

**MÚSICA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA
DURANTE LA PANDEMIA EN ESTUDIANTES
DE GRADO EN MAESTRO.**

Music to improve the quality of life during the pandemic in master's degree students.

Ana M. Vernia Carrasco.

Universidad Jaume I, España.

verniam@uji.es

 <https://orcid.org/0000-0003-2729-9287>

Este trabajo está depositado en Zenodo:

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10059653>

RESUMEN

En los últimos años se ha asistido a proyectos y experiencias donde la música sirve como terapia, en hospitales, en residencias de personas mayores, etc. La situación provocada por la covid, ha generado un aumento del estrés tanto en docentes como en discentes, no obstante, la universidad como centro de formación y educación todavía no plantea la educación musical como herramienta de mejora de la calidad de vida para su alumnado. En esta propuesta recogemos artículos y otros documentos que muestran la importancia de la música durante el confinamiento y la necesidad de potenciar la educación y formación musical tanto en jóvenes como en adultos para la mejora de su calidad de vida. La metodología utilizada combina datos cualitativos y cuantitativos, utilizando la revisión teórica y el cuestionario, como herramientas para la recogida de datos. Los resultados responden, a través de los artículos seleccionados y las respuestas de los participantes, a la necesidad de incluir la música como una herramienta para la calidad de vida de los/as estudiantes. Las conclusiones señalan la necesidad de seguir investigando en esta línea de acción que une música y salud en estudiantes y en el ámbito de la universidad

Palabras claves: Música, maestros, calidad de vida, covid, formación, educación.

ABSTRACT

In recent years we have attended projects and experiences where music serves as therapy, in hospitals, in homes for the elderly, etc. The situation caused by the covid has generated an increase in stress in both teachers and students, however, the university as a training and education center still does not propose music education as a tool to improve the quality of life for this kind of students. In this proposal we collect articles and other documents that show the importance of music during confinement and the need to promote musical education and training in both young people and adults to improve their quality of life. The methodology used combines qualitative and quantitative data, using the theoretical review and the questionnaire, as tools for data collection. The results respond, through the selected articles and the responses of the participants, to the need to include music as a tool for the quality of life of the students. The conclusions indicate the need to continue researching in this line of action that unites music and health in students and in the field of the university

Keywords: Music, teachers, quality of life, covid, training, education.

RECIBIDO: 19/07/2023

ACEPTADO: 21/09/2023

INTRODUCCIÓN

La música se utiliza en educación, para mejorar la concentración, fortalecer la memoria, facilitar las habilidades comunicativas y de expresión corporal, e incluso para relajar al alumnado. Por otra parte, también es utilizada, cada día más, para la calidad de vida. González Corona et al. (2020) señalan diferentes investigaciones relacionadas con el estrés y la música, matizando que la música es un buen medio para reducir los estados de estrés, aunque no toda la música será idónea y también dependerá del oyente. Estos autores subrayan las evidencias relacionadas con la ansiedad y la música, así como la incidencia en las emociones, que puede observarse desde los estudios de neuroimagen. El estudio de Gómez et al. (2014), toma a la música como herramienta para reducir el estrés y mejorar el rendimiento académico. Este autor resalta el que las universidades apoyen el uso de la música como parte de un programa de actividades dirigidas a la mejora de la calidad de vida del alumnado, insistiendo en la importancia de estas acciones.

Como dice Adler (2020), la música puede ser una excelente manera de mejorar el estado de ánimo, además de activar muchas regiones cerebrales, incluidas las asociadas con la emoción y la memoria.

En este trabajo se ha seleccionado diferentes artículos en una base de datos relevante como es SCOPUS, completándose con una búsqueda más generalizada en Google Académico. Por otra parte, se elaboró un cuestionario con la finalidad de conocer la percepción de la felicidad de un grupo de estudiantes de magisterio, y los estilos de música que escuchan. Esta percepción de felicidad se preguntó en relación a la salud física, la relación con los compañeros o los estudios que estaban realizando. También les preguntó por la percepción

sobre la contribución de la música a su calidad de vida.

El marco teórico se dividió en diferentes apartados relacionados con las hipótesis y los objetivos planteados, abordando la relación entre música, salud y covid19, así como la relación entre música y felicidad. Cabe señalar que, aunque se halló relación entre felicidad, música y salud, no se encontraron relaciones entre los estilos de música y el grado de percepción de felicidad o calidad de vida

Hipótesis

Las hipótesis que se plantean relacionan la música con la calidad de vida en estudiantes de universidad:

H1: Los futuros maestros también necesitan ser atendidos respecto a su bienestar y calidad de vida.

H2: La música ayuda a mejorar la calidad de vida en tiempos de pandemia, en estudiantes de grado en maestro.

