

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

MUSICOTERAPIA E INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES: UNA REVISIÓN
SISTEMÁTICA
TESIS DE GRADO

ANDREA ALEJANDRA ALFARO RIOS
CARNET 15186-16

QUETZALTENANGO, ENERO DE 2021
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

MUSICOTERAPIA E INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES: UNA REVISIÓN
SISTEMÁTICA
TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE
HUMANIDADES

POR
ANDREA ALEJANDRA ALFARO RIOS

PREVIO A CONFERÍRSELE
EL TÍTULO DE PSICÓLOGA CLÍNICA EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA

QUETZALTENANGO, ENERO DE 2021
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

RECTOR: P. MARCO TULLIO MARTÍNEZ SALAZAR, S. J.
VICERRECTORA ACADÉMICA: MGTR. LESBIA CAROLINA ROCA RUANO
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: LIC. JOSÉ ALEJANDRO ARÉVALO ALBUREZ
VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: MGTR. MYNOR RODOLFO PINTO SOLÍS
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO: MGTR. JOSÉ FEDERICO LINARES MARTÍNEZ
SECRETARIO GENERAL: DR. LARRY AMILCAR ANDRADE - ABULARACH

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES

DECANO: DR. JUAN PABLO ESCOBAR GALO
SECRETARIA: MGTR. ANA ISABEL LUCAS CORADO DE MARTÍNEZ

NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN

MGTR. GABRIELA LEMUS IZAGUIRRE DE LIMA

REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN

LIC. JOSUÉ DAVID OVANDO ARREAGA

AUTORIDADES DEL CAMPUS DE QUETZALTENANGO

DIRECTOR DE CAMPUS:	P. MYNOR RODOLFO PINTO SOLIS, S.J.
SUBDIRECTORA ACADÉMICA:	MGTR. NIVIA DEL ROSARIO CALDERÓN
SUBDIRECTORA DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA:	MGTR. MAGALY MARIA SAENZ GUTIERREZ
SUBDIRECTOR ADMINISTRATIVO:	MGTR. ALBERTO AXT RODRÍGUEZ
SUBDIRECTOR DE GESTIÓN GENERAL:	MGTR. CÉSAR RICARDO BARRERA LÓPEZ

Quetzaltenango 2 de noviembre de 2020

Ingeniera

Nivia Calderon

Sub directora Académica

Universidad Rafael Landívar

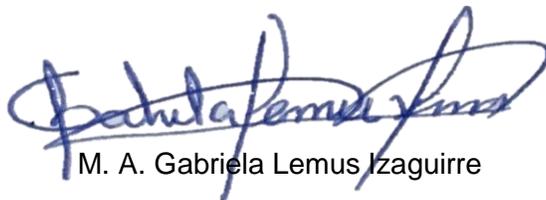
Campus Quetzaltenango

Estimada Ingeniera Calderon:

Por este medio me dirijo a usted para informarle que, fui nombrado como asesora de la tesis titulada **“Musicoterapia e inteligencia emocional en adolescentes: una revisión sistemática.”** De la estudiante Andrea Alejandra Alfaro Rios con carné No.1518616 de la carrera de la Licenciatura en la Psicología Clínica.

Considero que el trabajo realizado cumple con los requisitos exigidos por la Universidad Rafael Landívar, Campus de Quetzaltenango, para la elaboración de trabajos de investigación.

Atentamente,



M. A. Gabriela Lemus Izaguirre

Colegiado Activo No. 1038



Universidad
Rafael Landívar
Tradición Jesuita en Guatemala

FACULTAD DE HUMANIDADES
No. 054232-2020

Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante ANDREA ALEJANDRA ALFARO RIOS, Carnet 15186-16 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA, del Campus de Quetzaltenango, que consta en el Acta No. 052767-2020 de fecha 4 de diciembre de 2020, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

MUSICOTERAPIA E INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

Previo a conferirsele el título de PSICÓLOGA CLÍNICA en el grado académico de LICENCIADA.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 21 días del mes de enero del año 2021.


MGTR. ANA ISABEL LUCAS CORADO DE MARTINEZ, SECRETARIA
HUMANIDADES
Universidad Rafael Landívar

 Universidad
Rafael Landívar
Tradición Jesuita en Guatemala
Facultad de Humanidades
Secretaría de Facultad

Agradecimientos

A Dios:

Por darme la oportunidad de crecer como persona y profesional, porque me ha cuidado y ha estado conmigo cada día de mi vida.

A la Universidad Rafael Landívar:

Por todos estos años de estudio, por enseñarme a dar lo mejor de mí y por permitirme crecer como profesional.

A mis licenciados:

Por todo el conocimiento que me brindaron a lo largo del camino, Dios los bendiga grandemente.

A mi asesora:

Mgtr. Gabriela Lemus por todo el apoyo y guía durante este proceso, estaré eternamente agradecida por cada uno de sus consejos, deseo de corazón lo mejor para su vida personal y profesional.

A mis amigas y amigos:

Por cada momento compartido en estos años de estudio, hoy llevo en mi corazón recuerdos que llenan mi alma.

Dedicatoria

A Dios:

Por permitirme actuar con sabiduría en todo momento, por darme la oportunidad de poder formarme y seguir creciendo académicamente, pero sobre todo porque siempre dio la provisión, salud y fortaleza para seguir adelante.

A mi familia:

A mis padres y hermanos por todos sus consejos y apoyo a lo largo de mi vida, sepan que valoro cada esfuerzo que realizan día con día. Gracias a cada miembro de mi familia por cada palabra de aliento y motivación para seguir adelante.

A Daniel Alvarado:

Gracias por estar incondicionalmente para mí, por tu apoyo, paciencia y amor especialmente en este proceso, doy gracias a Dios por tu vida, Te amo.

Índice

	Pág.
I. INTRODUCCIÓN.....	1
1.1 Musicoterapia.....	7
1.1.1 Definición.....	7
1.1.2 Historia de la musicoterapia.....	7
1.1.3 La música en el cerebro.....	9
1.1.4 Música y emociones.....	10
1.1.5 Técnicas de musicoterapia.....	13
1.1.6 La formación personal y profesional del musicoterapeuta.....	16
1.1.7 Efectos terapéuticos de la música.....	17
1.1.8 Aplicaciones de la musicoterapia.....	19
1.2 Inteligencia Emocional.....	20
1.2.1 Definición.....	20
1.2.2 Las emociones.....	21
1.2.3 Biología de las emociones.....	22
1.2.4 Función de las emociones.....	24
1.2.5 Factores fundamentales de la inteligencia emocional.....	26
1.2.6 La utilidad de la inteligencia emocional.....	27
1.2.7 Estrategias para el buen desarrollo de la inteligencia emocional.....	30
1.2.8 Aspectos importantes de la inteligencia emocional.....	33
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	36
2.1 Objetivos.....	37
2.1.1 Objetivo general.....	37
2.1.2 Objetivos específicos.....	37
2.2 Variables.....	37
2.3 Definición de las variables de estudio.....	37
2.3.1 Definición conceptual de las variables o elementos de estudio.....	37
2.4 Alcances y límites.....	38
2.5 Aportes.....	38

III.	III. MATERIAL Y MÉTODO.....	40
3.1	3.1 Sujetos.....	40
3.2	3.2 Procedimiento.....	40
3.3	Tipo de investigación, diseño y metodología.....	41
IV.	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	43
V.	DISCUSIÓN.....	45
VI.	CONCLUSIONES.....	56
VII.	REFERENCIAS.....	57
	ANEXOS.....	61

Resumen

La musicoterapia es una herramienta terapéutica que busca que la persona logre expresar de manera creativa por medio de la música aquello que le causa un malestar significativo; por otro lado la inteligencia emocional es la capacidad que el individuo posee para identificar, expresar y gestionar de manera asertiva las emociones propias y de los demás, el objetivo de la investigación es establecer la efectividad reportada en la literatura científica de la musicoterapia en la inteligencia emocional de los adolescentes, para el estudio se tomó como población como base científica los estudios nacionales e internacionales que mencionan a adolescentes hombres y mujeres comprendidos en las edades de 10 a 20 años, la investigación tiene un enfoque cuantitativo, diseño es una revisión sistemática y tipo exploratoria.

Luego de la revisión y análisis de la literatura científica, a través de los resultados obtenidos por medio de la discusión se concluye que la musicoterapia es efectiva en el desarrollo y expresión emocional en la etapa de la adolescencia ya que es un recurso útil para la gestión de emociones en los adolescentes.

Palabras clave: psicoterapia, música, inteligencia, adolescentes, emociones.

I. INTRODUCCIÓN

A lo largo de la historia la música a resultado beneficiosa para el tratamiento de enfermedades y afecciones a nivel psicológico sin importar la edad, cultura o sexo, ya que ha generado un gran impacto en la mejora de aspectos relacionados con dichas afecciones. Por un lado, la inteligencia emocional ha sido un tema que con el paso de los años ha tomado más auge y ha ganado importancia en cuanto a la correcta gestión de las emociones propias y de los demás. Es necesario mencionar que la adolescencia es un proceso de transición y crecimiento entre la niñez y la adultez, que se ve marcada por una serie de cambios físicos, psicológicos, cognitivos y hormonales, que influyen en el desarrollo de la persona.

Por ello es necesario comprender que en la sociedad, tanto dentro del ámbito nacional como internacional, los adolescentes podrían verse afectados por situaciones que involucran una mala gestión emocional, arranques de ira, violencia, agresividad y otras conductas que se ponen de manifiesto en noticias, redes sociales, colegios e investigaciones, que los afecta especialmente por la etapa de desarrollo en la que se encuentran, ya que probablemente no se cuenta o podrían carecer de las herramientas y la psicoeducación necesaria para procesar y expresar de mejor manera las emociones y es acá donde la musicoterapia podría entrar como un elemento canalizador de las respuestas emocionales para que se dé una gestión más positiva y asertiva en los adolescentes.

Además el estudio enfatiza la importancia de apoyar y brindar herramientas, por medio de la musicoterapia como técnica alternativa, a la ciencia para que se pueda indagar a profundidad los beneficios de aplicar dicha terapia en los adolescentes y como repercute a nivel emocional, además de proporcionar a la psicología un canal de conocimiento acerca de los beneficios que las actividades genera en la psique de las personas, lo que posteriormente podrá generar un impacto en la sociedad, ya que se podrá crear conciencia de lo necesaria que es la educación emocional desde etapas tempranas; es a través de las investigaciones que las personas podrán tener un mejor panorama de como apoyar a los adolescentes en los diversos cambios que experimenten en dicha etapa, por medio de recursos y técnicas que se plantean posteriormente y que serán útiles para el desarrollo y crecimiento personal de cada uno.

Por lo tanto, el objetivo de la investigación se centra en establecer la efectividad reportada en la literatura científica de la musicoterapia en la inteligencia emocional de los adolescentes; a través de la búsqueda e identificación de técnicas musicoterapéuticas que faciliten el proceso y gestión de las emociones de los jóvenes, por medio de la literatura, así como plantear estrategias que sean útiles para el desarrollo y fortalecimiento de la inteligencia emocional; además, resultará útil para todos aquellos que se interesen en el tema y deseen tener un conocimiento más amplio del procesamiento de emociones y las herramientas que se pueden utilizar para mejorar la inteligencia emocional con apoyo de la musicoterapia y sus elementos. A través de la misma, se podrá tener un panorama general y un contraste de información acerca de cómo los temas se manejan a nivel nacional y en otros países y los resultados que se obtienen de dichos estudios.

Por lo tanto, de acuerdo con lo anterior, se expone a continuación antecedentes de investigaciones relacionadas con el tema de investigación.

García (2019) en la tesis titulada Musicoterapia y autocontrol en estudiantes de segundo básico, donde el objetivo fue determinar la influencia de la musicoterapia en el autocontrol en las adolescentes de segundo básico “A” del Colegio Encarnación Rosal de la cabecera departamental de Quetzaltenango; la muestra que se utilizó fue de 35 sujetos comprendidos en las edades de 14 a 16 años. La investigación fue de tipo cuantitativo y diseño cuasi experimental; se establecieron 12 sesiones de musicoterapia y se utilizó el Cuestionario de autocontrol infantil y adolescente (CACIA) para evaluar el nivel de autocontrol. Con el reflejo de los datos se llegó a la conclusión que, si existió influencia con las adolescentes manifestada con un efecto estadístico leve, por lo que se afirma que la intervención de musicoterapia influye significativamente en el autocontrol de las adolescentes de segundo básico “A”. Por lo que se recomienda implementar intervenciones de musicoterapia en los adolescentes durante el ciclo escolar, para estimular los beneficios terapéuticos de la música sobre el autocontrol.

Guarchaj (2018) en la tesis titulada Musicoterapia y trastorno por hiperactividad en estudiantes de tercero a sexto primaria, donde el objetivo fue determinar la incidencia de la musicoterapia en el manejo del Trastorno por Hiperactividad en estudiantes de tercero a sexto primaria de la Escuela Oficial Rural Mixta Caserío Patzité, Tierra Fría, Nahualá Sololá; la muestra que se utilizó fue de

109 sujetos comprendidos en las edades de 6 a 12 años, de los cuales se trabajó con los 17 sujetos que fueron diagnosticados con Trastorno por Hiperactividad. La investigación fue de tipo cuantitativo y diseño cuasi experimental; se utilizó para musicoterapia una ficha de observación para los cambios en los niños, donde se registraron los efectos del Trastorno por Hiperactividad por sesión y la Escala para la evaluación del trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad EDAH, que valora los principales rasgos del TDAH y de los trastornos de conductas que pueden existir con el síndrome. Con la información obtenida se concluye que la ejecución sistemática y objetiva de la musicoterapia tiene un alto grado de incidencia en el manejo del Trastorno por hiperactividad. Por lo que se recomienda principalmente aprovechar la musicoterapia como una herramienta precisa y objetiva en el abordaje de conductas alarmantes que presentan los niños en la edad escolar para una estimulación temprana de las capacidades físicas y cognitivas.

Mauricio (2017) en la tesis titulada Musicoterapia y rendimiento escolar en estudiantes del ciclo básico, donde el objetivo fue determinar la influencia de la musicoterapia en el rendimiento escolar de estudiantes de nivel medio del Colegio Monte Verde, de la cabecera departamental de Quetzaltenango; la muestra que se utilizó fue de 25 sujetos comprendidos en las edades de 12 a 16 años. La investigación fue de tipo cuantitativo y diseño cuasi experimental; para musicoterapia se realizaron 8 intervenciones de musicoterapia pasiva de 45 minutos cada una y para rendimiento escolar las boletas de calificaciones de la institución educativa de la segunda y tercera unidad; con los resultados obtenidos se concluye que la musicoterapia influye positivamente en el rendimiento escolar de los estudiantes del ciclo básico, ya que los resultados estadísticos que se obtuvieron de la diferencia de medias y en la campana de Gauss, demostraron cambios significativos entre el pre y el post-test. Por lo que se recomienda aplicar sesiones de musicoterapia pasiva con música de Mozart a los alumnos del ciclo básico, en casa durante el tiempo de tareas y en el colegio durante el periodo de estudio, previo a las evaluaciones parciales o de unidad.

Miranda, Hazard y Miranda (2017) en el artículo titulado La música como herramienta terapéutica en medicina, disponible en la Revista chilena de neuro-psiquiatría, en la página electrónica scielo, volumen 55, del mes de diciembre, explican que la música es una fuente principal de entretenimiento, aprendizaje y bienestar para la vida de las personas y a su vez una fuente primaria de estímulo a nivel cerebral que lleva a la modificación de la estructura y función del cerebro ya

que existen zonas involucradas en la percepción auditiva asociados con el procesamiento de la diversa música que se escucha. La medicina y la música a lo largo de la historia han favorecido al desarrollo del ser humano ya que influyen en el organismo, las emociones y la conducta lo que propicia que la música sea utilizada con fines terapéuticos además de ser considerada como un recurso de salud mental. Se tienen antecedentes que la música ha sido utilizada para tratar efectos de dolor, ansiedad, emociones, enfermedades somáticas, cáncer, Parkinson y epilepsias y esto posiblemente a los mecanismos de acción que activan distintas redes neuronales que desencadenan efectos positivos, por lo que aplicar la música como sistema de neurorrehabilitación en los diversos pacientes es un método accesible a la economía con la cual se obtienen resultados científicos comprobados.

Montánchez y Orellana (2015) en el artículo titulado Aprendizaje socioemocional en la adolescencia a través de la musicoterapia, que aparece en la revista Iberoamérica Social: revista-red de estudios sociales núm. IV, del mes de junio, mencionan que la musicoterapia ha destacado como una práctica funcional para las intervenciones con adolescentes tanto en el área clínica como educativa, para servir de prevención y rehabilitación en la salud y bienestar del ser humano, lo que lleva a desarrollar capacidades y habilidades creativas entorno a la música como terapia para el control emocional y conductual. La terapia basada en la música no solo permite que la persona libere cargas emocionales de manera no verbal sino también de forma verbal y activa a través de la interacción con instrumentos musicales y creaciones propias, para cambiar con ello emociones negativas por positivas, disminuir la tensión y ansiedad, incrementar la confianza, facilitar la expresión de sentimientos, estimular la imaginación y fomentar la adquisición de conductas adecuadas para poder procesar de mejor manera las emociones.

Escobedo (2015) en la tesis titulada Relación entre la inteligencia emocional y rendimiento académico de los alumnos de nivel básico, donde el objetivo fue establecer la relación que existe entre inteligencia emocional y rendimiento académico de los alumnos del nivel básico de un colegio privado, ubicado en Santa Catarina Pinula; la muestra fue de 53 alumnos comprendidos entre las edades de 14 y 16 años. La investigación fue de tipo cuantitativo y diseño correlacional; se utilizó el instrumento TMMS, Tratit Meta Mood Scale para evaluar inteligencia emocional y los promedios de notas para medir el rendimiento académico; con los resultados obtenidos se concluye

que la correlación que existe entre las subescalas y escala total de la prueba TMMS con el rendimiento académico es positiva-baja y no alcanzan significancia estadística. Por lo que se recomienda aplicar la TMMS a los evaluados con diferentes características como género, cultura y edad para poder comparar los resultados.

Villamar (2015) en la tesis titulada Desarrollo de la inteligencia emocional en adolescentes agresivos-pasivos, donde el objetivo fue identificar el desarrollo de la inteligencia emocional en los adolescentes agresivos-pasivos de un colegio privado de Fraijanes que asisten a un programa de equinoterapia; la muestra que se utilizó fue de 9 adolescentes comprendidos entre las edades de 12 a 16 años. La investigación fue de tipo cuantitativo-cualitativo y diseño mixto; se estableció un programa de equinoterapia y se utilizó para evaluar inteligencia emocional el TMMS, Trait Meta Mood Scale; con el reflejo de los datos se concluye que los resultados estadísticos de las subescalas, antes y después del programa demuestran que no hay diferencia estadísticamente significativa. Por lo que se recomienda principalmente que los adolescentes asistan con regularidad y constancia al programa de equinoterapia y se involucren en actividades de yoga o meditación para mejorar la percepción y control de las emociones.

