



Facultad de Psicología y Ciencias Sociales.

Licenciatura en Psicología.

Trabajo Final Integrador.

**La escucha musical activa como medio para lograr la regulación emocional en adultos
residentes del Partido de San Miguel de la Provincia de Buenos Aires.**

Carrera: Licenciatura en Psicología.

Autoridades:

Decana: Lic. Telma Beatriz Labrit.

Vicedecana: Lic. Julieta Marmo.

Directora de la carrera: Dra. Evangelina Aloe

Director de Trabajo Final Integrador: Dr. Diego Pérez Ríos.

Alumno: Alejandro Martín Navarro.

N° de Legajo: 22475.

2023

Agradecimientos:

- A la Universidad de Flores y todas las personas que trabajan en la misma promoviendo la formación de profesionales sin descuidar la calidez humana que se requiere para ayudar a los demás;
- A los participantes que respondieron las preguntas de la presente investigación dedicando su tiempo y atención de manera amable y desinteresada;
- A mi familia de origen (mis padres) y a la actual (mi compañera de vida) que apoyaron cada instancia en las que se relegó el tiempo compartido en pos de alcanzar la finalización de mi formación;
- A mis amigos del alma (los nuevos y no tanto) que apoyaron mis decisiones a cada paso;
- A la música en sí, la que considero una eterna inspiración que me interpela desde mi más tierna niñez, sin ella no hubiese podido escribir ni una sola letra de esta investigación.

Índice

Resumen.....	5
1. Delimitación del Objeto de Estudio	6
2. Planteo del Problema.....	9
3. Objetivos	11
3.1 Objetivos Generales	11
3.2 Objetivos Específicos	11
4. Estado del Arte.....	11
5. Marco Teórico.....	14
5.1 Escucha Musical Activa.....	14
5.2 Regulación Emocional	19
6. Método	26
6.1 Diseño	26
6.2 Participantes	26
6.3 Técnicas de recolección de datos.....	27
6.4 Procedimientos	30
6.5 Consentimiento Informado.....	31
7. Resultados	32
7.1 Aspectos demográficos	32
7.2 Regulación emocional.....	33
7.3 Escucha musical activa.....	35
8. Discusión.....	39

8.1 Regulación emocional	40
8.2 Escucha musical activa.....	41
8.3 Conclusiones	43
8.4 Aportes de la Investigación	45
8.5 Limitaciones de la Investigación	46
8.6 Fortalezas de la Investigación.....	46
8.7 Futuras líneas de investigación.....	47
9. Referencias.....	48
10. Anexos	56
10.1 Consentimiento Informado.....	56
10.2 Modelo de encuestas realizadas.....	57

Resumen

La finalidad de este estudio de corte cualitativo es reconocer la relación que se establece entre la escucha musical activa en adultos, como elemento que propicie la regulación emocional en los mismos.

Por otro lado, la regulación emocional también es considerada como un elemento central de esta investigación. Este constructo se refiere a la importancia en la modulación, intervención e influencia que se tienen sobre las emociones cuando las mismas son vivenciadas de manera disfuncional.

La música ha sido una creación humana utilizada y desarrollada a lo largo de la historia bajo distintos enfoques y finalidades. La misma puede ser entendida como una expresión artística que logra inmiscuirse en la vida de las personas durante las distintas etapas de la misma. En la presente investigación se centra su visión en la denominada escucha musical activa, la cual implica que el oyente se involucre de alguna manera en un nivel mental y físico.

En el estudio y la exploración que se establece entre las dos variables mencionadas, se procedió a la aplicación de encuestas, las cuales fueron facilitadas a los participantes de manera virtual mediante formularios de Google Forms. Los participantes conformaron una muestra de un total de 47 personas, de entre 20 y 66 años de edad.

Como resultados, se observó que los participantes llevan adelante-en términos generales-una escucha musical de tipo pasiva. Por otro lado, la escucha musical activa se reconoció en un primer lugar, como un recurso predominante para lograr la regulación emocional en las personas adultas encuestadas.

Palabras Clave: Música - Escucha Musical Activa - Emoción - Regulación Emocional.

1. Delimitación del Objeto de Estudio

La música, su origen y definición o aproximación conceptual son objeto de debates interminables a lo largo de historia. Estos debates giran alrededor de las consideraciones o perspectivas que se tenga sobre la misma.

La música y la posible explicación de su origen y desarrollo, deben tenerse en cuenta según los distintos periodos históricos que la humanidad ha transitado. Según Mendívil (2013), la música ha sido objeto de interés y exploración por parte de la mayoría de las civilizaciones antiguas. El mencionado autor afirma que la música, ha sido utilizada, en principio, desde la Prehistoria (periodo que se extiende desde 2.500.000 años a.C. hasta 3.500 años a.C. aproximadamente) bajo los fines del desarrollo del lenguaje y la comunicación.

Mendívil (2013) afirma que los primeros registros escritos musicales que se conservan datan de la época de la Antigua Grecia (1100 a.C. - 70 a.C. aproximadamente). De hecho, en dicha época es en donde se acuña la etimología de la palabra música proveniente del griego antiguo μουσική (*musiké*), que se no solo traduce al latín como "*propio de o relativo a las musas*", sino que también engloba la poesía, la danza y la música.

Ahora bien, por otro lado, también se desarrollaron a lo largo de la historia distintos usos de la música. Pérez (2013) comenta acerca del uso de la misma bajo cierto carácter divino y defensor ante distintos males (como la muerte y las calamidades entre otros), como así también como elemento que ayuda al alcance o favorecimiento de una mejor salud y prosperidad.

Es menester recordar que los usos de la música se han ido desarrollando a lo largo de la historia, en donde no solo se estudia la elaboración o ejecución de la misma, sino también el goce o disfrute de las obras musicales. En relación a esta última consideración y/o utilización de la música surge el concepto de escucha musical activa, el cual Wuytack y Palheiros (2009) afirman que se basa en una atención intencionada y dirigida hacia la escucha, la cual logra cierto involucramiento (a nivel físico y mental) del oyente de una obra musical determinada.

Por otro lado, en cuanto a una posible definición de la música, se observan diversas dificultades a tal efecto. Nuevamente, y dependiendo de las perspectivas que se tengan en cuenta, la música ha sido un elemento de difícil definición objetiva.

Así, la autora Herráiz Portillo (2017) en su tesis doctoral realiza una primera aproximación:

...podríamos definir la Música como el arte de organizar los sonidos en el tiempo, y sus variados componentes físicos y de experiencia, con el propósito de crear e interpretar las formas expresivas que elaboran o dan significado a la experiencia humana, a través de la expresión emocional (p. 47)

Dicha definición, propicia tener en cuenta una nueva consideración: el entendimiento de la música como un elemento que se relaciona con las emociones. De hecho, el autor Tizón Díaz, en su artículo de investigación del año 2018 titulado *Música y emociones: un recorrido histórico a través de las fuentes*, realiza un recorrido detallado desde un punto de vista teórico entre estos dos elementos a lo largo de la historia, abarcando distintas épocas (a saber: la Antigüedad; la Edad Media; los Siglos XV y XVI; el Siglo XVII; el Siglo XVIII; el Siglo XIX; y los Siglos XX y XXI). Dicho autor enfatiza y concluye que la relación entre las emociones y la música es indivisible e indiscutible sin importar la época histórica a la que se haga referencia. En adición Pérez (2013) afirma:

La música es capaz de producir múltiples efectos. Influye en aspectos espirituales, místicos y religiosos. Afecta a los aspectos psicológicos, relacionados con el estado de ánimo, los sentimientos y las emociones (p. 49).

La relación entre la música y las emociones, esbozada anteriormente por medio de los textos citados (Pérez, 2013; Herráiz Portillo, 2017; Tizón Díaz, 2018), facilita el desarrollo de otro elemento, las emociones, que se tienen en cuenta para el presente trabajo. Según Tizón Díaz (2018), son numerosas las perspectivas desarrolladas y tenidas en cuenta acerca de las emociones. En cuanto a las mismas, se conformaron distintas aristas y visiones, abarcadas por diferentes expositores y referentes, como por ejemplo Platón, Aristóteles, Agustín de Hipona hasta Kant entre tantos otros.

Por otro parte, surge aquí un nuevo inconveniente: la confusión de las emociones con los sentimientos en cuanto a sus posibles definiciones. En este sentido, Iribarne (2021) comparte una clara distinción entre ambos conceptos: la *emoción* refiere o se relaciona con aspectos corporales que son observables (incluso externamente en algunas ocasiones) de manera objetiva dentro de

los procesos emocionales; los sentimientos por su parte hacen referencia al aspecto mental de estos procesos, por lo que forman parte del ámbito privado y subjetivo de las personas, quedando así por fuera de la medición observable objetiva.

Por otro lado, Rodríguez y Alzugaray (2019) afirman que las emociones son aquellas que se activan a partir de un estímulo determinado (pudiendo ser interno o externo, actual, pasado o futuro, real o imaginario). Según afirman estos autores, las emociones son elementos (que se conforman de la conjunción de factores internos y externos, innatos o adquiridos) cuya finalidad es dar respuestas de alguna manera a los acontecimientos significativos de las personas.

Por último, y en relación a las posibles modalidades en cuanto a la expresión de las emociones de manera adaptativa y funcional, se tiene en cuenta un nuevo concepto: la regulación emocional. La definición de este concepto según Jaramillo (2019) es de gran interés y va modificándose a lo largo de la historia dependiendo de los autores o constructos teóricos que lo abordan, entre los cuales se mencionan a los siguientes:

- Hasta la década de 1990 se afirma que este concepto se relaciona al control – inhibición de la respuesta emocional en conjunto con la identificación y expresión emocional;

- Linehan (1993) incorpora y desarrolla la variable “desregulación emocional”, considerándola como facilitadora de la vulnerabilidad emocional que dificulta la regulación o modulación emocional;

- Gross (1998) sostiene que es posible lograr la regulación de las emociones (aunque también menciona que si las mismas son muy intensas y/o prolongadas pueden dañar a quien las transita);

- Gratz y Tull (2010) sostienen que este concepto se ve dificultado por diversos problemas psicológicos clínicos, frente a lo cual proponen el desarrollo de programas para el entrenamiento en habilidades de regulación emocional.

Por otro lado, Pérez y Bello (2017) definen de manera pertinente a la regulación emocional como un *proceso a través del cual los individuos modulan sus emociones y modifican*

su comportamiento para alcanzar metas, adaptarse al contexto o promover el bienestar tanto individual como social (p. 96). Los autores también mencionan que el concepto también abarca el bienestar, la salud, el desarrollo psicológico y el desempeño académico y/o laboral de las personas.

Finalmente, y en adición, Muñoz y Galvis (2021) sostienen que es importante tener en cuenta que el concepto de la regulación emocional tiende a ser modificado a lo largo del desarrollo de la vida de los individuos; de hecho, los autores afirman que la regulación emocional es entendida como un proceso cuya finalidad es el manejo coherente de las emociones según lo esperado por el entorno contextual de los individuos.

2. Planteo del Problema

Es indiscutible que actualmente se desarrolla un denotado interés en el estudio de las influencias que tiene la escucha musical activa en las personas, como así también la necesidad de la profundización y exploración del concepto de la regulación emocional.

Según Tizón Díaz (2018) se encuentra demostrado que la música tiene una gran influencia en las emociones de los oyentes y que estas presentan una gran fluctuación, que a su vez se sujetan a variables tales como: si las personas poseen conocimientos musicales, si estas personas ejecutan instrumentos o técnicas musicales, edad o sexo, entre otras.

La escucha musical activa es un proceso que las personas realizan en sus vidas cotidianas, en diferentes contextos; de hecho, la música no solo es una forma de entretenimiento, sino que también es una forma importante de crear y mantener la identidad personal y social, así como de regular el estado de ánimo y las emociones (DeNora, 2000).

En adición, también se sugiere que las emociones inducidas por la música se encuentran influenciadas por una variedad de factores, tales como las características de la música misma, las experiencias pasadas del oyente, y el contexto social en el que se escucha la música, entre otras (Juslin y Västfjäll, 2008). De hecho, los autores Schäfer, Sedlmeier, Städtler y Huron (2013) argumentan que la música puede cumplir múltiples funciones psicológicas, incluyendo la regulación emocional, la comunicación interpersonal, la identidad personal y la formación de grupos sociales. En definitiva, dichos autores, concluyen que la música puede ser considerada

como una herramienta importante para la regulación emocional y la conexión social, y que tiene el potencial de mejorar el bienestar psicológico y la calidad de vida de las personas.

Por otro lado, la regulación emocional últimamente es abordada desde numerosas y distintas perspectivas. Boutin, Rojas y Ortiz (2011) afirman que actualmente resulta difícil no solo lograr la evaluación de la regulación emocional en sí, sino también lograr una propuesta acertada acerca de estrategias de regulación emocional, todo ello debido a esta multiplicidad de enfoques existentes que siguen profundizándose hoy en día.

Lineham (2015) define a la regulación emocional como la capacidad de manejar y controlar las emociones de manera efectiva y adaptativa. Sin embargo, también existen distintas dificultades en cuanto al alcance de la misma; las mismas pueden ser dificultades para la identificación de emociones, para la expresión de las mismas, la regulación de las emociones negativas y/o positivas, como así también dificultades para adaptarse a los cambios emocionales.