Objetivos

El principal objetivo ha sido conocer si los estudiantes de grado en maestro han percibido baja calidad de vida durante la pandemia, y qué relación existe entre la música que escuchan y su calidad de vida.

Como objetivo secundario se propuso conocer la importancia de la música para la calidad de vida, durante la pandemia en estudiantes universitarios

El marco teórico muestra la falta de investigación en relación con la calidad de vida de los estudiantes de grado en maestro y los beneficios de la música. Este apartado de revisión se ha estructurado en diferentes subapartados, recogiendo información sobre salud y covid19, música, covid-19 y salud, música, salud y felicidad.

La metodología utilizada se fundamentó en los métodos de investigación mixtos entendidos como una

serie de acciones sistemáticas, empíricas y críticas para recoger datos y analizarlos de manera cualitativa y cuantitativamente, añadiendo discusión para entenderse mejor. Como acción fundamental en este trabajo, la revisión bibliográfica al entender que forma parte de la investigación, aunque también puede considerarse acción principal si se toma como herramienta para informar y desarrollar la práctica. En este sentido, las revisiones bibliográficas son fundamentales para conocer nuevas líneas de investigación e identificar tendencias. Por otra parte, y como investigación educativa se tomó como base los paradigmas o enfoques metodológicos básicos (cuantitativo y cualitativo). Respecto a las herramientas utilizadas, se escogió el cuestionario para recabar información sistemática y ordenada, sobre las variables que son objeto de la investigación. Se elaboró un cuestionario de preguntas abiertas y cerradas, validado por dos expertos externos. Al tratarse de una muestra reducida, el formato y tratamiento de los datos se realizó a través de la aplicación de una plantilla Excel, que permitió calcular los porcentajes y correlaciones. La exploración para el marco teórico se realizó en bases de revistas indexadas (SCOPUS, Google Académico). En cuanto a los criterios de inclusión, se consideró una muestra aleatoria dentro de los estudiantes de grado en maestro/a, con un total de n=31.

MARCO TEÓRICO

Según detalla Adler (2020) el informe del Global Council on Brain Health (GCBH), la música ejerce un efecto positivo en el bienestar emocional y el estado de ánimo, disminuyendo la ansiedad y el estrés. En este informe en el que ha colaborado Suzanne Hanser, presidenta de la International Association for Music & Medicine (IAMM) y profesora de musicoterapia en Berklee College of Music, se explica el impacto cerebral desde la música activa, relacionando

las melodías con los acontecimientos y sentimientos personales. El estudio presentado por Idme Machaca (2019) demuestra el efecto de la música para reducir el estrés en un grupo de estudiantes, tanto las relacionadas con las reacciones físicas como en las psicológicas. En este trabajo se puso en valor como la música puede ser una estrategia positiva para enfrentarse al estrés académico.

También el estudio de Gómez et al. (2014), toma a la música como herramienta para reducir el estrés y mejorar el rendimiento académico. Este autor resalta el que las universidades apoyen el uso de la música como parte de un programa de actividades dirigidas a la mejora de la calidad de vida del alumnado, insistiendo en la importancia de estas acciones. No obstante, y como apunta Maté (2020), en los últimos años se ha incrementado la investigación en educación musical en España, con un número importante de tesis leídas, en cambio, los trabajos que relacionan la música con el desarrollo humano e inclusión social, todavía son escasos. Por este motivo, se entiende que es necesario indagar en los contextos educativos musicales para conocer el impacto de la música.

Salud y covid-19

Según el informe de Balluerka Lasa et al. (2020) sobre las consecuencias psicológicas de la covid-19 y el confinamiento, el bien estar físico y psicológico han sido los más afectados por la covid-19, a través de la pérdida de hábitos y rutinas. El confinamiento ha supuesto la adopción de hábitos poco saludables, como el sedentarismo. En este estudio también se señalan unas recomendaciones en situación de confinamiento, destacando el baile y la música para la activación. También la investigación de Hernández Rodríguez (2020), demuestra que la covid-19 incide de manera negativa en la salud mental de las personas más vulnerables. En su trabajo, este autor destaca la repercusión que supone el distanciamiento social ligada a la pandemia.

Respecto al impacto de la covid-19 en la salud de los estudiantes universitarios, Wang, Jing, Han, Jing, y Xu, (2020) destacan en su investigación que la covid ha sido perjudicial para los estudiantes universitarios, señalando que es necesario fortalecer la orientación y la regulación para el afecto negativo y prestar atención a mejorar el afecto positivo de estos estudiantes.

Una descripción breve y ajustada sobre la situación provocada por la covid-19 bajo nuestro punto de vista, se encuentra en el trabajo de Ballena et al. (2021) destacando las pérdidas sociales y económicas, con el consecuente aumento de los problemas acerca de la salud mental en personas de todas las edades. En opinión de estos autores y que compartimos, la calidad de vida se ha visto afectada negativamente, destacando factores de miedo, depresión y estrés, entre otros.