Castillo y Greco (2014) en el artículo titulado Inteligencia emocional: un estudio exploratorio en escolares argentinos de contextos rurales, que aparece en la revista de Psicología Universidad de Chile en la página electrónica Redalyc, volumen 23, del mes de octubre; explican que el propósito del estudio fue describir las características de las habilidades cognitivas implicadas en la Inteligencia Emocional IE de un grupo de niños que viven en zonas rurales y, con ello, contribuir a comenzar a sentar bases para el diseño de futuros programas de intervención para el desarrollo de la Inteligencia Emocional, la muestra consistió en 30 escolares comprendidos en las edades de 9 a 11 años. Los resultados de la investigación indican que se tomó en cuenta que la pobreza de las zonas y la forma de vida propician que los infantes participen en actividades domésticas en conjunto con la vida escolar, lo que podría incidir en la capacidad de los niños para poder expresar emociones de una manera adecuada. Por ello se concluye que la mayoría de los niños logró identificar la emoción de alegría mediante diversas experiencias, sin embargo, la inteligencia emocional es susceptible al desarrollo cognitivo de los niños y a experiencias socioafectivas, por lo que pueden modificarse según la edad, la evolución de las estructuras neurológicas, entre otros

aspectos. Se recomienda seguir con la investigación en otros contextos urbanos tanto en escuelas públicas y privadas, para promover la estimulación emocional en la infancia y lograr mejores niveles de desarrollo y bienestar en los niños.

Vargas (2012) en la tesis titulada eficacia del programa de inteligencia emocional sentir y pensar en niñas de cuarto primaria, donde el objetivo fue establecer la eficacia del programa de inteligencia emocional Sentir y Pensar en niñas de cuarto primaria de un colegio privado de la zona 12 de la ciudad capital; la muestra que se utilizó fue de 27 niñas para el grupo experimental y 31 para el grupo control comprendidas entre las edades de 9 y 11 años. La investigación fue de tipo cuantitativo y diseño cuasiexperimental; como instrumento se utilizó la prueba de Inteligencia Emocional para niños basado en cinco áreas que son autoconciencia, autocontrol, aprovechamiento emocional, empatía y habilidad social; con el reflejo de los datos se concluye que se pudo determinar el nivel de inteligencia emocional de las niñas previo al programa, así como posteriormente. Por lo que se recomienda que los docentes reciban capacitación sobre la Inteligencia Emocional con el fin de poder identificar áreas en las que se deba de potenciar las habilidades de las alumnas en clase.

Salguero, Fernández, Ruiz, Castillo y Palomera (2011) en el artículo titulado Inteligencia emocional y ajuste psicosocial en la adolescencia: El papel de la percepción emocional, que aparece en la Revista Europea de Educación y Psicología en la página electrónica Redalyc, volumen 4, del mes de diciembre; explican que el propósito del estudio fue analizar la influencia de la percepción emocional, sobre el ajuste personal y social a través de la complementación de una tarea de ejecución diseñada para evaluar la percepción emocional así como las diferentes medidas de ajuste social y personal, la muestra consistió en 255 alumnos comprendidos en las edades de 12 a 15 años. Los resultados de la investigación indican que los adolescentes que muestran mayor habilidad para percibir las emociones de los demás poseen un mayor nivel de confianza en sí mismos, mejores relaciones con los pares y padres de familia, menos estrés social y sentimientos de incapacidad. Se encontró que la percepción emocional es un factor positivo del nivel de confianza, las relaciones interpersonales y el ajuste psicosocial de los adolescentes, se concluye que la capacidad de reconocer las emociones en los demás es apta de ser entrenada, desarrollada y mejorada. Se

recomienda proponer alcances prácticos para el diseño de programas de prevención y tratamiento para mejorar el bienestar psicosocial de los adolescentes.

1.1 Musicoterapia

1.1.1 Definición

Bruscia (2013) define la musicoterapia como una nueva corriente en la cual se establece una relación entre la persona y la música por medio de procesos que se basan en secuencias de tiempo y en aspectos emocionales, cognitivos y de índole personal que generan procesos internos y sistemáticos de intervención en cada sujeto con el fin de motivar al paciente a mejorar su salud; a su vez, propicia efectos curativos que permiten que la persona pueda tener un mejor autoconocimiento, expresión de sentimientos, mejorar las habilidades sociales y un crecimiento personal a través del establecimiento de experiencias integradoras; cuenta con tres aspectos principales que son el diagnóstico, el tratamiento y la evaluación de los resultados.

Gento y Lago (2012) definen la musicoterapia como una nueva técnica que se ubica dentro de las terapias que se conocen como creativas o artísticas, que en base a los fundamentos de la música como el ritmo, armonía y melodía aplicados de manera específica, espontánea y equilibrada buscan propiciar el bienestar de la persona para con ello prevenir y apoyar la rehabilitación de la salud de aquellos que lo necesiten; además, es un tratamiento que se ha utilizado desde tiempos antiguos como herramienta para las afecciones físicas, psiquiátricas y emocionales y que en la actualidad ha tomado mayor auge como un recurso importante para el proceso terapéutico y el campo de la salud ya que no se basa en componentes farmacológicos.

1.1.2 Historia de la musicoterapia

Jauset (2018) explica que la música, los sonidos y su función terapéutica tienen sus comienzos desde el principio de la humanidad; algunos datos provenientes desde hace seis mil años explican como la música y los instrumentos eran utilizados en regiones como Mesopotamia como una herramienta para aplacar la ira de los dioses y que el pueblo usaba para clamar por piedad; en Egipto se plasma en papiros la efectividad de la música en las mujeres respecto a la fertilidad y en la biblia se puede ver el uso de la misma en libros sobre David y el rey Saúl. A través de la historia diversas culturas han tenido creencias acerca de lo que la música significa como un símbolo de

divinidad, ya que se creía que los enfermos eran poseídos o estaban en pecado y los rituales que se utilizaban involucraban a la música como elemento de curación; dicho pensamiento se mantuvo vigente hasta la edad media y hoy en día persiste en algunas culturas.

- Antigüedad (siglos VIII a.C. – v d.C.): las bases científicas de la música tienen su origen en Grecia donde se le dio vital importancia como un canal de ayuda para ciertas enfermedades, a pesar de que no se le dio un tinte mágico se le atribuyó elementos religiosos. Según los escritos de Homero la música junto con el canto se utilizaba para que los dioses dieran salud al pueblo ya que se tenía la idea de que la enfermedad era la consecuencia del pecado; por su lado Pitágoras creía que la música era originada por los cuerpos celestes e influía en el espíritu como medicina para el alma, a su vez dos grandes filósofos como Platón y Aristóteles pensaban que la música influía en el estado de ánimo, facilitaba la expresión emocional por lo que la recomendaban como tratamiento para el miedo, terror y angustia con el fin de dar calma a la persona.
- Edad media (siglos V-XV): durante dicha época surgieron escritores, teólogos, pedagogos y religiosos como San Agustín y San Ambrosio que basados en ideas de la antigüedad creían que la música era un medio de interacción entre Dios, la naturaleza y los hombres. Además, otros personajes como lo fue Alcuino de York dieron la definición de lo que era la música a través de analogías.
- Edad moderna (siglos XVI – XVIII): se da a conocer con mayor profundidad otros efectos de la música en la cura de ciertas enfermedades; la contribución de Ambroise Paré exponía que la música tenía la capacidad para reducir el dolor en cuadros médicos como la gota y la ciática; durante el siglo XVII Roberto Burton propone la teoría acerca de las fibras corporales y como se ven modificadas al ser expuestas a sonidos de instrumentos musicales. Otro aporte que se dio durante esa época fue la interpretación de Goldddberg mediante la ejecución de obras en teclado que servían para el insomnio, desde entonces han sido una herramienta utilizada con frecuencia.
- Edad contemporánea (siglo XIX- actualidad): se empiezan a llevar a cabo estudios y tesis acerca de la aplicación de la música en el tratamiento de enfermedades y de los efectos a nivel fisiológico que producía por medio de la respiración, ritmo cardíaco y presión sanguínea, lo que dio como resultado efectos que llevaban a la relajación, cambios corporales y reducción de ciertos tipos de dolores. Mediante transcurría el tiempo, la implementación de la música era

cada vez más frecuente en hospitales y clínicas privadas donde se llegó a la idea central que la musicoterapia generaba resultados positivos en la intervención emocional. En la actualidad la musicoterapia ha tomado mayor auge como herramienta de terapia ya que se han logrado comprobar científicamente los efectos y beneficios que este tipo de prácticas da como resultado a través del respaldo de neurólogos, médicos, psicólogos y otros profesionales de la salud que avalan los resultados obtenidos.

1.1.3 La música en el cerebro

Jauset (2018) explica que el cerebro es un órgano de vital importancia que cuenta con diversas áreas con funciones específicas que se activan según los estímulos que reciban y que se termina de formar en los primeros años de vida; es el encargado de controlar el funcionamiento del cuerpo y de los procesos a nivel cognitivo como la regulación de emociones. La estructura cerebral esta formada por dos hemisferios el derecho e izquierdo, rodeado de surcos o fisuras que los separa de manera simétrica, la parte externa forma lo que se conoce como córtex cerebral dividido en cuatro lóbulos (frontal, temporal, parietal y occipital) con funciones específicas y concretas y se encarga de cubrir partes como el hipotálamo, hipocampo y amígdala.

Otra parte fundamental del cerebro es el sistema límbico quien controla los instintos de supervivencia como comer, luchar o huir, la sexualidad y las emociones, esta compuesto por el septum, el hipocampo que se asocia con la memoria reciente, la amígdala, el córtex olfatorio, hipotálamo y el tálamo quien controla la información motora y sensorial. Los hemisferios cerebrales se dividen en dos partes con funciones concretas para cada uno, por su lado el hemisferio izquierdo controla todo lo relacionado con el lenguaje, lógico-matemático, la planificación y el procesamiento de los componentes de la música como el tono y el ritmo; el hemisferio derecho se encarga de las habilidades musicales, artísticas y de aspectos relacionados con la creatividad. No hay ninguna parte específica en el cerebro que se dedique exclusivamente al proceso de la información musical, sin embargo, hay circuitos y conexiones establecidas para ello que integran de manera flexible ambos hemisferios a través de procesos dinámicos.

Las neuronas son células del sistema nervioso central que transmiten información a otras por medio del axón y las dendritas a través del impulso eléctrico que emiten hasta llegar a las terminaciones

sinápticas donde se liberan los neurotransmisores. El cerebro no solo tiene funciones muy bien desarrolladas sino también posee la capacidad de estar en constante desarrollo y un aspecto que lo caracteriza es lo que se conoce como plasticidad cerebral la cual consiste en crear o generar nuevas conexiones neuronales mediante el uso de estímulos apropiados que favorezcan el potencial de las capacidades incluidos el arte y la música como herramientas poderosas para estimular el desarrollo, al alcanzar su mayor etapa de plasticidad entre los primeros años de vida.

Científicamente se ha comprobado que los infantes que durante su etapa de niñez escucharon música desarrollaron de mejor manera algunas regiones motoras y sensoriales lo que incrementaba la conexión entre neuronas, incluso se acepta la teoría que ejecutar un instrumento musical ayuda en la comprensión de ejercicios matemáticos y del lenguaje. Al escuchar melodías agradables no solo se incrementa la oxitocina, sino que se generan ondas cerebrales alfa asociadas a una sensación de relación corporal; es a través del conocimiento musical que se da una mejor integración del córtex cerebral y un aumento aproximadamente de un 25 % del cuerpo calloso, y por ende una mejor plasticidad cerebral en personas con conocimientos musicales a diferencia de los que no lo poseen.

1.1.4 Música y emociones

Jauset (2018) comenta que la música ejerce cierta influencia en los seres vivos, tanto en animales, plantas y por supuesto en los humanos; toda persona emite una respuesta a los estímulos externos a los que se ve expuestos, entre los principales estimulantes se ubican la música, sonido, ejercicio y yoga, todos estos causan efectos medibles y comprobables en la salud del individuo a nivel físico, emocional y espiritual. En el momento en que el sujeto escucha música se empiezan a producir alteraciones en el sistema endócrino, cuando la melodía es calmada o llena de alegría el cuerpo aumenta las endorfinas, por el contrario, si es demasiado fuerte o supera los ochenta decibelios se producen daños a nivel neuronal lo que lleva a cambios de humor.

A partir de lo expuesto con anterioridad se sabe que el sonido y la música generan emociones que modifican las hormonas, el ritmo cardiaco, lo que permite apreciar de mejor manera las sensaciones de bienestar, alegría, tristeza, melancolía, entre otros. Según el tipo de música que se escuche se puede llegar a obtener resultados positivos o negativos, por ejemplo, si se escuchan canciones

clásicas pueden influir en el rendimiento académico, una melodía triste conduce a un estado de ánimo decaído o melancólico, mientras que un ritmo más activo puede ser útil en la práctica de ejercicio; es así como de diversas maneras se han comprobado los beneficios que la música trae al bienestar del ser humano sin importar si su uso es de manera consciente o inconsciente.

Además, se tiene conocimiento de experiencias curativas que la música ha propiciado en lugares como los son Asia central, que servían para que las personas recordaran la belleza que poseía su alma, en Occidente también se desarrollaban los famosos Makams que contenían efectos curativos en cuanto al aspecto físico, espiritual y emocional, lo que producía cambios en el sistema endocrino de las personas, al plasmar con ello de manera empírica los efectos que la música puede proporcionar; por lo que se ve la relación que desde tiempos atrás y en lugares remotos la música posee entre el sistema inmune así como en el sistema nervioso.

Tanto la música como el sonido son fuentes generadoras de emociones, que en un momento dado la mayoría de las personas ha logrado experimentar de una u otra forma, y es que el ser humano se expone constantemente a estímulos musicales de manera consciente e inconsciente en las actividades que realiza día con día, además, se tiene conocimiento que llegan a influir en el estado de ánimo que se tenga; es importante resaltar que cada estímulo que la música genere en las personas a pesar de ser el mismo, le dará al sujeto una experiencia totalmente distinta en cada ocasión, es decir que la música genera efectos personalizados en los individuos que la utilizan como un medio de expresión.

A pesar de las diversas clasificaciones musicales o los ritmos que cada una conlleva, y como se mencionó con anterioridad respecto a la experiencia que generará en cada individuo, se debe de tener en cuenta que si bien el sujeto se expone a los mismos estímulos la manera en que se procesará la información internamente será distinta una de otros, ya que a través de distintos procesos mentalmente podrán recrear imágenes o experiencias que les recuerda a alguien o algo y fisiológicamente se producirán cambios como un estado de calma, palpitaciones, o procesos de comunicación consigo mismos; es por ello que se dice que la música y los diferentes sonidos que participan en ella influye y permite integrar de manera holística todas las áreas de la persona.

El cerebro juega un papel importante dentro del proceso que se da entre la música y las emociones, ya que funciona a base de estímulos por lo que la música usa el sonido como uno de estos, es por ello que se dice que la influencia que se tuvo en la etapa de gestación, los principales años de vida así como el contexto cultural es fundamental en como la música incidirá en las emociones, lo que a su vez dará paso a la identidad sonora que no es más que la comprensión musical para el desbloqueo de las mismas. Es por ello que cada elemento de la música ejerce una influencia y respuesta en las diversas áreas del ser humano, se exponen las siguientes.

- Ritmo: estimula el área física de la persona, produce dopamina, oxitocina y acetilcolina; lo que produce una sensación de bienestar.
- Melodía: va directo a la expresión de emociones y sentimientos como la tristeza o alegría.
- Armonía: sirve para meditar, genera equilibrio, calma y reducir la ansiedad.
- Tono: los sonidos graves se asocian con efectos de tranquilidad mientras que las frecuencias graves con tristeza. Los sonidos agudos generan alegría.
- Volumen: es uno de los aspectos que más efectos puede tener al escuchar música ya que según su intensidad varían las sensaciones en la persona.
- Silencio: experimentar el silencio en ciertos tiempos dentro de la música puede llevar al surgimiento de emociones.

Armas, Maita y de la Calle (2017) comentan que la música ha logrado desempeñar un papel fundamental en el aprendizaje del ser humano al llegar a influir en las emociones, además, se le vincula con factores como la búsqueda de identidad que es muy común en la época de la adolescencia, ya que suele ser un elemento socializador que ayuda a mejorar las interacciones entre los jóvenes a la vez que refuerza valores o conductas. En el momento que se habla de adolescentes, se debe tener muy presente que estos se caracterizan por las diversas formas que tiene de construir el concepto sobre si mismos por medio de su vestimenta, el lenguaje y por supuesto sus gustos musicales, ya que esto influirá en la comprensión de vida, así como la forma de vivirla dentro de su contexto por eso es muy importante darle la atención necesaria a todo aquello a lo que se ven expuestos como también a lo que escuchen.

Los grupos de amigos juegan un papel fundamental respecto a la gestión emocional en los adolescentes y la relación con la influencia musical ya que facilita la interacción entre ellos; se

podría decir con esto que la música es una forma de cohesión que permite a las personas, en especial a los jóvenes, integrarse de mejor manera a la sociedad, sin embargo, se debe de prestar mucha atención sobre la letras de las canciones así como los mensajes que transmiten, ya que como se explicó con anterioridad la música ejerce influencia en el cerebro y según lo que se escuche generará en estos repercusiones emocionales así como en su autoconcepto, autoestima u otros componentes de la personalidad ya sean positivos o negativos, de acá también lo importante de la exposición correcta a la música desde etapas tempranas.

Es por ello que la música y las emociones comparten las mismas áreas a nivel cerebral ya que se sabe que se activan las mismas conexiones neuronales para su procesamiento y percepción, la música no solo tiene un impacto directo sobre el sistema límbico que es el centro de las emociones sino también en las ondas sonoras ya que cuando estas son captadas por el cerebro, se inician respuestas fisiológicas como el aumento de neurotransmisores que actúan sobre el sistema nervioso central, lo que da como resultado un cambio a nivel corporal y emocional; yace acá la base fundamental de la musicoterapia que expone que la música es capaz de penetrar lo más profundo del ser humano lo que provoca reacciones físicas. Se debe de tomar en cuenta que la cultura, los recuerdos y las experiencias que se hayan tenido con anterioridad influirán en los resultados que aporta la música, así como la exposición que se haya tenido desde el vientre materno.