La finalidad de este estudio de corte cualitativo es conocer la influencia de la escucha musical activa sobre las emociones de los oyentes y la posibilidad de que a través de la misma se alcance cierta regulación emocional en las personas adultas residentes en el Partido de San Miguel de la Provincia de Buenos Aires. Como instrumento de recolección de datos se realizan encuestas a adultos residentes de dicho Partido que realizan una escucha musical activa dirigiendo cierta atención hacia dicho acto.

A nivel social, esta investigación, pretende colaborar con la visibilización de la problemática de la regulación emocional en la población adulta, ofreciendo información que pueda ayudar a conocer más profundamente las implicancias de la utilización de la escucha musical activa como un recurso para su alcance y lograr mejorar la calidad de vida de los participantes e interesados en la temática.

Por otra parte, este estudio también se realiza objetivando: la profundización teórica y el aumento de investigaciones actuales acerca de las temáticas antes mencionadas a nivel regional (de hecho, las investigaciones mencionadas y utilizadas en este artículo son relativamente escasas y por lo general provenientes de Europa u otros países, sobre todo de habla inglesa); un mayor conocimiento de la relación que se establece entre la escucha musical activa como un posible recurso terapéutico y la regulación emocional; y la demostración de un posible incremento del bienestar emocional de las personas a través de la utilización adecuada de la escucha musical activa.

Finalmente, en cuanto al valor teórico y metodológico de la presente investigación se objetiva la evaluación de la claridad en la descripción de las metodologías que sean utilizadas, incluyendo el diseño de la presente investigación y la recopilación y el análisis de los datos que emergen. Se objetiva la credibilidad, consistencia y confianza de los hallazgos, entendiendo la importancia del contexto de los participantes y profundizar en la comprensión de fenómenos complejos considerando diversas perspectivas y enriqueciendo los postulados pre existentes.

¿Qué relación se establece entre la escucha musical activa para lograr la regulación emocional en adultos?

3. Objetivos

3.1 Objetivo General

- Demostrar la relación que se establece entre la escucha musical activa en adultos para lograr la regulación emocional.

3.2 Objetivos Específicos

1) Conocer cuáles son los recursos predominantes en adultos para lograr la regulación emocional

2) Indagar acerca de los efectos que se producen mediante la utilización de la escucha musical activa en adultos;

3) Explorar qué tipo de relación establecen los adultos entre la escucha musical activa y la regulación emocional.

4. Estado del Arte

A continuación, se procede a la exposición de distintas investigaciones realizadas por diversos autores acerca de las variables regulación emocional y/o la escucha musical activa.

En primer lugar, Fernández (2017) dentro de su tesis doctoral realizó una serie de 4 experimentos que tuvieron por objetivo general estudiar el poder emocional de la música, especialmente refiriéndose al parámetro “duración”, entre otros.

En términos generales, estos experimentos arribaron a las siguientes conclusiones: la manipulación del parámetro musical “duración” impactó efectivamente en el ámbito emocional de cada oyente, permitiendo la aparición de las emociones “alegría” y “tristeza”; en cuanto al impacto del pulso musical, su aceleración se relaciona a la aparición de la emoción “alegría”, siendo que por el contrario mientras más lento sea el pulso se lo identifica con la emoción “tristeza” cuando se escucha música de estilo clásico; el aumento de velocidad de las figuraciones rítmicas logran modificar las emociones “alegría”, “tristeza” y “sorpresa”, como así también las dimensiones “expresividad” y “tensión”; por último, en cuanto al impacto del acompañamiento rítmico, se demostró que existe un aumento de las emociones “alegría” y “sorpresa” y de la dimensión emocional “tensión”, junto a la disminución de la emoción “tristeza” cuando se escucha música de estilo clásico.

Por otro lado, Herráiz Portillo (2017) dentro de su tesis doctoral realizó un estudio de tipo cualitativo con una metodología de investigación - acción para explorar como el modelo de Musicoterapia Receptiva GIM (Guided Imagery and Music) permitió explorar el desarrollo de las competencias emocionales de los siete estudiantes participantes.

El estudio mencionado y llevado a cabo arribó a las siguientes conclusiones: por un lado la aplicación de GIM potenció en los adolescentes la exploración de su autoconciencia emocional y su conciencia social a través de la escucha musical; por otro lado, la música en GIM, ejerció una función proyectiva para la identificación y simbolización de sus propias emociones internas, la mejora en la comprensión de su conciencia y su regulación emocional; también, el desarrollo del proceso con GIM, permitió explorar la regulación emocional en base a las soluciones saludables aportadas por los adolescentes.

Ahora bien, Torres (2017), realizó una investigación en la Universidad Adventista de Colombia teniendo por objetivo reconocer y realizar mediciones acerca de los efectos psicofisiológicos- específicamente la respuesta galvánica de la piel (RGP), la onda cerebral *Alfa* (OCA) y la frecuencia cardíaca (FC) - que se producen mediante la escucha de: música cristiana contemporánea, diferentes estilos musicales populares (música no cristiana), como así también la escucha en condiciones de silencio absoluto.

Para esta investigación se mencionó la participación voluntaria de 100 estudiantes de entre 16 y 30 años de edad de la mencionada Universidad, los cuales se distribuyeron en 2 grupos: el grupo experimental con personas que realizaron las escuchas musicales y, el grupo control, quienes se encontraron en condiciones de silencio.

Esta investigación permitió arribar a las siguientes conclusiones: la escucha de música afecta las variables psicofisiológicas (de hecho, se afirmó acerca de la capacidad que tiene la escucha de la música para provocar estados de relajación y fuertes reacciones emocionales en el grupo experimental); se demostró en cuanto al contenido de la letra que el mismo puede generar un impacto diferencial en la persona con respecto a la música instrumental; por último también se demostró las variaciones de las respuestas fisiológicas mencionadas (RGP, OCA y FC) en relación a los estilos musicales escuchados; en cuanto a las OCA se produjeron en mayor cantidad en los géneros musicales más alegres; y la FC se demostró que la misma se relaciona a distintos parámetros musicales tales como el tempo, la melodía, la armonía, la instrumentación, entre otros.

Luego, se encuentra a Lorenzo de Reizábal (2019) en España, quien realizó una investigación de tipo mixta (cualitativa y cuantitativa) con los siguientes objetivos: primeramente determinar el perfil emocional de una selección de piezas musicales a partir de su relación con las seis emociones básicas y mediante la escucha activa; y por otro lado, caracterizar los elementos musicales que intervienen en la asociación emocional.

Este estudio contó con la participación voluntaria de 69 estudiantes de primer curso de Grado de Maestro en Educación Infantil de entre 18 y 48 años de edad.

En cuanto a la metodología de este estudio se realizaron encuestas presenciales.

Algunos de los resultados de este experimento evidenciaron: que la asociación más mencionada fue la alegría en un primer lugar (siendo el único caso de coincidencia entre los participantes en la asociación audición – emoción); la tonalidad mayor se relaciona a las emociones de alegría, calma y amor; la tonalidad menor se asocia a la tristeza y enfado; el miedo se relaciona a las piezas atonales o con indefinición tonal; la alegría se asocia a ritmos dinámicos; por último y en cuanto a la melodía, se resalta que la tristeza, el amor y la calma se relacionan al perfil *legato* (suave), mientras que los perfiles ásperos se asocian al miedo o enfado.

Por su parte, Fernández (2019) realizó un estudio de tipo cualitativo para explorar la relación que se establece entre los gustos musicales de las juventudes, el gusto y utilidad de los mismos en los jóvenes y las emociones que se acontecen a partir de la escucha musical.

En cuanto a la metodología del estudio, se procedió a la aplicación de un cuestionario destinado a varios grupos focales de jóvenes de entre 12 y 25 años de edad.

Este estudio arribó distintas conclusiones, alguna de ellas son: los jóvenes vincularon estrechamente la música con la aparición de distintas emociones; la música se entiende para los jóvenes como un recurso facilitador de la regulación emocional; los jóvenes relacionaron a la música también con las funciones de socialización, terapéutica, diversión y disfrute.

5. Marco Teórico

5.1 Escucha Musical Activa

A continuación se hace un abordaje teórico de los conceptos centrales de la presente investigación. En una primera instancia, se apunta al alcance de una aproximación y diferenciación de dos términos que suelen ser confundidos: *oír* y *escuchar*.

Así, en primer lugar, Fabbri (2008) sostiene que existe la denominada escucha *desatenta*, la cual a su vez, se contrapone a la escucha *estructural*; es decir, se entiende al primer tipo de escucha mencionada, como aquella que desarrolla una actitud adecuada hacia la música y se contrapone a la escucha *desatenta*, como aquella que despliega una actitud incorrecta en su análisis, percepción o apreciación. De hecho, el autor afirma que de estos tipos de escucha también surge la caracterización de la música “buena” de la “mala” siendo esta última considerada como “contaminación musical” o “música pasiva”.

Ahora bien, Fabbri (2008) también comenta otras consideraciones que se tendrán en cuenta. Primeramente la existencia de distintos verbos (dependiendo de la lengua que se tenga en cuenta, como por ejemplo *to listen* o *to hear* del inglés) para tratar de definir la acción de la recepción de sonidos que son captados de manera pasiva o activa. Así, lo que deja en claro el autor antes mencionado, es la diferencia entre escuchar y oír de la siguiente manera: se piensa en

la acción de escuchar en tanto y en cuanto las personas concentran especialmente su atención en el acto auditivo; mientras que el acto de oír no necesariamente implique el acto de la escucha atenta en sí (como por ejemplo la escucha radial de fondo mientras se realizan otras labores).

Por su parte, el autor Lacárcel (2003) plantea el acto de *oír* como la acción que deriva de la previa excitación que se producen por las ondas sonoras externas sobre el sistema de audición, que a su vez se dirigen al cerebro generando una sensación aural. Entonces, se podría pensar que para *oír* es necesario captar correctamente él o los sonidos del entorno, lo cual supone una acción que se desarrolla per se de manera involuntaria; esto se contrapone con la acción voluntaria de *escuchar*. La escucha conlleva en sí a distintos procesos cognitivos tales como la interpretación, el razonamiento, la atención y la memoria entre otros.

En este punto, cabe aclarar que en la presente investigación se utilizara como concepto central al término de la *escucha*.

Por otro lado, Schaeffer (2003) propone la siguiente clasificación de cuatro tipos de escuchas: *oír*, la cual se entiende como una acción de “ser golpeado por sonidos”; es decir que la persona se ubica en un rol de tan solo recibir distintos sonidos del entorno; *escuchar*, es cuando surge interés de alguna manera en el sonido de forma extraordinaria o excepcional; *entender*, en donde se selecciona hacia donde se direcciona nuestro interés o atención; y por último *comprender*, en donde el oyente puede realizar distintas acciones sobre la obra musical y relacionar información de fuentes diferentes para darle un significado determinado.

A continuación, Wuytack y Palheiros (2009), definen y acercan una primera definición del término *audición o escucha activa* como “una audición intencional y focalizada, en la cual el oyente está implicado física y mentalmente”; en este punto se habla de una escucha en donde varios mecanismos conscientes son puestos en marcha de manera integral, de tal forma que el oyente se involucra activamente con la escucha de la obra musical. A su vez, esta definición se contrapone a la idea de una *escucha o audición pasiva* ya que la misma conlleva un nivel atencional inferior por parte del oyente quien escucha y/o reproduce música de fondo como un acompañamiento, sin ninguna intención de profundizar en la misma.

Por otro lado, Peiteado (1993) afirma que la escucha musical activa pasa por cuatro fases; las mismas son las siguientes: *oír*: relativo a la sensorialidad auditiva; es decir a la receptividad

orgánica (Willems, 1992); *escuchar*: relacionado al plano afectivo; se habla de una reacción sensible, afectiva en relación a lo que se escucha (Willems, 1992); *entender*: relacionado al acto del entendimiento mental y/o auditivo; esta fase se desarrolla si se ha transitado previamente por las dos fases anteriores; y por último *comprender*: en donde se ha tomado conciencia de algún modo del fenómeno sonoro.

Por otra parte, Jos Wuytack (en Hernández, Hernández y de Moya, 2011) comenta que existen tres planos de la audición o escucha musical activa; las mismas son: el *plano sensorial* en donde los oyentes descubren y exploran emociones y/o sensaciones por medio de la escucha musical; el *plano descriptivo* el cual se encuentra desarrollado a través de historias que pueden ser reales o no; y por último el *plano musical*, aquí el oyente puede reconocer distintos elementos musicales como la duración, altura, timbre, secuencias ternarias, etc.

De similar manera Copland (1992) propone que el proceso auditivo se da en tres planos diferentes, los mismos son los siguientes: el *plano sensual* que se trata de la manera más sencilla de escuchar música, relacionado mera y estrictamente al placer que se sostiene durante la escucha (dentro de este plano se encuentra la audición que se realiza mientras se lleva adelante y paralelamente otra actividad distinta (por ejemplo, leer, cocinar, caminar, etc.); el *plano expresivo* el cual es totalmente subjetivo ya que el mismo se relaciona con los sentimientos, pensamiento e incluso las emociones experimentadas de cada persona en el momento de la escucha musical (es en este punto en donde comienza la escucha musical activa); y por último el *plano puramente musical*, este plano requiere cierto conocimiento del lenguaje musical para una mejor apreciación de la obra musical y resulta de más difícil acceso para el oyente. (Copland (1992) afirma que en este plano es necesario la existencia y utilización de cuatro componentes básicos de la Música: el ritmo, la melodía, la armonía y el timbre).