Más allá de la infección del virus, la propia situación generada por esta pandemia y relacionada con la pérdida de rutinas o la actividad física, la soledad o el incremento de hábitos poco saludables como el sedentarismo y el abuso de la virtualidad, ha incidido negativamente en la salud, no solo en las personas vulnerables.

Música, covid-19 y salud

Entre los aspectos positivos que se podrán destacar de la pandemia generada por la covid-19, ha sido la necesidad de consumir música. Artistas profesionales y aficionados compartieron sus interpretaciones a través de las redes sociales, plataformas virtuales o desde los balcones. El estudio que realizó Vernia (2021), respecto a personas mayores y brecha digital, relaciona la música, con la calidad de vida y la necesidad que manifiesta un grupo de personas mayores de seguir conectados con sus actividades musicales durante la pandemia. En otro estudio de la misma autora (2019) ya se incide en el valor de la música para la calidad de vida, especialmente en personas mayores

y a través de las canciones cercanas a los participantes.

También Montejano y Rojas (2020) nos muestra brevemente a través de su artículo, las dificultades generales a las que se han visto sometidos profesionales de la música, relacionando la actividad con el bienestar. En el ensayo de Gupta (2020), se explora la abundancia del arte floreciente como antídoto terapéutico contra la pandemia y el pánico de la covid-19 que surge en todo el mundo. Este autor argumenta cómo el acto de ver, hacer y compartir música, arte callejero, pinturas, arte gráfico, cine y videos digitales puede servir como terapia para el empoderamiento, la solidaridad en la mayoría de las personas que se esfuerzan por apostar por estrategias comunitarias para ayudar a salvar vidas, antes de que se desarrolle una vacuna.

Compartimos la opinión de Krause, Dimmock, Rebar, Amanda y Jackson (2021) sobre las medidas adoptadas durante la pandemia y distanciamiento espacial asociadas con covid-19 y que desencadenaron cambios sustanciales en la vida cotidiana de las personas. En la investigación de estos autores, que contó con una muestra de estudiantes universitarios, se destacó que el uso de los medios de comunicación varió sustancialmente a lo largo del período de estudio y, a nivel de la persona, la satisfacción con la vida se asoció positivamente con escuchar música y negativamente con ver televisión / videos / películas. Los hallazgos destacan los beneficios importantes de escuchar música durante covid-19 y otros períodos de aislamiento social.

Como se ha señalado, la música ha tenido un claro impacto positivo en la calidad de vida de las personas, durante la pandemia, no obstante, no debe olvidarse que la vuelta a la "pseudonormalidad" ha sido progresiva y con diferentes normas y restricciones. En este sentido, las noticias de internacional BBC NEWS (Lloren-

te, 2021), consideran que el impacto psicológico por la pandemia y por ómicron puede ir agravándose con el tiempo, lo que nos lleva a pensar en la necesidad de recurrir a estrategias o herramientas que puedan eliminar o minimizar este impacto.

Música y felicidad

La música es una de las actividades artísticas cotidianas más placenteras, motivadoras y satisfactorias de la adolescencia. Aunque el dominio de la psicología musical ha demostrado que escuchar música puede inducir la felicidad como un estado emocional, hay investigaciones que examinan si escuchar música puede asociarse con una felicidad global, es decir, el bienestar subjetivo (BS). Morinville, Miranda y Gaudreau (2013) obtuvieron importantes resultados en su investigación confirmando que a niveles más altos de motivación autodeterminada para escuchar música, mejoraron el bienestar subjetivo, sugiriendo que los jóvenes pueden tener una vida más feliz cuando escuchan música por razones autónomas o autodeterminadas (por ejemplo, porque la música es inherentemente placentera y personalmente significativa).

En la investigación de Hunter, Schellenberg y Schimmack, (2010) se examinaron las similitudes y diferencias entre las percepciones de las emociones transmitidas por piezas musicales en 30 segundos y sus respuestas emocionales de las mismas piezas. Se hallaron calificaciones más altas para los fragmentos rápidos y en tonalidad mayor, respecto a fragmentos lentos y en tonalidad menor. Las calificaciones de felicidad se elevaron para los estímulos de tempo rápido y tonalidad mayor, las calificaciones de tristeza se elevaron para los estímulos de tempo lento y tonalidad menor, y las respuestas emocionales mixtas (calificaciones más altas de felicidad

y tristeza) se elevaron para la música con claves mixtas de felicidad y tristeza (rápido-menor o lento-mayor).

Otra investigación que se considera importante para nuestros objetivos es la realizada por Lamont (2011), con estudiantes universitarios, en la que se constató el poder de la música para evocar estados de felicidad, tomando desde la música clásica hasta el jazz y el folk, hasta la música pop nueva y antigua. No obstante, se subraya la importancia de tener en cuenta la música, el oyente y la situación para comprender plenamente estas experiencias.

