre el Bienestar Psicológico en adultos Mayores. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*.(23),199-208.
- Polo Dawmat, L. (2010), Tres aproximaciones al Arte Terapia. *Arte, Individuo y Sociedad*. (12), 311-319.
- Poch Blasco, S. (1999): *Compendio de Musicoterapia* (I y II). Barcelona: Biblioteca de Psicología, Textos Universitarios, Ed. Herder.
- Ryff, C. y Keyes, C. (1995). *The structure of psychological well-being revisited*. Journal of Personality and Social Psychology, 69 (4), 719-72
- Scott, C. (1969): *Music, its secret influence throughout the ages*. Londres: The Aquarium Press.
- Spielberger. C. y Díaz-Guerrero, R. (2007). IDARE: Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado. México: Manual Moderno.
- Spielberger, C., y Sydeman, S. (1994). *State-Trait Anxiety Inventory and State-Trait Anger Expression Inventory*. En M.E. Maruish (Ed.), *The use of psychological testing*

for treatment planning and outcome assessment (Vol. 1, pp. 292-321). Hillsdale, NJ/England: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

- Valderrama Hernández R., Campos Azuara A., Vera Ramírez J. y Castelán Roja G. P. (2009). Comparación entre introvertidos y extrovertidos en el nivel de ansiedad al escuchar música relajante. *Enseñanza e Investigación en Psicología*. 14 (1), 2-17.

- Valles del Pozo M., J. (2009). Música y educación. *REDEC*. 2 (4), 1-3.

- Villaseñor Ponce, M. (2010). Correlación entre ansiedad y bienestar psicológico en estudiantes que ingresan a la universidad. *Revista Mexicana de Psicología Educativa*. 1 (1), 41-48.

Anexo

4.1. Consentimiento Informado

Consentimiento informado / detalles de la investigación .

Esta investigación es llevada a cabo por un alumno de la Universidad Abierta Interamericana (UAI) con el objetivo de obtener su título de grado de Licenciado en Psicología. La participación en esta investigación es voluntaria y anónima; sus respuestas serán tratadas con confidencialidad y los datos obtenidos serán utilizados con fines exclusivamente académico-científicos. Usted no recibirá ningún beneficio directo o retribución de cualquier tipo por participar en este estudio.

Se le solicita que responda a las siguientes consignas con total honestidad y únicamente si su edad es entre 13 a 18 años, y reside en Buenos Aires, Argentina (ya sea en Ciudad Autónoma de Buenos Aires o en el Gran Buenos Aires).

Muchas gracias por su participación.

4.2 Cuestionarios e inventarios

Te pedimos que leas con atención las siguientes frases. Marca tu respuesta en cada una de ellas sobre la base de lo que pensaste y sentiste durante el último mes.

Las alternativas de respuesta son: **ESTOY DE ACUERDO - NI EN ACUERDO NI EN DESACUERDO- ESTOY EN DESACUERDO**. No hay respuestas buenas o malas; todas sirven. No dejes frases sin responder. Marca tu respuesta con una cruz en uno de los

P.1

	DE ACUERDO	NI DE ACUERDO - NI EN DESACUERDO	EN DESACUERDO
1. Creo que me hago cargo de lo que digo o hago			
2. Tengo amigos/as en quienes confiar			
3. Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida			
4. En general estoy conforme con el cuerpo que tengo			
5. Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo			
6. Me importa pensar que haré en el futuro			
7. Generalmente le caigo bien a la gente			
8. Cuento con personas que me ayudan si lo necesito			
9. Estoy bastante conforme con mi forma de ser			
10. Si estoy molesto /a por algo soy capaz de pensar en cómo cambiarlo			
11. Creo que en general me llevo bien con la gente			
12. Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.			
13. Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar			

A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación de 0 a 3 que indique mejor *como se siente usted ahora mismo*, en este momento. No hay repuestas buenas, ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la repuesta que mejor describa su situación presente.

P.2

	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Me siento calmado	0	1	2	3
2. Me siento seguro	0	1	2	3
3. Estoy tenso	0	1	2	3
4. Estoy contrariado (insastifecho)	0	1	2	3
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)	0	1	2	3
6. Me siento alterado	0	1	2	3
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0	1	2	3
8. Me siento descansado	0	1	2	3
9. Me siento angustiado	0	1	2	3
10. Me siento confortable (cómodo)	0	1	2	3
11- Tengo confianza en mi mismo	0	1	2	3
12. Me siento nervioso	0	1	2	3
13. Estoy desasosegado (impaciente)	0	1	2	3
14. Me siento muy atado (como oprimido)	0	1	2	3
15. Estoy relajado	0	1	2	3
16. Me siento satisfecho	0	1	2	3
17. Estoy preocupado	0	1	2	3
18. Me siento aturdido y sobreexcitado	0	1	2	3
19. Me siento alegre	0	1	2	3
20. En este momento me siento bien	0	1	2	3

P.2

	Nada	Algo	Bastante	Mucho
21. Me siento bien	0	1	2	3
22. Me canso rápidamente	0	1	2	3
23. Siento ganas de llorar	0	1	2	3
24. Me gustaría ser tan feliz como otros	0	1	2	3
25. Pierdo oportunidades por no decidirme pronto	0	1	2	3
26. Me siento descansado	0	1	2	3
27. Soy una persona tranquila, serena y sosegada	0	1	2	3
28. Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas	0	1	2	3
29. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	0	1	2	3
30. Soy feliz	0	1	2	3
31. Suelo tomar las cosas demasiado seriamente	0	1	2	3
32. Me falta confianza en mí mismo	0	1	2	3
33. Me siento seguro	0	1	2	3
34. No suelo afrontar las crisis o dificultades	0	1	2	3
35. Me siento triste (melancólico)	0	1	2	3
36. Estoy satisfecho	0	1	2	3
37. Me rondan y molestan pensamientos sin importancia	0	1	2	3
38. Me afectan tanto los desengaños que no puedo olvidarlos	0	1	2	3
39. Soy una persona estable	0	1	2	3
40. Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales me pongo tenso y agitado	0	1	2	3

P.3

Datos Socio- Demográficos:

a) Edad: _____ años.

b) Sexo: 1. ☐ Hombre
2. ☐ Mujer

c) Zona de residencia actual: (Indique con una cruz la respuesta que corresponda)

1. ☐ Ciudad de Buenos Aires

2. ☐ Gran Buenos Aires (Conurbano)

3. ☐ Interior del país

d) ¿Estudia música fuera del horario escolar? (Indique con una cruz la respuesta que corresponda):

1. ☐ Si

2. ☐ No

En caso de Responder NO , puedes dejar las próximas preguntas sin responder.

e) ¿Practica algún instrumento? (Indique con una cruz la respuesta que corresponda):

1. ☐ Si

2. ☐ No

f) ¿Usted practica canto? (Indique con una cruz la respuesta que corresponda):

1. ☐ Si

2. ☐ No

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN