



UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS
CARRERA DE PSICOLOGÍA

TEMA:

ESTRÉS Y REGULACIÓN DEL ESTADO DE ÁNIMO POR LA MÚSICA
EN ADULTOS JÓVENES DE LA CIUDAD DE QUITO

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciada en Psicología

Autor(a)

Pavón Ramos Camila Alejandra

Tutor(a)

Lic. María Soledad Males Villegas, MSc.

QUITO–ECUADOR

2025

AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TRABAJO DE TÍTULACIÓN

Yo, Pavón Ramos Camila Alejandra, declaro ser autora del Trabajo de Titulación con el nombre “Estrés y regulación del estado de ánimo por la música en adultos jóvenes de la ciudad de Quito”, como requisito para optar al grado de Licenciada en Psicología y autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Indoamérica para que, con fines netamente académicos, divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UTI).

Los usuarios del RDI-UTI podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la universidad tenga convenios. La Universidad Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo, acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Indoamérica, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Quito, a los 30 días del mes de julio de 2025, firmo conforme:

Autor: Pavón Ramos Camila Alejandra

Firma: 

Número de Cédula: 1754976890

Dirección: Pichincha, Quito, Calderón, Barrio Sierra Hermosa

Correo Electrónico: cpavon2@indoamerica.edu.ec

Teléfono: 0959942420

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación “ESTRÉS Y REGULACIÓN DEL ESTADO DE ÁNIMO POR LA MÚSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LA CIUDAD DE QUITO” presentado por Pavón Ramos Camila Alejandra para optar por el Título de Licenciada en Psicología.

CERTIFICO

Que dicho trabajo de investigación ha sido revisado en todas sus partes y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del Tribunal Examinador que se designe.

Quito, 30 de julio de 2025

Lic. María Soledad Males Villegas, MSc.

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Quien suscribe, declaro que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación, como requerimiento previo para la obtención del Título de Licenciada en Psicología, son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor

Quito, 30 de julio 2025

A handwritten signature in blue ink that reads "Camila Pavón". The signature is written in a cursive style and is positioned above a horizontal dotted line.

.....
Pavón Ramos Camila Alejandra
1754976890

APROBACIÓN TRIBUNAL

El trabajo de Titulación ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión, sobre el Tema: ESTRÉS Y REGULACIÓN DEL ESTADO DE ÁNIMO POR LA MÚSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LA CIUDAD DE QUITO, previo a la obtención del Título de Licenciada en Psicología, reúne los requisitos de fondo y forma para que el estudiante pueda presentarse a la sustentación del trabajo de titulación.

Quito, 30 de julio de 2025

.....

Lic. Jirón Jiménez Jonathan, Msc.
LECTOR

.....

Dr. Subía Arellano Andrés Fabricio, Msc.
LECTOR

DEDICATORIA

A mi madre Meri, la mujer más valiente que he conocido y la que más amo, mi ejemplo de fortaleza y responsabilidad, por conocerme más que nadie y ser mi apoyo incondicional. Este logro es tan suyo como mío.

A mi padre Jorge, soporte de todo lo que he podido lograr con su dedicación y esfuerzo, su generosidad y entrega fueron fundamentales en este camino.

A mis amigas, cuyas palabras de ánimo y optimismo, me permitieron sobrellevar con mayor calma este proceso.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mi familia, cuyo apoyo y comprensión han sido fundamentales para mantener la motivación y el esfuerzo a lo largo de este trayecto académico.

Manifiesto mi gratitud a la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas, por permitirme el espacio académico enriquecedor, los recursos y la enseñanza, pues han sido indispensables para el desarrollo del presente estudio.

Finalmente, agradezco a mi tutora, la MSc. María Soledad Males, por su excepcional asesoramiento, meticulosa revisión y por su paciencia; su compromiso y experiencia profesional me fueron de gran utilidad durante este proceso.

INDICE DE CONTENIDOS

PORTADA.....	I
AUTORIZACIÓN PARA EL REPOSITORIO DIGITAL	II
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	III
DECLARACION DE AUTENTICIDAD.....	IV
APROBACIÓN TRIBUNAL.....	V
DEDICATORIA	VI
AGRADECIMIENTO.....	VII
INTRODUCCIÓN	13
MARCO METODOLÓGICO	24
RESULTADOS.....	29
DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	40
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	44