Es importante señalar en este trabajo que las experiencias musicales de los oyentes adultos jóvenes les brindan recuerdos valiosos y abrumadoramente positivos a los que pueden recurrir para generar niveles más altos de felicidad, aunque señalan que el mayor placer se da en eventos en directo, como conciertos. No obstante, escuchar música, concluye este estudio, ofrece el potencial de conectarse con diferentes fuentes de felicidad y, como tal, alcanzar un estado equilibrado de auténtica felicidad sin efectos secundarios negativos aparentes.

En cuanto a la relación entre la preferencia musical y la felicidad se destaca el trabajo de Dhana Raj, y Saranya (2020) cuya conclusión señala que la elección de la preferencia musical y el nivel de felicidad de un individuo están interrelacionados entre sí, por tanto, estos autores resaltan la existencia de relación significativa entre la preferencia musical y la felicidad.

Tomando las aportaciones anteriores, no se puede señalar un estilo de música determinado, pero sí se puede destacar la influencia de la música para mejorar los estados de ánimos y la calidad de vida en diferentes perfiles, en los que también se contempla a los universitarios.

DESARROLLO Y MARCO METODOLÓGICO

Como señalan Hernández-Sampieri, Fernández y Baptista (2014, p.534), los métodos de investigación mixtos suponen una serie de acciones sistemáticas, empíricas y críticas para recoger datos y analizarlos de manera cualitativa y cuantitativamente, añadiendo discusión para entenderse mejor. Como señala Guirao Goris (2015), la revisión bibliográfica forma parte de la investigación, aunque también puede considerarse acción principal si se toma como herramienta para informar y desarrollar la práctica, así como fomentar la discusión en el ámbito académico. En opinión de Xu; Kang; Song (2015 en Tramullas, 2020), las revisiones bibliográficas son fundamentales para conocer nuevas líneas de investigación e identificar tendencias, pues son muchos los campos enriquecidos básicamente con revisiones.

Cabe remarcar que en la investigación educativa se señalan como paradigmas o enfoques metodológicos básicos el cuantitativo y el cualitativo. Atendiendo al enfoque interpretativo, según Barbera e Inciarte (2012), el investigador busca razones y no causas, por ello, la característica relevante del enfoque interpretativo, según estas autoras, es la conducta humana.

Por otra parte, y como señala Fox (1981), el cuestionario tiene la finalidad de recabar información sistemática y ordenada, sobre las variables que son objeto de la investigación o evaluación. Los datos que pueden ser obtenidos a través de un cuestionario, según detalla Javeau (1982, 1, en Sierra, 1988) son:

- Hechos relacionados con el dominio personal de los y las participantes del grupo social estudiado.
- Opiniones, aquellas aportaciones que no serían datos subjetivos.

- Actitudes, motivaciones y sentimientos.
- Cogniciones o índices de nivel de conocimiento de los temas estudiados en el cuestionario.

Se utilizó un cuestionario expreso de preguntas abiertas y cerradas, validado por dos expertos externos. Al tratarse de una muestra reducida, el formato y tratamiento de los datos se realizó a través de la aplicación de una plantilla Excel, que permitió calcular los porcentajes y correlaciones. La exploración para el marco teórico se realizó en bases de revistas indexadas (SCOPUS, Google Académico). En cuanto a los criterios de inclusión, se consideró una muestra aleatoria dentro de los estudiantes de grado en maestro/a, con un total de $n=31$

En la figura 1 se muestra un diagrama de flujo sobre el proceso metodológico seguido, desde la hipótesis formulada, hasta la recogida de datos a través del cuestionario:

FIGURA 1:

Diagrama de flujo sobre el proceso metodológico



Se siguió un proceso de selección de artículos, atendiendo a las palabras clave y su relación con la temática (tabla 1). Se revisaron aquellos artículos que mostraron relación con la música y la salud, especialmente el estrés, en el ámbito de la educación y la psicología (tabla 2). Esta selección

delimito las palabras clave a su relación estrecha con los objetivos del trabajo, entrecomillando las palabras clave.

Las bases de datos escogidas fueron, por una parte, *Google académico*, por tratarse de una fuente muy generalizada, donde se pueden encontrar con facilidad documentos diversos. Por otra parte, y buscando el rigor de las publicaciones, se escogió SCOPUS, cuyo registro pasa por la selección de las publicaciones en unos estándares de calidad altos. Se tubo en cuenta los años de las publicaciones, no tomando documentos publicados más allá del año 2014

Participantes

La muestra estuvo formada por estudiantes de tercero y cuarto de grado en primaria, en la asignatura de didáctica de la expresión musical. De un total de 44 estudiantes, solo participaron 31. No obstante se consideró una respuesta significativa y representativa para responder a los objetivos.