En adición, Mendoza (2008) hace su aporte refiriendo que existen diferentes tipos de respuestas posibles para la escucha musical; las mismas son las siguientes: respuesta de tipo sensorial, en donde el oyente básicamente se centra en disfrutar de la obra musical, con una escucha más o menos consiente; por otro lado, el segundo tipo de respuesta tiene que ver con la manera en la que la persona asocia su estado de ánimo o sus sentimientos en relación a las obras musicales que escucha, como una suerte de refugio en sintonía con su estado de ánimo actual.

Wuytack y Boal Palheiros (2009) sostienen que estos dos tipos de respuesta que antes se mencionaron implican un bajo nivel atencional, tal cual como ocurre cuando la música se reproduce de fondo o compañía de otras actividades;

El tercer tipo de respuesta corresponde a una percepción cultural y estructural; así, el oyente en este caso disfruta y analiza los recursos musicales utilizados por el compositor (estilo, timbre, ritmo, etcétera).

A continuación, se analizan algunos de los siguientes aspectos fundamentales en el acto de la escucha musical; los mismos son:

- la *percepción*, la cual se entiende que depende de los diferentes sentidos de los que se hable como así también de los órganos que se encuentren encargados de recepcionar distintos estímulos. En este sentido, Wuytack y Boal-Palheiros (1995) sostienen que si bien se puede percibir distintos elementos, en tanto y en cuanto mayor sea la duración de lo que se escucha más difícil será lograr una percepción unificada.

- el *aspecto cognitivo*, Wuytack y Boal Palheiros (1995) afirman que a mayor cantidad de conocimientos musicales, mayor será la posibilidad de contemplar y disfrutar la audición musical a través de las obras que se dispongan a apreciar;

- la *memoria*, es otro aspecto importante, se trata de aquello que queda registrado. En el acto de la escucha musical se pueden mencionar al menos dos tipos o modalidades memorísticas: la *memoria de evocación* de contenidos del pasado en el presente y una *memoria de reconocimiento* de elementos del presente con el pasado (Wuytack y Boal-Palheiros, 1995).

Por otra parte, Casas (2001) también hace lo propio y clasifica la escucha musical en tres perspectivas diferentes en cuanto al nivel de receptividad del oyente; las mismas son las siguientes: la *receptividad sensorial auditiva*, que se relaciona con la altura, intensidad y timbre; la misma se encuentra limitada por la condición fisiológica y orgánica de los órganos receptivos; la *sensibilidad afectiva auditiva*, que se vincula a la melodía y la posibilidad del oyente de sumarle cierto componente sentimental o afectivo; y finalmente la *percepción mental auditiva*, la cual resume y combina la receptividad sensorial con la sensibilidad, mediando y facilitando mecanismos como la creatividad y la memoria.

Por otro lado, Boal y Wuytack (2006) proponen que la escucha musical activa debe cumplir de algún modo con los siguientes requisitos: la participación activa del oyente, la audición debe implicar al sujeto tanto física como mentalmente; enfocar la atención, ya que el oyente debe conectar con la música durante la actividad para poder reconocer los conceptos musicales que ha adquirido anteriormente; y por último analizar la forma musical, lo cual implica un análisis asociativo y simbólico de la totalidad musical.

Ahora bien, por otro lado, también se tiene en cuenta el trabajo de Pérez Ríos (2015; 2022), el cual establece un análisis sociológico de los diversos aspectos de las transformaciones contemporáneas de la escucha y el consumo musical cotidiano en relación con el desarrollo de la tecnología de reproducción de audio (focalizándose especialmente en la plataforma algorítmica de streaming Spotify) y su vínculo con la constitución de subjetividades. Para desarrollar su análisis sobre la problemática descrita plantea explorar la relación existente entre los oyentes-usuarios y las tecnologías de reproducción, a partir de la escucha musical y los usos de dicha tecnología. Ello le permite describir la apropiación que realizan los oyentes-usuarios mediante modos de uso de los dispositivos de reproducción según lugares y contextos diferentes, los gustos musicales, los procedimientos y tipos de escucha realizadas. Además, le posibilita indagar sobre los aspectos subjetivos de la práctica de escucha musical tales como experiencias y opiniones que tienen los oyentes, analizando e interpretando su vínculo con sensaciones, actividades, sentimientos, emociones, afectos, estados de ánimo y actitudes corporales, todas ellas temáticas que, también, están relacionadas con el concepto de regulación emocional desarrollado en la presente investigación.

Por otro lado, Bieletto Bueno (2019) realiza su aporte acerca de la consideración de cuáles son las modalidades de escucha actuales por parte de los oyentes o consumidores de la escucha musical. El autor realiza una valoración acerca de los niveles de atención requeridos en la escucha musical que se ven influenciados a su vez por los nuevos espacios, formatos y tecnologías disponibles para la escucha musical en el siglo XXI.

De hecho, el autor afirma al respecto que existen actualmente procesos de hiperindividualización de la escucha o el desarrollo de una escucha aislacionista por efecto del consumo del formato MP3 (entre otros), así como por el uso de dispositivos móviles y plataformas digitales de distribución musical. Estas implicancias se refuerzan con la posibilidad de realizar la escucha musical en casi todos los espacios posibles: en la casa, comercios, la calle

mientras caminamos, el automóvil cuando nos transportamos, espacios públicos y/o privados, etcétera. Es más, el desarrollo tecnológico propicia por ejemplo la utilización de audífonos o auriculares que reducen o bloquean sonidos externos o contextuales permitiendo así la preservación y traslación del “espacio personal” mediante la conformación y utilización de playlists que generan a su vez la sensación de libertad de elección.

5.2 Regulación Emocional

En primer lugar, a continuación, se realiza una descripción aproximativa del concepto *emoción*.

La posible definición de las *emociones* como un concepto en sí resulta de gran dificultad a la hora de su abordaje. Por ello, se presenta un resumen de los enfoques principales; a saber: biológico, funcionalista, construccionista y relacional, así como las definiciones de emoción que se han derivado de ellos.

Por un lado, la perspectiva *biológica* sostiene que las emociones son un elemento observable específico que se hace presente mediante respuestas que se desencadenan a partir de la interpretación de una situación que se entiende como amenazante para el bienestar propio (Deigh, 2010; Ekman, 1999).

Esta perspectiva clasifica las emociones en positivas -aquellas que propician cierto acercamiento a las situaciones que se inducen- y negativas -aquellas que propician alejamiento o evitación- (Reeve, 2005);

Por otro lado, la perspectiva *funcionalista* (James, 1884) define a las emociones como el resultado de la percepción de la persona; es decir, como un elemento subjetivo que surge de su propia experiencia (Deigh, 2010; Martínez Pérez, Retana, & Sánchez Aragón, 2009)

También se destaca la perspectiva *construccionista* que entiende a la emoción como el fruto de la una combinación de diferentes procesos tales como la activación, la apreciación, la conciencia y la experiencia emocional que a su vez guían la conducta (Fridja, 2008; Mandler, 1990; Russell, 2015).

También, se resalta la aproximación *relacional* en donde las emociones son un fenómeno social que otorga señales para interpretar el entorno y comprender a los individuos que

se hallan en el mismo, teniendo en cuenta a la cultura, las normas morales y el contexto (Mesquita, 2010; Solomon, 1999).

De todas formas, y para lograr una mejor definición del concepto, a estas aproximaciones se les agrega las siguientes definiciones por parte de distintos autores o corrientes teóricas.

Según Bisquerra (2009) el concepto *emoción* se trata de reacciones afectivas espontáneas que tienen las personas en situaciones determinadas o significativas.

Por otro lado, Lawler (1999) define a las emociones como estados que se hacen presentes en diferentes situaciones, que a su vez están influenciadas y conformadas por elementos fisiológicos, cognitivos, neurológicos y conductuales.

Brody (1999) en cuanto a las emociones las entiende como *sistemas motivacionales continuos*, los cuales pueden que variar en intensidad con una connotación positiva o negativa. El autor sostiene que estos sistemas suelen expresarse por hechos que tienen importancia en nuestro contexto; estos sistemas también se encuentran conformados e influenciados por componentes cognitivos, fisiológicos, conductuales y experienciales.

Lazarus (1991) agrega que las emociones están influenciadas por una valoración cognitiva, ya que las mismas se encuentran influenciadas por lo que la persona considere como importante a partir de una síntesis organizada y aprendida.

Ahora bien, como se mencionó con anterioridad la emoción se conforma de distintos componentes. En este sentido, Bisquerra (2009) hace mención de tres componentes fundamentales, los cuales son: el aspecto *neurofisiológico*, el cual engloba las respuestas involuntarias propias del sistema nervioso central, que se manifiestan a través de diferentes maneras como la sudoración, la taquicardia, entre otras; el aspecto *cognitivo* que se trata de las valoraciones personales subjetivas y específicas de cada persona, a partir de las mismas surgen experimentación del miedo, la alegría, la euforia, etcétera; y por último el aspecto *comportamental* el cual se trata del componente que explica lo que está pasando para la persona mediante distintos tipos de expresiones, cambios faciales, lenguaje no verbal, etcétera.

Por otro lado, Bisquerra (2009) clasifica y hace una valoración de las emociones en 3 categorías, las mismas son: *positivas*, son las que se suelen relacionar a cierto bienestar o distintos logros por obtener, por ejemplo, la alegría, el amor, etcétera; *negativas*, son aquellas que se utilizan para la resolución de situaciones, y resultan de una evaluación poco favorable, por

ejemplo, el miedo, la ira, la tristeza, etcétera; y por último las emociones *ambiguas*, las cuales son aquellas que depende del evento, suelen incluirse las emociones que conllevan sobresaltos, confusiones, asombro, etcétera.

Más allá de las perspectivas antes mencionadas, las emociones también han sido categorizadas según sus características, funciones y la etapa del desarrollo en la que aparecen; estas categorías son las siguientes: en primer lugar las denominadas emociones *primarias* -como son la sorpresa, el asco, el miedo, la alegría, y la ira-. Estas emociones tienen una función adaptativa y tienen desencadenantes específicos, un procesamiento cognitivo y una experiencia subjetiva característica que llevan a distintas conductas de afrontamiento (Fernández-Abascal, García, Jiménez, Martín, y Domínguez, 2010; Ekman, 2003); en segundo lugar las emociones *secundarias* (Haidt, 2003) - como la envidia, el orgullo, la vergüenza o la culpa- que surgen en conjunto con la identidad personal, el entendimiento de normas sociales y la adaptación del yo a dichas normas (Fernández- Abascal et al., 2010).

Por otro lado, en cuanto a la función de las emociones, Lineham (1993) las organiza de la siguiente manera: las emociones que *organizan y motivan la acción*, como aquellas que son organizadoras de las acciones que devienen; las emociones que nos *comunican y nos influyen*, se trata de las emociones que de alguna u otra manera nos otorgan información acerca de la situación que está sucediendo; y por último las emociones que *comunican a los otros y los influyen*, se entiende que las mismas surgen a partir de estas expresiones de quienes nos rodean, están en el mismo contexto o situación y se ven influenciadas por la información que es compartida.

Ahora bien, una vez abordadas las emociones se procede a la aproximación central que se desea abordar: la regulación emocional.

La regulación emocional es entendida a grandes rasgos como un conjunto de procesos que las personas utilizan para influir en sus emociones, cuando y de qué manera las expresan y transitan. Este conjunto de procesos pueden ser consciente o inconscientemente controlados (Gross, 1998).

Curiosamente, el constructo regulación emocional hasta la década de 1990 incluía el control-inhibición de las respuestas emocionales, limitándose a la identificación y expresión emocional. Esta postura en la actualidad ha cambiado hacia un mayor interés en la respuesta

emocional y su experimentación sin la necesidad de llevar adelante el control o la evitación de las mismas (Herrera, Caycedo y Cortez, 2008; Gratz y Roemer, 2004).

Gross y Thompson (2007) entienden a la regulación emocional como un conjunto de procesos mediante los cuales los sujetos influyen en sus emociones y como experimentan o expresan las mismas.

Por su parte, Figueroa (2009) define a la regulación emocional como un conjunto de procesos que pretenden controlar cuando, donde como y cuál es la emoción que se experimenta. Esta capacidad que se va desarrollando a lo largo de la vida de poder controlar las emociones (sobre todo las negativas) se despliega en los primeros años de vida y tiene gran importancia para el accionar de conductas adaptativas esperables y sociales.

De modo similar, la regulación emocional se entiende como un proceso gracias al cual se modula inmediatamente los estados afectivos negativos o displacenteros, habilitando así a la persona a experimentar, diferenciar, monitorear, evaluar y/o modificar diferentes de emociones y su intensidad (Gratz y Roemer, 2004).

