



INNOVACIÓN DOCENTE Y PRÁCTICA EN EL ÁMBITO DE LA SALUD: AVANCES Y PERSPECTIVAS

Comps.

María del Mar Molero Jurado

Ana Belén Barragán Martín

Maria Sisto

Edita: ASUNIVEP

Innovación docente y práctica en el ámbito de la salud: Avances y perspectivas

Comps.

María del Mar Molero Jurado

Ana Belén Barragán Martín

Maria Sisto

© Los autores. NOTA EDITORIAL: Las opiniones y contenidos de los textos publicados en el libro “Innovación docente y práctica en el ámbito de la salud: Avances y perspectivas”, son responsabilidad exclusiva de los autores; así mismo, éstos se responsabilizarán de obtener el permiso correspondiente para incluir material publicado en otro lugar, así como los referentes a su investigación.

Edita: ASUNIVEP

ISBN: 978-84-09-38845-5

Depósito Legal: AL 763-2022

Imprime: Artes Gráficas Salvador

Distribuye: ASUNIVEP

No está permitida la reproducción total o parcial de esta obra, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por ningún medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, u otros medios, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright

CAPÍTULO 1*Consultas monográficas de Síncope: Análisis observacional de una Unidad de Síncope y resultados a largo plazo*

Paula Guardia Martínez 11

CAPÍTULO 2*Estudio comparativo de las motivaciones en inicio de consumo de sustancias en hombres y mujeres*

Inmaculada Sangiao Novio 19

CAPÍTULO 3*Relación entre estrategias de afrontamiento y sintomatología presente en una muestra de cuidadoras*

Ana Novio Tejo e Inmaculada Sangiao Novio 25

CAPÍTULO 4*Revisión bibliográfica sobre la cetoacidosis diabética: Detección, actuación y tratamiento*

Mercedes Vidal Domínguez 31

CAPÍTULO 5*Análisis de la Muerte Fetal en todos sus contextos*

Víctor Gallego Herrera, Isabel María Vivancos Hernández, Laura Rojas Pérez, María Isabel Botias Herrera, Carmen María Vidal Muñoz, María Carmen Ayala Herrera, María Cubero Vera, Juan Miguel Iniesta Bernal, María Dolores Albarracín Robles, y Carmen Vázquez Moya 41

CAPÍTULO 6*La gestión del personal Técnico Especialista en Documentación Sanitaria en proyectos de investigación y ensayos clínicos*

Gonzalo Rodríguez Humanes 47

CAPÍTULO 7*La gestión del archivo de documentación clínica por el Personal Administrativo Sanitario*

Gonzalo Rodríguez Humanes 55

CAPÍTULO 8*Adherencia a la Dieta Mediterránea: Sus determinantes sociales y salud en escolares del Gran Bilbao*

Íñigo Lorenzo Ruiz e Itziar Hoyos Cillero 63

CAPÍTULO 9

Calidad de vida desde la educación y formación musical: Un estudio de caso en la Universidad

Ana Mercedes Vernia Carrasco 71

CAPÍTULO 10

La influencia de la alimentación en la cicatrización de la Úlcera por Presión

María Josefa Belchi Navarro, Ana Belén Belchi Navarro, María Consuelo Martínez Travel, Alicia Martínez Martínez, Rubén Manuel Pascual Cuadrado, Natalia Gómez Gambín, María del Carmen Pascual Cuadrado, Pedro Cayuela Ruiz, Rosa María Mendoza Saura, y Sara Sánchez Sánchez 79

CAPÍTULO 11

Estudio desde Terapia Ocupacional y Fisioterapia de inhibición latente en sujetos con Parkinson con altos y bajos niveles de Ansiedad

Ángela Gómez Vera, Milagros Cabrera Bravo, y María Carmen Vivas Martín 85

CAPÍTULO 12

Sedoanalgesia para procedimientos en Pediatría: Protocolo de actuación

Jesús Ruiz Sánchez, Cristina Antúnez Fernández, y Patricia Fernández López 93

CAPÍTULO 13

Menopausia: Tratamiento alternativo para paliar los síntomas

Cristina Carmona Meseguer, Víctor Gallego Herrera, María José Sánchez Sánchez, Rocío Madrid López, Heber García Alcaraz, Rosa María Mendoza Saura, Jennifer Campanón Díaz, María Gea Lorente, Roxana Rosselló Martínez, y María Elena Galindo Tomás 101