Resultados

La siguiente tabla muestra los resultados encontrados a partir de las fuentes consultadas:

Fuente	Palabras clave	Núm.
Google académico	Covid; música; salud	3.880
	Covid; music; health	42.000
Scopus	Covid; music; health	600
	Covid; música; salud	20

La cantidad de artículos encontrados visibiliza las limitaciones que se encontraron, respecto a la selección de documentos. Por un parte, la numerosa respuesta de los artículos relacionados con las palabras clave, y por otra parte, la dificultad que supone seleccionarlos. No obstante, cabe señalar la diferencia respecto a los artículos en lengua inglesa, que aportaron un número considerablemente mayor.

La tabla 2 recoge los artículos seleccionados, atendiendo a su relación con la música y los estados de ánimo. También se ha tenido en cuenta, además del estrés, la relación con el rendimiento académico y la ansiedad, específicamente con entornos educativos.

Autoría	Título
Gómez et al. (2014).	Relación entre la música, el estrés y el rendimiento académico en un grupo de estudiantes universitarios
González Corona et al. (2020)	Música como reductor de ansiedad: Un estudio piloto
Idme Machaca, (2019).	Eficacia de la Música en la reducción del estrés académico en estudiantes de secundaria.
Vernia (2019)	Educational innovation Project: songs for life
Montejano y Rojas (2020)	Música maestro, escenarios virtuales en tiempos del covid-19
Morinville, A., Miranda, D., & Gaudreau, P. (2013).	Music listening motivation is associated with global happiness in Canadian late adolescents.

Hunter, P. G., Schellenberg, E. G., & Schimmack, U. (2010).	Feelings and perceptions of happiness and sadness induced by music: Similarities, differences, and mixed emotions. <i>Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts</i> , 4(1), 47-56. https://doi.org/10.1037/a0016873
Lamont, Alexandra (2011).	University students' strong experiences of music: Pleasure, engagement, and meaning. <i>Musicae Scientiae</i> , 15(2), 229-249.
Dhanaraj, M., & Saranya, S. (2020).	Relationship between music preference and happiness: a study among college students. <i>Journal of Emerging Technologies and Innovative Research</i> , 7(8), 345-351.
Krause, Amanda E., Dimmock, James, Rebar, Amanda L., & Jackson, Ben. (2021).	Music listening predicted improved life satisfaction in university students during early stages of the COVID-19 pandemic. <i>Frontiers in Psychology</i> , 4022.

La tabla 3 recoge aquellos artículos encontrados que, específicamente mostraban la relación entre covid-19 y música, en el ámbito psicológico. Se descartaron aquellos documen-

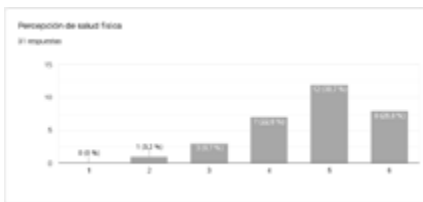
tos que no relacionaron directamente nuestra búsqueda, que era, específicamente, encontrar las investigaciones sobre los beneficios de la música durante la covid19.

Tabla 3: Artículos que relacionan covid-19, música y factores psicológicos	
Autoría	Título
Balluerka Lasa et al. (2020).	Las consecuencias psicológicas de la covid-19 y el confinamiento.
Vernia, (2021)	Música y tecnología contra el covid-19: un caso en personas mayores.
Gupta, (2020)	Singing Away the Social Distancing Blues: Art Therapy in a Time of Coronavirus. <i>Journal of Humanistic Psychology</i>
Hernández Rodríguez. (2020)	Impacto de la covid-19 sobre la salud mental de las personas.

La figura 2 muestra la percepción de felicidad referida a la salud física, aquellos aspectos relacionados con el estrés o el cansancio, en ella se recogen datos preocupantes a tener en cuenta, pues solo el 25% percibe como muy buena su salud física, como se puede apreciar en la siguiente figura:

FIGURA 2:

Grado de percepción de felicidad respecto a la salud física



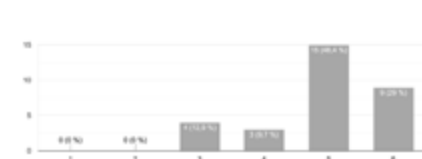
Por otra parte, se considera importante mencionar que no se ha en-

contrado la relación entre la baja percepción de calidad respecto a la salud física y el estilo de música escuchado.

La figura 3 nos muestra la percepción de felicidad respecto a la relación entre compañeros, aunque en general es buena, con un 48% y solo un 29% considera que es muy buena, no se analizaron los factores que puedan incidir en el resto de participantes para que su percepción sea más baja.