Eisenberg y Spinrad (2004) por su parte, definen la regulación emocional de la siguiente manera:

El proceso de iniciar, evitar, inhibir, mantener o modular la ocurrencia, forma, intensidad o duración de estados emocionales internos, la fisiología relacionada con las emociones, los procesos de atención, los estados motivacionales, y/o concomitantes conductuales de la emoción, al servicio de la realización de la adaptación social o biológica relacionada con los afectos o el logro de objetivos individuales (p.338)

La Regulación emocional es un conjunto de procesos por los que las personas modulan sus emociones, modifican su comportamiento para adaptarse al contexto o promover el aumentar el bienestar individual (Eisenberg y Spinrad, 2004; Robinson, 2014).

Gross y Thompson (2007) proponen de manera conjunta la definición de la Regulación emocional como una serie de esfuerzos que hace el individuo (consciente o inconscientemente), para influenciar la intensidad y la duración de sus emociones al momento del surgimiento de las mismas, la experiencia en sí y su expresión.

Por otra parte, Según Gross (2014) se mencionan las siguientes tres características principales de la regulación emocional: se afirma que todas las personas poseen la capacidad de

evaluar, disminuir e incrementar las emociones positivas y negativas; la regulación emocional se adapta a las necesidades contextuales de la persona; en un principio la actividad regulatoria comienza de manera deliberada o sin reflexión aparente; se propone un entrenamiento para que a largo plazo sea un hábito automático.

Por otro lado, Gratz y Romer (2004), definen a la regulación emocional como una capacidad que implica las siguientes características: el reconocimiento, entendimiento y la aceptación de emociones; la capacidad o habilidad para controlar conductas potencialmente impulsivas cuando se experimentan emociones desagradables; cierta habilidad para utilizar estrategias regulatorias de manera flexible, de acuerdo con las metas propuestas y el contexto.

Luego, a continuación, los autores Gratz y Roemer (2004) identifican también los factores principales que facilitan cierto déficit en la regulación emocional; los mismos son los siguientes: la no aceptación de respuestas emocionales, es decir, se trata de la falta de capacidad para reconocer y/o demostrar las emociones propias o ajenas; las dificultades para cumplir metas, aquí las emociones desagradables se postulan como impedimentos para la persona y su deseo en el cumplimiento de diferentes metas; las dificultades en el control de impulsos, lo cual se relaciona a la impulsividad de las personas y cierto déficit en el manejo de estrategias reguladoras del comportamiento; el acceso limitado a estrategias de regulación emocional, esto se vincula a la falta de habilidades que modulen o regulen el estado emocional de la persona; la falta de conciencia emocional, lo cual implica cierta dificultad en reconocer las propias emociones; y por último la falta de claridad emocional, lo cual indica cierta dificultad para lograr diferenciar las emociones experimentadas, sin tener claridad de las emociones que acontecen.

Ahora bien, en el caso de la desregulación emocional, según Gross (2014) las personas para lograr regular sus emociones pueden accionar distintas estrategias, dentro de las cuales se mencionan las siguientes: la selección de las situaciones deseables o no que puedan modificar alguna emoción vivenciadas por la persona; la alteración de una situación para modificar su impronta emocional; la elección de direccionar su foco atencional y así evitar emociones indeseables; las reevaluaciones cognitivas para modificar los significados de las situaciones vivenciadas; y por último la moderación de las respuestas emocionales en términos experienciales, conductuales o fisiológicos.

En otro orden, según Gross (2015), las posibles dificultades en la regulación emocional suceden en tres etapas diferentes, las mismas son las siguientes: la primera etapa

“*identificación*” en donde la persona carece de conciencia emocional que le permita detectar las emociones vivenciadas; una segunda etapa “*selección*” en donde se plantea cierta dificultad en cuanto a la evaluación de las estrategias de preferencia disponibles de las personas para lograr la regulación emocional; y por último la tercera etapa “*implementación*” donde la persona impide la implementación de estrategias o recursos que habiliten una regulación emocional acorde a la situación o emoción experimentada.

Otro aspecto a tener en cuenta son los tres procesos básicos para la Regulación de las emociones que se mencionan a continuación:

- las emociones tienen en sí mismas mecanismos de autorregulación. Kappas (2011) afirma que no es probable que la persona sostenga por mucho tiempo las emociones de enojo o alegría, esto implicaría un desgaste físico y una carga cognitiva importante;

- la aversión o atracción e intensidad de las emociones movilizan o paralizan. Las conductas de acercamiento y/o evitación modifican la emoción en sí, ya que pueden aumentar, disminuir o cambiar la experiencia completamente (Charland, 2011);

- las estrategias de regulación emocional modifican las emociones que se experimentan (Gross y John, 2003). Por ejemplo, un estudiante que no quiere hablar en público puede evitar la vergüenza faltando en el día de su exposición.

Por otra parte, se sostiene que la regulación emocional implica varios procesos en sí, dentro de los cuales el autor Thomson (1994) destaca los siguientes: la interpretación de la información emocionalmente relevante o significativa; el manejo de señales internas personales de activación emocional; el acceso y generación a las fuentes y recursos de afrontamiento; la selección y generación de modos adaptativos y funcionales de la expresión emocional.

Frente a tantas problemáticas o aristas relacionadas a la regulación emocional, Linehan (1993), crea un manual de entrenamiento en habilidades; allí, se sugiere la totalidad de un módulo donde se comentan distintas estrategias con el objetivo de propiciar una mejor Regulación emocional. A partir de dicho entrenamiento se proponen las siguientes metas: el entendimiento de la experiencia emocional, a través de la identificación, observación y descripción de las emociones; la disminución la frecuencia en la que experimentan las emociones negativas o no deseadas, lo cual se logra verificando si las mismas se adaptan a los hechos de manera esperable y funcional; la disminución de la vulnerabilidad emocional, lo cual a su vez

propicia experimentar emociones deseables o positivas, como así también un incremento de la resiliencia; y por último la reducción del sufrimiento emocional, esto se logra al poner en práctica la conciencia plena lo que a su vez permite liberar emociones displacenteras o dolorosas y favorece el aprendizaje del manejo de las emociones extremas.

Ahora bien, resulta necesario considerar mediante que recursos posiblemente se podría lograr el alcance de la regulación emocional. En este sentido, se destacan a continuación diferentes opciones al respecto.

En primer lugar Compte Boix (2014) destaca la importancia de un uso adecuado de la regulación emocional para el mantenimiento de la salud física y mental haciéndose alusión a algunas técnicas como por ejemplo la respiración, el mindfulness (atención plena), la meditación o la relajación.

Luego, Baikie y Wilhelm (2005), afirman cómo la escritura expresiva, que implica escribir sobre pensamientos y emociones personales durante un período de tiempo, puede tener beneficios para la salud emocional y física. De hecho, se destaca que quienes se adhieren a la escritura expresiva acerca pensamientos y sentimientos íntimos, obtienen mejores resultados en comparación de aquellos que lo hacen de manera neutral o trivial. Así, la escritura expresiva puede ayudar a las personas a procesar, reducir las emociones negativas y la regulación de las mismas, lo que a su vez puede tener un impacto positivo en la salud tanto física como mental, incluso se sugiere la utilización de este recurso como una herramienta terapéutica en situaciones traumáticas o con implicancias psiquiátricas.

Por otro lado, Cabrera (2013) destaca la gran capacidad que posee la música para incidir en la vida de las personas, afectado de una manera agradable o desagradable en sus emociones, interviniendo en la mente, cuerpo y/o espíritu. La música puede utilizarse como una herramienta que permita la estimulación cognitiva, la mejora de los estados emocionales, el tratamiento de problemas psíquicos, la elevación del autoestima, entre otros. La música puede facilitar que las experimentación de las emociones de un modo preferente como la alegría o la tristeza entre otras. En definitiva, la utilización de la música puede facilitar la expresión adecuada de las emociones y sentimientos, energizar el cuerpo y la mente, el alivio de temores y ansiedades, la relajación psicofísica y disminución de la percepción del dolor.

En adición y finalmente, Serrano et al (2022), proponen que la escucha musical se relaciona e incluso puede utilizar para la modulación de respuestas emocionales de las personas.

Los autores indican que la respuesta emocional humana está relacionada principalmente con la banda de frecuencia gamma, y la densidad espectral de potencia (PSD) que aportan más información sobre los cambios en la señal de electroencefalografía, producidos por las emociones. Es así como la música se constituye en un estímulo relevante para modulación, generación y expresión adecuada de las respuestas emocionales.

6. Método

6.1 Diseño

Se llevó adelante una investigación de corte cualitativa, en donde de acuerdo a lo indicado por Hernández et al. (2010) se buscó explorar las perspectivas y los puntos de vista de los participantes acerca de los fenómenos que se abordan en la presente investigación.

También se utilizó un diseño de tipo fenomenológico, ya que se buscó en todo momento la exploración, comprensión, descripción y el entendimiento de las emociones, experiencias, vivencias y sus significados particulares de los participantes involucrados.

6.2 Participantes

La presente investigación se llevó a cabo con una muestra que se constituyó de un total de 47 personas que fueron encuestadas, residentes del partido de San Miguel, Provincia de Buenos Aires. La edad de los participantes encuestados oscila entre los 20 y los 66 años de edad ($M = 36.76$; $DE = 12.97$), 36 mujeres que conforman el 76.6% del total y 11 varones que representan el 23.4% de la muestra.

En este sentido, a continuación, se destacan las siguientes consideraciones acerca del presente apartado:

Se realizó un muestreo por conveniencia. Según Patton (2015) este tipo de muestreo se utiliza en general en estudios exploratorios o en situaciones en las que el investigador necesita recopilar datos de manera rápida y cercana, y según la conveniencia o disponibilidad cercana o próxima para el investigador.

En cuanto a la cantidad de participantes involucrados se toman los postulados de Morse (1994) quien sugiere que el tamaño de la muestra seleccionada no debe ser inferior a los 20 o 30 participantes al menos. Se sugiere dicha cantidad de personas para permitir la exploración de las experiencias de los participantes en profundidad.

Por otro lado, la selección de la zona geográfica de residencia de los participantes (Partido de San Miguel, Buenos Aires, Argentina) que se tiene en cuenta para la presente investigación, surge de la consideración de los autores Creswell (2013) y Berg (2007); dichos autores sugieren que, dentro de las investigaciones cualitativas, la selección geográfica de la muestra puede basarse en el grado de accesibilidad o cercanía para el investigador. Tal es el caso del investigador, quién al momento de la realización de la presente investigación, reside en el partido lindante de José Clemente Paz, Provincia de Buenos Aires, Argentina.

6.3 Técnicas de recolección de datos

La principal técnica de recolección de datos utilizada fue la encuesta, la cual fue desarrollada en un orden específico.

Patton (2015) se enfoca en la redacción de las preguntas que se utilizan en las investigaciones; dicho autor menciona que es importante la redacción de preguntas de tipo abiertas y cerradas dentro de una investigación para poder abordar correctamente lo que se desea investigar. De hecho, Patton (2015), afirma que las preguntas abiertas deben ser planteadas con claridad y de tal manera que no sugieran o generen algún tipo de influencia en las personas entrevistadas. De todas formas, el mismo autor también sugiere la utilización de preguntas cerradas que permitan el relevo de información útil para la investigación.

Es así, como a continuación se señala el estilo (abiertas o cerradas) de las preguntas utilizadas en las encuestas realizadas y el objetivo de las mismas:

1) ¿Escuchas música habitualmente? ¿En qué ocasiones? ¿Cómo escuchas música?

La primera pregunta de estilo cerrado busca indagar acerca de la condición de oyente habitual de música de quien es entrevistado, como condición imprescindible para comenzar la entrevista. La segunda pregunta de tipo abierta busca conocer en qué momentos, contextos o situaciones el participante realiza la escucha musical. La tercera pregunta abierta busca indagar

acerca de las modalidades de esa posible escucha musical (mediante dispositivos, plataformas, etcétera).

2) Ante una situación de angustia o stress ¿Cómo gestionas tus emociones? ¿Cuáles piensas que son tus recursos personales frente a las mismas?

Esta primera pregunta abierta busca comenzar a indagar como los participantes logran o al menos intentan gestionar sus propias emociones en situaciones de angustia o stress; se trata de una pregunta que comienza a acercarnos a las distintas modalidades de gestión emocional de los participantes. La segunda pregunta es de tipo cerrada ya que busca conocer concretamente cuales son los recursos de gestión o regulación emocional preponderantes de las personas involucradas en la presente investigación.

3) ¿Crees que escuchar música puede influir de alguna manera sobre tus emociones? Si es así, ¿de qué manera? ¿Por qué?

Esta pregunta comienza siendo cerrada y busca averiguar si la persona entrevistada considera a la música como un elemento externo que puede influir en sus emociones. En adición, se agregan las dos preguntas abiertas que continúan para que el/la participante expone su respuesta inicial.

4) ¿Recordas alguna experiencia en donde mediante la escucha musical lograste movilizar algún tipo de emoción o sentimiento? Si es así, ¿Cuáles?

En esta pregunta cerrada inicial se apunta a que el/la participante logre evocar emociones o sentimientos que se encuentren vinculados a la escucha musical; de esta forma lo que se busca con las siguientes preguntas abiertas es conocer los significados o construcciones que hacen los participantes acerca de sus propias experiencias que se encuentren relacionadas a la escucha musical.