1.1.5 Técnicas y actividades de musicoterapia

Lucas (2013) expone que la musicoterapia se basa en la utilización de varias técnicas o herramientas que permitan su uso en distintas intervenciones, sin embargo, es necesario que el musicoterapeuta tenga comprensión del lenguaje musical o que posea ciertos conocimientos de lo que se va a aplicar; cada técnica será utilizada para un fin o propósito específico y según lo que se desee alcanzar podrá variar la dirección que se le dé a las técnicas para con ello obtener los resultados deseados. Dentro de las técnicas de musicoterapia existen algunas que necesitan una participación más activa de parte de los pacientes o consultantes, mientras que otras requieren de una participación más pasiva y receptiva, las cuales se mencionan a continuación.

- **Canción de bienvenida:** su objetivo es centrar a la persona en el principio del aquí y el ahora y dar la pauta de que iniciará la sesión, puede acoplarse tanto a técnicas activas como pasivas para involucrar al paciente de mejor manera; en el caso de trabajar con niños se debe de colocar

música infantil, mientras que con adultos se necesitará alguna pieza que se reproduzca al inicio de la sesión; para buscar generar un ambiente adecuado en el estado emocional de la persona.

- Improvisación: acá se puede dar la libre improvisación como una herramienta que se basa en dar una libertad de expresión tanto al musicoterapeuta como a los participantes a través de la utilización de instrumentos que serán determinados según los objetivos que se persigan.
- Historia sonora: se basa en la exploración y determinación de la relación que cada persona ha tenido a lo largo de su vida con la música, para establecer el significado de ciertas canciones en las diferentes etapas de la vida y las emociones o sensaciones que brotaron con relación a ellas.
- Escribir canciones: como su nombre lo indica, la técnica busca que el sujeto sea capaz de redactar canciones y pueda con ello exteriorizar sentimientos, emociones y pensamientos, que en conjunto con el ritmo y melodía que se le asigne puede generar un proceso de liberación emocional.
- Construir instrumentos: se elaboran a través de la utilización de diversos materiales como arroz, globos, cartulinas y todo aquello que la imaginación y la creatividad del o los pacientes permita o deseen utilizar.
- Canción de despedida: se usa con el fin de establecer el final de la sesión y como herramienta para cerrar los ciclos emocionales que se trabajaron durante el proceso.
- Juegos de música y movimiento: permite crear una conexión entre las emociones y el cuerpo como medio de liberación y expresión de una manera divertida, esto se puede trabajar por medio de rondas y dinámicas donde la diversión se da de manera constante.
- Relajación: se basa en inducir a la persona en un estado de calma y concentración a través de canciones que faciliten efectos relajantes.
- Método de imaginación guiada (GIM O IGM): es una técnica que permite trabajar el miedo, ansiedad o pensamientos negativos por medio de imágenes y el uso de música clásica, el musicoterapeuta es el encargado de guiar el proceso y los participantes deben de informar las sensaciones que experimentan ya sea de manera visual, kinestésicas, auditivas y olfativas.
- Escuchar música: al poner en práctica la escucha activa, se establece una forma de expresión entre los miembros del grupo, además el seleccionar algún tipo de canción en específico puede llegar a establecer diferentes tipos de reacciones, opiniones o modificar estados de ánimo.

- Vibro acústica: se basa en la generación de vibraciones en el cuerpo de la persona, a través de la utilización de instrumentos musicales electrónicos para cambiar el estado de ánimo o inducir a un estado de relajación.

A continuación, se presenta un resumen de las técnicas de musicoterapia y su clasificación.

Tabla Núm. 1
Técnicas de musicoterapia.

Técnicas	Clasificación
Canción de bienvenida	Activas - Pasivas/receptivas
Improvisación	Activas
Historia sonora	Activas
Escribir canciones	Activas
Construir instrumentos	Activas
Canción de despedida	Activas - Pasivas/receptivas
Juegos de música y movimiento	Activas
Relajación	Pasivas/receptivas
Método GIM	Pasivas/receptivas
Escuchar música	Pasivas/receptivas
Vibro acústica	Pasivas/receptivas

Fuente: elaboración propia con base en Lucas (2013), p. 82.

Además, de las técnicas que se expusieron con anterioridad, es necesario e importante mencionar ciertas actividades que pueden llevarse a cabo dentro de lo que es la musicoterapia, cada una de estas puede variar según la creatividad, espontaneidad e imaginación del terapeuta, se debe tener presente que para la realización de dichas actividades se debe contar con los conocimientos necesarios para poder llevarlas a cabo; a continuación, se detalla de manera breve algunas de ellas.

- Secuencia en cadena: consiste en dividir en equipos con el mismo número de participantes, lo ideal es que sean cuatro grupos, después de haberlos formado, se les pide que realicen una secuencia musical por medio de sonidos, para fomentar el trabajo en equipo. En caso de que las características del grupo no permita dividirlos, puede ser el musicoterapeuta quien de la secuencia y los demás la continúen.

- Me copias, te copio: dicha actividad es muy parecida al espejo, ya que se le pide al grupo que formen una línea donde se deben de realizar movimientos de acuerdo a la música que se seleccione y el resto del equipo debe de pasar a imitar lo que los demás hacen; con esto se puede poner de manifiesto si dentro de los participantes hay algún problema de relación o convivencia.
- Estatuas de emociones: se reproduce música ya sea por medio de un aparato o bien que la persona ejecute, todos deberán de bailar o moverse y cuando la canción pare deberán de quedarse como estatuas con la indicación de imitar una emoción tanto en el rostro como con su cuerpo, al finalizar el que dirige el juego deberá elegir una de las emociones e imitarla ya si pasarle el lugar a otra persona; para fomentar la empatía dentro del grupo.
- Marionetas: funciona a través del cambio de roles por parejas, donde los participantes llevan a su pareja a tocar instrumentos acordes con la música, luego cambian los papeles.
- Imágenes musicales: después de escuchar ciertas partes musicales se pide dibujar lo que esto les produjo, con esto se da una forma de expresión y se aprende a conocer a los demás de una forma diversa y única al explicar de manera corta que fue lo que plasmo en el papel.
- Emociones musicales: se pide que se identifique que emoción transmite la música que se reproduce, esto tiene un grado de dificultad alto, ya que requiere de una buena identificación y toma de consciencia de la emoción para poder ponerla en escena.
- Saludo y despedida musical: se pide que se presenten o que se despidan por medio de un instrumento musical, en dicha actividad se debe de observar el tiempo que toman las personas para llevar a cabo esto.

1.1.6 La formación personal y profesional del musicoterapeuta

Darío (2011) comenta que durante mucho tiempo la musicoterapia fue considerada como una herramienta de uso paramédico y que se ubicó como apoyo a las ciencias auxiliares de la salud, sin embargo, ha estado ligada al campo musical y la reeducación. Hoy en día dicho concepto ha sido renovado y reorientado para que pueda ser utilizado por diversos profesionales que buscan aplicarla en diferentes campos como la psicología, psiquiatría, las artes, entre otros. Con ello se busca no solo ampliar los ámbitos de aplicación sino también exigir que la persona que quiera poner en práctica dicha herramientas posea una formación adecuada.

Cuando se habla del musicoterapeuta se debe de tomar en cuenta que la preparación académica que reciba no solo le será útil en lo teórico sino también en la aplicación de las técnicas que serán generadoras de nuevas experiencias ya que se ven involucrados aspectos como la personalidad del profesional, quien debe de tener en cuenta todas aquellas situaciones de transferencia que puedan surgir en el proceso para afrontarlos con mayor consciencia y ética posible sin dejar que influya en lo personal; por ello es de vital importancia que antes de adentrarse al trabajo como musicoterapeuta se deba de trabajar en las áreas de la personalidad que sean necesarias para enfrentar las propias problemáticas.

El musicoterapeuta como profesional encargado de tratar con las personas, debe tener en cuenta la responsabilidad que el trabajo requiere, además se debe de tener en consideración que debe de cumplir con ciertos objetivos que se consideran básicos e indispensables mientras se permanezca en el proceso de formación, para lograr que las intervenciones tengan un mayor impacto y resultados más satisfactorios. Dentro de los objetivos que se deben de tomar en cuenta se pueden mencionar cinco que son base para el proceso, los cuales se mencionan a continuación.

- Aprender a separar los problemas o situaciones personales del espacio de trabajo o de las sesiones que se apliquen.
- Comprender en mayor manera los contenidos y símbolos que se expresen en la relación acústica que se establezca.
- Ser capaz de establecer intervenciones que sean variadas y relacionadas con la comprensión de los conocimientos adquiridos.
- Tener empatía y la capacidad apropiada para asumir las crisis o situaciones que puedan surgir en los pacientes.

1.1.7 Efectos terapéuticos de la música

Pereyra (2013) explica que la música es un recurso común y de uso diario que puede ser utilizada con objetivos concretos siempre que se tenga conocimiento acerca de cómo se debe de realizar, además ejerce cierta influencia en el cambio del estado de ánimo, que se puede producir en cuestión de segundos para llegar a estados del alma que provocan alegría, compasión y dinamismo en el corazón. Los elementos de la música como el sonido y el ritmo suelen producir esquemas sonoros que modifican la respiración, el ritmo cardíaco, la presión arterial, el tono muscular, la postura y la

piel; es decir que todos los factores que intervienen en el proceso musical actúan de manera directa en todo lo que conforma el cuerpo humano como las células, los órganos, el estado de ánimo, el alma y el espíritu. De acuerdo con la función del timbre, el ritmo, la melodía y el tono de la música se podrán generar varios efectos en aquellos que la escuchan.

Dentro de los efectos terapéuticos que trae consigo la musicoterapia se encuentran las vibraciones que provocan distintas reacciones corporales, el trabajo en las emociones que son capaces de alterar el estado de ánimo de la persona, una sensación de armonía que permite que los bloqueos inconscientes puedan ser eliminados para conseguir un equilibrio interno, promover la socialización, generar un impacto a nivel fisiológico y muscular. Por lo tanto, uno de los mayores efectos que provoca la música es la solución de situaciones del pasado o presente que causen un malestar en la persona, ya que tiene el objetivo de establecer una curación y un estado de salud integral donde la vida sea armoniosa consigo misma y con el medio que los rodea.

Además, la música lleva al ser humano a ser más consciente de los sentimientos ya que en la actualidad muchas de las enfermedades tienen un origen psicológico o emocional y estas se desarrollan si la persona no tiene la oportunidad de expresar o comunicar los sentimientos, o bien cuando se expresan de manera escasa y es en ese momento que la música ejerce sus efectos terapéuticos como medio de comunicación interna como fuente de producción de sensaciones agradables para el alivio de estados de aflicción, curación y mayor sensación de estabilidad y armonía. No se debe de olvidar que la persona se conforma de energía y vibraciones y la música como tal es un fenómeno lleno de energía y armonía.

Por último, pero no menos importante es el hecho de que se debe de tomar en cuenta que si bien la música produce efectos terapéuticos de beneficio para la salud de las personas, como aumentar el rendimiento, aliviar el dolor o buscar un estado de calma, se debe de evitar caer en la contaminación musical que es impuesta por el consumismo y que es frecuente en medios tecnológicos como la televisión, la radio, supermercados, cines, gimnasios u otros lugares que bombardean y sobre estimulan el estado de ánimo de la persona lo que interfiere en el proceso sanador que ejerce la música, lo que lleva a perder el objetivo principal de su uso terapéutico que es el bienestar integral del ser humano.

1.1.8 Aplicaciones de la musicoterapia

Jauset (2018) comenta que la musicoterapia actualmente cuenta con un campo de aplicación bastante amplio, es útil para el tratamiento de trastornos mentales, aspectos psicológicos, emocionales y enfermedades físicas, lo que permite que se pueda aplicar a personas de todas las edades; además como terapia tiene los beneficios de ser accesible a la economía en comparación con otros tratamientos y suele generar pocas contraindicaciones. Es una herramienta que ejerce un trabajo multidisciplinario ya que se utiliza en medicina, geriatría, ámbitos educativos y de salud mental; también puede ser aplicado como apoyo en el tratamiento en casos de abuso físico, sexual y emocional. Por lo tanto, se exponen los campos de aplicación más significativos en el desarrollo de la musicoterapia para tener un panorama más amplio del impacto que posee.

- Enfermedades mentales, neurológicas y cerebrovasculares: es eficaz para las personas que han sufrido infarto cerebral; en aquellos que padecen Alzheimer cuando se ha involucrado la música en sus vidas, antes de que las palabras se vean afectadas, una sesión permite que logren controlar de mejor manera la agresión, en el Parkinson permite que los sujetos tengan la libertad de movimiento, lo que estimula las áreas sensoriales que por una u otra causa se han deteriorado. Además, se han realizado estudios que indican que la musicoterapia ayuda con la mejora de las funciones cognitivas.
- Trastornos de comunicación y autismo: facilita la expresión verbal y no verbal, permite una mejor estimulación de la atención, la memoria y la socialización con los demás. En el caso de niños autistas y con síndrome de Down genera en ellos una reestructuración cerebral que les permitirá relacionarse de mejor manera en el ámbito social.
- Hiperactividad y problemas de aprendizaje: es útil para obtener respuestas favorables en cuanto a los problemas de conducta y aprendizaje, permite que el niño, adolescente o la persona logre mejorar su autoconcepto, atención, coordinación y sus habilidades de socialización. Además, se recomienda practicar la ejecución de un instrumento musical para lograr resultados más positivos.
- Estados depresivos y de ansiedad: se conoce que la música logra generar un efecto relajante en personas con depresión y ansiedad, a su vez promueve el fortalecimiento de las capacidades cognitivas para desarrollar habilidades para la solución de problemas de la vida diaria que generan ansiedad.

- Estrés y dolor: se ha demostrado que ayuda a la reducción del dolor después de intervenciones cardíacas y por dolor espinal, también actúa directamente en la reducción de los niveles de estrés mediante la disminución de la noradrenalina y el cortisol. También es útil en personas con dolor crónico ya que permite que la persona se concentre en la música como tal y deje a un lado las sensaciones dolorosas.
- Sistema inmunitario: al escuchar música adecuada se puede mejorar la producción de neurotransmisores que ayudan al sistema inmune.
- Problemas emocionales: la musicoterapia permite la liberación de procesos emocionales a través del uso de elementos como la voz o instrumentos musicales que ayudan a la persona a sentirse de mejor manera, al modificar su estado de ánimo y generar un estado de paz y armonía.
- Oncología: es aplicable en las diversas fases que la persona puede atravesar, se pueden establecer sesiones grupales que favorezca la motivación e integración con los demás como medio para aminorar la carga emocional del proceso de la enfermedad.

1.2 Inteligencia emocional

1.2.1 Definición

Bharwaney (2010) define que la inteligencia emocional es la capacidad que la persona posee para actuar de manera equilibrada ante las reacciones que producen las emociones personales y las de los demás, además incluye la forma de comprender e interpretar emociones propias y de otros, pero sobre todo aprender a actuar de manera correcta dentro de los diversos contextos en que se pueda encontrar el ser humano; poseer un coeficiente emocional implica no solo saber actuar en las situaciones de la vida diaria sino aprender a reaccionar ante los momentos de crisis que se puedan presentar como un divorcio, la pérdida de un empleo o de un familiar, discusiones en familia o con los jefes, es decir, saber utilizarlo con el fin de ser capaz de solucionar problemas y con ello tener un bienestar integral.

Ander (2016) define la inteligencia emocional como una capacidad que tienen los seres humanos para procesar las emociones y utilizarlas en beneficio del razonamiento y el establecimiento de habilidades sociales como la empatía, la escucha activa, entre otros elementos. La inteligencia emocional permite que la persona pueda establecer relaciones sociales más afectivas, a través de un *feedback* que lleva al sujeto a no solo identificar y comprender las necesidades de los demás

sino a desarrollar la capacidad de ponerse en el lugar del otro; es mediante su desarrollo a lo largo de la vida que propicia que el afrontamiento de diversas situaciones pueda darse en base a las fortalezas y habilidades que cada persona posee.

1.2.2 Las emociones

Guerra (2016) comenta que las emociones suelen ser definidas como un estado de la mente que aparece de manera espontánea, suelen surgir como sensaciones que se experimentan debido a estímulos que producen cambios a nivel fisiológico y endócrino, muchas veces los cambios se dan de manera innata mientras que otros se ven influenciados por experiencias previas. La palabra emoción tiene su raíz etimológica proveniente del latín moveré, la cual significa movimiento o impulso hacia, por lo que también puede definirse como aquella respuesta que lleva a la persona a actuar de acuerdo con el estímulo percibido de algo externo o de algún pensamiento; cabe mencionar que las emociones son una forma de comunicar lo que se siente o piensa.

Las emociones surgen como respuesta a los sucesos que llevan a una reacción psicológica, su principal objetivo es la adaptación del organismo a todo aquello que lo rodea o que se encuentra en su entorno y suelen aparecer de manera violenta; para el sujeto la emoción lleva consigo una serie de pensamientos, actitudes y creencias acerca del medio que ejerce influencia en la manera en que se percibe una u otra situación, es así como las emociones tienen su origen en los pensamientos y no en el exterior como se pensaba o creía; de esto emerge la importancia de poner en práctica el control emocional a través de la responsabilidad que conlleva el hacerse cargo de las emociones que se experimentan.

Desde que se nace, el ser humano comienza a desarrollar emociones básicas que se les llaman así porque todos en algún momento, incluidos los animales llegan a experimentarlas; dentro de las mismas existen cuatro específicas que son alegría, tristeza, enojo y miedo. La alegría que se produce por sensaciones de placer, gozo o bienestar; tristeza que se presenta en situaciones que ponen en duda el afecto o la seguridad como la pérdida de algo o alguien, lo que lleva a la persona a sentirse abatida y desganada; el enojo que suele aparecer en situaciones amenazantes donde se pone en juego la integridad personal al proporcionar respuestas agresivas ya sean físicas o verbales; y el miedo que en ciertas circunstancias provoca en la persona una sensación de huida o parálisis

como respuesta ante un estímulo amenazante, lo que hace ver a la persona como débil o poco valiente.

Es por medio de los conocimientos que se adquieren a lo largo de la vida, que la persona tendrá maneras innatas de reaccionar, mientras que otras pueden ser aprendidas, a pesar de la influencia afectiva en las emociones, la conducta juega un papel clave ya que produce cambios a nivel fisiológico como la respiración, presión arterial y expresiones faciales. Por ello las emociones se basan en tres aspectos fundamentales para ser comprendidas, el primero es la situación ya que de esto depende la idea o sentimiento que surgirá posteriormente; el estado de ánimo y el aspecto fisiológico. No se debe de olvidar que muchas veces se le da más importancia al coeficiente intelectual que al emocional, cuando la integración debería darse de manera paulatina.