FIGURA 3:

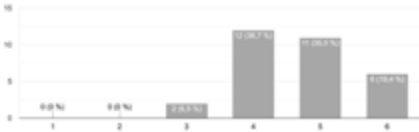
Estoy feliz con mis compañeros/as



Respecto a la percepción de felicidad relacionada con los estudios, la siguiente figura nos muestra que solamente un 194% está plenamente feliz con su elección. Se entiende que esto puede ser debido a diferentes factores, que no fueron analizados.

FIGURA 4:

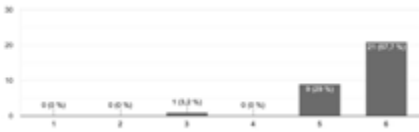
Estoy feliz con mis estudios



Los participantes señalaron que la música contribuye a una mejor calidad de vida. Su percepción marca como muy buena o buena, casi en un 90 %, aunque no se estableció esta percepción con los estilos de música que se escuchan (figura 6)

FIGURA 5:

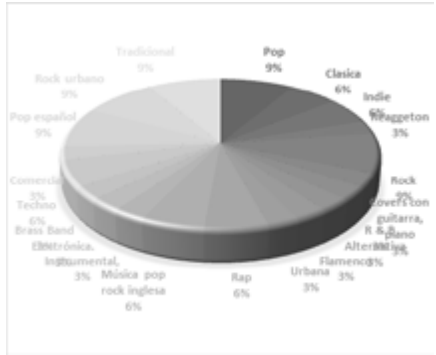
La música contribuye a una mejor calidad de vida



La figura 6 muestra los estilos que escuchan los participantes. Como se puede apreciar, hay una gran variedad de estilos, sin destacar significativamente unos sobre otros, no obstante, música tradicional, rock y pop, pueden señalarse como preferidos.

FIGURA 6:

Estilo de música que escuchan los participantes



La tabla 4 resume la percepción que los participantes han señalado respecto a los beneficios que les ha aportado la escucha musical. Observamos que la calidad de vida está relacionada directamente con esta percepción, destacando el estado emocional, el estrés, la motivación o la resiliencia, entre otras.

Tabla 4: La música me ha ayudado a...
Relajarme
Concentrarme
Ser yo mismo, tomar decisiones y evadirme.
Salir de situaciones difíciles
A centrarme, a querer seguir adelante, a motivarme, a relajarme
Gestionar mis emociones y acompañarlas
Olvidar por un momento mis problemas, reducir la ansiedad, mantenerme activa, entretenerme...
Me ayuda a modificar mi estado anímico
Desestresarme, sentirme mejor y relajar la mente.

Memorar, memorizar, relajarme, motivarme, expresarme, inspirarme, a seguir con el día a día.
Ponerme de buen humor, motivarme, pensar en positivo, tranquilizarme
Controlar mis emociones
Entender mejor el significado de la vida
Superar problemas, y en momentos felices me ayuda a compartir ese momento.

No se han hallado correlaciones significativas entre la percepción de la felicidad con el estilo de música escuchado, tampoco ningún estilo musical específico se identifica con la mejora de la calidad de vida, aunque los porcentajes sobre la escucha de estilos son menores en reggaetón, alternativa, covers, urbana, pop rock inglés, instrumental, etc. (con un 3%), como recoge la figura 6.

CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN

Se considera que las hipótesis han sido contestadas, tanto la necesidad de atender a la calidad de vida y bienestar de los futuros maestros, a través del cuestionario, como el valor de la música para mejorar la calidad de vida, no solo en tiempos de pandemia, sino también en situaciones adversas. También los objetivos planteados han sido contestados, sin embargo, no se ha encontrado relación entre los estilos de música escuchados y la felicidad relacionada tanto con la salud física, la calidad de vida, la relación con los compañeros o los estudios escogidos.

Los artículos consultados nos muestran las evidencias respecto a los beneficios de la música en cuanto a bien estar físico y psicológico, también puede decirse que hay una relación entre la necesidad de escuchar música por los estudiantes universitarios y su calidad de vida, relacionada con el estrés o su percepción de calidad de vida (Krause, Dimmock, Rebar, Amanda y Jackson, 2021). También las aportaciones positivas de la música durante situaciones difíciles como la generada por la covid19, son evidentes (Gupta, 2020, Vernia, 2021). Las emociones transmitidas

por la música (Hunter, Schellenberg y Schimmack, 2010) se enmarcan en las respuestas de los participantes, reforzando el valor que los estudiantes otorgan a la escucha musical. No obstante, y aunque hay estudios referidos a estilos de música y calidad de vida (Dhanaraj, y Saranya, 2020), en nuestro trabajo no se han hallado correlaciones significativas.