CAPÍTULO 14

Vasculitis asociadas a Anticuerpos Anticitoplasma de Neutrófilos (ANCA)

Irene Díaz Alberola y Andrea Espuch Oliver 107

CAPÍTULO 15

Relación entre personalidad y consumo de Sustancias Psicoactivas: Una revisión

Celia Fernández Alfaro, María Pilar Pardo Sanz, Marta Gálvez Calabria, Jorge Perera Murillo, Patricia Fernández Cañadas, y Gemma Cordero Giménez 115

CAPÍTULO 16

Programa de Ergonomía y Protección Articular en las actividades de la vida diaria en usuarios con Artrosis de manos

María Pilar Pardo Sanz, Celia Fernández Alfaro, Gemma Cordero Giménez, Patricia Fernández Cañadas, Jorge Perera Murillo, y Marta Gálvez Calabria 125

CAPÍTULO 17*Eficacia de los Hipopresivos en la Rehabilitación de la Musculatura del Suelo Pélvico*

Raquel Jiménez Jaime, José Cruz-Contarini López, y Andrea Serrano Moreno 133

CAPÍTULO 18*Rotura Prematura de Membranas: Conducta Obstétrica*

Sandra Escobar del Pino, José Cruz-Contarini López, y Carmen Alé Palacios 139

CAPÍTULO 19*Propuesta de guía desde Terapia Ocupacional para personas tras alta hospitalaria de Unidad de Ictus y sus familiares/cuidadores*

Luna Begines Fernández, Virginia Jurado Ruiz, y Laura Cerón Lorente 147

CAPÍTULO 20*La Matrona: Humanización en la Atención al Parto*

María del Carmen Jordán Martínez, María Carmen Ayala Herrera, José Antonio Miralles Cáscales, María Dolores Belmonte Alemán, José Manuel Rodríguez Guillén, Alicia Carrillo Contreras, Jéssica Gallego Gallego, Ana Olaya Guirao Cabrera, Dolores de la Luz Zapata, y Rosa María Mendoza Saura 155

CAPÍTULO 21*Estudio de la marcha humana por medio de Software Libre y modelos físicos simples*

Carlos Andrés Collazos Morales, Favian Leonardo Moncada Pinzón, Diogo Rodrigues Bezerra, Verónica Chaves, Andrea Vásquez Morales, y Ricardo Luciano Chaparro Aranguren 161

CAPÍTULO 22*Efectividad de un programa de ejercicio para la osteoartritis de rodilla con Punción Seca o Punción Seca Placebo*

Trinidad Estepa Palacios, Paloma García Robles, y Ana María Ortiz Rascón 167

CAPÍTULO 23*“Paseos saludables”:* Un programa de Terapia Ocupacional contra el Síndrome Metabólico en una comunidad terapéutica de Salud Mental

Laura Cerón Lorente, Virginia Jurado Ruiz, y Luna Begines Fernández 173

CAPÍTULO 24*Virus del Papiloma Humano y Displasia Cervical: Actualización de conocimientos para matronas*

Carmen Alé Palacios, Jesús Moreno Serrano, y Sandra García Domínguez 179

CAPÍTULO 25

Últimas actualizaciones en la prevención de Desgarros Perineales en el momento del parto

Alejandra De Los Reyes Viñuela Benavente, Paloma Méndez León, y Sandra Escobar Del Pino 189

CAPÍTULO 26

Estrategia de Enfermería para el abordaje de la Hipertensión Arterial

Cristina Serrano García, Laura Ortiz Vázquez, y Beatriz de Diego Jaime 197

CAPÍTULO 27

La docencia sanitaria en época de pandemia

Sonia Uson Lucea, Yolanda Marcén Román, María Teresa Jiménez Bernado, y Leticia Civiriain San Miguel 203

CAPÍTULO 28

PCTC-U: Programa de prevención del Consumo de Cannabis y Tabaco en estudiantes universitarios en el Contexto Ecuatoriano

Sadam Alexander Cerezo Carpio, Andrea Vázquez Martínez, Verónica Villanueva Silvestre, y Víctor José Villanueva Blasco 209

CAPÍTULO 29

Análisis del papel de la Enfermería en el Triage en el Servicio de Urgencias

María del Pilar Teruel Francés, María Isabel Segovia Galera, y Blanca Maravillas Segovia Galera 217

CAPÍTULO 30

El Síndrome de Burnout en el personal de Enfermería

Paloma Martín Vázquez, Lydia Pedrejón Ruiz, y Arturo Arias Malavé 223

CAPÍTULO 31

Actividades y cuidados de Enfermería ante el Código Ictus

Mercedes Cruz Gómez 229

CAPÍTULO 32

Revisión bibliográfica de las nuevas tecnologías y apps para entrenamiento de la musculatura de suelo pélvico en el domicilio

Laura Gutiérrez Benito 235

CAPÍTULO 33

Gamificación para dinamizar el aula y aprender divirtiéndose: EnferKahoot!