1.2.3 Biología de las emociones

Goleman (2013) comenta que las emociones tienen un recorrido a nivel cerebral y pasan por ciertas áreas en específico. La amígdala una parte del cerebro en forma de almendra que se ubica en el tronco cerebral está dividida en dos partes una a cada lado del cerebro, en comparación con los primates, la amígdala del ser humano es mayor en tamaño, además junto con el hipocampo forman parte de lo que se conoce como sistema límbico; con anterioridad constituían parte de lo que se conocía como cerebro nasal lo que posteriormente dio lugar a la corteza y neocorteza; dichas áreas son las encargadas de procesar toda la información referente al aprendizaje y recuerdos, pero especialmente la amígdala juega un papel fundamental en el procesamiento emocional.

Si en algún momento la amígdala sufre alguna alteración o es separada del resto del cerebro, los daños que se produzcan serán irreversibles ya que la persona adquirirá una incapacidad para reconocer la carga emocional de los sucesos, lo que se conoce hoy en día como ceguera afectiva, además que es en esta área donde se albergan todas las pasiones; un ejemplo de lo que sucede si llegará a pasar es el caso de un joven que por cuestiones de salud se le extirpo la amígdala, lo que dio como resultado la pérdida de la capacidad para identificar las emociones, carencia para establecer relaciones con otros, incapacidad para reconocer a su madre y amigos, además de una reacción aplanada ante las dificultades de los demás.

La neocorteza en conjunto con el funcionamiento de la amígdala forman parte esencial de la inteligencia emocional, todas aquellas señales que percibe a través de los sentidos le permite analizar cada experiencia en busca de algún peligro, si la amenaza se hace evidente, el área anterior dispara instantáneamente una señal que se envía a todas las partes del cerebro, se podría decir entonces, que dicha parte del cerebro tiene la función de una alarma que advierte y emite señales que provoca una secreción de hormonas que prepara para la respuesta de lucha-huida al activar el sistema cardiovascular, los intestinos y los músculos; cuando se generan estas señales automáticamente se genera una expresión en el rostro.

A nivel cerebral existen dos recorridos que llevan a la emisión de una respuesta, el primero empieza en el momento en que la señal viaja por el ojo y el oído, pasa por el tálamo y llega directamente a la amígdala lo que da una respuesta más rápida sin tener un panorama claro de lo que ocurre, mientras que el segundo envía una señal extra del tálamo a la neocorteza lo que proporciona una respuesta más adaptativa. Lo permite comprender de mejor manera el procesamiento de las emociones ya que entre aquellas que toman el primer recorrido se encuentran las primitivas, es así como el sistema emocional actúa sin depender de la neocorteza al basarse en ocasiones por el primer recorrido que lleva directamente a la amígdala.

Es el hipocampo el que se encarga de almacenar todos los recuerdos y detalles posibles acerca de eventos que suceden a lo largo de la vida, pero es la amígdala quien proporciona el ambiente emocional según el grado de intensidad que los sucesos tengan, sin embargo, durante el proceso emocional existe otra área que ayuda a controlar las reacciones impulsivas que muchas veces emite la amígdala, dicha área se conoce como corteza prefrontal, se ubica detrás de la frente y propicia respuestas más adecuadas y asertivas. Dicho de otra manera, el ser humano posee dos cerebros el emocional y el intelectual, ambos cumplen con funciones determinadas, pero se debe de tomar en cuenta que ambos deben de llevar un equilibrio entre sí, no se trata de realzar uno más que el otro sino de fomentar un balance entre ambos que haga que la persona pueda desenvolverse de mejor manera en todas sus áreas y obtener con ello un bienestar integral.

1.2.4 Función de las emociones

Guerri (2016) explica que las emociones tienen la principal función de adaptar y ajustar la manera en que la persona se relaciona con su ambiente, un ejemplo claro era lo que ocurría en la prehistoria cuando sucedía o había un estímulo que pusiera en peligro la vida de la persona como ver a un animal, surgía de manera inmediata el miedo, lo que provocaba un aumento en el pulso cardíaco para movilizar el flujo de sangre de manera más rápida y así preparar al cuerpo para la respuesta de lucha o huida. Más adelante el famoso Charles Darwin (como se citó en Guerri 2016) se enfocó en observar el comportamiento de los animales y estableció que poseían un repertorio bastante amplio de emociones y su utilización se daba en el momento de socializar pues ejercía cierta función en la supervivencia de la especie.

Como se ha establecido anteriormente las emociones tienen la función de adaptar a la persona al medio, sin embargo, en otras ocasiones suelen producir un bloqueo y desajuste en la expresión de estas, lo que genera problemas internos y lleva a la aparición de lo que se conoce como alteraciones afectivas; estas reacciones son algo intrínseco del ser humano y se ven involucradas en todas las áreas de la vida de la persona, además que llevan consigo un componente afectivo. Existen dos elementos que van relacionados entre sí, su relación es de manera constante y permanente por lo que tienen una estrecha relación con la emoción, estos son la acción y el pensamiento, por lo que se sabe que lo que se siente influye en lo que se piensa y la manera en que se actúa, además las emociones tienen dos componentes claves que permiten entenderlas de mejor manera, el primer aspecto es el cualitativo donde se expone lo que se siente como miedo, tristeza, enojo, entre otros y el cuantitativo que da un parámetro de la intensidad con que se siente la emoción es decir si es mucho, poco o nada.

Cada emoción ejerce una función y entre las principales emociones y funciones se pueden mencionar:

- Miedo: funciona como protección al anticiparse ante una amenaza o situación de peligro al producir ansiedad e inseguridad, es una emoción primaria y suele desencadenarse ante una situación en específico. A partir de la función del miedo la persona suele generar otros temores con base a distintas experiencias que pueden llegar a incluir el temor al fracaso, la muerte, al sufrimiento, entre otros.

- **Sorpresa:** es una emoción momentánea que da un panorama de lo que puede suceder, facilita la orientación frente a un nuevo suceso y surge como una reacción a algo novedoso fuera de los esquemas de la persona, suele aparecer acompañada de incertidumbre y cambios fisiológicos como aumento de la respiración y desaceleración cardíaca. Otro aspecto importante de esta emoción es que activa la atención de la persona en el momento del evento.
- **Aversión:** tiene la función de producir asco o disgusto ante aquello que no resulta agradable, suele producir efectos o malestares gastrointestinales como náuseas o mareos; otra función que posee esta emoción es la de rechazar todo estímulo que provoque intoxicación y daño al cuerpo. Con el paso del tiempo ha tomado un tinte social para evadir aquello que no es socialmente aceptado.
- **Ira:** es la manera de manifestar el enojo e irritabilidad que se produce ante ciertas circunstancias que producen en la persona frustración o impotencia; en el momento en que la persona decide actuar bajo esta emoción suele tener una acumulación de tensión que aumentará o disminuirá según la intensidad del evento o suceso que lo lleve a dicha reacción. Cabe mencionar que esta emoción lleva al aumento de adrenalina a nivel sanguíneo.
- **Alegría:** tiene la función de generar un estado de bienestar y confianza, está incluida en lo que se conoce como emociones positivas y se enlaza estrechamente con el placer y la felicidad. Suele cumplir la función de motivar al ser humano frente a metas o retos que se proponga con el fin de generar una satisfacción que lo lleve a la realización personal; genera cambios físicos como la liberación de endorfinas y neurotransmisores a nivel cerebral.
- **Tristeza:** a pesar de que suele producir pena y soledad, busca llevar a la persona a una nueva transformación personal por medio, en la mayoría de los casos, de un apoyo social. Suele presentar características muy claras como la disminución del estado de ánimo y de la actividad social y mental, cabe resaltar que es aparece ante sucesos como la pérdida de un empleo, de un familiar o algún evento que afecte en gran manera al sujeto.

Se debe de tomar en cuenta que las expresiones emocionales pueden variar según cada cultura, sexo o país, ya que, si bien hay emociones que son básicas y en todos se manifiestan, la manera en que se expresan es distintas. La expresión facial que se realice no solo permite comunicar lo que se siente o piensa sino también afecta de manera directa a la persona que está alrededor ya que se puede generar un cambio en su conducta con base a la interpretación que le haya asignado a la

expresión. Por último, se debe de recordar que las emociones contienen aspectos que permiten ser captadas de manera externa como las expresiones faciales, acciones y gestos, distancia entre las personas, componentes no verbales y fisiológicos.

1.2.5 Factores fundamentales de la inteligencia emocional

Märtin y Boeck (2013) explican que hoy en día las investigaciones dan un papel muy importante a la capacidad de conocerse asimismo y ser empático con los demás, aspecto que se le denomina como inteligencia intrapersonal o interpersonal y debería de ocupar un lugar más importante que otros coeficientes; lo que se conoce como inteligencia emocional engloba una serie de cualidades como la comprensión de emociones propias, capacidad para intuir y ponerse en el lugar de las otras personas y la manera adecuada de procesar las mismas y darles un uso correcto en la vida diaria, si bien en ocasiones el ser humano busca ocultar y evadir como se siente, se da una expresión a nivel facial, corporal y gestual que transmiten aquello que se quiere ocultar.

La inteligencia emocional juega un papel fundamental en la expresión afectiva y varios autores se han involucrado en adentrarse más en la teoría con el fin de ampliarla; Salovey y Mayer (como se citaron en Märtin y Boeck 2013) propusieron cinco factores fundamentales para su desarrollo los cuales son reconocer y manejar las propias emociones, usar el potencial que existe, poder ponerse en el lugar de los otros y crear relaciones sociales. Además, dichos autores creían firmemente que las habilidades emocionales pueden llegar a aprenderse y desarrollarse a través de la buena observación, conocimiento y mayor consciencia de sí mismo y de la gestión emocional que se tenga en las diversas situaciones que se puedan presentar y que resultarán claves en la vida, es por ello que a continuación se explican cada uno de estos cinco factores.

- Reconocer las emociones propias: hace énfasis en la habilidad para poder apreciar y nombrar sensaciones que se experimentan, ya que si se tiene conocimiento correcto de que y como se siente será más fácil manejarlas y controlarlas de manera consciente.
- Ser capaz de manejar las emociones propias: como el miedo o la tristeza que tienen la función de supervivencia y surgen en situaciones donde muchas veces no se es capaz de controlarlas; es acá donde se debe de empezar a dar una nueva reestructuración emocional para conducir de mejor manera las formas de reaccionar al sustituirlas por respuestas más favorables y seguras.

- Utilizar el potencial que existe: cuando se habla de potencial no se hace referencia únicamente al grado de coeficiente intelectual que la persona posea ya que esto no determinará su habilidad en lo emocional, lo importante es desarrollar capacidades para poder sobreponerse ante las circunstancias y crecer en confianza hacia sí mismo.
- Capacidad para ponerse en el lugar de los demás: se debe buscar fomentar la empatía que incluye una apertura a exteriorizar las emociones, escuchar a los demás con atención y respeto y comprender la situación que los demás atraviesan en determinados momentos sin caer en la simpatía que solo se basa en reconocer de manera muy superficial lo que el otro siente.
- Establecer y crear relaciones sociales: en el momento en que se establecen interacciones sociales se ejercita la capacidad emocional para tener un trato digno, identificar y solucionar conflictos, expresarse por medio del tono adecuado y percibir el estado anímico de la otra persona con el fin de que la experiencia sea satisfactoria.

1.2.6 La utilidad de la inteligencia emocional

Acosta (2015) explica que los nuevos conocimientos sobre la inteligencia emocional han permitido ampliar y mejorar la perspectiva que se tenía sobre cómo funciona el ser humano en base a sus emociones, a través de lo que se refleja a nivel cerebral, además, menciona que las personas están expuestas a un constante aprendizaje que muchas veces se enfoca solo en lo intelectual, es por ello que se necesita progresar mediante la adquisición de nuevos conocimientos que en algún momento ayuden a los sujetos a alcanzar un mejor desarrollo, inclusive al desaprender lo que ya sabían. Con ello también se busca plasmar lo útil que son las emociones en el día a día.

Aunque el coeficiente intelectual es muy necesario en las personas, si se desarrolla a la par de la inteligencia emocional los resultados que se obtendrían podrían verse reflejados en las áreas educativas, laborales y personales, incluso en el comportamiento como tal. Es necesario recordar que el humano responde en muchas ocasiones con el cerebro reptiliano, lo que provoca una reacción automática e inconsciente que muchas veces estará por encima de una respuesta emocionalmente esperada, yace acá la importancia de conocer la utilidad de esta para aprender a actuar de una mejor manera ante lo que pueda suscitarse.

La inteligencia emocional debe de ser vista como algo más importante y no únicamente como un fenómeno pasajero que con el pasar de los años pierde importancia; se sabe que es una herramienta que brinda y permite desarrollar la capacidad de conocerse asimismo de mejor manera, conocer a los demás, permitir darle un mejor manejo a las diversas relaciones en los ámbitos familiar, social y laboral, al tomar en cuenta que es específicamente en las áreas laborales o sociales donde se pone de manifiesto en mayor cantidad la manera en que se reacciona y gestiona las emociones ya que son espacios donde se pasa la mayor parte del tiempo y no se tiene un control de los eventos que puedan suceder y afectar el equilibrio emocional que se posee.

Surge con ello la necesidad de indagar con más frecuencia la manera en que se comporta la persona en base a los conocimientos que posea de lo que es la inteligencia emocional, las causas, consecuencias o acciones que se puedan tomar y como actúa con aquellos que le rodean. La realidad de los estudios acerca de lo que es el coeficiente emocional tiene el propósito de influir de manera muy directa en el conocimiento y comportamiento de cada persona, ya que a su vez podrá ejercer cierto grado de modificación en las capacidades racionales, de creatividad o emocionales de la persona, al ser capaces de entender y controlar la manera innata que se tiene de reaccionar ante sucesos que involucren emociones.

En el momento en que la persona sea capaz de conocerse de mejor manera así mismo, empezará a tomar consciencia de cómo y cuándo mitigar sus reacciones emocionales, ya sea al modificarlas o aplacarlas, lo que conlleva en si un cambio a nivel comportamental que no siempre puede detectarse con facilidad, pero que si puede llegar a ser percibida por medio de la introspección personal que será detectada por los demás. Radica acá la utilidad de la inteligencia emocional que moviliza a la persona a mejorar durante toda la vida no solo a nivel personal si no de manera integral en las diversas facetas que atraviere, por medio de herramientas que faciliten su desarrollo.

La inteligencia emocional no es algo que pueda ser utilizada solo a nivel personal, laboral, familiar y social, ya que es útil también para liderar equipos de trabajo, realizar negocios, desenvolverse en público, en temas de educación y así sucesivamente; es decir que su utilidad no tiene límites o barreras ya que puede ser funcional y aplicable en diversas situaciones y temas de la vida diaria; por ser un tema novedoso y relativamente nuevo da libertad a los profesionales a que pueda ser

utilizada de muchas formas siempre y cuando no se pierda el objetivo principal que es educar a la persona en emociones, al garantizar un mejor conocimiento de sí mismo y el empleo de habilidades empáticas con los demás.

Lo útil que llegue a ser la inteligencia emocional en la vida de las personas dependerá mucho o en gran parte de la cultura en que se desenvuelva, ya que si bien en algunos lugares el ser expresivo es bien visto, puede que en otros lugares sea todo lo contrario y se le prive a la persona de expresarse con libertad, hay que recordar también que parte de esta inteligencia abarca la forma de comunicación ya sea verbal, gestual o corporal, por lo que estos aspectos puede de una manera u otra relacionarse con la gestión emocional.

Bisquerra *et.al* (2012) mencionan también que la mayor parte de la utilidad emocional podría mejorarse al recibir educación sobre las emociones, ya que esto es un proceso de enseñanza que debe de realizarse continua y permanentemente, además de que puede ser vista como una forma de prevención primaria ante problemáticas que rodean a los niños y adolescentes principalmente como lo son el consumo de drogas, el estrés, ansiedad, diversos tipos de violencia, entre otros. Es por ello, que es oportuno empezar a aplicarla en diversos contextos para lograr el desarrollo de competencias que sean alcanzables, sin caer a lo que se mencionaba con anterioridad sobre el contexto o cultura.

Dentro de las dimensiones que posee el ser humano y que puede ser útil la inteligencia emocional está la familia, ya que es acá donde se espera inicie la formación sobre el tema, es en dicho espacio donde surgen los primeros conflictos por lo que se puede poner en escena los primeros ensayos sobre cómo resolver estos; también es ventajosa en la organización, trabajo en equipo, actividades laborales, lo religioso, lo social y lo deportivo, sin dejar de lado el área de la salud ya que es en esta específicamente donde se necesita mayor inteligencia emocional al usarla con personas que están enfermas, con problemas psicológicos o que se le tenga que dar noticias devastadoras, para realizar estas acciones de la manera correcta.

Por su parte, la adolescencia es una etapa que se ve marcada por muchos cambios tanto a nivel físico como psicológico acompañada de cierta inestabilidad emocional, por ello desarrollar la

conciencia emocional así como la empatía dentro de la familia será fundamental para que los adolescentes logren legitimar cada una de las emociones o sentimientos que experimenten dentro de dicho periodo, es de gran utilidad manejar estrategias como el diario de emociones para que puedan registrar como se sienten y así identificar que situaciones los hacen sentir de ciertas maneras. Otro medio para apoyar a los adolescentes e incrementar el desarrollo de la inteligencia emocional es la escuela, ya que acá pueden autoafirmarse, conocer sus capacidades y debilidades, tomar decisiones propias, ser responsables, entre otros, además, se puede hacer mediante actividades o con apoyo de material didáctico como juegos, canciones o literatura.

Es así como se plasma cuan necesaria y útil es la inteligencia emocional en la vida de las personas, sin olvidar que la niñez y adolescencia juegan un papel fundamental en el desarrollo de esta, ya que tanto niños como adolescentes necesitan del apoyo de los mayores para poder forjarla, además, son los adultos incluidos padres como docentes, quienes deben de estar preparados en el tema para poder instruir y acompañar a los jóvenes de una manera más integral al enseñarles a afrontar la vida de adulto que les espera con cada uno de los retos que esta puede traer, al tomar en cuenta que tanto el amor, límites, comunicación y asertividad serán las claves para poder formar adultos autónomos, empáticos, con un buen autocontrol pero sobre todo emocionalmente inteligentes.

1.2.7 Estrategias para el buen desarrollo de la inteligencia emocional

Bharwaney (2010) plantea que la inteligencia emocional muchas veces puede ser representada, para tener una mayor comprensión de ella, como una casa que representa al sujeto y se debe de observar aspectos como las personas, los sistemas internos y el mal tiempo que rodean esa estructura. Las personas hacen referencia a como el sujeto se relaciona con los demás, si es capaz de percibir o expresar sentimientos tanto como emociones; los sistemas internos se basan en comprender lo que se siente o piensa a través del autoconocimiento; por último, el mal tiempo que es la forma en que se reacciona emocionalmente a las situaciones críticas tanto personales como la de otros; por lo tanto para que la inteligencia emocional pueda desarrollarse de mejor manera se necesitan de estrategias o actividades que se explican a continuación.