Los resultados muestran que hay una relación entre música, salud y covid19, tomando la música como herramienta para mejorar la salud y calidad de vida. La literatura en inglés es superior tanto en revistas de impacto como en las que no los son. No obstante, no se ha encontrado ningún estilo de música que se identifique con dicha relación (música, salud y covid19).

La literatura seleccionada revela que la covid ha tenido un claro impacto psicológico que ha afectado en el ámbito educativo y en el social. También puede establecerse una relación entre las personas vulnerables y el estrés provocado por la covid, siendo la soledad especialmente en las personas mayores, la que provoca este estado de ánimo. El compartir música durante la pandemia, y también el resto de arte, ha funcionado como elemento terapéutico. La literatura también nos muestra los beneficios de la música en el estudiantado. En este sentido, el consumo de música ha sido importante, por tanto, cabe señalar que la música puede ser una buena alternativa para combatir el estrés académico, así como mejorar los estados de ánimo provocados por la covid19.

La línea de discusión que se abre, se dirige a fomentar el uso de la mú-

sica en ámbitos educativos de salud, no solo como mero entretenimiento o aprendizaje musical, sino también como terapia alternativa para mejorar la calidad de vida y reducir el estrés tanto en ámbitos educativos como sociales y personales. En esta línea, la universidad necesitaría poner en valor a la música como herramienta para la mejora de la calidad de vida de su estudiantado. Las limitaciones que encontramos fueron, principalmente el número de artículos encontrados, y el trabajo de selección de los mismos.

Como propuesta de innovación educativa a partir de los resultados y las conclusiones, se propone incrementar el uso de la escucha musical en los universitarios, para mejorar su calidad de vida. Se sugiere intercalar entre clases pequeños momentos de escuchas musicales, de diferentes estilos. En este sentido se abre una línea de investigación para conocer que estilos serían más adecuados para mejorar la calidad de vida de los estudiantes. Así mismo, se lanza una hipótesis para futuras investigaciones: Es mejor que el estudiante escoja el estilo de música que le gusta para disfrutar unos momentos de desconexión entre clase y clase. O, sería mejor establecer un listado de recomendaciones generales, sin tener en cuenta los gustos musicales de los estudiantes.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICAS

Adler, S.E. La música puede ser una excelente manera de mejorar el estado de ánimo. *AARP*, 2020; 29. Disponible en: <https://www.aarp.org/espanol/salud/salud-cerebral/info-2020/musica-para-el-bienestar-emocional.html>

Ballena, Catherin L., Cabrejos, Luis, Davila, Yheraldine, Gonzales, Claudia G., Mejía, Gerardo E., Ramos, Vanessa, & Barboza, Joshuan J. Impacto del confinamiento por COVID-19 en la calidad de vida y salud mental. *Revista del Cuerpo Médico Hospital Nacional Almanzor Aguil-*

naga Asenjo, 2021; 14(1), 87-89. <https://dx.doi.org/10.35434/rcmh-naaa.2021.141.904>

Balluerka Lasa, N., Gómez Benit, J., Hidalgo Montesinos, M.D., Gorostiaga Manterola, A., Espada Sánchez, J.P., Padilla García, J.L. Y Santed Germán, M.A. (2020). Las consecuencias psicológicas de la covid-19 y el confinamiento. *Servicio de Publicaciones de la Universidad del País Vasco*. 2020. Disponible en: https://www.ciencia.gob.es/stfls/MICINN/Universidades/Ficheros/Consecuencias_psicologicasCOVID19.pdf

Barbera, N., Y Inciarte, A. Fenomenología y hermenéutica: dos perspectivas para estudiar las ciencias sociales y humanas. *Multiciencias*, 2012; 12 (2), 199-205, Venezuela: Universidad del Zulia.

Dhanaraj, M., & Saranya, S. Relationship between music preference and happiness: a study among college students. *Journal of Emerging Technologies and Innovative Research*, 2020; 7(8), 345-351.

Fox, D. *El proceso de investigación en educación*. Pamplona: EUNSA. 1981

Gómez, J. C., Pérez-Jiménez, D., Y Guzmán, J. M. O. Relación entre la música, el estrés y el rendimiento académico en un grupo de estudiantes universitarios. *Salud y Conducta Humana*. 2014; 1, 1 pp. 13-22. Disponible en: <https://www.academia.edu/38550829/Relaci%C3%B3n-entre-La-M%C3%BAsica-el-Estr%C3%A9s-y-el-Rendimiento-Acad%C3%A9mico-en-Un-Grupo-de-Estudiantes-Universitarios>

González Corona, F., Estaún Ferrer, S. Y Cladellas Pros, R. Música como reductor de ansiedad: Un estudio piloto. *Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés - SEAS*. Publicado por Elsevier España, S.L.U. 2020; 1134-7937. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2020.02.001>