Laura Martínez Alarcón, César Carrillo García, y Guillermo Ramis Vidal 245

CAPÍTULO 34*Nuevas estrategias en alimentación: Aplicación para prevenir enfermedades en personas mayores*

Carmen Frontela Saseto, Rubén López Nicolás, María Antonia Alonso Fuentes, David Iyu Espinosa, y Marina Santaella Pascual255

CAPÍTULO 35*Revisión sistemática: La actuación Enfermera ante la prevención y tratamiento precoz del Delirio en pacientes de avanzada edad hospitalizados*

Mercedes Rodríguez Camacho, Susana Orduña Torres, y Elena Manzorro Torrecilla..261

CAPÍTULO 36*La violencia en la pareja adolescente (VPA) o Teen Dating Violence: Una aproximación desde la perspectiva fenomenológica*

Diego Ruiz Salvador.....267

CAPÍTULO 37*Avances en la Punción de la Nefrolitotomía Percutánea*

María Ángela Agüera Sánchez, Iván Revelo Cadena, y María Camacho Gallego273

CAPÍTULO 38*Innovación docente en un laboratorio de atención al Traumatismo Grave*

César Carrillo García, Laura Martínez Alarcón, y Guillermo Ramis Vidal.....279

CAPÍTULO 39*Predictores de la actitud hacia la neurociencia en estudiantes de psicología*

Sergio Molina Rodríguez y Abraham Ros León.....291

CAPÍTULO 40*Nuevas recetas de meriendas saludables para los adultos mayores*

Rubén López Nicolás, Carmen Frontela Saseto, María Antonia Alonso Fuentes, David Iyu Espinosa, y Marina Santaella Pascual297

CAPÍTULO 41*Revisión desde la Enfermería Obstétrica, Pediatría y Urología de las Válvulas Uretrales Posteriores*

Víctor Sánchez Conde, María del Carmen García Jurado, y María del Mar Galán Requena303

CAPÍTULO 42

Ductus Arteriosos Persistente: Propuesta de protocolo diagnóstico según factores de riesgo

Nazareth Fernández Rosales, Alba Luzón Avivar, y Cristina Jiménez Cobo 309

CAPÍTULO 43

Simulación de alta fidelidad en la asignatura de pacientes especiales del Grado de Odontología

Francisco Javier Rodríguez Lozano, Irene Mellinas Martínez, María Pilar Pecci Lloret, Julia Guerrero Gironés, y Miguel Pecci Lloret 317

CAPÍTULO 44

Evaluación por pares utilizando rúbricas: Experiencia en la Asignatura Cría y Salud Animal de Veterinaria de Murcia

Guillermo Ramis Vidal, César Carrillo García, y Laura Martínez Alarcón 325

CAPÍTULO 45

Canalización de vía venosa periférica y fístula arteriovenosa para hemodiálisis de manera ecoguiada

Florentina Rosique López, María de Gracia Adánez Martínez, Jesús López Pérez, Antonia Cantero Sandoval, Florentina Guzmán Aroca, y Beatriz Febrero Sánchez 335

CAPÍTULO 46

Aprender enseñando: Un enfoque intergeneracional enmarcado en el Aprendizaje-Servicio

María Antonia Alonso Fuentes, Carmen Frontela Sasetta, Rubén López Nicolás, Marina Santaella Pascual, y David Iyu Espinosa 341

CAPÍTULO 47

Aprendizaje con simulación clínica de alta y baja fidelidad en el Espacio Europeo de Educación Superior

Andreea Simioana 347

CAPÍTULO 9

Calidad de vida desde la educación y formación musical: Un estudio de caso en la Universidad