- La vida desde un helicóptero: busca que la persona sea capaz de verse así misma desde todas las perspectivas de las áreas de su vida, es decir ser capaz de ver las situaciones desde otro

panorama, se trabaja por medio de hojas o un cuaderno donde se analizan las relaciones íntimas, familia, tiempo libre, amistades, trabajo y relación consigo mismo a través del dibujo de cómo se ven las áreas de manera gráfica únicamente. Es necesaria la creatividad dentro del ejercicio para lograr buenos resultados.

- Registro de estados anímicos: consiste en un diario o registro de las emociones que se tienen durante el día por un tiempo prudente. Debe de volver a repetirse después de cierto tiempo para que la persona vea los cambios que ha tenido en ciertos lapsos.
- Rabia descontrolada: también conocida como rabia contenida, esta estrategia busca que la persona identifique aquellos puntos que le molestan o le hacen perder los estribos. Para iniciar se debe de hacer un listado de las situaciones que le molestan al sujeto, luego se debe de valorar entre 1 muy frecuente al 10 poco frecuente y se finaliza al anotar la acción correcta que se realizará para disminuir la tensión.
- Fantasías divertidas: se basa en la realización de una lista de actividades agradables que se pueda llevar a cabo con amigos de manera eventual o regular, se debe de identificar las actividades y con quien puede llevarse a cabo.
- Uso de la televisión: la dinámica consiste en convertir una actividad diaria en un momento que brinde un aprendizaje significativo, se debe elegir un programa o película favorita de alguno de los involucrados; en base a ello se empiezan a realizar cuestionamientos acerca de lo que se siente, cómo se resolvería alguna situación que se refleje en la serie, entre otros; con el fin de dar a conocer los sentimientos de cada participante.
- Talleres en grupos: consiste en establecer un diálogo acerca de temas emocionales que permitan tener una mayor apertura y exploración de las emociones y sentimientos, a través de diversas interrogantes que serán planteadas según los intereses del grupo. Pueden hacerse preguntas como ¿se han respetado los sentimientos? ¿qué valor se les da a los sentimientos? ¿se está preparado para un cambio de actitud ante una emoción negativa?
- Utilizar las emociones: consiste en seleccionar una emoción sana que servirá para usar después de que se presente un problema que apoye la solución del mismo y así entrenarse a través de visualizaciones para un futuro.
- Evaluar sentimientos: consiste en identificar si la persona se siente de manera positiva o negativa en ciertas áreas de su vida y así crear consciencia de que es lo que le afecta.

- El arte moderno: aunque parezca trivial dicha estrategia es muy funcional ya que muchos artistas plasman en sus obras enseñanzas acerca de las emociones de las cuales se puede obtener un gran aprendizaje.
- Confianza en los amigos: consiste en centrarse en las amistades más cercanas y analizar qué cualidades poseen como amigos, además de las que les falta, es necesario identificar si hay alguna emoción que impida tener confianza total en esa amistad y analizar el por qué, con el fin de mejorar las relaciones.
- Ascender: es una actividad que busca mejorar la inteligencia emocional en la relación de pareja para alcanzar la satisfacción, se basa en siete aspectos como la escucha, amor, sentimientos, conflictos, modelos no funcionales, valores y expectativas; cada uno de los puntos debe de trabajarse de la manera más sincera; se incluye una columna donde se pone lo que la persona espera de su pareja y viceversa para contrastar las expectativas o conceptos que cada uno tiene respecto a cada área.
- Planificación del tiempo: es una herramienta que facilita el control de emociones, ya que se tiene un mejor manejo del tiempo y permite a la persona conocer e identificar aquellas actividades que sean de su agrado, así como desarrollar la capacidad de controlar situaciones que surjan al afrontarlas de una manera más eficaz. Además, permite darse cuenta de cuánto tiempo invierte en las cosas que realiza, se puede hacer por medio de una tabla con cuatro apartados que describan el área de la persona como la familia, salud, entre otras, su meta, las actividades que ejecuta y el tiempo que les invierte.
- La carrera correcta: busca que la persona haga una introspección respecto al trabajo que realiza, para conocer si la persona está a gusto donde labora o existen conflictos que vuelven tediosa la vida laboral a través de la identificación de emociones como la aceptación mediante el establecimiento de vínculos, tristeza por la falta de apoyo que pueda existir, rabia por acciones injustas, miedo/incertidumbre o placer si se alcanza el éxito.

A continuación, se representa de forma gráfica las actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional y a que o a quienes beneficia.

Tabla Núm. 2

Estrategias o actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional

Actividad	Aspectos que mejora
Tu vida desde un helicóptero	Personas, sistemas internos, mal tiempo.
Registro de estados anímicos	Sistemas internos.
Rabia descontrolada	Personas, sistemas internos, mal tiempo.
Fantasías divertidas	Personas.
Uso de la televisión	Personas, sistemas internos, mal tiempo.
Charlas en grupo	Personas, sistemas internos, mal tiempo.
Utilizar emociones	Personas, sistemas internos, mal tiempo.
Evaluar sentimientos	Personas, sistemas internos, mal tiempo.
Arte moderno	Personas, sistemas internos.
Confianza en los amigos	Personas, sistemas internos, mal tiempo.
Ascender	Personas, sistemas internos, mal tiempo.
La carrera correcta	Personas, sistemas internos, mal tiempo.
Planificación del tiempo	Personas, sistemas internos, mal tiempo.

Fuente: elaboración propia con base en Bharwaney (2010) pp. 37-41.

Cada una de las estrategias o actividades como se detalló con anterioridad, pueden desarrollarse de manera creativa y en base a cada una de las cualidades de los sujetos que las vayan a llevar a cabo, es importante resaltar que estas sirven para que los individuos pueda ponerlas en práctica en áreas como la familia, amigos, pareja, laboral y en lo personal; ya que brindan un análisis muy profundo de cómo se encuentra la persona en todas sus áreas, al ayudarla no solo a crecer de manera interna sino también al tomar mayor consciencia de su entorno, al brindar recursos necesarios para mejorar y ampliar los conocimientos sobre la inteligencia emocional.

1.2.8 Aspectos importantes de la inteligencia emocional

Bharwaney (2010) menciona que es necesario comprender e identificar que la inteligencia o coeficiente emocional cuenta con aspectos que son claves para poder desarrollarla y así poder tomar buenas decisiones ante los retos o circunstancias que se presenten a lo largo de la vida; dichos

enunciados están presentes en todo momento, se mejora conforme el crecimiento e interés que la persona tenga en el desarrollo de dicha habilidad. Dichos aspectos se mencionan a continuación.

- Se puede aprender y desarrollar: la inteligencia emocional es algo que no posee límites en cuanto al aprendizaje, ya que se puede conocer más de ella a través de formas y actividades variadas, además, si la persona adquiere el compromiso de adentrarse en el tema puede ser un recurso que le ayude de manera constante.
- Aumenta con la experiencia: según estudios realizados por el doctor Bar-On (como se citó en Bharwaney 2010) menciona que la inteligencia emocional aumenta con el paso de los años, sin embargo, entre inicios y finales de la década de los cuarenta puede ocurrir un declive en la misma, por lo que se dice que después de esta edad es muy difícil lograr un aumento de ella, aunque se pueden adquirir nuevos conocimientos.
- La inteligencia emocional es diferente según cada persona: por ello es importante reconocer e interpretar las emociones propias y de otros.
- Puede ser diferente entre hombres y mujeres: ya que cada uno reacciona de diferente manera, el sexo femenino es más consciente de las emociones, mientras que el masculino es más independiente y optimista.
- Puede incidir en la inteligencia general: mediante el desarrollo de habilidades que ayudan a la interacción con el medio.
- Afecta la capacidad de decisión: sirve para la buena toma de decisiones, ya que la mayor parte de las mismas se llevan a cabo bajo influencia emocional.
- Influye en las relaciones: ya que es en dicha área donde se puede desarrollar en gran parte la inteligencia emocional, a la vez, que permite establecer relaciones más estrechas.
- Es medible: existen diversas pruebas que sirven para valorar de manera cuantitativa el nivel de esta.

Es así, como cada uno de los aspectos son necesarios para que las personas comprendan y tengan un mejor panorama de lo que abarca la inteligencia emocional, que le permitirá no solo desarrollar una capacidad más empática para consigo mismo y los otros sino que también podrá tener ideas claras que les sean útiles a lo largo de su vida, al favorecer el desarrollo de nuevas habilidades y mejorar las que ya poseen, para lograr con ello que los sujetos sean más productivos en cada una de las áreas de sus vidas y así lograr un mayor bienestar de manera integral.

Por lo tanto, el tema musicoterapia e inteligencia emocional es de suma importancia para conocer y profundizar los efectos de la música en las emociones como aspecto terapéutico, ya que se sabe que tanto las emociones como la música son procesados en áreas en común a nivel cerebral, además, se conoce que ambas son útiles y esenciales en el desarrollo integral de la persona ya que funcionan como herramientas para un adecuado bienestar, procesamiento, gestión y expresión correcta de las emociones, lo que muchas veces lleva a un proceso de curación aplicable en distintos campos como la medicina, áreas educativas y la psicología que llevan a la persona a incrementar su coeficiente emocional a través de una manera más asertiva.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La musicoterapia como técnica psicoterapéutica busca fomentar que los seres humanos logren establecer nuevas formas de comunicación y expresión mediante el uso de diversos elementos de la música, mismos que resultan clave para la creación de cambios a través de generar diversos beneficios no solo a nivel físico sino también a nivel cerebral. Por su lado la inteligencia emocional es un componente de la personalidad que cada individuo posee, que se desarrolla de diferentes maneras desde pequeños y se trabaja a lo largo de toda la vida; el darle un uso correcto al coeficiente emocional no solo permite que las personas se vuelvan más humanas sino también favorece el desarrollo adecuado de otras habilidades.

Dentro del ámbito de la psicología la importancia del estudio radica en descubrir y plasmar por medio de la literatura científica que tan significativa puede llegar a ser la música como una terapia alternativa para el control y canalización de emociones de los adolescentes, a través de diversas técnicas que activen la creatividad, espontaneidad e imaginación de las personas; es a través de la implementación de diversas técnicas que los sujetos podrían descubrir nuevas formas no solo de expresar sino también de comunicar de mejor manera lo que piensan o sienten, lo que podría generar a su vez sensaciones a nivel cerebral que producen un bienestar psicológico más pleno. Así mismo, se tendrá una mejor aproximación del como los adolescentes manejan las emociones al saber si lo realizan de una manera adecuada o inadecuada.

Hoy en día, en la sociedad a nivel general, las personas pueden experimentar o enfrentarse a un sinfín de emociones, tanto negativas como positivas, lo que en algunos casos el no conocer o poder gestionarlas de manera correcta podría llevarlos a crear diferentes maneras inadecuadas de reaccionar ante las diversas situaciones que se puedan presentar; sin alejarse de la realidad que se demuestra a través de la literatura científica, se ve cómo día a día los jóvenes y señoritas son una población vulnerable respecto al tema de la gestión de las emociones, ya que se vive en una cultura donde se educa en valores, en costumbres o tradiciones pero no sobre la inteligencia emocional, por el contrario culturalmente se enseña que sentir es malo por lo que se estandarizan expresiones como los hombres no lloran, las mujeres por todo se enojan, entre otras expresiones, lo que podría dar como resultados arrebatos de ira, berrinches, conductas agresivas, llanto, una idea errónea de las emociones, un mal manejo o procesamiento emocional. Es por ello que el estudio busca indagar

a través de los datos reportados en la literatura científica como por medio de la efectividad de la musicoterapia se pueden brindar nuevas herramientas que faciliten el buen dominio de las emociones para transformar con ello las prácticas inadecuadas de la gestión emocional por otras que sean aceptables y sanas.

El estudio científico busca descubrir como la música aplicada como terapia y con base en elementos psicológicos podrían favorecer o beneficiar la salud emocional, además de enseñar de mejor manera a las personas a canalizar las emociones, para brindar herramientas eficaces en la inteligencia emocional. Por eso surge la siguiente interrogante ¿Cuál es la efectividad reportada en la literatura científica de la musicoterapia en la inteligencia emocional de los adolescentes?

2.1 Objetivos

2.1.1 General

Establecer la efectividad reportada en la literatura científica de la musicoterapia en la inteligencia emocional de los adolescentes.

2.1.2 Específicos

- Analizar los beneficios y técnicas de la musicoterapia según la literatura científica.
- Documentar la importancia de la inteligencia emocional en los adolescentes.
- Contrastar los estudios realizados nacionales e internacionales de musicoterapia e inteligencia emocional desde la literatura científica.

2.2 Variables

- Musicoterapia
- Inteligencia emocional

2.3 Definición de las variables de estudio

2.3.1 Definición conceptual de las variables o elementos de estudio

Musicoterapia

Benenzon (2011) define la musicoterapia como una nueva psicoterapia que, mediante el uso de elementos como el movimiento, el sonido o la música busca establecer una relación entre el

paciente o grupos de trabajo y el musicoterapeuta, a través del uso de técnicas que permiten darles a las personas una mejor calidad de vida. La musicoterapia como tal es un proceso que involucra la relación entre el cuerpo y la mente que busca el desarrollo global de la persona, por lo que debe de ser entendida como un área importante para el establecimiento de nuevos efectos terapéuticos o profilácticos que buscan prevenir, recuperar, entrenar, además de rehabilitar a la persona con el objetivo de propiciar un desarrollo pleno e integral.

Inteligencia emocional

Salovey y Mayer (como se citaron en Cadena 2018) definen la inteligencia emocional como una forma de inteligencia social que lleva al proceso de desarrollar habilidades para orientar de mejor manera los sentimientos y emociones tanto personales como de otros, a través del desarrollo de factores como lo son la capacidad de percibir emociones de manera concreta, aplicar emociones que faciliten el razonamiento o pensamiento, percibir las emociones y la capacidad de controlar las mismas tanto propias como las de los demás; dicho proceso se puede iniciar desde la infancia, al mismo tiempo, se puede llegar a desarrollar cuando la persona toma consciencia de la importancia que esta tiene al brindar la atención necesaria para trabajar en ella.

2.4 Alcances y límites

La investigación permite descubrir las diferentes técnicas y herramientas de la musicoterapia y conocer la importancia de la inteligencia emocional en los adolescentes desde la literatura científica, así como brindar un mejor panorama sobre los temas abordados; dentro de los límites que se pueden hallar es que no se encontraron estudios a nivel nacional donde se involucren ambas variables, también se puede mencionar que se trabajó solamente con un tipo de terapia cuando posiblemente existan otras para el manejo de las emociones.

2.5 Aportes

A Guatemala como una forma de evidenciar la importancia que tiene la música en los adolescentes y la manera en que desarrollan la inteligencia emocional, a la sociedad para que pueda informarse más acerca del tema al ahondar en nuevas investigaciones que permitan ampliar el conocimiento de la población, a la comunidad de Quetzaltenango para que puedan conocer la importancia de una buena gestión emocional en los jóvenes así como a todas aquellas personas que deseen conocer,

reconocer e identificar las emociones que manifiestan y la importancia que tiene la buena gestión de las mismas.

A la Universidad Rafael Landívar como instrumento de temas generadores a futuros estudios que sean significativos, con soluciones nuevas y creativas, a la Facultad de Humanidades para que sirva de antecedente a futuras investigaciones como un medio de referencia, así mismo, a los profesionales y futuros profesionales para despertar su interés en este tipo de investigaciones con la finalidad de profundizar, ampliar, incluso contrastar otros resultados de estudios respecto a los temas abordados de una manera más extensa.

III. MATERIAL Y MÉTODO

3.1 Sujetos

Para la realización de la investigación y búsqueda de recursos bibliográficos se tomó en cuenta adolescentes tanto hombres como mujeres, comprendidos en las edades de 10 a 20 años, para lo cual se analizan referencias bibliográficas nacionales e internacionales, sin importar raza, religión o cultura.

3.2 Procedimiento

- Selección de los temas: se procedió a elegir temas de acuerdo con los fines educativos del investigador.
- Elaboración y aprobación del sumario: se elaboraron dos temas que luego de ser revisados se procedió a aprobar uno, que es el que se utilizará para esta investigación.
- Aprobación del tema a investigar: con la aprobación del tema se procedió a realizar el perfil de investigación con base a los parámetros establecidos.
- Elaboración del índice: de acuerdo con las variables de estudio se seleccionaron los temas a desarrollar a través de una secuencia lógica.
- Investigación de antecedentes: se recolectó información de tesis, revistas o investigaciones científicas que sirvieran de precedente para la investigación.
- Realización de marco teórico: desarrollo de los temas propuestos en el índice de acuerdo con el apoyo y fundamento de libros y uso de internet.
- Planteamiento del problema: elaboración al tomar en cuenta la situación, problemática y contextualización del entorno que servirá para guiar la investigación.
- Elaboración del material y método: descripción de los sujetos y procedimiento metodológico acorde a la investigación científica por medio de la literatura.
- Elaboración de análisis de resultados: se realizaron rutas de investigación por cada una de las variables, para las cuales se usaron términos de exclusión como autismo, depresión, adultos, pacientes, enfermedad; y de inclusión los cuales fueron escolares, familia, adolescentes, psicología, niños, niñas, rendimiento académico, agresividad, temperamento, musicoterapia, educación, conductas, riesgo.
- Discusión: se tomó en cuenta la investigación del marco teórico como las nuevas búsquedas para identificar y profundizar en las variables de estudio.

- Conclusiones: se realizó en base a los objetivos planteados en la investigación.
- Referencias bibliográficas: de acuerdo con lo establecido en las normas APA.
- Resumen: síntesis de los datos generales de la investigación.
- Anexos: se realizaron esquemas de las búsquedas de antecedentes del marco teórico.

3.3 Tipo de investigación, diseño y metodología

Monje (2011) comenta que la investigación cualitativa parte desde la idea que los sujetos sociales no deben de ser vistos solo como objetos de estudio, sino que también se debe de considerar el aspecto reflexivo que cada uno aporta a la investigación, al tomar en cuenta que el fin del estudio es poder comprender de mejor manera los fenómenos sociales que se estudian al captarlos a través de los ojos de los demás. Por su lado el investigador debe de ser capaz sustentar teóricamente y de contextualizar lo que estudia al relacionarlo con el comportamiento, emociones o actitudes de las personas seleccionadas para el estudio, con el propósito de obtener mejores resultados que deben de ser correctamente registrados en un diario o notas de campo.

Cardona, Higuera y Ríos (2016) explican que la revisión sistemática es un proceso que consiste en identificar y evaluar varios estudios o artículos referentes a un mismo tema, es un método científico para poder analizar la literatura por medio de parámetros específicos que darán las pautas para estudios posibles que se incluirán en la investigación. La revisión sistemática es una búsqueda profunda de literatura que por medio de términos de exclusión e inclusión permite dar una mayor calidad a la investigación al dar criterios claves tanto para las búsquedas como el análisis de datos, al tener resultados más específicos y acordes a lo que se desea analizar, al evitar con ello sesgos en la información que se vaya a recopilar.