5) ¿Crees que el entrenamiento en la escucha musical podría llegar a ser útil para lograr cierta variación emocional satisfactoria en situaciones o momentos de adversidad, angustia o stress? ¿Por qué?

En esta pregunta inicialmente cerrada lo que se pretende es convocar al participante a cuestionarse acerca de un potencial entrenamiento o mayor conocimiento de la escucha musical que logre o aporte a cierta regulación emocional funcional en situaciones adversas.

6) ¿Qué crees que es o cómo definirías el concepto “Regulación Emocional”?

Esta pregunta abierta busca dejar en evidencia y conocer cuáles son las construcciones o los significados que comúnmente las personas realizan acerca de la regulación emocional.

Ahora bien, estas preguntas que se mencionan con anterioridad fueron incluidas y confeccionadas dentro de un formulario de Google Forms; los mismos son los denominados de *respuesta de párrafo*, en donde los participantes pueden responder a las preguntas de manera extensa o forma de párrafo si así lo desean. Esta decisión de utilización de los formularios se basa en las recomendaciones de su uso que hacen distintos autores, dentro de los cuales se mencionan los siguientes:

- Healy, Devane y O'Reilly, M. (2019) Este estudio describe cómo los autores utilizaron Google Forms para realizar entrevistas en línea a participantes de un estudio de tipo cualitativo. Los autores argumentan que el uso de este tipo de formularios para realizar entrevistas tiene varias ventajas, como la capacidad de llegar a una audiencia más amplia y diversa y la capacidad de recopilar datos de manera más eficiente y sencilla.

- Lehtonen y Korkka (2021) En este caso los autores exponen sus experiencias en la utilización de Google Forms para la realización de encuestas en línea en adultos mayores. Así, afirman que estos formularios son una herramienta eficiente para recopilar datos, especialmente para investigaciones con presupuestos limitados y con el objetivo de llegar a un gran número de participantes en investigaciones.

Por otro lado, estos formularios de Google Forms, fueron distribuidos mediante distintos grupos-cercanos a los del investigador, tales como grupos de amigos, músicos y trabajo-de la plataforma de mensajería virtual WhatsApp. Esta modalidad de distribución de los formularios con las preguntas, parte de la recomendación que realizan varios autores. Por ejemplo, se mencionan a continuación las siguientes experiencias de distintas investigaciones:

Ospina et al. (2018) encontró que el uso de WhatsApp como herramienta de entrevista fue bien recibido por los participantes y permitió una mayor interacción con ellos, lo que resultó en una mayor calidad de los datos recopilados.

En Velasco et al. (2020) se demostró que el uso de WhatsApp, para la administración de cuestionarios que conformaron entrevistas semi-estructuradas, fue efectivo y permitió una mayor tasa de respuesta en comparación con otros métodos de recolección de datos tradicionales o presenciales. Los autores destacan: la utilidad de esta plataforma de mensajería para mantener un contacto cercano y efectivo con los participantes de la investigación, como así también que el uso de WhatsApp puede aumentar la tasa de respuesta y mejorar la calidad de los datos recopilados en comparación con otros métodos de entrevista.

El estudio de Paredes Carbonell et al. (2019) utilizó WhatsApp para invitar a estudiantes universitarios a participar en un cuestionario sobre el uso de redes sociales en la educación superior. Los investigadores comentan que enviaron un mensaje de WhatsApp a grupos de estudiantes diferentes, informándoles sobre el estudio y proporcionando un enlace al cuestionario en línea. Los resultados mostraron que el uso de WhatsApp fue efectivo para reclutar participantes y aumentar la tasa de respuesta en el cuestionario en línea.

En el estudio de Singhet al. (2019) examinó la percepción de los profesionales de la salud sobre la capacitación en ética médica en India. Los autores utilizaron una encuesta en línea diseñada en Google Forms, que fue difundida a través de WhatsApp a distintos profesionales de la salud. Los autores concluyeron que la difusión de encuestas a través de WhatsApp puede ser una estrategia efectiva para llegar a los sujetos que ellos deseaban encuestar y obtener datos valiosos para la investigación.

Por último, en el estudio de Ahmed et al. (2020), los autores utilizaron WhatsApp para difundir una encuesta a pacientes con enfermedad renal crónica con el fin de evaluar su calidad de vida relacionada con la salud. Se reclutó un total de 220 participantes a través de un grupo de WhatsApp de pacientes con enfermedad renal crónica y se les proporcionó un enlace a la encuesta en línea de Google Forms. Los autores concluyeron que el uso de WhatsApp como medio de difusión de la encuesta resultó en una tasa de respuesta alta y permitió una recolección de datos eficiente y efectiva.

6.4 Procedimientos

En una primera diagramación de la presente investigación se encontró la dificultad de los tiempos que disponían los posibles participantes para acceder a las encuestas de manera

presencial. Esta dificultad fue zanjada a través de la confección y envío de las preguntas de manera virtual a través de Google Forms.

Los participantes recibieron un formulario de Google Forms con las preguntas que fueron formuladas para la presente investigación. Dicho formulario utilizado, se estructuró en tres secciones, a saber:

- una primera sección con el consentimiento informado, que expresa y autoriza la utilización de los datos recolectados con fines científicos;
- una segunda sección en donde el participante provee datos personales acerca de su edad y sexo;
- la tercera sección con las preguntas específicas propias de la investigación.

Cabe aclarar que estos formularios son de carácter anónimo y confidencial, los cuales fueron difundidos mediante distintos grupos de Whatsapp a personas residentes en el partido de San Miguel, de la provincia de Buenos Aires, Argentina.

6.5 Consentimiento Informado

En esta investigación se utilizó el consentimiento informado. El mismo detalla sobre los objetivos del estudio, el carácter de voluntariedad, la protección de datos personales y garantías de confidencialidad, el derecho a la información, y la posibilidad de abandonar el estudio en cualquiera de sus fases (Losada, 2014). Dicho consentimiento informado fue enviado -para su posterior lectura, aceptación, adherencia y firma digital- de manera virtual, en conjunto con las encuestas de Google Forms mediante grupos de la plataforma de mensajería virtual WhatsApp.

7. Resultados

7.1 Aspectos demográficos

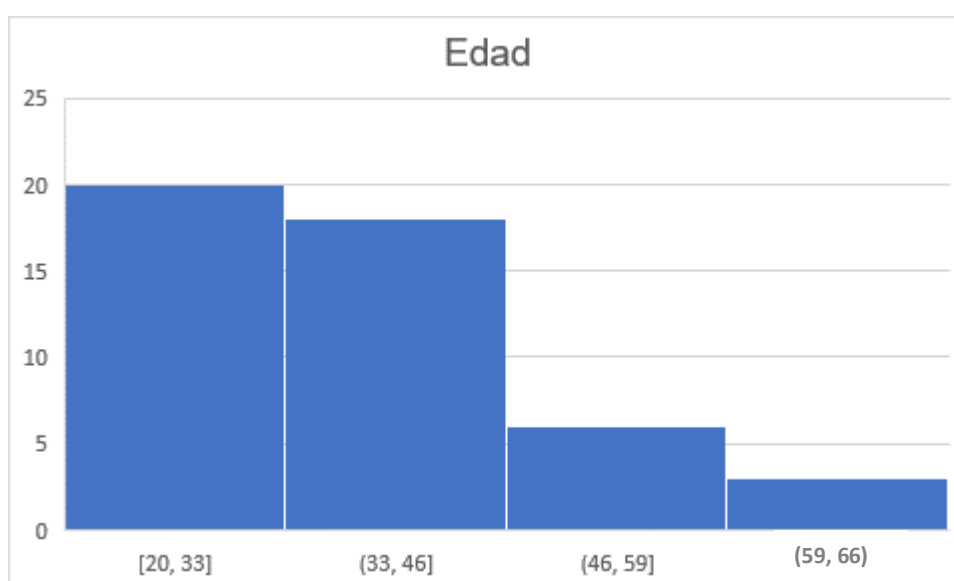
Luego de la recolección de los resultados obtenidos se observaron los siguientes datos demográficos preliminares:

- la totalidad de las personas encuestadas residen en el Partido de San Miguel, en la Provincia de Buenos Aires, Argentina.

- con respecto a la edad de los participantes, como se comentó con anterioridad y como se refleja en el Gráfico 1, el recorte etario realizado oscila entre los 20 y 66 años de edad. Así, se observó: 20 de los participantes oscila entre los 20 y los de 33 años de edad (14 femeninos y 6 masculinos), 16 participantes entre los 34 y los 46 años (12 femeninos y 4 masculinos), 8 participantes entre los 47 y 59 años (7 femeninos y 1 masculino) y 3 participantes entre los 60 y 66 años de edad (femeninos en su totalidad). En términos de porcentajes y en orden descendente se observó lo siguiente: el 42.55 % de los participantes posee entre 20 y 33 años, el 34.04% entre 33 y 46 años, el 17.02% entre 46 y 59 años, y el 6.38 % entre 59 y 66 años de edad.

Gráfico 1

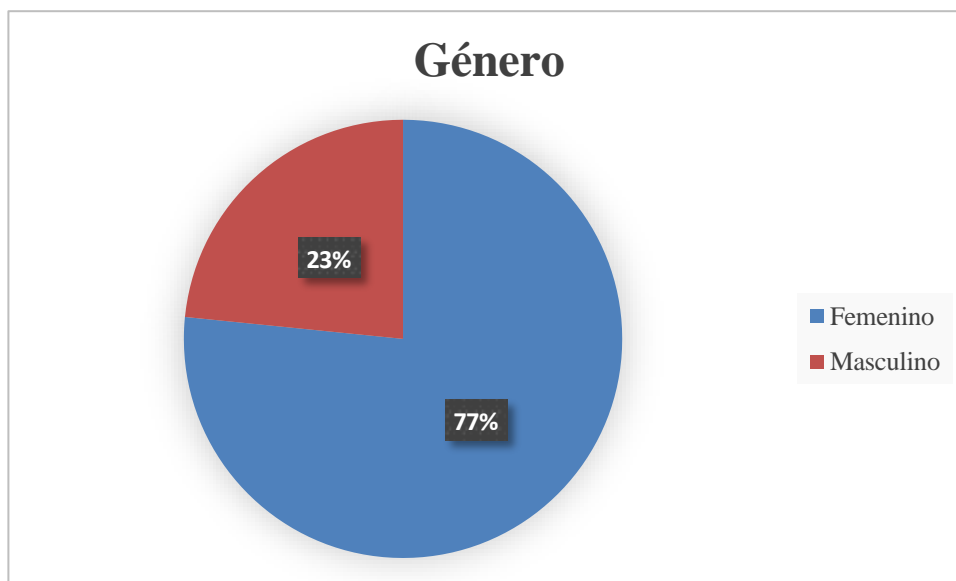
Edad de los participantes



- en cuanto al género de los participantes, como se demuestra en el Gráfico 2, aproximadamente el 76.6% respondieron se refieren a sí mismos como público de género femenino y el 23.4% restante como género masculino.

Gráfico 2

Género de los participantes



Ahora bien, por otro lado, los demás resultados obtenidos también se agruparon en los siguientes dos ejes temáticos centrales para la presente investigación, a saber: por un lado, la regulación emocional y por otro lado la escucha musical activa.

7.2 Regulación Emocional

Los participantes en cuanto a este eje temático refirieron respuestas y aportes variados.

En primer lugar, y como se demuestra en la Tabla 1, en cuanto a la posible definición acerca del concepto de regulación emocional que ellos entienden y sus posibles significados comentaron en general lo siguiente:

- el 40% coincide, es decir la mayoría, que se relaciona con la capacidad de aceptar, equilibrar, gestionar, identificar, definir o dar curso a las emociones vivenciadas;

- el 33% de los participantes entiende que se relaciona con el control, manejo, orden o manipulación de la emociones;

- el 11% refiere que se relaciona con la capacidad de nivelación, influencia o manipulación de las emociones;

- el 7% entiende que tiene que ver con el proceso de aprendizaje que se da sobre las emociones;

- el 4% de los participantes entiende que el concepto engloba un conjunto de herramientas o técnicas utilizadas o empleadas para la regulación emocional

Tabla 1

Definición de los participantes del concepto de la regulación emocional

¿Qué crees que es o cómo definirías el concepto "Regulación Emocional"? (n = 45)	Frecuencia	%	% Respuestas
Aceptar / equilibrar / gestionar / identificar / definir o dar curso a las emociones	18	40%	39%
Control / manejo / orden o manipulación de emociones	15	33%	33%
Nivelación / influenciar o conexión emocional	5	11%	11%
Aprendizaje sobre las emociones	3	7%	7%
Conjunto de técnicas / herramientas empleadas	2	4%	4%
Otros / Varios	3	6%	6%

En segundo lugar, como se observa en la Tabla 2, los participantes en cuanto a sus modalidades de gestión emocional y recursos predominantes utilizados en situaciones de stress, o de angustia comentaron:

- el 32%, es decir la mayoría, gestiona sus emociones mediante la realización de la escucha musical;

- el 29% de los participantes realiza ejercicios de respiración y/o meditación;

- el 24% realiza la actividad de la lectura o la escritura;

- el 17% gestiona sus emociones mediante la actividad de pensar o reflexionar;

- el 12% prefiere pausar o modificar la situación reemplazándola por otra;

- el 12% de los participantes refiere gestionar sus emociones mediante el llanto.