Ana Mercedes Vernia Carrasco
Universidad Jaume I

Introducción

Cuando hablamos de calidad de vida, parece ser que el perfil pensado es de personas mayores, en cambio, sabemos que la edad, aunque es un factor relevante, no es exclusivo. Este trabajo ha estado dirigido hacia el perfil de estudiantes de grado en maestro/a de primaria, y en la asignatura de Didáctica de la Expresión Musical. A través de un cuestionario expofeso y validado por dos expertos externos, se obtuvo información sobre la percepción de la calidad de vida de los participantes y la relación con la práctica musical y los estilos de música que escuchan. Aunque se considera que este estudio solo explora de manera superficial, sin profundizar en otras metodologías idóneas para conocer datos sobre calidad de vida, se considera que abre una vía de investigación que conecta música con el bienestar que perciben este perfil de estudiantes. Tampoco se encontraron correlaciones que evidencien el tipo de música con la calidad de vida o la autoestima, referida a como se valoran respecto a su relación con familia, amigos, aspecto físico, estudios y/o trabajo, si se puede afirmar la importancia que la música supone para los participantes.

En la investigación de Caballero-García y Sánchez-Ruíz (2018), se alude a la calidad de vida del alumnado universitario respecto al estrés generado por diferentes actividades y responsabilidad, relacionando la felicidad como un indicador relevante para la calidad de vida, incluso más que el bienestar o la salud. En este estudio también se destaca la relación entre felicidad y buenos trabajos, recibiendo mejor cualificación a mayor felicidad. Por otra parte, y atendiendo a Weinberg y Joseph (2017), recuerda la importancia de la música para todas las épocas y sociedades, así mismo relaciona en bienestar subjetivo (BS), entendido como la satisfacción con la vida, con la actividad musical.

Entre los resultados encontrados, resaltaron que bailar o asistir a eventos musicales tenía relación con el BS, así mismo, se constató que tuvo mayor impacto si las actividades musicales eran compartidas o disfrutadas en compañía. Tomando el bienestar subjetivo como indicador general, este se define como un componente psicológico de la calidad de vida que recoge tanto elementos cognitivos como afectivos. En relación con el bienestar subjetivo en entornos escolares, es urgente que se utilicen metodologías que permitan la relación de calidad con los compañeros de clase, así como el desarrollo de competencias sociales (Luna, 2012). Relacionando estas temáticas de calidad de vida, felicidad y bienestar subjetivo, la música puede ser una herramienta que potencie estas percepciones, como en el estudio realizado por Martínez-Castilla, Gutiérrez-Blasco, Spitz, y Granot (2021), en el que se pone en valor a la música como factor para aumentar el bienestar emocional.

Además, todos los países que participaron en esta investigación señalaron la actividad musical como la más eficaz para mejorar en aspectos relacionados en la diversión y buen humor, emociones y desconexión. Nuestra hipótesis parte, por una parte, de la percepción entre felicidad y música, y por otra parte de la conexión entre estilos de música y calidad de vida. El primer objetivo que nos marcamos fue conocer el impacto de la música en la calidad de vida de nuestros estudiantes. Partimos de la hipótesis de que la música genera estados de bienestar frente a situaciones de estrés o ansiedad generados por la pandemia u otras situaciones adversas.

En este sentido, es necesario citar el Crisp et al. (2016) señala que, para conseguir una ciudad saludable, debe implicarse toda la sociedad, no solo médicos y políticos, también el mundo de la empresa trabajadoras/es, grupos y asociaciones comunitarias, así como profesorado.

En este documento se destaca la mala salud que crea la dependencia, entendida como la situación de vulnerabilidad a la que se enfrentan algunas personas, debido a incapacidades de índole físico o mental, por lo que las sociedades de hoy, modernas, necesitan otras iniciativas que faciliten a las personas el control de su propia vida. También Terán, García de la Peña, y Blanco (2015) señala que los entornos sociales son diferentes en cada población, atendiendo los hábitos de ahorro y el tiempo de retiro laboral, actitudes hacia el trabajo, costumbres del cuidado a la salud, por eso es importante, según estas autoras, conocer los efectos del entorno sociocultural como información para las expectativas de empleo.

En esta línea, Treloyn (2016), manifiesta la importancia del estudio de la música para una mejor comprensión del mundo, la humanidad y sus sociedades, también desde la cognición musical, la musicología o la musicoterapia. En esta línea es relevante la aportación de González, Estaún y Cladellas (2020) quienes 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. Como dice Adler (2020), la música puede ser una excelente manera de mejorar el estado de ánimo, además de activar muchas regiones, incluidas las asociadas con la emoción y la memoria.