Hernández, Fernández y Baptista (2014) explican que la investigación de tipo exploratoria es aquella que se realiza con el fin de estudiar de una manera más profunda algún tema poco estudiado o que en algún momento no se ha investigado antes; esto se refiere a que ya basado en la literatura científica, se revela que hay únicamente ideas o guías muy vagas con relación al problema o que también se busca indagar más desde otras perspectivas. Además, es por medio de estos estudios que el investigador puede familiarizarse de mejor manera con el fenómeno a estudiar, al indagar y

establecer nuevos conceptos que pueden ser base para futuras investigaciones al crear un panorama en áreas, ambientes o contextos específicos.

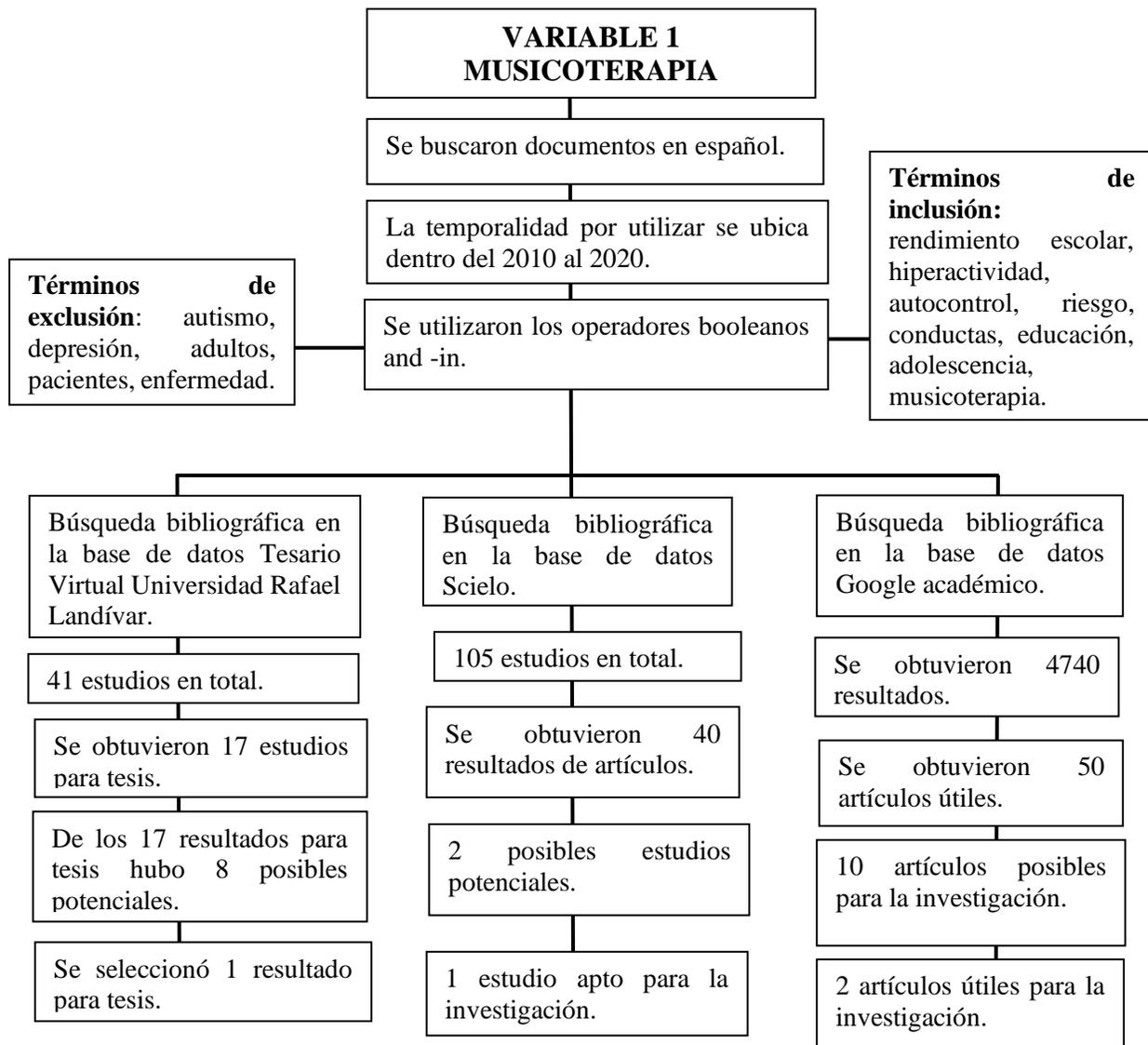
- Temporalidad de ejecución: se utilizó una temporalidad de 10 años, entre el 2010 al 2020.
- Documentos: para llevar a cabo la investigación se utilizaron tesis, artículos y estudios nacionales e internacionales, con connotación científica que ayudan a dar respuesta a los objetivos de la investigación.

IV. ANÁLISIS DE RESULTADOS

Se realizó la elaboración de esquemas con cada una de las búsquedas respecto a los datos bibliográficos o de referencias, que se utilizaron para efecto de la investigación, mismos que permiten tener de forma gráfica las rutas necesarias para la selección de la información de tesis, artículos o libros, las cuales se presentan a continuación.

Esquema núm. 1

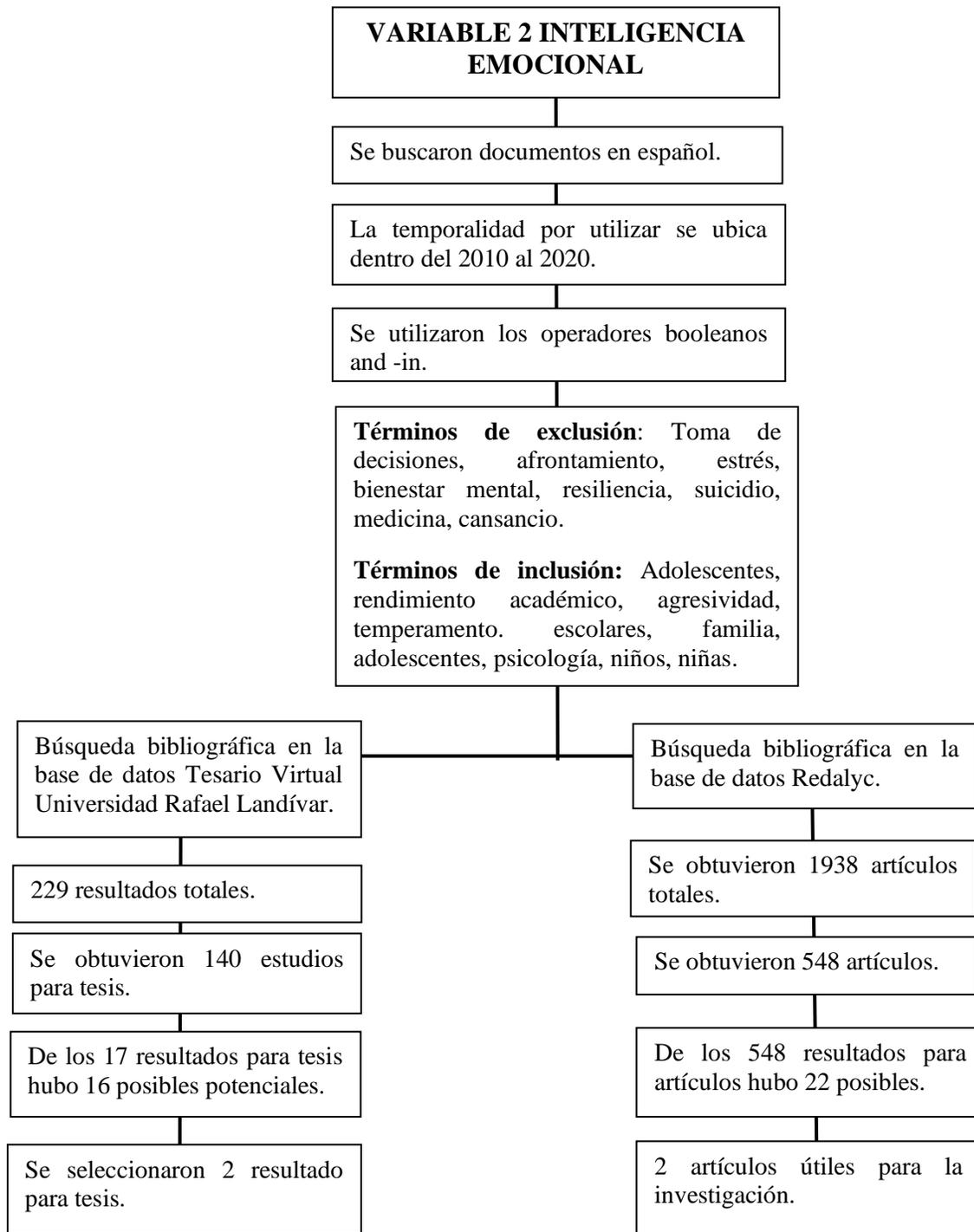
Ruta de investigación de los documentos



Fuente: elaboración propia 2020.

Esquema núm. 2

Ruta de investigación de los documentos



Fuente: elaboración propia 2020.

V. DISCUSIÓN

La investigación recaba información acerca de la musicoterapia y la inteligencia emocional a través de referencias literarias de cada una de las variables, por lo tanto se puede definir a la musicoterapia como una forma de intervención que permite a las personas experimentar por medio de técnicas creativas, una mejora en las diversas áreas de su vida para obtener un mayor bienestar en especial en cuanto a lo afectivo, asimismo, la inteligencia emocional puede definirse como la habilidad o capacidad que los seres humanos poseen y desarrollan a lo largo de su existencia para lograr gestionar e identificar emociones tanto propias como de otros de una manera asertiva y sana.

Por ello para dar respuesta al objetivo general de la investigación el cual consiste en establecer la efectividad reportada en la literatura científica de la musicoterapia en la inteligencia emocional de los adolescentes se puede citar a Montánchez y Orellana (2015) en el artículo titulado Aprendizaje socioemocional en la adolescencia a través de la musicoterapia quienes comentan que dicho abordaje ha destacado como una práctica efectiva y funcional en cuanto a las intervenciones con adolescentes, tanto en lo clínico como en lo educativo, ya que permite el desarrollo de capacidades y habilidades para la descarga, control e identificación emocional y conductual, al cambiar las alteraciones afectivas negativas por otras positivas.

A su vez Chao, Mato y López (2015) en el artículo titulado Beneficios de la música en conductas disruptivas en la adolescencia, mencionan que los problemas emocionales pueden llevar al fracaso escolar así como a la manifestación de conductas de riesgo en dicha etapa, por ello resaltan que dicha herramienta en conjunto con la inteligencia emocional puede ayudar a la mejora en el comportamiento de los adolescentes, al reducir las inseguridades que estos puedan llegar a presentar, ya que es una herramienta muy bien valorada por los jóvenes que no solo ayuda a lo que se mencionó anteriormente, sino que también fomenta la motivación, trabajo en grupo, autoestima, entre otros aspectos. Por su lado, Pérez (2018) en el artículo titulado Efectos de la musicoterapia en las relaciones sociales con adolescentes, estableció que las sesiones de musicoterapia si influyen en las interacciones sociales de los mismos, ya que el programa de musicoterapia puede promover la autonomía, creatividad, aumento de la autoestima y fomentar la interacción social al facilitar la expresión de emociones sin sentirse juzgados o evaluados, al lograr con ello un mejor conocimiento de sí mismo.

Dichos autores coinciden en que la musicoterapia es eficaz para trabajar con los adolescentes, debido al impacto que genera en ellos, ya que son una población vulnerable a cambios a nivel emocional así como a la exposición de conductas de riesgo, tal y como lo dicen en las investigaciones que realizaron, lo que los lleva a una gestión incorrecta de las emociones, por lo que si se les enseña a usar la música como medio de canalización, estos tendrían una manera más práctica de lograr expresar lo que piensan o sienten, al servir como medio de prevención a futuras conductas no deseadas que puedan presentarse en dicha etapa del desarrollo.

Al tomar en cuenta todo lo que con anterioridad se ha planteado, se puede cuestionar como es que la música y las emociones se relacionan entre sí, a la vez que logran generar un impacto en lo más profundo de la persona, yace aquí la relación que existe entre ambos temas y que amplía el conocimiento en cuanto a la efectividad de la musicoterapia y la inteligencia emocional; para dar respaldo científico a lo anteriormente explicado, se puede conocer el punto de vista de Jauset (2018) en el tema música y emociones quien plantea que dicho tipo de intervenciones genera estímulos en quienes se aplica, a nivel físico, emocional y espiritual, a través de mejoras en el ritmo cardíaco, aumento de endorfinas o cambios en el humor, ya que se producen reacciones que llevan al ser humano a una mejor expresión de lo que piensan o sienten, al lograr con ello resultados positivos en las diversas fases de su vida.

Asimismo, Armas, Maita y de la Calle (2017) en el mismo tema comentan que la música es un medio útil para la liberación emocional que se ha usado desde tiempos antiguos y continua vigente hoy en día ya que es una herramienta funcional para el trabajo con los adolescentes como elemento socializador en dicha etapa, a la vez que promueve la cohesión, búsqueda de identidad, reforzamiento de valores y conductas al generar repercusiones emocionales en varios aspectos de su personalidad.

Es así como la musicoterapia y la inteligencia emocional juegan un papel importante en la adolescencia y en el desarrollo de las interacciones sociales que se establezcan ya que les da mayor seguridad y confianza en sí mismos para realizar aquello que los haga sentir a gusto; al analizar lo que cada uno de los autores comenta sobre los diferentes temas se puede llegar a pensar que si se continua con el establecimiento de programas que unan ambos temas probablemente se lograrían

mayores resultados en la adolescencia mientras que se obtiene una mejor inserción en todo lo que abarca la socialización en dicha etapa así como lo relacionado a los cambios emocionales.

Para continuar con la discusión y para darle respuesta al objetivo sobre analizar los beneficios y técnicas de la musicoterapia según la literatura científica, se puede conocer el punto de vista de los siguientes autores, García (2019) en la tesis titulada Musicoterapia y autocontrol mediante su discusión afirma que dicha terapia tiene beneficios en el trabajo de la expresión de emociones, además para efectos de su estudio aplicó mayormente técnicas pasivas para lograr un estado de tranquilidad profundo; los resultados que se obtuvieron por medio de la estadística llevó al establecimiento de que la musicoterapia es una herramienta que influye levemente en el autocontrol de los adolescentes al adquirir nuevas formas de aprendizaje emocional.

Por su lado, Mora y Pérez (2017) en el artículo titulado La musicoterapia como agente reductor del estrés y la ansiedad en adolescentes, explican que la música es una alternativa para abordar la problemática a la que los jóvenes se enfrentan, al brindarles herramientas para la autogestión y autorregulación a través de la inteligencia emocional, que contribuye con el desarrollo personal de la autoestima , además de que ayuda en la reducción del estrés y ansiedad que puedan llegar a manifestar; en base a los estudios anteriores se puede poner de manifiesto que la música genera un efecto en la vida del ser humano, específicamente en los adolescentes, ya que les permite canalizar de mejor manera todas esas emociones o situaciones que enfrentan día a día y que pueden llegar a desencadenar un trastorno como la ansiedad o estrés cuando es en niveles sumamente altos.

Como se acaba de menciona la musicoterapia puede ser funcional para temas como el autocontrol o la reducción de estrés o ansiedad en las personas, así como propiciar beneficios en otras áreas, para ello se puede mencionar a los siguientes autores que respaldan dicho argumento, tal es el caso de Miranda, Hazard y Miranda (2017) en el artículo titulado La música como herramienta terapéutica en medicina, quienes comentan que medicamente los efectos o beneficios que tiene la música han sido útiles para el tratamiento de varias situaciones físicas, emocionales y psicológicas, ya que se tienen antecedentes que ayudan con el dolor, ansiedad, enfermedades somáticas, cáncer, Parkinson, entre otros, al dar resultados que han sido científicamente comprobados.

Otro aporte se puede obtener también de De Paz (2016) en la tesis titulada Musicoterapia y agresividad quien comenta que la música influye en la reducción de la misma, ya que, de acuerdo con los resultados obtenidos, indica que el ser humano tiende a ser agresivo y los factores sociales, biológicos y ambientales pueden ejercer cierta influencia, por ello la música desde tiempos antiguos ha sido efectiva para el tratamiento de los problemas y la regulación emocional. Por lo que se puede deducir que tanto médicos como psicólogos reconocen el impacto que la música genera en la vida de las personas, al ponerlo en práctica en los campos en que se desenvuelven, lo que apoya el punto de vista que cada autor expone en dichos estudios; y es que la música ha proporcionado formas de mejorar la calidad de vida de muchos seres humanos por ser un recurso práctico, de bajo costo y que se encuentra al alcance de cualquiera que desee gozar de los beneficios que esta proporciona.

Todo ello tiene sustento científico en Pereyra (2013) en el tema efectos de la música, donde plantea que esta herramienta permite tener una mayor armonía consigo mismo y con los otros, además tiene reacciones en las emociones, a nivel corporal, entre otros; también, explica que el mayor efecto que esta tiene es la solución de situaciones del pasado o presente que causa malestar en la persona, ya que le permite ser consciente de los sentimientos que le rodean al lograr con ello un mayor bienestar. A pesar de que la música ha sido utilizada en la antigüedad los efectos que genera en la actualidad cada vez son más; ya que sirve para un sinnúmero de situaciones relacionadas con las emociones específicamente y que estas a su vez llevan a que la persona desarrolle o mejore otros aspectos de su vida. Los adolescentes son un claro ejemplo de ello, la música ha sido el medio más eficiente que han adquirido para comunicar y transmitir la forma en que se sienten a la vez que les permite establecer redes de apoyo con sus pares según los gustos musicales que cada uno posea.

Para continuar con la resolución del mismo objetivo acerca de las técnicas musicoterapéuticas, aportes significativos se pueden encontrar en Lucas (2013) quien propone ciertas actividades y técnicas de musicoterapia, las cuales pueden aplicarse de acuerdo a las necesidades o propósito de las personas, como la canción de bienvenida, improvisación, escribir canciones, construir instrumentos, relajación, me copias, te copio, estatuas de emociones, entre otras; que requieren de la espontaneidad, conocimiento musical, así como de la creatividad de la persona que las dirige y de la disponibilidad de quienes las realizan.

Al analizar las diversas actividades que la autora menciona, se puede evidenciar la cantidad de recursos que las personas poseen para poder hacer uso de la música como terapia, ya que tiene el gran efecto en el ser humano de desencadenar y liberar aspectos que se habían reprimido o que no se sabía cómo exteriorizar, por ejemplo, cuando los adolescentes atraviesan ciertos problemas ya sea en la escuela o en casa pueden manifestar todo lo que les sucede por medio de una melodía o encontrar la paz solo en escuchar ciertas canciones, por ello es que los autores que se citaron anteriormente concuerdan en decir que la musicoterapia es una herramienta beneficiosa y útil en la vida de las personas y adolescentes.