Tabla 2

Modalidad de gestión de los participantes de emociones en situaciones de angustia o estrés

¿Cómo gestionas tus emociones en situaciones de angustia o estrés? (n =41)	Frecuencia	%	% Respuestas
Escucha musical	13	32%	16%
Respiración / relajación / meditación	12	29%	15%
Leer / escribir	10	24%	12%
Pensar / reflexionar	7	17%	9%
Ejercicios físicos	5	12%	6%
Pausar / Modificar la situación haciendo otra actividad	5	12%	6%
Llorar	4	10%	5%
Otros / Varios	12	24%	12%

7.3 Escucha Musical Activa

En cuanto a la actividad de la escucha musical la totalidad de los participantes de la presente investigación comentaron que suelen realizarla de manera diaria. Según indicaron, y como se demuestra en la Tabla 3, los participantes suelen escuchar música en las siguientes ocasiones:

- el 38% escucha, es decir la mayoría, en diferentes o varios momentos tales como durante la mayoría del día, antes de dormir, mientras realizan otra tarea, etcétera;
- el 17% mientras viaja a diferentes destinos (preferentemente camino al trabajo diario) o en diferentes medios de transporte;
- el 15% en su hogar o casa;
- el 15% mientras realizan ejercicios de relajación, búsqueda de calma y/o reflexión;
- el 3% durante el manejo de un vehículo camino al trabajo, –específicamente mediante el emparejamiento y la conexión inalámbrica que se establece entre el automóvil y los teléfonos celulares de los participantes mediante la tecnología inalámbrica bluetooth-;
- el 13% mientras realizan la actividad de estudiar o la de lectura.

Tabla 3

Ocasiones en las que los participantes escuchan música

¿En qué ocasiones escuchas música? (n=45)	Frecuencia	%	% Respuestas
Momentos varios	18	38%	22%
Viaje / Medio de transporte	8	17%	10%
Casa	7	15%	9%
Relajación / Calma / Reflexión	7	15%	9%
Durante el manejo de un vehículo	6	13%	7%
Estudio / Lectura	6	13%	7%
Otros / Varios	28	58%	33%

Los participantes también hicieron referencia a la modalidad de esta actividad, la cual se demuestra en la Tabla 4, de la siguiente manera:

- el 37% escucha música utilizando auriculares;
- el 31% de los participantes lo hace mediante el uso del teléfono celular;
- el 23% escucha música mientras maneja o se transporta en una automóvil;
- el 20% lo hace mediante varios medios, por lo general estando en sus casas;
- el 17% de los participantes escucha música mediante el uso de parlantes o de un equipo de audio
- el 14% mediante la utilización y reproducción de la plataforma o aplicación de Youtube;
- el 14% mediante la utilización de la Pc o Notebook;
- el 14% mediante la utilización y reproducción musical de la aplicación de Spotify.

Tabla 4*Modalidad de la escucha musical de los participantes*

¿Cómo escuchas música? (n = 35)	Frecuencia	%	% Respuestas
Auriculares	13	37%	21%
Celular	11	31%	17%
Auto	8	23%	13%
Varios medios / Casa	7	20%	11%
Parlantes / Equipo de audio	6	17%	10%
Youtube	5	14%	8%
Pc / Notebook	5	14%	8%
Spotify	5	14%	8%
Otros / Varios	3	9%	5%

Por otro lado, como se refleja en la Tabla 5, los participantes también comentan de qué manera la escucha musical genera cierta influencia en los siguientes aspectos:

- la mayoría, es decir que el 54% de los participantes refieren que la escucha musical les provoca un estado de mayor bienestar o la emoción de la alegría;
- el 46% afirma que la escucha musical los ayuda a conseguir estados de calma, relajación y/o calma;
- el 44% sostiene que la escucha musical los ayuda para lograr el cambio y/o influencia de las emociones, como así también el cambio del estado del ánimo y/o humor;
- el 31% de los participantes afirma que la escucha musical les remite a estados de nostalgia, melancolía, tristeza e incluso la rememoración del pasado;
- el 8% afirma que la música los ayuda a reflexionar o pensar en diversas ocasiones.

Tabla 5*Influencia de la música en las emociones de los participantes*

¿De qué manera influye la música en tus emociones? (n=39)	Frecuencia	%	% Respuestas
Bienestar / Alegría	21	54%	28%
Serenidad / Relajación / Calma	18	46%	24%
Cambio / influencia de emoción / ánimo / humor	17	44%	23%
Nostalgia / Melancolía / Tristeza / Angustia / Recuerdos del pasado	12	31%	16%
Reflexionar / pensar	3	8%	4%
Otros / Varios	4	11%	5%

En cuanto a las ocasiones que los participantes recuerdan a través de la escucha musical, la Tabla 6 refiere las siguientes consideraciones:

- el 28%, es decir la mayoría, mediante la escucha musical recuerda diferentes situaciones estresantes o tristes;
- el 17% mediante la escucha musical recuerda diferentes duelos o vínculos de su pasado;
- el 7% recuerda momentos de separación, ruptura o finalizaciones de vínculos de diferente índole;
- el 7% recuerda la escucha de las diferentes bandas que han explorado o consumido en su pasado;
- el 7% de los participantes recuerda diferentes situaciones en donde se desarrolla la actividad de la escritura (de tipo académica u ocio);
- el 6% relaciona la escucha musical que realizan con las crianzas de sus hijos o los distintos embarazos transitados.

Tabla 6

Ocasiones recordadas a partir de la escucha musical de los participantes

¿Qué ocasiones recordás? (n = 29)	Frecuencia	%	% Respuestas
Situaciones estresantes o tristes / Duelos / Vínculos del pasado	8	28%	38%
Separación	5	17%	24%
Escuchar bandas del pasado	2	7%	10%
Escritura	2	7%	10%
Crianza de los hijos / Embarazo	2	7%	10%
Otros / Varios	2	6%	10%

Por otra parte, los participantes hacen referencia acerca de las emociones que se han movilizado y recuerdan de las experiencias o vivencias antes mencionadas; en la Tabla 7 se observan los siguientes resultados:

- el 50%, es decir la mayoría, remite sentimientos de tristeza, nostalgia, melancolía y/o depresión;

- el 31% refiere que los sentimientos transitados se relacionan con la alegría o la elevación del estado del ánimo;

- el 14% comenta que recuerdan momentos y emociones vinculadas con la felicidad, la paz, la calma o el amor;

- el 11% afirma que la emoción experimentada es el enojo;

- el 8% comenta que las emociones movilizadas re vinculan a sentirse bien, el empoderamiento o un mayor bienestar.

Tabla 7

Sentimientos o emociones movilizadas de los participantes en distintas ocasiones a partir de la escucha musical

¿Qué sentimiento o emoción se movilizaron con esa experiencia? (n=36)	Frecuencia	%	% Respuestas
Tristeza / Depresión / Nostalgia o melancolía / Llorar	18	50%	39%
Alegría / Elevar el ánimo	11	31%	24%
Felicidad / Paz / Calma / Amor	5	14%	11%
Enojo	4	11%	9%
Sentirme bien o mejor / Empoderamiento / Bienestar	3	8%	7%
Otros / Varios	5	15%	10%

Por último, el 96% de los participantes comentaron que creen que es posible la realización de un mejor uso de la escucha musical, que a su vez sea capaz de influir positivamente tanto en las emociones transitadas como en las situaciones de adversidad, stress o angustia.

8. Discusión

Ahora bien, como sucede en el apartado anterior, a continuación, se decide agrupar en dos ejes temáticos las interpretaciones de los resultados obtenidos a la luz de los aportes de distintos marcos teóricos de diferentes autores; estos dos ejes que se exponen a continuación son: la escucha musical activa y por otro lado la regulación emocional.

8.1 Regulación Emocional

En primer lugar, resulta relevante analizar cómo el 40% de los participantes coincide en el entendimiento de que el concepto de regulación emocional se relaciona con la capacidad de aceptar, equilibrar, gestionar, identificar, definir o dar curso a las emociones vivenciadas; de hecho, se mencionan respuestas tales como: *“capacidad humana innata para controlar o manipular sus emociones y sentimientos”*, *“es la capacidad de una persona para manejar las emociones de manera adecuada dependiendo del contexto”*, *“la capacidad de lograr cierto control sobre nuestras emociones y como se expresan”*, *“regular las emociones, que las mismas transiten dentro de parámetros esperables”*, *“es el proceso en el cual una persona puede influir sobre las emociones que siente y como las expresa”* y por último *“definiría a la regulación emocional como una serie de herramientas para transitar las emociones de manera favorable y funcional para la persona”*.

Estas respuestas otorgadas por los participantes son similares a lo postulado por Gross (1998) quien afirma que la regulación emocional es entendida como un conjunto de procesos destinados a influir en las emociones, cuando las mismas son expresadas y en la manera en que se lo hace.

De similar forma, los autores Gross y Thompson (2007) y Figueroa (2009) agregan su propia definición en donde la regulación emocional se ve conformada por un conjunto de procesos que terminan influyendo en las emociones de las personas, como las experimentan y como las expresan.

Por otra parte, en cuanto a las modalidades de gestión emocional de preferencia de los participantes en situaciones adversas, de stress o angustia, los mismos refieren: la mayoría, es decir el 32%, suele realizar la escucha musical; en segundo lugar, el 29% realiza ejercicios de respiración, relajación o meditación; en tercer lugar, el 24% prefiere leer o escribir en estas situaciones; en cuarto lugar, el 12% busca la realización de ejercicios de índole físicos (por ejemplo, caminatas, cocinar, bailar, entre otras); por último, también se destaca en quinto lugar, el 12% la preferencia de los participantes en pausar o cambiar la actividad en términos evitativos de la situación que les genera estrés o angustia.

Con respecto a la modalidad de gestión emocional de los participantes de la escucha musical, la misma guarda correlación con los postulados de Serrano et al (2022) quien sostiene

que la música en sí constituye un estímulo relevante para la modulación, la generación y/o expresión de las emociones.

En relación a la modalidad de gestión emocional mediante la respiración, relajación o meditación, los resultados obtenidos de las respuestas de los participantes, se relacionan directamente a los postulados de Compte Boix (2014), quien sostiene que estas actividades resultan beneficiosas para el alcance de la regulación de las emociones.

Por otro lado, los participantes también mencionan que la actividad de la lectura y/o escritura resultan ser acciones que propician el alcance de la regulación de sus emociones, como así también una adecuada expresión de las mismas de manera más efectiva. En este sentido Baikie y Wilhelm (2005) sostienen que la escritura y/o lectura expresiva o consiente tienen beneficios el desarrollo adecuado de la salud emocional, mental y física.

Por último, se observa que los participantes frente a distintas experiencias de estrés o angustia prefieren la evitación, modificación o interrupción de las mismas. En este sentido, tal cual comenta Gross (2014) y Lineham (1993), se infiere que los participantes ante situaciones incómodas o complejas en general o en una primera instancia prefieren: generar el cambio y la elección hacia situaciones deseables; disminuir las experimentaciones de emociones de tipo negativas; la modificación y nueva orientación del foco atencional para evitar emociones indeseables.

8.2 Escucha Musical Activa

En primer lugar, se destaca que la totalidad de los participantes involucrados en la presente investigación realizan la escucha musical de manera diaria. De hecho, la mayoría de los mismos comentan que esta escucha la hacen en diferentes momentos del día, durante el traslado en diferentes medios de transporte, en sus casas o mientras realizan ejercicios de relajación, búsqueda de calma y/o reflexión.

En adición, los participantes también afirman que la modalidad preferida para la escucha musical es mediante la utilización de auriculares, teléfonos celulares o mientras se transporta mediante diferentes medios.

En este sentido, Bieletto Bueno (2019) comenta que esto se debe a la disponibilidad de nuevos formatos y tecnologías. Es más, el desarrollo tecnológico propicia por ejemplo el uso de

auriculares que reducen los sonidos contextuales. De hecho, el autor afirma que esta modalidad de escucha que hacen referencia los participantes, propicia a su vez una hiperindividualización de la misma por el uso cotidiano de dispositivos móviles y plataformas digitales. Así, este acceso popular a las nuevas tecnologías refuerza la posibilidad de realizar la escucha musical en diferentes espacios (casa, comercios, calle, trabajo, espacios públicos o privados, medios de transporte, etcétera).

Por otro lado, también se establece una relación entre la escucha musical que realizan los participantes y cierta influencia en diferentes emociones o sentimientos (por ejemplo alegría, tristeza, melancolía, nostalgia, bienestar, calma, relajación, cambios del ánimo y/o humor, entre otros). Dicha influencia, en palabras de Cabrera (2013), se relaciona a la capacidad que posee la música para incidir de una alguna manera en sus emociones, incluso propiciando la mejora de los estados emocionales. El autor afirma, que la música puede facilitar la experimentación de las emociones como la alegría o la tristeza entre otras.

Por otro lado, algunos participantes también comentaron que mediante la escucha musical en algunas ocasiones propicia el recuerdo de eventos (de índole triste en su mayoría) o personas agradables del pasado; en términos de los autores Wuytack y Boal-Palheiros (1995), esto se relaciona a la denominada *memoria de evocación*, la cual se despliega mediante la escucha musical y a su vez se encarga de atraer ciertos contenidos del pasado hacia el presente. En este sentido, en palabras de Casas (2001), se trata de una *percepción mental auditiva* (compuesta por la *receptividad sensorial auditiva* y la *sensibilidad afectiva auditiva*) la cual permite el desarrollo de la memoria y la creatividad.