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, Pérez-Jiménez, y Guzmán (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 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.

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 también la actividad con el bienestar. 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.

En el ensayo de Gupta (2020), se explora la abundancia del arte floreciente como antídoto terapéutico contra la pandemia y el pánico de COVID-19 que surgen 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.

Respecto a los resultados, a pesar de que se contó con una pequeña muestra, se puede decir que se consiguió responder a los objetivos planteados. Si bien es cierto que la muestra manifiesta en un porcentaje bajo, ser muy feliz, y los estilos de música escuchados son muy diversos. Como conclusión, es importante señalar que la música ocupa un lugar importante entre los participantes.

Método

Nuestra metodología de corte mixto (cualitativo-cuantitativo) se ha fundamentado en cuestionario ex profesor de preguntas abiertas y cerradas. La exploración para el estado de la cuestión se realizó en bases de revistas indexadas (Scopus y Web of Science). 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 $n=31$. 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.

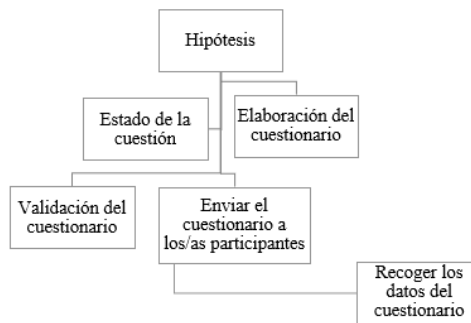
Opiniones, aquellas aportaciones que no serían datos subjetivos.

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.

Figura 1. Diagrama de flujo sobre el proceso metodológico



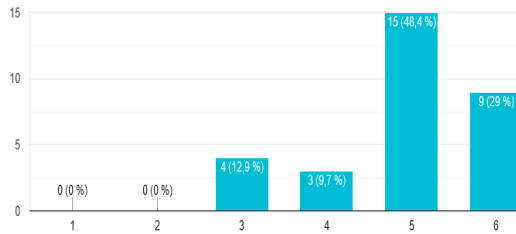
Resultados

La muestra presenta una edad media de 19'78, predominando los 20 y 21 años, siendo la mayoría mujeres (63'2%) frente a un 36'8% de hombre. En la escala de valoración de la felicidad sobre 6 ítems, el 48% se percibe bastante feliz respecto a la relación con sus compañeros. Este porcentaje disminuye significativamente (32%) respecto a la percepción de la felicidad con el trabajo. Y, solo un 19'4% manifiesta estar muy feliz. Por otra parte, y respecto a los estudios que poseen, solo un 19,4% dice estar muy feliz frente a un 6'5% que no lo percibe como bueno.

Es más significativo la percepción de felicidad en cuanto al físico, valorando positivamente en un 71%, y tan solo se sitúa en el extremo opuesto un 3,2%. la percepción referida a la salud física, aquellos aspectos relacionados con el estrés o el cansancio muestra datos preocupantes a tener en cuenta, pues solo el 25% percibe como muy buena su salud física.

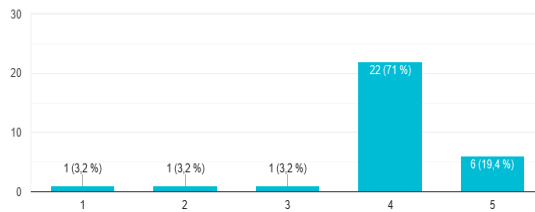
Se es optimista al observar la importancia que parece ser que los participantes dan a las prácticas artísticas, aunque no hay que perder de vista el porcentaje respecto a la pasividad.

Gráfica 1. Grado de percepción de felicidad respecto a los compañeros



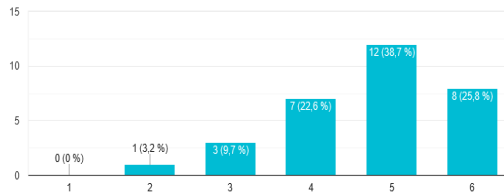
Gráfica 2. Grado de percepción de felicidad respecto al físico

31 respuestas



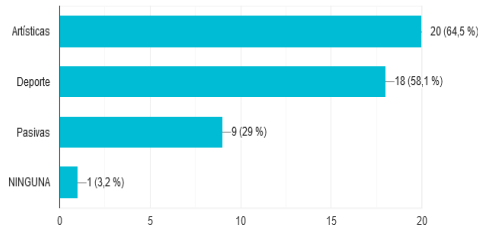
Gráfica 3. Grado de percepción de felicidad respecto a la salud

31 respuestas



Gráfica 4. Actividades que practican los participantes

31 respuestas



Estilo de música que escuchan los participantes: Pop, Clásica, Indie, Reggaeton, Rock, Covers con guitarra, piano, Alternativa, Flamenco, Urbana, Rap, Música pop rock inglesa, Rap, Instrumental, Electrónica, Brass Band, Techno, Comercial, Pop español, Rock urbano y Tradicional.