Cabe mencionar que dentro del uso de la música como terapia y elemento útil en la vida de la persona se debe de tomar en cuenta que, el sujeto o encargado que la aplique debe de tener conocimientos en el tipo de intervenciones tal como lo dice Darío (2011) en el tema La formación personal y profesional del musicoterapeuta, quien comenta que se debe de poseer la formación académica necesaria para hacer uso de la música como herramienta terapéutica ya que se ven implicados factores que pueden afectarlo a nivel personal debido a la carga emocional que se manejan en las actividades, por lo que es fundamental que la persona quien dirige sea objetiva en lo que realiza y así evitar cualquier tipo de transferencia que pueda llegar a presentarse o manejarla de la manera más asertiva.

Es así como la música es importante también en el desarrollo de la vida de la persona ya que estimula y favorece su bienestar de manera integral, se debe de tomar en cuenta que hoy en día juega un papel importante dentro de los procesos terapéuticos ya que propicia un ambiente adecuado respecto a las intervenciones que se vayan a realizar. Desde el momento que el musicoterapeuta decida hacer uso de la música para lograr ciertos objetivos dentro de las sesiones, debe de ser consciente de lo que realiza, así como adquirir la responsabilidad de que trabaja con la esencia de las personas y cualquier sesgo dentro de lo que realice influirá ya sea de manera positiva o negativa en la vida de los sujetos.

Respecto a la resolución del objetivo sobre documentar la importancia de la inteligencia emocional en los adolescentes se puede citar a Salguero, Fernández, Ruiz, Castillo y Palomera (2011) en el artículo Inteligencia emocional y ajuste psicosocial en la adolescencia quienes comentan que las

habilidades emocionales son importantes en los jóvenes ya que les permite relacionarse mejor con los compañeros y padres al ser un factor positivo en el nivel de confianza de sí mismo, relaciones sociales y el sentido de competencia. Por otro lado, Azpiazu, Esnaola y Sarasa (2015) en el artículo titulado Capacidad predictiva del apoyo social en la inteligencia emocional de adolescentes, indican que para un buen desarrollo y regulación emocional es necesario el apoyo de la familia, así como de profesores y pares ya que mientras más logre desarrollarse dicho componente mejor serán los resultados en cuanto el ajuste social que estos manifiesten en la adolescencia.

En base a lo anterior, se puede decir, que la inteligencia emocional es un componente importante de la personalidad que se modifica a lo largo de la vida, pero que en la adolescencia puede verse afectada por factores como el ajuste psicosocial, ya que hay que tomar en cuenta que por la etapa en la que se encuentran los jóvenes, es necesario brindarles apoyo en los distintos procesos que puedan atravesar, para que logren mejorar su capacidad de identificar y procesar emociones así como una mayor seguridad en el establecimiento de interacciones sociales.

Cuando se habla de inteligencia emocional son muchos los conceptos que se tienen acerca de ella, así como de los componentes que vienen inmersos en esta, por ejemplo, Martín y Boeck (2012) en el tema acerca de los factores fundamentales de la inteligencia emocional comentan que existen cinco en específico que son esenciales a lo largo de la vida como el reconocer y manejar las emociones propias, utilizar el potencial que se posee, ponerse en el lugar de otros y establecer interacciones sociales, además creían que cada uno de estos podían desarrollarse mediante la observación, conocimiento y mayor consciencia de sí mismo; también Bharwaney (2010) propone ciertos aspectos que resultan claves en el desarrollo del tema como lo son el aprender y desarrollar la inteligencia emocional, saber que es algo que aumenta con la experiencia, es diferente en cada persona, influye en el coeficiente intelectual, afecta la toma de decisiones, entre otros aspectos, por lo que si se logra analizar de mejor manera cada uno de los ítems que ambos autores proponen para la comprensión de la inteligencia emocional y se tratan de unir entre sí para estimularlos de una manera más integral, se podrían tener mejores resultados en cuanto la asimilación de cómo funciona esta habilidad que resulta clave para la vida, pero sobre todo para el conocimiento personal ya que se abordaría de una manera más completa y sencilla de comprender.

Por lo anterior, es preciso resaltar lo importante y necesaria que es la inteligencia emocional en la vida de las personas, específicamente en los adolescentes y para seguir con la respuesta de dicho objetivo se tienen aportes de Acosta (2015) en el tema La utilidad de la inteligencia emocional, quien dice que la importancia de la inteligencia emocional puede mejorar el coeficiente intelectual así como otras áreas en la vida de la persona, además de que se le debe de dar la importancia que merece, para que así los individuos aprendan a reaccionar o actuar de forma más consciente al aplicarla no solo en un área en específico sino en todas aquellas que lo requieran; otros autores que respaldan dicho aporte son Bisquerra *et.al* (2012) en el mismo tema, al mencionar que la educación en emociones debe de ser de forma continua y permanente, al iniciarse desde edades tempranas y en la familia, al mismo tiempo puede ser beneficiosa como medio de prevención ante problemáticas que se abarcan a lo largo de la vida; estos autores específicamente hacen hincapié en como la adolescencia es una de las fases de la existencia donde más atención se debe de brindar debido a los cambios bruscos que se experimentan.

Al tomar en cuenta lo que los autores plantean sobre la inteligencia emocional y lo eficaz que resulta a lo largo de la vida, se debe de considerar que muchas veces el tipo de tema se cree o piensa que solo tienen que ser abarcado desde un punto de vista psicológico (y es que en su mayoría es abordado por los profesionales de la salud mental), cuando la realidad es que el tema debe de abordarse desde la infancia, al empezar con la familia ya que es acá donde surgen o se establecen esquemas mentales que se estimula o no la expresión emocional y donde se empieza a formar la personalidad del ser humano; por otro lado tiene campos de aplicación amplios por los cuales la persona pasa a lo largo de toda la vida como la escuela, universidad, trabajo, entre otros; por ello se dice que la inteligencia emocional está implícita en cada momento de la vida y el simple hecho que el sujeto tenga conocimiento de ella facilitará en gran medida el desarrollo personal y social de este.

Es así como, para dar solución al último objetivo de la investigación sobre contrastar los estudios realizados nacionales e internacionales de musicoterapia e inteligencia emocional desde la literatura científica, se puede tomar como referencia los siguientes estudios, Ferragut y Fierro (2012) en el artículo Inteligencia emocional, bienestar personal y rendimiento académico en preadolescentes realizado en Colombia, comentan que de acuerdo con los resultados obtenidos en

el procedimiento estadístico, no existe relación entre el rendimiento académico y la inteligencia emocional, sin embargo, juega un papel fundamental en el desarrollo personal del ser humano.

Además, Escobedo (2015) en la tesis titulada Relación entre la inteligencia emocional y rendimiento académico llevada a cabo en Guatemala, menciona que la relación que existe entre ambas variables es positiva-baja con poca significancia estadística, sin embargo, entre regulación emocional y rendimiento académico existe correlación fuerte; de acuerdo a los resultados expuestos en cada uno de los estudios se encontró diferencia en cuanto la inteligencia emocional y su relación con el rendimiento académico, ya que es necesario tomar en cuenta que ambas investigaciones tenían sujetos de edades diferentes y se desarrollaron en períodos de tiempo distintos, también como los factores culturales, ideológicos o el sistema de educación que cada país posee, ya que esto pudo incidir en los resultados finales que se obtuvieron.

Un factor que debe de tomarse en consideración cuando se realiza un estudio es el área o contexto, ya que esto podría incidir en los resultados que se obtengan sobre el fenómeno estudiado, es así como lo ponen de manifiesto Castillo y Greco (2014) en el artículo titulado Inteligencia emocional: un estudio exploratorio en escolares argentinos de contextos rurales, quienes comentan que factores como la pobreza, forma de vida, ejecución de actividades domésticas, entre otros aspectos, puede incidir en la expresión de emociones, al ser susceptible al cambio, sin embargo, recalcan que es necesario investigar cómo se da el fenómeno en contextos urbanos.

Por su lado Santizo (2020) en la tesis titulada Inteligencia emocional en adolescentes del área rural, comenta que los estudiantes poseen un nivel medio de inteligencia emocional, además, como se expuso en la discusión de resultados, los jóvenes de dicho estudio son eficaces en la gestión y resolución de problemas diarios, sin embargo, es necesario apoyar a los que no obtuvieron buenas puntuaciones a través de más conocimiento sobre el tema; al tomar en cuenta que ambos estudios se hicieron en países diferentes como Argentina y Guatemala, ambos autores concuerdan en que la inteligencia emocional en el área rural es un tema que puede asimilarse de buena manera, al obtener resultados positivos en dichas investigaciones, pero también pueden surgir factores que afecten el desarrollo de esta, así como cambios en su comprensión debido a las condiciones de vida tal y como anteriormente se mencionó.

Es necesario comentar también que la inteligencia emocional puede verse afectada o influenciada por componentes o diversas situaciones como por ejemplo Villamar (2015) en la tesis titulada Desarrollo de la inteligencia emocional en los adolescentes agresivos-pasivos, comenta que la agresividad puede incidir en la inteligencia emocional de los jóvenes ya que no les permite expresar las emociones de la manera correcta, mientras que Yac (2020) en la tesis titulada Rasgos temperamentales e inteligencia emocional expone que los rasgos temperamentales son heredados de los padres y que esto no tiene relación con la inteligencia emocional, sin embargo los sujetos de estudio en su mayoría poseían un nivel bajo de la misma; ambas autoras se apoyan entre sí al resaltar que ciertas situaciones no influyen en la inteligencia emocional, sin embargo, en ambos estudios resalta que los sujetos de la investigación poseían niveles bajos de la misma, otro aspecto que llama la atención es que en el estudio de Yac (2020) la inteligencia emocional no fue estimulada sino que solo se buscaba encontrar la relación entre esta y los rasgos del temperamento mientras que Villamar (2015) estableció intervenciones con base a la equinoterapia lo que de forma cualitativa reflejó cambios en los adolescentes en como percibían sus emociones.

Para continuar con el contraste de estudios nacionales e internacionales se puede conocer el punto de vista de Mauricio (2017) en la tesis titulada Musicoterapia y rendimiento escolar quien comenta que después de desarrollar un programa de 8 sesiones de musicoterapia por un lapso de 45 minutos cada una, y con apoyo de los resultados estadísticos se pudo establecer que la música si influye en el rendimiento académico. Además, Jauset (2018) en el tema aplicaciones de la musicoterapia, pone de manifiesto que este tipo de intervenciones es efectiva para que las personas con hiperactividad o algún otro problema de aprendizaje logren mejoras significativas en su educación y desarrollo de capacidades, ya que ayuda a mejorar positivamente la atención, coordinación y rendimiento escolar.

En base a la literatura científica y la discusión de la misma que se realizó con anterioridad, se puede establecer que existen factores que rodean la vida de los adolescentes y que ponen en riesgo la capacidad que poseen para expresar lo que sienten, a la vez muchas de las emociones que poseen pueden pasar desapercibidas o incluso ser reprimidas debido al contexto en que se encuentren, por lo que el medio es un factor fundamental para el conocimiento y desarrollo de la inteligencia emocional, si los adolescentes están expuestos a situaciones de pobreza, baja escolaridad así como

trabajos domésticos resultaría difícil que este tipo de temas puedan abordarse ya que mucho de esto sería de poca importancia debido a las necesidades que los aquejan; por otro lado, está el papel que juega la familia, amigos y docentes ya que son los sistemas inmediatos con los que el adolescente tiene contacto por lo que son redes de apoyo útiles para el fomento y desarrollo de nuevas habilidades.

Además, se puede decir que el tema de musicoterapia e inteligencia emocional tiene mucha relación, ya que tanto las emociones como la música se procesan en las mismas áreas en el cerebro, lo que genera una modificación o emite estímulos en cuanto la percepción que la persona tiene de sí mismo o de los demás; esto se sustenta científicamente por medio de lo que dice Jauset (2018) en el tema la música en el cerebro quien comenta que la música es procesada a nivel general en el cerebro por medio de conexiones dinámicas que permite relacionar ambos hemisferios, además, es el encargado de controlar el funcionamiento y regulación del cuerpo, lo cognitivo, así como lo emocional; también recalca que aquellos que tuvieron exposición musical en etapas de la niñez lograron un mejor desarrollo en las áreas motoras y sensoriales. Y Goleman (2013) en el tema biología de las emociones comenta que estas tienen dos recorridos específicos a nivel cerebral, al jugar un papel fundamental la amígdala, ya que es acá donde se produce la respuesta emocional, y si esa área sufre alguna alteración, los daños que generará serán irreversibles para la vida del sujeto.

El hablar de la adolescencia requiere de conocimiento, pero sobre todo de comprensión acerca de los cambios que se experimentan en dicha etapa, ya que son procesos que los adolescentes pasan y que afecta la percepción que tiene de su imagen y del mundo que los rodea, los jóvenes se enfrentan a la realidad que indica que hay un cambio en su aspecto físico, pero también a nivel hormonal y psicológico lo que muchas veces suele desencadenar conflictos internos que repercuten también en su entorno.

Es así como la música, con base en la literatura científica, es un medio útil para la gestión de emociones, en especial durante la adolescencia, ya que los jóvenes la ven como un medio de liberación e interacción que les permite establecer nuevas relaciones sociales, expresarse de mejor manera y canalizar de forma asertiva todas aquellas emociones o conductas negativas que puedan afectarles en lo familiar, personal y social. Por lo tanto no solo el empleo de la música es necesaria

en dicha etapa, sino también el desarrollo y aprendizaje sobre lo que es la inteligencia emocional para que los adolescentes sean capaces de poder identificar y legitimar todo aquello que sienten, al comprender que el coeficiente emocional va más allá de lo personal, sino que abarca también el ser capaz de comprender lo que los demás sienten y tener éxito en todo lo que se realice a lo largo de la vida, ya que se reflejará en la buena toma de decisiones, en el liderazgo, establecimiento de relaciones personales, sociales y laborales.

VI. CONCLUSIONES

- Que, según lo recabado en la literatura científica, se puede establecer que la musicoterapia es efectiva en el desarrollo, expresión y gestión de la inteligencia emocional en los adolescentes, ya que es una herramienta muy bien aceptada en ellos, lo que permite buenos resultados al momento de su aplicación como se encontró en los resultados de las investigaciones expuestas en la discusión.
- Que de acuerdo con los estudios y temas abordados se puede establecer que la música como terapia proporciona diversos beneficios en la salud física y psicológica de las personas, por medio de técnicas creativas y dinámicas, al tomar en cuenta que es un recurso útil en todo momento y que está al alcance de quien lo desee utilizar.
- La inteligencia emocional es una habilidad importante a lo largo de la vida, útil en todas las áreas de la persona, sin embargo, se debe de fomentar en los jóvenes para que sean capaces de lograr una mejor expresión, reconocimiento y abordaje de las emociones propias y de los demás, para ayudarlos a enfrentarse de mejor manera a la etapa que atraviesan.
 - Al contrastar los estudios nacionales e internacionales de ambos temas, se puede obtener un mejor panorama de como la musicoterapia y la inteligencia emocional en los adolescentes es abordada en los diversos países que se incluyeron, lo que permitió comparar la realidad nacional con la internacional al respecto de las variables de estudio, al concluir que ambos temas son de interés para desarrollo de investigaciones futuras, pero que aún se necesita ampliar el abordaje de los mismos para obtener mayor conocimiento de cómo se relacionan dichas variables.

VIII. REFERENCIAS

- Acosta, J. (2015). *Inteligencia emocional: desmontando tópicos*. Madrid, España: ESIC. Recuperado de: <https://elibro.net/es/ereader/rafaellandivar/119623>
- Ander, E. (2016). *Diccionario de psicología*. (3ra. ed.). Córdoba, Argentina: Brujas. Recuperado de: <https://elibro.net/es/ereader/rafaellandivar/78223>
- Armas, S.; Maita, R. y de la Calle, L. (2017). *Manual de la musicoterapia aplicado a la salud, educación y desarrollo personal*. (2da. ed.). Lima, Perú: Fondo editorial comunicacional.
- Azpiazu, L.; Esnaola, I. y Sarasa, M. (2015). Capacidad predictiva del apoyo social en la inteligencia emocional de adolescentes. *Revista Europea de Educación y Psicología*, vol. 8, núm. 1, junio, pp. 23-29. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/1293/129343965003.pdf>
- Benenzon, R. (2011). *Musicoterapia: de la teoría a la práctica*. España: Paidós Ibérica.
- Bharwaney, G. (2010). *Vida emocionalmente inteligente: estrategias para incrementar el coeficiente emocional*. Bilbao, España: Desclée de Brouwer. Recuperado de: <https://elibro.net/es/ereader/rafaellandivar/47931>
- Bisquerra, R.; Punset, E.; Mora, F.; García, E.; López, E.; Pérez, J.; Lantieri, L.; Nambiar, M.; Aguilera, P.; Segovia, N. y Planells, O. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y adolescencia*. Barcelona: Hospital Sant Joan de Déu.
- Bruscia, K. (2013). *Musicoterapia: métodos y prácticas*. México, D.F: Pax México.
- Cadena, P. (2018). *Inteligencia emocional aplicada a niños y adolescentes*. México, DF: Editores Mexicanos Unidos, S.A.
- Cardona, J.; Higueta, L. y Ríos, L. (2016). *Revisiones sistemáticas de la literatura científica: la investigación teórica como principio para el desarrollo de la ciencia básica y aplicada*. Bogotá, Colombia: Ediciones Universidad Cooperativa de Colombia. Recuperado de: https://elibro.net/es/ereader/rafaellandivar/85301?as_all=investigacion&as_all_op=unaccent__icontains&prev=as
- Castillo, K. y Greco, C. (2014). Inteligencia emocional: un estudio exploratorio en escolares argentinos de contextos rurales. *Revista de Psicología Universidad de Chile*, vol. 23, núm. 2, octubre, pp. 116-132. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/264/26435341010.pdf>