Ahora bien, por otra parte y como afirma Schaeffer (2003) se observa en los participantes un tipo de escucha particular; según este autor se ubica a la misma dentro de la categoría *oír*, ya que las personas tan solo reciben distintos sonidos del entorno sin ello significar la interpretación profunda de los mismos. En adición, Lacárcel (2003) por su parte afirma que el acto de *oír* resulta involuntario, lo cual se contrapone la acción de *escuchar* como un despliegue que incluye en mayor o menor medida mecanismos como la interpretación, el razonamiento, la atención y la memoria.

En palabras de Copland (1992) la escucha musical que realizan los participantes se enmarca dentro del *plano sensual* ya que el mismo se comprende como la manera más sencilla de escuchar música; de hecho, el autor afirma que en este plano se encuentra la audición que se

realiza mientras se ejecuta paralelamente otra actividad distinta (por ejemplo leer, cocinar, caminar, etcétera). Por otro lado, Fabbri (2008) llama a este tipo de escucha como *desatenta*, o también como *música mala o pasiva* en donde la acción de *oír* se puede realizar sin una atención focalizada e incluso mientras se realizan otras actividades. De hecho, Peiteado (1993) también sostiene que este plano de receptividad de los participantes se relaciona al acto de *oír*, lo cual a su vez, solo se encontraría limitado por las condiciones de los órganos receptores auditivos.

En adición, y en relación al tipo de respuesta que los participantes experimentan habitualmente con la escucha musical realizada, Mendoza (2008) postula que la misma es de tipo *sensorial*. Acorde a este tipo de respuesta las personas involucradas se centran en el disfrute de las piezas musicales de manera más o menos consiente.

Finalmente y en términos generales se afirma que los entrevistados no realizan una escucha musical activa, entendiendo a la misma como el involucramiento del oyente tanto física como mentalmente y un acto en donde la atención es dirigida voluntariamente hacia la obra musical (Boal y Wuytack, 2006). Esta escucha musical activa en términos de Peiteado (1993) se trataría de un nivel de recepción auditiva en donde el/la oyente posee un nivel de conciencia mínimo acerca del fenómeno sonoro.

8.3 Conclusiones

Por último, a partir de las interpretaciones de los resultados obtenidos, se procede a continuación a la revisión del cumplimiento de los objetivos de la presente investigación:

1) *Demostrar la relación que se establece entre la escucha musical activa en adultos para lograr la regulación emocional*. Este objetivo se plantea como el general de la presente investigación. A partir de los resultados obtenidos, se concluye que existe una fuerte vinculación entre la escucha musical activa como medio para lograr la regulación emocional. De hecho, la mayoría de los participantes (96%) refieren que no solo es posible entender que existe un estrecho vínculo entre ambas variables, si no también que la escucha musical se plantea como recurso preponderante para la regulación emocional y que mediante la misma diversas emociones o estados emocionales son tramitados de alguna manera. Consecuentemente, y en términos de Serrano et al (2022), se afirma que la música en sí constituye un estímulo relevante para la obtención de la regulación emocional adaptativa.

2) *Conocer cuáles son los recursos predominantes en adultos para lograr la regulación emocional.* Se entiende que los participantes prefieren en primer lugar las actividades más de tipo mental (como escuchar música principalmente, leer y/o escribir, pensar, meditar o reflexionar) y en segundo lugar, las actividades físicas (como caminar, bailar o salir).

En cuanto a las actividades de índole físicas, esto puede deberse a que habitualmente, y desde el sentido común, se asocia la distensión corporal mediante la actividad física (bailar, ejercitarse), con la descarga o regulación emocional (Pérez Ríos, 2022). En adición a esta consideración, según Gross (2014), los participantes seleccionan estas actividades ya que la regulación de sus emociones se lograría mediante: la alteración de una situación determinada para modificar su impronta emocional; la posibilidad de direccionar su foco atencional y así evitar emociones indeseables; y por último la modulación de las respuestas emocionales en términos experienciales, conductuales o fisiológicos

Con respecto a las actividades de tipo mental, los resultados obtenidos se contraponen en una primera instancia a la creencia de que las prácticas culturales asociadas con el ocio, como escuchar música, no son tenidas en cuenta como prácticas de descarga o regulación emocional (Pérez Ríos, comunicación personal), dado que, por ejemplo, para una escucha pasiva “las emociones musicales cotidianas (...) son de baja intensidad, no memorables, de corta duración y múltiples más que constantes (Pérez Ríos, 2022, p. 376).

Sin embargo, Cabrera (2013), deja en claro que específicamente la escucha musical (recurso de índole mental preponderante y desarrollado que remiten los participantes en la presente investigación) impacta positivamente en la vida de las personas, afectado, modificando o regulando sus emociones y/o sentimientos o estados emocionales y la expresión saludable de los mismos.

3) *Indagar acerca de los efectos que se producen mediante la utilización de la escucha musical activa en adultos.* Este punto resulta de difícil análisis debido a algunas consideraciones a tener en cuenta. En primer lugar, llamativamente la gran mayoría de los encuestados reconoce no realizar una escucha musical de manera activa o atenta. En ellos predomina una escucha desatenta (Fabbri, 2008), involuntaria (Lacárcel, 2003) sin una atención focalizada (Schaeffer, 2003) e incluso mientras realizan otras actividades (Copland, 1992).

Esto puede deberse a que, como sostiene Pérez Ríos:

‘No tenemos tiempo’ para la escucha activa, ininterrumpida, detenida y detallista (...), donde uno puede sentarse, dejar de realizar múltiples tareas, y “abrir los oídos” y escuchar atentamente, puesto que existen “obligaciones” cotidianas que nos urge cumplir (2022, p. 281), (...) y se generan tipos de escucha para adaptarse a estas formas de vida; una especie de hilo de música funcional acompaña, desde los traslados en auto o en medios de transporte público a través de auriculares (teléfonos celulares, tabletas), hasta el amplio arco de actividades diarias (trabajar, cocinar, comer, hacer ejercicios, etc.). Ante la presencia constante de música grabada la actitud del oyente distraído, se ha convertido prácticamente en norma: es lo que llamamos ‘escucha ambiental’ (2015, p.13)

De todas formas, y más allá de la consideración antes mencionada, los participantes reconocen que la escucha musical en sí trae consigo los beneficios de descarga emocional, recreación, dispersión, entretenimiento, información (en el caso de la escucha radial).

4) *Explorar qué tipo de relación establecen los adultos entre la escucha musical activa y la regulación emocional.* En este sentido, los participantes sostienen la posibilidad del establecimiento de un fuerte vínculo entre la escucha musical activa y una regulación emocional adaptativa. Esto, tal vez, se deba a que los entrevistados entiendan que, “durante las actividades de escucha, se movilizan todos los sentidos de las personas” (Pérez Ríos, 2022, p. 365). Ésta es la razón por la que los discursos sobre la escucha deben abarcar las interacciones entre el sujeto, sus sentidos y capacidad de atención durante el transcurso de la actividad de escucha (Nowak, 2016, p. 20).

8.4 Aportes de la Investigación

Con esta investigación se pretendió conocer en profundidad el alcance de la regulación emocional en adultos a través de la escucha musical activa.

Así, se realizó una aproximación a la comprensión de las experiencias de los participantes involucrados; específicamente, se exploró las interpretaciones, percepciones y/o construcciones que los mismos poseen en cuanto a las variables de la escucha musical activa y la regulación emocional e incluso la relación que ellos establecen entre estas dos variables.

A partir de ello pudieron reconocerse las estrategias de preferencia de las personas en cuanto al posible alcance de la regulación emocional.

8.5 Limitaciones de la Investigación

En la presente investigación han surgido las siguientes limitaciones:

- En primer lugar, la falta de generalización; es decir, las investigaciones cualitativas normalmente se basan en muestras reducidas de participantes, por lo que no es posible generalizar los resultados obtenidos a una población más amplia, por lo que los resultados no son aplicables a otras poblaciones o contextos.

- En segundo lugar, cierta dificultad en la interpretación de los resultados de las encuestas. Si bien las preguntas se han elaborado detenida y detalladamente, las respuestas de los participantes en ciertas ocasiones se tornaron difíciles de interpretar debido específicamente a la falta de conocimiento en su totalidad acerca de las variables planteadas (escucha musical activa y regulación emocional).

8.6 Fortalezas de la Investigación

En el marco de la presente investigación, se han identificado y resaltado diversas fortalezas. En primer lugar, se llevó a cabo un sondeo exhaustivo sobre la relación que se establece entre la escucha musical activa y su capacidad para facilitar la regulación emocional. Este enfoque permitió profundizar en la comprensión de cómo la acción de escuchar música de manera activa puede influir en la regulación de las emociones.

En segundo lugar, se realizó una exposición de las acciones y recursos preferenciales utilizados por los participantes con el fin de habilitar la regulación emocional. Así, se pudo identificar qué estrategias o prácticas específicas eran más efectivas para lograr un estado emocional equilibrado y funcional o adaptativo.

Además, se llevó a cabo una exploración de los pensamientos, sentimientos, emociones y construcciones subjetivas que los participantes poseen con respecto al proceso de la regulación emocional y la escucha musical activa. Este enfoque permitió comprender cómo los individuos

perciben y experimentan estos conceptos, así como las diferentes interpretaciones y significados que les asignan.

8.7 Futuras líneas de investigación

Actualmente existen pocos estudios que relacionen las variables de la realización o puesta en marcha de la escucha musical activa como medio para alcanzar la regulación emocional. Se recomienda entonces llevar a cabo nuevas investigaciones que aborden distintos grupos etarios con las consideraciones pertinentes a cada grupo (recursos personales predominantes de afrontamiento de acuerdo al grupo etario de pertenencia, diferentes tipos de regulación emocional, posibles escuchas musicales de preferencia, etcétera.).

Otra posible futura línea de investigación sería replicar este estudio en diferentes poblaciones o contextos, lo que permitiría una comprensión más completa de las experiencias y perspectivas de otros potenciales participantes y verificar así la existencia o incidencia de la variable contextual.

Por último, se podría considerar la posibilidad de realizar un seguimiento a largo plazo de los participantes para entender cómo han evolucionado sus experiencias y perspectivas en el tiempo acerca de las variables indagadas

9. Referencias

- Ahmed, M. A., Hussain, T., Ali, S. M., Iqbal, S., & Ahmad, N. (2020). Assessment of health-related quality of life among chronic kidney disease patients in Pakistan using the Kidney Disease Quality of Life-Short Form questionnaire: A cross-sectional study. *Saudi Journal of Kidney Diseases and Transplantation*, 31(1), 63-71.
- Arnett J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Baikie, K. A., & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in psychiatric treatment*, 11(5), 338-346.
- Berg, B. L., & Lune, H. (2007). *Qualitative research methods for the social sciences* (6th edition). Pearson.
- Bieletto-Bueno, N. (2019). Regímenes aurales a través de la escucha musical: ideologías e instituciones en el siglo XXI. *El oído pensante*, 7(2), 111-134.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Editorial Síntesis, S.A.
- Boal, G. & Wuytack, J. (2006). Effects of the 'musicogram on children's musical perception and learning. *Proceedings of the 9th International Conference on Music Perception and Cognition*, (1264-1271) <https://recipp.ipp.pt/handle/10400.22/11544>
- Brody, L. (1999) *Gender, Emotion, and the Family*. Harvard University Press.
- Cabrera, I. M. (2013). Influencia de la música en las emociones: una breve revisión. *Realitas: revista de Ciencias Sociales, Humanas y Artes*, 1(2), 34-38.
- Casas, M. V. (2001). ¿Por qué los niños deben aprender música?. *Medica*, 32(4), 197–204.
- Charland, L. C. (2011). Moral undertow and the passions: Two challenges for contemporary emotion regulation. *Emotion Review*, 3, 83-91.
- Compte Boix, A. (2014). Regulación emocional: concepto, estrategias y aplicaciones en la relación de ayuda DE AYUDA.

- Copland, A. (1992 [1955]). *Cómo escuchar la música*. Fondo de Cultura Económica
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (3rd ed.). Sage Publications.
- de Reizábal, A. L. (2019). Música para el desarrollo de la conciencia emocional. *PUBLICACIONES*, 49(2), 191-213.
- Deigh, J. (2010) Concepts of emotions in modern philosophy and psychology. In P. Goldie (Ed.) *The Oxford Handbook of Philosophy of Emotion* (18-40). Oxford University Press.
- DeNora, T. (2000). *Music in everyday life*. Cambridge University Press.
- Eisenberg, N. & Spinrad, T. (2004). Emotion-related regulation: sharpening the definition. *Child Development*, 75, 334-339.
- Ekman, P. (1999). Basic emotions. En T. Dalgleish y M. J. Power (Eds.), *Handbook of Cognition and Emotion* (45- 60) John Wiley y Sons Ltd.
- Erikson, E. H. (1950) *Childhood and Society*. Norton.
- Fabbri, F. (2008). La escucha tabú. En García Quiñones, M., (Ed.). *La Música que no se escucha* (19-36). Orquesta del Caos.
- Fernández Sotos, A. (2017). *Percepción de emociones en la música: un estudio de la influencia del parámetro musical Duración*". [Tesis de Doctorado]. Universidad de Castilla La Mancha.
- Fernández, A. M. (2019). La autorregulación emocional de las juventudes a través de la música. *ESCENA. Revista de las artes*, 79(1), 25-57.
- Fernández-Abascal, E., García, B., Jiménez, M., Martín, M., y Domínguez, F. (2010). *Psicología de la emoción*. Editorial Universitaria Ramón Areces.
- Figueroa, Dolly (2009). Regulación emocional en niños y adolescentes. *Gaceta de Psiquiatría Universitaria*, 5(1), 111-125.
- Fridja, N. (2008). The psychologist's point of view. In M. Lewis, J. Haviland-Jones, & L. Feldman (Eds.), *Handbook of emotions* (68-87). Guilford Press.