Tabla 1. Estilo de música que escuchan los participantes

Pop
Clásica
Indie
Reggaetón
Rock
Covers con guitarra, piano
R & B
Alternativa
Flamenco
Urbana
Rap
Música pop rock inglesa
Rap
Instrumental,
Electrónica.
Brass Band
Techno
Comercial
Pop español
Rock urbano
Tradicional

Tabla 2. La música me ha ayudado a ...

Relajarme
Concentrarme
Ser jo mateix, prendre decisions i evadir-me.
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.

Tabla 3. Si no pudiera escuchar música

Sería muy difícil vivir con armonía
Em faltaria una part molt important
Estaría estresada más de lo normal
Hoy en día no tendría la vida que tengo, ni tampoco sería quien soy. Gracias a la música y a su entorno he adquirido unos valores, una forma de sentir especial que me hace ser quien soy y dirigirme a un lugar determinado, ser maestra de música con una vocación y pasión muy clara que quiero poder transmitir a mis futuros alumnos. tampoco sabría cómo evadirme de este mundo en momentos de soledad, donde me gusta sentarme con música "triste" y tener momentos de reflexión.
Perdería salud mental
Me sería mucho más difícil desestresarme y evadirme de la rutina
Adiós estabilidad emocional
Sería menos creativa y estaría más estresada
Mi vida sería totalmente diferente
Mi ansiedad ascendería a niveles más altos y sería mucho más triste
Menuda vida mas aburrida
Estaría más estresada y sería más infeliz.

Tabla 3. Si no pudiera escuchar música (continuación)

Afectaría negativamente mi salud emocional
La crearía
En algunas ocasiones no sabría cómo gestionar el estrés
Mi vida sería totalmente diferente
La humanidad no sería feliz
Viviría más agobiada
Mi ansiedad aumentaría exponencialmente

Discusión/Conclusiones

Se considera haber respondido a los objetivos marcados en este trabajo, pues los participantes han aportado su percepción respecto a la importancia de la música en sus vidas y como esta influye en su calidad de vida y su estado de ánimo, aunque no se ha encontrado una relación clara entre los estilos de música preferidos y la calidad de vida.

No obstante, si puede decirse que en las edades comprendidas alrededor de los 20-21 años, hay una clara preferencia por determinados estilos musicales como es el pop, rock, indie o música clásica. Tampoco se percibe una preocupación excesiva por la falta de calidad de vida o la percepción de este grupo de participantes respecto a su felicidad en aspectos que pueden ser de interés para los jóvenes, como es la relación entre sus compañeros y entre sus familias. También la preocupación por el trabajo, el aspecto físico o la salud física, no son muy llamativos, y en los que se destaca una valoración baja, el porcentaje no es excesivamente relevante, moviéndose en un 3%. Se podría decir que los datos más preocupantes se sitúan en la percepción de la felicidad en el trabajo.

Lo que nos lleva a relacionar esta información con el trabajo de Caballero-García y Sánchez-Ruíz (2018), cuando destaca la relación entre felicidad y buenos trabajos, recibiendo mejor cualificación a mayor felicidad. En este sentido, y tomando la investigación de Weinberg y Joseph (2017), sobre la importancia de la música en relación con el bienestar subjetivo (BS), entendido como la satisfacción con la vida y la actividad musical, se desprende una relación entre el consumo y práctica musical con el BS, y esta relación, a su vez puede adquirir una correspondencia con el trabajo de Luna (2012), respecto a la relación de calidad con los compañeros de clase y las competencias sociales, recordando que la música también incide en este tipo de competencias y por tanto, puede influir positivamente en las relaciones sociales y personales entre compañeros de clase.