Guirao Goris, Silamani J. Utili-

dad y tipos de revisión de literatura. *ENE, Revista de Enfermería*. 1998; 9, 2. ISSN 1988 348X Disponible en: <http://ene-enfermeria.org/ojs/index.php/ENE/article/view/495/guirao>

Gupta, N. Singing Away the Social Distancing Blues: Art Therapy in a Time of Coronavirus. *Journal of Humanistic Psychology*. 2020; 60(5) 593-603. DOI: 10.1177/0022167820927807

Hernandez Sampieri, R., Fernández, C. & Baptista, P. *Metodología de la investigación*. (6ª Ed.). México: McGraw-Hill. 2014

Hernández Rodríguez, J. Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. *Medicentro Electrónica*, 2020; 24(3), 578-594. Disponible en: <https://bit.ly/3cYXkzc>

Hunter, P. G., Schellenberg, E. G., & Schimmack, U. Feelings and perceptions of happiness and sadness induced by music: Similarities, differences, and mixed emotions. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 2010; 4(1), 47-56. <https://doi.org/10.1037/a0016873>

Idme Machaca, H. Eficacia de la Música en la reducción del estrés académico en estudiantes de secundaria. *Hunter-Arequipa 2018*. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/37786>

Javeau, Cl. L'enquête par questionnaire: manuel à l'usage du praticien. ISBN: 2-8004-0771-9. Bruxelles: Éd. de l'Université de Bruxelles; Paris: Éd. d'Organisation. 1982

Krause, A.E., Dimmock, J., Rebar, A. L., & Jackson, B. Music listening predicted improved life satisfaction in university students during early stages of the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 4022. 2021. Disponible en: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.631033/full>

Lamont, A. University students' strong experiences of music: Pleasure, engagement, and meaning. *Musicae Scientiae*, 2011;15(2), 229-249.

Llorente, A. Covid: El impacto psicológico por la pandemia y por ómicron puede ir agravándose con el tiempo. *BBC News*. 2021. Disponible en: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-59603703>

Maté, S. *Los fundamentos de la educación musical para el desarrollo humano y la inclusión social: su utilización en los proyectos educativos de la Fundación Barenboim-Said*. In 6as Jornadas de Investigación PhDay Educación. Universidad Complutense de Madrid. Facultad de Educación – Centro de Formación del Profesorado. 2020. Disponible en: <https://eprints.ucm.es/id/eprint/64497/>

Montejano, Y. Y Rojas, G. Música maestro, escenarios virtuales en tiempos del COVID-19. *Periferia, revista de pesquisa e formação em antropologia*, 2020; 25(2), pp. 154-166, <https://doi.org/10.5565/rev/periferia.729>

Morinville, A., Miranda, D., & Gaudreau, P. Music listening motivation is associated with global happiness in Canadian late adolescents. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 2013; 7(4), 384-390. <https://doi.org/10.1037/a0034495>

Sierra Bravo, R. Técnicas de investigación Social. Teoría y Ejercicios. Paraninfo, Madrid. 1998; 306

Tramullas, J. Temas y métodos de investigación en Ciencia de la Información, 2000-2019. Revisión bibliográfica. *Profesional de la información*, 2020; 29 4, e290417. <https://doi.org/10.3145/epi.2020.jul.17>

Vernia, A.M. Música y tecnología contra el Covid-19: un caso en personas mayores. *Prisma Social*, 2021; 32. P. 244-261. ISBN 1989-3469. Disponible en: <https://revistaprismasocial.es/issue/view/212>

_____(2019). Educational innovation Project: songs for life. *MOJ gerontology & Geriatrics*. MedGrae. 4(3):74-75. <https://doi.org/10.15406/mojg.2019.04.00182>

Xu, Jianhua; Kang, Qi & Song, Zhi-qiang. The current state of systematic reviews in library and information studies. *Library & information science research*, 2015; 37, 4, pp. 296-310. <https://doi.org/10.1016/j.lisr.2015.11.003>

Wang, Y., Jing, X., Han, W., Jing, Y., & Xu, L. Positive and negative

affect of university and college students during COVID-19 outbreak: a network-based survey. *International Journal of Public Health*, 2020; 65(8), 1437-1443. <https://doi.org/10.1007/s00038-020-01483-3>

ANEXO I.

Cuestionario

Percepción de la calidad de vida-felicidad en alumnado de grado en primaria. Muy buena (6), muy mala (1)	6	5	4	3	2	1
Estoy feliz con mis compañeros/as						
Estoy feliz con mi familia						
Estoy feliz con mi trabajo						
Estoy feliz con mis estudios						
Estoy feliz con mi físico						
Percepción de salud física						
Qué tipo de música escucho (máximo tres tipos/estilos).						
La música me hace más feliz						
La música me ha ayudado a...(respuesta breve)						
La música contribuye a una mejor calidad de vida						