- Gigante Pérez, C. (2013). *Análisis de respuestas fisiológicas, emocionales y conductuales, ante el estímulo musical en una muestra de jóvenes universitarios*. [Tesis Doctoral], Universidad Complutense de Madrid.
- Gratz, K.L. & Roemer, L. (2004). *Emotional and Psychopathology Regulation*. The Guilford Press.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 26, 41-54.
- Gross, J. & Thompson, R. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (3-24). Guilford Press.
- Gross, J. (2015). The extended process model of emotion regulation: Elaborations, applications, and future directions. *Psychological Inquiry*, 26(1), 130-137
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271–299.
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of emotion regulation. Second Edition*. The Guilford Press.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Gutiérrez Muñoz, A. C., y Bonilla Galvis, N. L. (2021). *El desarrollo emocional como aspecto clave de la regulación emocional en niñas, niños y adolescentes: Una revisión de literatura*. [Trabajo de Grado] Universidad El Bosque.
- Haidt, J. (2003). The moral emotions. In R. J Davidson, K. R. Scherer, & H. H. Goldsmith (Eds.) (2003), *Handbook of affective sciences* (852-870). Oxford University Press.
- Healy, P., Devane, D., & O'Reilly, M. (2019). The use of online survey tools in qualitative research. *Journal of Nursing Education and Practice*, 9(10), 20-29.

- Hernández, J.R., Hernández, J.A. y de Moya, M. V. (2011). Las bandas sonoras como base de la audición activa: experiencias educativas para el desarrollo musical infantil. *Ensayos. Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 26, 165-178

- Hernández, S. R.; Fernández-Collado, C. y Baptista, L. P. (2006). *Diseños del proceso de investigación cualitativa*. Mc Graw Hill.

- Herráiz Portillo, M. (2017). *La competencia emocional en secundaria: intervención con Musicoterapia Gim*. [Tesis Doctoral]. Universidad de Alcalá.

- Herrera, J., Niño, M. V., Caycedo, C., Cortés, O. (2008). *Validación de la Escala de Desregulación Emocional en universitarios bogotanos*. [Tesis no publicada]. Fundación Universitaria Konrad Lorenz.

- Iribarne, L. (2021). *Música, emociones y neurociencias: influencia de la música en las emociones y sus efectos terapéuticos*. [Trabajo final de grado, Monografía]. Universidad de la República.

- James, W. (1884). What is an emotion?. *Mind*, 9, 188-205.

- Juslin, P. N., & Västfjäll, D. (2008). Emotional responses to music: The need to consider underlying mechanisms. *Behavioral and Brain Sciences*, 31(5), 559-575.

- Kappas, A. (2011). Emotion and regulation are one!. *Emotion Review*, 3, 17-25.

- Kinkead Boutin, A. P., Garrido-Rojas, L., y Uribe Ortiz, N. (2011). Modalidades evaluativas en la regulación emocional: Aproximaciones actuales. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 20(1), 29-39

- Lacárcel, J. (2003). *Psicología de la música y educación musical*. Machado Libros.

- Langston, C. (1994). Capitalizing on and coping with daily-life events: Expressive responses to positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1112-1125.

- Lawler, E. (1999). Bringing emotions into social exchange theory. *Annual Review of Sociology*, (217–244).

- Lazarus, R. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.

- Lehtonen, T. K., & Korkka, M. J. (2021). Making it work: Using Google Forms in survey research with older adults. *Quality & Quantity*, 55(1), 215-238.
- Levinson, D. J. (1986). A Conceptual Framework for Adult Developmental Theories. In J. E. Birren & R. B. Sloane (Eds.), *Handbook of Mental Health and Aging* (35-53). Prentice Hall.
- Lineham, M., Bohus, M. & Lynch, T. (2007) Dialectical Behavioral Therapy for Pervasive Emotional Dysregulation. In Gross, J. (Ed) *Handbook of Emotion Regulation*, (581-605) Guilford Press.
- Linehan, M. (1993). *Cognitive Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. The Guilford Press.
- Linehan, M. (2015). *DBT skills training manual* (2nd ed.). Guilford Press.
- Losada, A. V. (2014). Uso en Investigación y Psicoterapia del Consentimiento Informado. En Kerman, B. y Ceberio, M. R. (Comps.) (2014) *En búsqueda de las ciencias de la mente. Investigación en Psicología sistémica, cognitiva y neurocientífica* (159 - 167). Ediciones Universidad de Flores.
- Mandler, G. (1990). William James and the construction of emotion. *Psychological Science*, 1, 179 - 180.
- Martínez M., Retana, B., y Sánchez, R. (2009). Identificación de las estrategias de regulación emocional del miedo en adultos de la Ciudad de México. *Psicología Iberoamericana*, 17, 49-59.
- Mendivil, J. (2013). *El origen de la música*. Suburbano.
- Mendoza, J. (2008). *El musicograma y la percepción de la música*. (Tesis Doctoral). Universidad de Huelva.
- Mesquita, B. (2010). Emoting: A contextualized process. In B. Mesquita, L. Feldman, & E. Smith (Eds.), *The mind in context* (83-104). Guilford Press.
- Meza Jaramillo, D. P. (2019). *Regulación emocional en adolescentes del colegio Príncipe de Asturias-Villa el Salvador* Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

- Morse, J. M. (1994). Designing funded qualitative research. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.) *Handbook of qualitative research* (220-235). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Morse, J. M. (2007). Sampling in qualitative research. In *The Oxford handbook of qualitative research* (229-246). Oxford University Press.
- Muñoz Rodríguez, P., y Zarza Alzugaray, F. J. (2019). *La inteligencia emocional a través de la música* (Trabajo Fin de Grado). Universidad de Zaragoza.
- Nowak, R. (2016). *Consuming Music in the Digital Age: Technologies, Roles and Everyday Life*. Palgrave Macmillan.
- Ospina, S., Behrman, J. R., & Flores, R. (2018). Using WhatsApp to conduct follow-up interviews with respondents in a longitudinal survey: An exploratory study. *PloS one*, 13(6), 199 - 244.
- Paredes-Carbonell, J. J., Sánchez-García, J. C., y Parra-González, M. E. (2019). Uso de redes sociales en la educación superior: una revisión sistemática de la literatura y un estudio empírico. *Revista de Educación a Distancia*, 61, 1
19. <https://revistas.um.es/red/article/view/342721>
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative research and evaluation methods (4th ed.)*. Sage Publications.
- Peiteado, M. (1993). La audición musical activa. *Magister*, 11, 215-230.
- Pérez Ríos, D. (2015). "... ¿No le das mucha importancia a la música, verdad?". Streaming de audio, escucha musical y cotidianidad urbana. *Actualidad Psicológica*. XL(437), 10-13.
- Pérez Ríos, D. (2022). *Copando orejas: escucha musical, streaming de audio, algoritmos de recomendación y constitución de subjetividad. Spotify y sus oyentes-usuarios en el área metropolitana de Buenos Aires*. [Tesis de Doctorado]. Universidad Católica Argentina.
- Pérez, O. G., y Bello, N. C. (2017). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista mexicana de investigación en psicología*, 8(1), 96-117.

- Reeve, J. (2005). *Understanding motivation and emotion*. Hoboken Wiley
- Robinson, D. (2014). The role of cultural meanings and situated interaction in shaping emotion. *Emotion Review*, 6, 189-195.
- Russell, J. (2015). My psychological constructionist perspective, with focus on conscious affective experience. In L. Feldman & J. Russell (Eds.), *The Psychological Construction of Emotion* (183-208). Guilford Press.
- Schaeffer, P. (2008 [1966]). *Tratado de los objetos musicales*. Alianza.
- Schäfer, T., Sedlmeier, P., Städtler, C., & Huron, D. (2013). The psychological functions of music listening. *Frontiers in Psychology*, 4, 511.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00511>
- Serrano, J. A. G., Suárez, S. L. C., Poveda, D. C. C., & Rizo, A. (2022). Modulación de respuestas emocionales a través de la escucha de música en personas mayores. *Encuentro Internacional de Educación en Ingeniería*.
- Singh, A. R., Singh, S. A., Ahmed, M., Hussain, T., & Singh, R. K. (2019). Perception of healthcare professionals towards medical ethics training: A survey-based study. *Journal of Education and Health Promotion*, 8, 56.
- Solomon, R. (1999). The philosophy of emotions. In M. Lewis, L. Feldman, & J. J. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of Emotions* (3-16). Guilford Press.
- Thompson, R. (1994). Emotion regulation: a theme in search of definition. *Monographs of society for research child development. The Development of Emotion Regulation: Biological and Behavioral Considerations*, 59, 25-52.
- Tizón Díaz, M. (2018). Música y emociones: un recorrido histórico a través de las fuentes. *Revista de Psicología-Tercera época*, 17.
- Torres, L. H., y Grandas, N. J. B. (2017). Escucha musical y respuestas psicofisiológicas. *Publicaciones: Facultad de Educación y Humanidades del Campus de Melilla*, 47, 97-126.

- Velasco, V., Benavides, C. M., Blanco, V., & Castillo, R. (2020). Web-based survey methods using WhatsApp and Facebook among individuals with spinal cord injury in Colombia. *Journal of spinal cord medicine*, 43(3), 338-345.
- Willems, E. (1992). Naturaleza del oído musical. Oír, escuchar, entender. *Música y Educación*.5(11), 23-28.
- World Health Organization (2017). World Report on Ageing and Health. WHO Press.
- Wuytack, J. y Boal, G. (1995). *Audición musical activa: Libro del profesor*. Asociación Wuytack de Pedagogía Musical.
- Wuytack, J., y Boal-Palheiros, G. (2009). Audición musical activa con el musicograma. *Eufonía: Didáctica de la música*, 47, 43-55.

10. Anexos

10.1 Consentimiento Informado

Me ha sido explicado que el alumno de la Licenciatura en Psicología Alejandro Martín Navarro, DNI -----, de la Universidad de Flores (UFLO), está realizando un trabajo de investigación cuya finalidad es conocer e indagar sobre “*La escucha musical activa como medio para lograr la regulación emocional en adultos residentes del Partido de San Miguel de la Provincia de Buenos Aires*”.

Mi participación en la investigación consiste en responder con sinceridad a una serie de preguntas que se me entregará a continuación.

La participación es voluntaria y en cualquier momento puedo dejar sin efecto la presente autorización, retirándome del presente acto.

Se me ha dicho que mis respuestas u opiniones serán confidenciales y sólo de conocimiento para el equipo de investigación, resguardando mi privacidad, y los resultados no serán ligados a mi información que se coloca al pie del presente consentimiento.

Asimismo, se me ha explicado que los resultados globales de la investigación serán presentados en la Universidad y que podrán ser expuestos también en congresos y/o publicados en revistas científicas preservándose siempre mi identidad, conforme a la ley 25.326

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que en caso de que tenga alguna pregunta acerca del estudio o sobre mis derechos a participar en el mismo, puedo contactar a la Secretaría de Investigación y Desarrollo UFLO, a sinvestydes@uflo.edu.ar.

Habiendo comprendido lo que se me ha explicado, acepto participar en este trabajo de investigación.

Firma:

Aclaración:

DNI:

Fecha:

Firma Profesional Informante:

Aclaración:

DNI:

Protocolo N°:

10.2 Modelo de encuestas realizadas

“La escucha musical activa como medio para lograr la regulación emocional en adultos residentes del Partido de San Miguel de la Provincia de Buenos Aires”

Sexo:

Edad:

1) ¿Escuchas música habitualmente? ¿En qué ocasiones? ¿Cómo escuchas música?

2) Ante una situación de angustia o stress ¿Cómo gestionas tus emociones? ¿Cuáles pensas que son tus recursos personales frente a las mismas?

3) ¿Crees que escuchar música puede influir de alguna manera sobre tus emociones? Si es así, ¿de qué manera? ¿Por qué?

4) ¿Recordás alguna experiencia en donde mediante la escucha musical lograste movilizar algún tipo de emoción o sentimiento? Si es así, ¿Cuáles?

5) ¿Crees que el entrenamiento en la escucha musical podría llegar a ser útil para lograr cierta variación emocional satisfactoria en situaciones o momentos de adversidad, angustia o stress? ¿Por qué?

6) ¿Qué crees que es o cómo definirías el concepto “Regulación Emocional”?