Referencias

- American Association of Retired Persons (AARP) (s.f.). *Ánimo*. AARP. Recuperado de: <https://www.aarp.org/espanol/salud/salud-cerebral/info-2020/musica-para-el-bienestar-emocional.html>
- Barbera, N. y Inciarte, A. (2012). Fenomenología y hermenéutica: dos perspectivas para estudiar las ciencias sociales y humanas. *Multiciencias*, 12(2), 199-205. Venezuela: Universidad del Zulia.
- Caballero-García, P.A. y Sánchez-Ruíz, S. (2018). La felicidad en estudiantes universitarios. ¿Existen diferencias según género, edad o elección de estudios? *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 21(3), 1-18. doi: 10.6018/reifop.21.3.336721
- Crisp, N., Stuckler, D., Horton, R., Adebawole, V., Bailey, S., Baker, M., ... Warwick, C. (2016). *Manifesto for a Healthy and Health-creating Society*. Londres: The Lancet.
- Fox, D. (1981). *El proceso de investigación en educación*. Pamplona: EUNSA.
- Gómez, J.C., Pérez-Jiménez, D., y Guzmán, J.M.O. (2014). Relación entre la música, el estrés y el rendimiento académico en un grupo de estudiantes universitarios. *Salud y Conducta Humana*, 1(1), 13-22. Recuperado de: 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, F., Estaún, S., y Cladellas, R. (2020). *Música como reductor de ansiedad: Un estudio piloto*. Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS), 1134-7937. doi: 10.1016/j.anyes.2020.02.001
- Gupta, N. (2020). Singing Away the Social Distancing Blues: Art Therapy in a Time of Coronavirus. *Journal of Humanistic Psychology*, 60(5) 593–603. doi: 10.1177/0022167820927807

Idme Machaca, H. (2019). Eficacia de la música en la reducción del estrés académico en estudiantes de secundaria, Hunter-Arequipa (Tesis doctoral). Universidad César Vallejo, Perú. Recuperado de: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/37786>

Javeau, C. (1982). *L'enquête par questionnaire: manuel à l'usage du praticien*. Bruxelles: Éd. de l' Université de Bruxelles, Paris: Éd. d' Organisation.

Luna, F.J. (2012). *Bienestar subjetivo y satisfacción escolar en la adolescencia* (Tesis doctoral). Universidad de Girona. Recuperado de: <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/117735/txls.pdf?sequence=5>

Martínez-Castilla, P., Gutiérrez-Blasco, I.M., Spitz, D.H., y Granot, R. (2021). The efficacy of music for emotional wellbeing during the COVID-19 lockdown in Spain: An analysis of personal and context-related variables. *Frontiers in Psychology*, 12, 647837. doi: 10.3389/fpsyg.2021.647837

Maté, S. (2020) *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, Junio 2020, Universidad Complutense de Madrid. Facultad de Educación – Centro de Formación del Profesorado. Recuperado de: <https://eprints.ucm.es/id/eprint/64497/>

Montejano, Y. y Rojas, G. (2020). Música maestro, escenarios virtuales en tiempos del COVID-19. *Perifèria, Revista De Recerca I Formació En Antropologia*, 25(2), 154-166. doi: 10.5565/rev/periferia.729

Sierra, R. (1988). *Técnicas de investigación Social. Teoría y Ejercicios*. Madrid: Paraninfo.

Terán, M.M., García de la Peña, M.E., y Blanco, M. (2015). El entorno social como elemento a considerar para predecir la ciudadanía de los trabajadores dentro de la organización. *Innovaciones de Negocios*, 12(23), 133-151.

Treloyn, S. (2016). Music in Culture, Music as Culture, Music Interculturally: Reflections on the Development and Challenges of Ethnomusicological Research in Australia. *Voices*, 16(2). doi: 10.15845/voices.v16i2

Vernia, A.M (2019). Educational innovation Project: songs for life. *MOJ Gerontology & Geriatrics. Medgrae*. 4(3), 74-75. doi: 10.15406/mojgg.2019.04.00182. Recuperado de: <https://medcraveonline.com/medcrave.org/index.php/MOJGG/article/view/7008/13206>

Vernia, A.M. (2021). Música y tecnología contra el Covid-19: un caso en personas mayores. *Prisma Social*, 32, 244-261. Recuperado de: <https://revistaprismasocial.es/issue/view/212>

Weinberg, M.K. y Joseph, D. (2017). If you're happy and you know it: Music engagement and subjective wellbeing. *Psychology of Music*, 45(2), 257-267. doi: 10.1177/0305735616659552