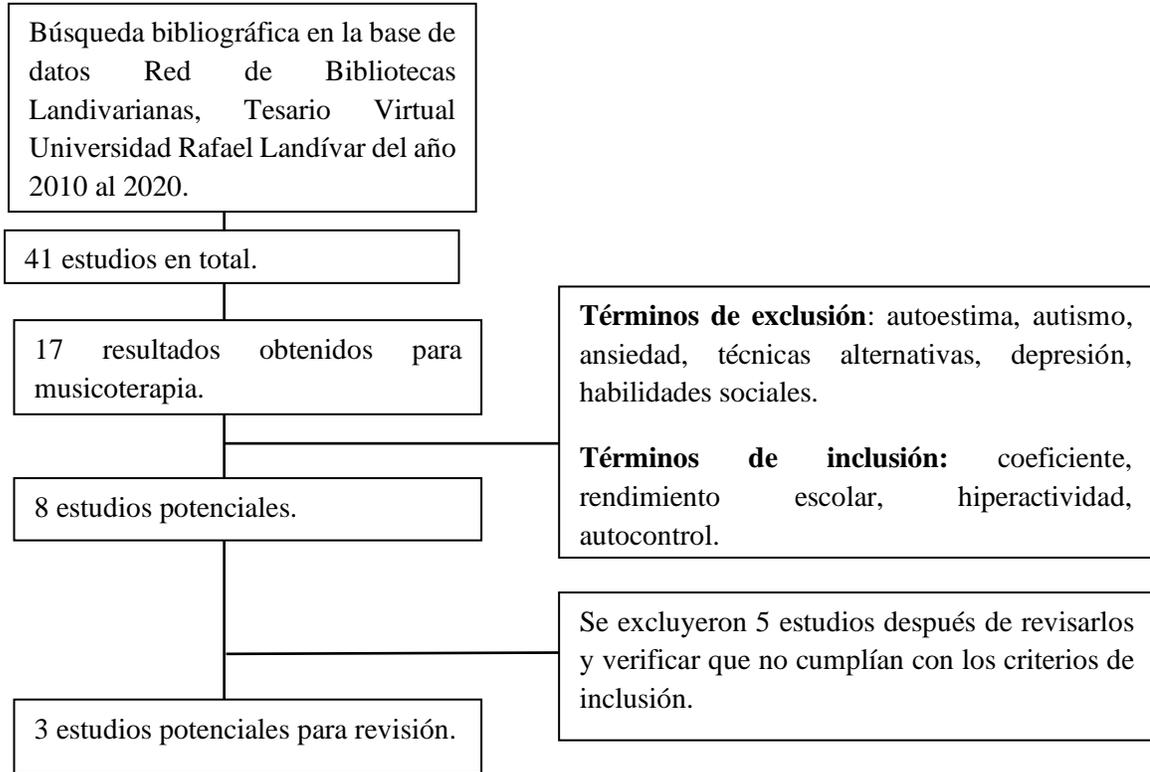
- Chao, R.; Mato, M. y López, V. (2015). Beneficios de la música en conductas disruptivas en la adolescencia. *Revista de Actualidades Investigativas en Educación*, vol. 15, núm.3, septiembre/diciembre. Recuperado de: https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-47032015000300104&lang=es
- Darío, R. (2011). *Musicoterapia y salud mental: prevención, asistencia y rehabilitación*. Buenos Aires, Argentina: Ugerman. Recuperado de: <https://elibro.net/es/ereader/rafaellandivar/78906>
- De Paz, J. (2016). *Musicoterapia y agresividad* (tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar. Campus de Quetzaltenango, Quetzaltenango. Guatemala. Recuperado de: <http://bibliod.url.edu.gt/Tesis/jeg/2016/05/42/DePaz-Juan.pdf>
- Escobedo, P. (2015). *Relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico de los alumnos del nivel básico de un colegio privado* (tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar. Campus Central, Guatemala. Recuperada de: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/05/84/Escobedo-Paola.pdf>
- Ferragut, M. y Fierro, A. (2012). Inteligencia emocional, bienestar personal y rendimiento académico en preadolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, vol. 44, núm. 3, marzo, pp. 95-104. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/805/80525022008.pdf>
- García, M. (2019). *Musicoterapia y autocontrol en estudiantes de segundo básico* (tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar. Campus de Quetzaltenango, Quetzaltenango. Guatemala. Recuperada de: <http://bibliod.url.edu.gt/Tesis/jrcd/2019/5/42/Garcia-Maria.pdf>
- Gento, S. y Lago, P. (2012). *La musicoterapia en el tratamiento educativo de la diversidad*. Madrid, España: Aranzadi S.A. Recuperado de: <https://elibro.net/es/ereader/rafaellandivar/48503>
- Goleman, D. (2013). *La inteligencia emocional por qué es más importante que el coeficiente intelectual*. España: de Bolsillo.
- Guarchaj, V. (2018). *Musicoterapia y trastorno por hiperactividad en estudiantes de tercero a sexto primaria* (tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar. Campus de Quetzaltenango, Quetzaltenango. Guatemala. Recuperada de: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/22/Guarchaj-Venturo.pdf>
- Guerri, M. (2016). *Inteligencia emocional una guía útil para mejorar tu vida*. (2da. ed.). Madrid, España: Mestas.

- Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. (6ta. ed.). México, DF: McGraw-Hill/Interamericana Editores, S.A.
- Jauset, J. (2018). *Musicoterapia y neurociencia: la musicoterapia. Fundamentos, efectos y aplicaciones terapéuticas*. Barcelona, España: UOC. Recuperado de: <https://elibro.net/es/ereader/rafaellandivar/116324>
- Lucas, M. (2013). *Introducción a la musicoterapia*. Madrid, España: Síntesis S.A. (PDF)
- Märtin, D. y Boeck, K. (2013). *EQ. Inteligencia emocional claves para triunfar en la vida*. Madrid, España: Edaf, S.A.
- Mauricio, E. (2017). *Musicoterapia y rendimiento escolar en estudiantes del ciclo básico* (tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar. Campus de Quetzaltenango, Quetzaltenango. Guatemala. Recuperada de: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/22/Mauricio-Edgar.pdf>
- Miranda, M. Hazard, S. y Miranda, P. (2017). La música como una herramienta terapéutica en medicina. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, vol. 55, núm. 4, diciembre. Recuperado de: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272017000400266
- Monje, C. (2011). *Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa. Guía didáctica*. Neiva, Colombia: Universidad Surcolombiana. Recuperado de: <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>
- Montánchez, M. y Orellana, C. (2015). Aprendizaje socioemocional en la adolescencia a través de la musicoterapia. *Iberoamérica Social: revista-red de estudios sociales*. Núm. 4, junio, pp. 164-174. Recuperado de: <https://iberoamericasocial.com/wp-content/uploads/2015/06/Mont%C3%A1nchez-M.-Orellana-C.-2015.-Aprendizaje-socioemocional-en-la-adolescencia-a-trav%C3%A9s-de-la-musicoterapia.-Iberoam%C3%A9rica-Social-revista-red-de-estudios-sociales-IV-164-174.pdf>
- Mora, R. y Pérez, M. (2017). La musicoterapia como agente reductor del estrés y la ansiedad en adolescentes. Desarrollo de un proceso musicoterapéutico dentro del centro educativo. *Revista Arte y Salud*, núm. 18, septiembre, pp. 213-233. Recuperado de: <http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/182695/2659-10231-1-PB.pdf?sequence=1>
- Pereyra, G. (2013). *Musicoterapia: iniciación, técnicas y ejercicios*. España: Man Non Troppo.

- Pérez, M. (2018) Efectos de la musicoterapia en las relaciones sociales de grupos de adolescentes en un centro educativo. *Revista Electrónica Complutense de Investigación en Educación Musical*, vol. 15, octubre, pp. 175-191. Recuperado de: <https://revistas.ucm.es/index.php/RECI/article/view/53627/4564456548357>
- Salguero, J.; Fernández, P.; Ruiz, D.; Castillo, R. y Palomera, R. (2011). Inteligencia emocional y ajuste psicosocial en la adolescencia: El papel de la percepción emocional. *Revista Europea de Educación y Psicología*, vol. 4, núm. 2, diciembre, pp. 143-152. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/1293/129322659005.pdf>
- Santizo, E. (2020). *Inteligencia emocional en adolescentes del área rural* (tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar. Sede Antigua Guatemala, Guatemala. Recuperado de: <http://bibliod.url.edu.gt/Tesis/wevg/2020/05/42/Santizo-Emilio.pdf>
- Vargas, L. (2012). *Eficacia del programa de inteligencia emocional sentir y pensar en niñas de cuarto primaria de un colegio privado* (tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar. Campus Central, Guatemala. Recuperada de: <http://biblio3.url.edu.gt/Tesis/2012/05/42/Vargas-Laura.pdf>
- Villamar, R. (2015). *Desarrollo de la inteligencia emocional en adolescentes pasivo-agresivos de un colegio privado de Fraijanes, que asisten a un programa de equinoterapia* (tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar. Campus Central, Guatemala. Recuperada de: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/05/42/Villamar-Rita.pdf>
- Yac, M. (2020). *Rasgos temperamentales e inteligencia emocional* (tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar. Campus de Quetzaltenango, Quetzaltenango. Guatemala. Recuperado de <http://bibliod.url.edu.gt/Tesis/wevg/2020/05/22/Yac-Mishelle.pdf>

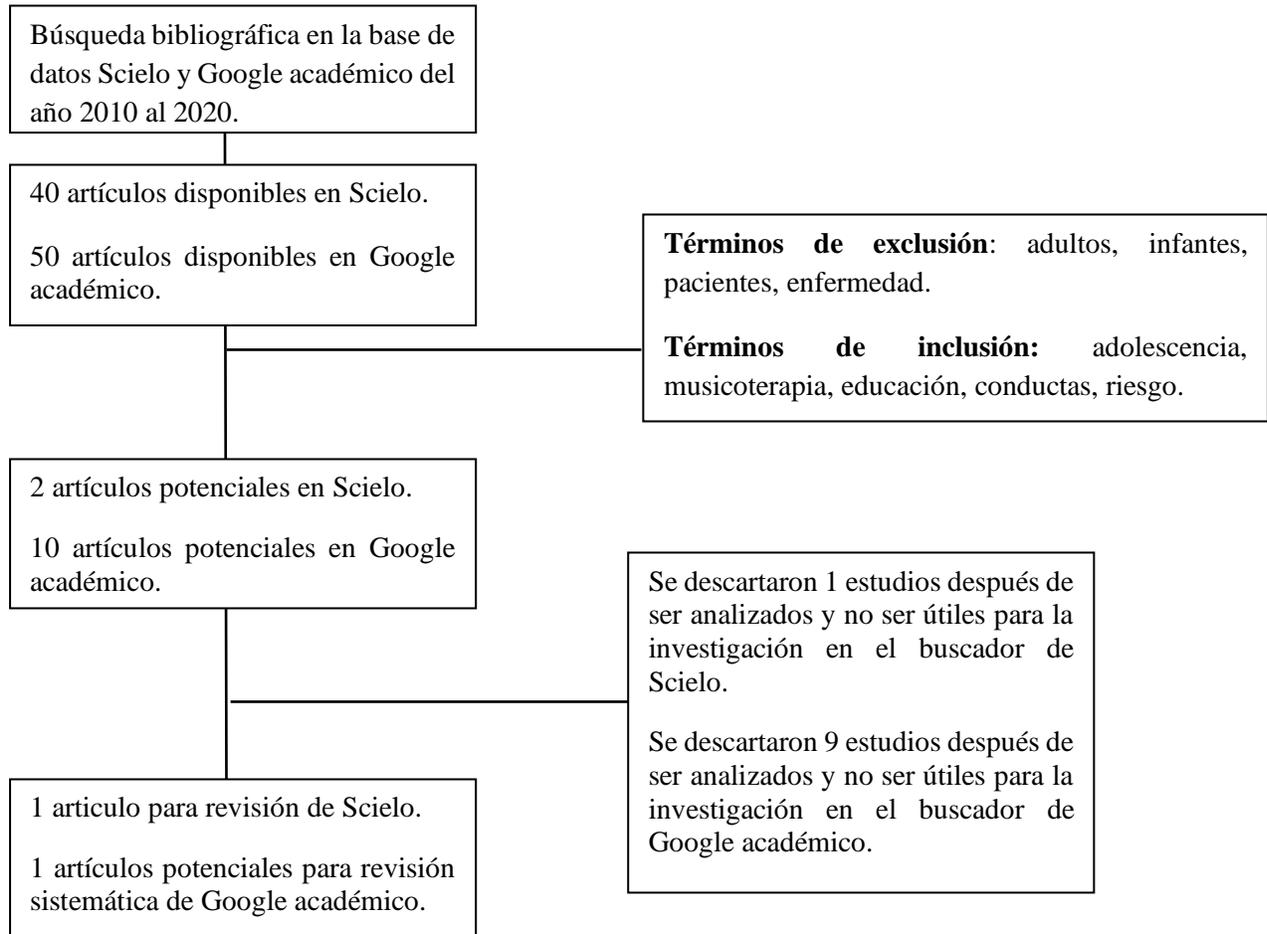
ANEXOS

Figura 1. Esquema de la búsqueda electrónica y selección de Tesis de musicoterapia.



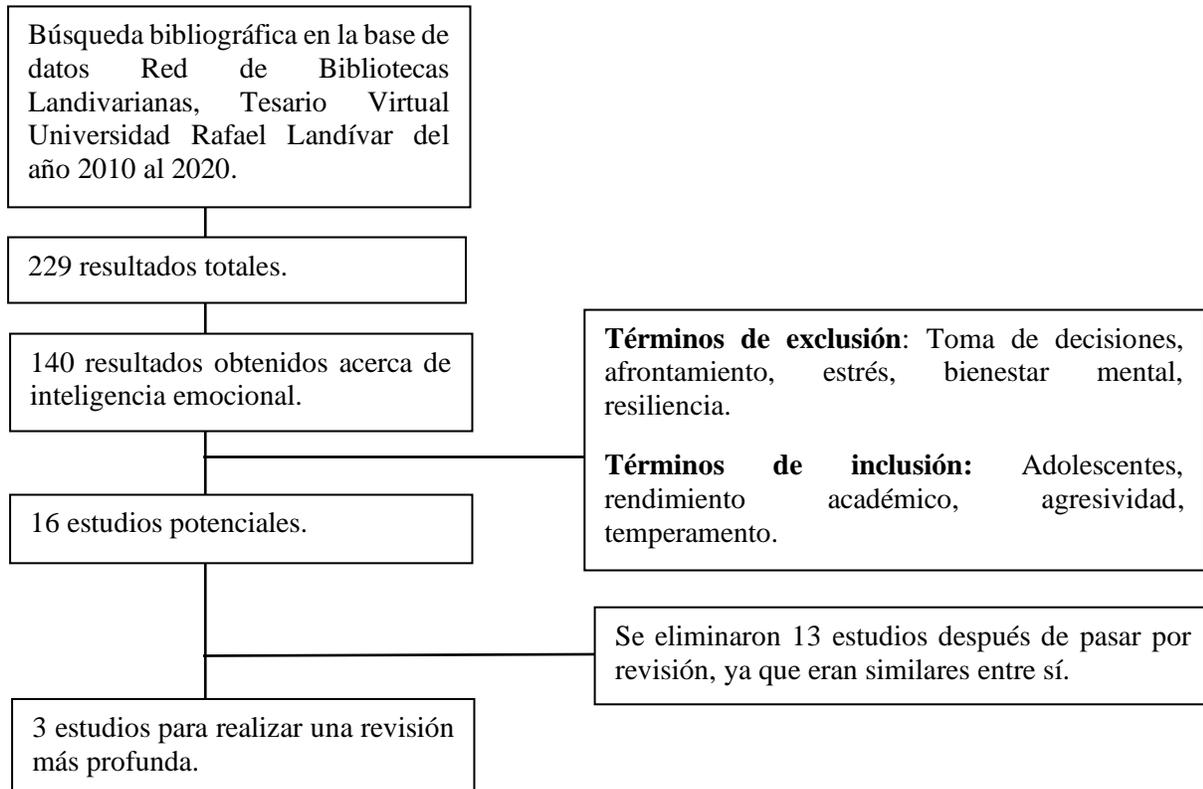
Fuente: elaboración propia 2020.

Figura 2. Esquema de la búsqueda electrónica y selección de artículos de Musicoterapia.



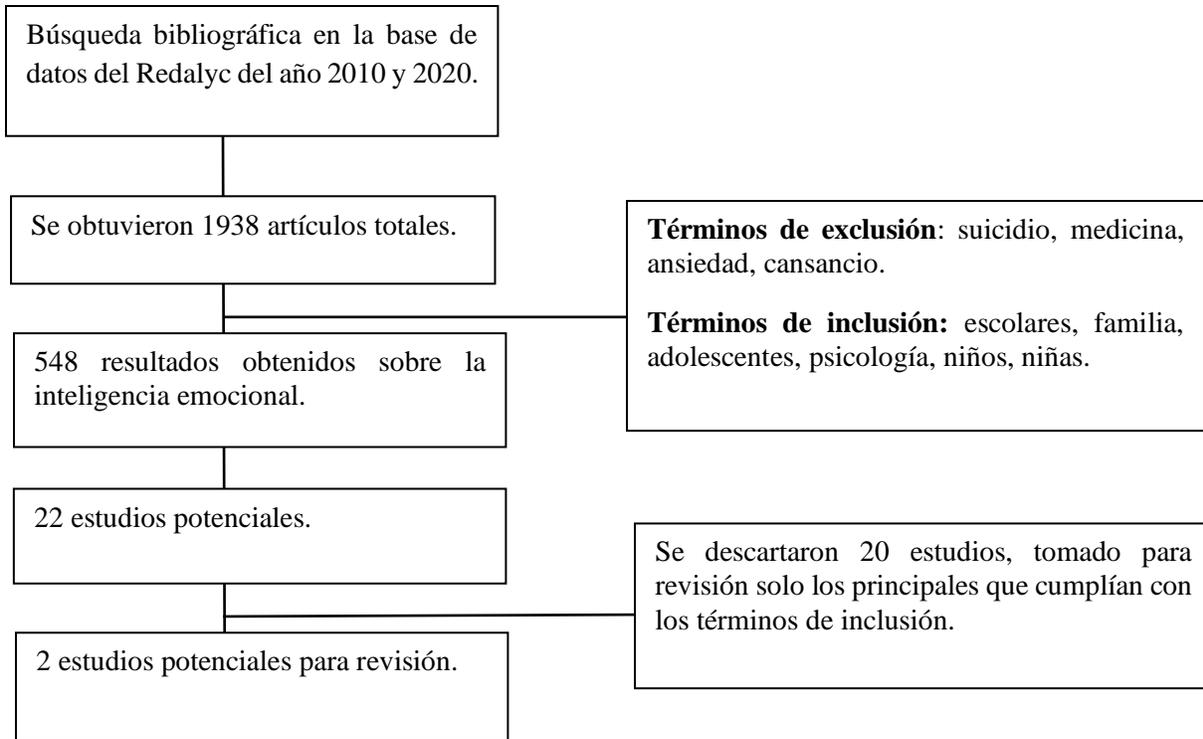
Fuente: elaboración propia 2020.

Figura 3. Esquema de la búsqueda electrónica y selección de Tesis de inteligencia emocional.



Fuente: elaboración propia 2020.

Figura 4. Esquema de la búsqueda electrónica y selección de artículos de IE.



Fuente: elaboración propia 2020.