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Correlaciones entre las variables Estrés y Regulación del Estado de Ánimo por la Música.....	33
Tabla 2 Correlaciones entre la variable Estrés y los datos sociodemográficos.....	33
Tabla 3 Correlaciones entre la variable Regulación del Estado de Ánimo por la Música y los datos sociodemográficos	34
Tabla 4 Correlaciones entre la edad de los participantes y estrategias que solo presentaron correlación de la escala BMM-R.....	35
Tabla 5 Correlaciones entre el sexo de los participantes y estrategias que solo presentaron correlación de la escala BMM-R.....	36
Tabla 6 Correlaciones entre el estado civil de los participantes y estrategias que solo presentaron correlación de la escala BMM-R.....	37
Tabla 7 Correlaciones entre el nivel de instrucción de los participantes y estrategias que solo presentaron correlación de la escala BMM-R.....	38
Tabla 8 Correlaciones entre la variable Estrés y estrategias que solo presentaron correlación de la escala BMM-R.....	39

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Figura 1 Edad de los participantes.....	29
Figura 2 Sexo de los participantes.....	29
Figura 3 Estado civil de los participantes	29
Figura 4 Nivel de instrucción de los participantes	29
Figura 5 Nivel de estrés de los participantes, correspondientes a la primera variable, medida PSS-14.....	30
Figura 6 Nivel de regulación del estado de ánimo por la música de los participantes, correspondientes a la segunda variable, medida B-MMR	30
Figura 8 Datos porcentuales correspondientes a la estrategia de Revitalizamiento del B-MMR.....	31
Figura 9 Datos porcentuales correspondientes a la estrategia de Sensaciones Fuertes del B-MMR.....	31
Figura 10 Datos porcentuales correspondientes a la estrategia de Desviación del B-MMR.....	31
Figura 11 Datos porcentuales correspondientes a la estrategia de Descarga del B-MMR.....	31
Figura 12 Datos porcentuales correspondientes a la estrategia de Trabajo Mental del B-MMR.....	32
Figura 13 Datos porcentuales correspondientes a la estrategia de Consuelo del B-MMR.....	32

UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS

CARRERA DE PSICOLOGIA

TEMA: ESTRÉS Y REGULACIÓN DEL ESTADO DE ÁNIMO POR LA MÚSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LA CIUDAD DE QUITO

AUTOR: Camila Alejandra Pavón Ramos

TUTOR: Lic. María Soledad Males Villegas, MSc

RESUMEN EJECUTIVO

El estrés es una respuesta fisiológica natural frente situaciones percibidas como peligrosas o amenazantes, cuando la respuesta excede límites puede generar consecuencias perjudiciales para la salud, creando un desequilibrio del estado de ánimo, por ello la música puede considerarse un apoyo para el bienestar emocional. El objetivo de este estudio es estimar la relación entre el estrés y la regulación del estado de ánimo por la música en adultos jóvenes de la ciudad de Quito. La metodología se basa en un paradigma positivista de enfoque cuantitativo, el alcance es descriptivo correlacional con un diseño de investigación no experimental de corte transversal y con un muestreo no probabilístico de tipo intencional. Se halló correlación estadísticamente significativa entre las variables del estrés y la regulación emocional por la música, sugiriendo que a mayor nivel de estrés habrá mayor regulación emocional por la música. Se concluyó que existe relación positiva y significativa entre las variables del estrés y la regulación del estado de ánimo por la música; se identificaron niveles de estrés altos, y se describieron los niveles de regulación del estado de ánimo, por último, se correlacionó las estrategias de regulación del estado de ánimo por la música con los datos sociodemográficos.

DESCRIPTORES: *bienestar, estrés, música, salud mental, vida diaria.*

UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS

CARRERA DE PSICOLOGIA

THEME: *STRESS AND MOOD REGULATION BY MUSIC IN YOUNG
ADULTS IN THE CITY OF QUITO*

AUTHOR: Camila Alejandra Pavón Ramos

TUTOR: Lic. María Soledad Males Villegas, MSc

ABSTRACT

Stress is a natural physiological response to situations perceived as dangerous or threatening. When the response exceeds certain limits, it can have harmful consequences for health, creating an imbalance in mood. For this reason, music can be considered a support for emotional well-being. The objective of this study is to estimate the relationship between stress and mood regulation through music in young adults in the city of Quito. The methodology is based on a positivist paradigm with a quantitative approach. The scope is descriptive and correlational, with a non-experimental cross-sectional research design and intentional non-probabilistic sampling. A statistically significant correlation was found between the variables of stress and emotional regulation through music, suggesting that higher levels of stress will lead to greater emotional regulation through music. It was concluded that there is a positive and significant relationship between the variables of stress and mood regulation through music; high levels of stress were identified, and levels of mood regulation were described. Finally, mood regulation strategies through music were correlated with sociodemographic data.

KEYWORDS: *daily life, mental health, music, stress, welfare*

ESTRÉS Y REGULACIÓN DEL ESTADO DE ÁNIMO POR LA MÚSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LA CIUDAD DE QUITO

*Stress and Mood Regulation by Music in Young Adults in the City of
Quito*

Autor: Camila Pavón-Ramos
cpavon2@indoamerica.edu.ec

Tutor: María Males-Villegas
mariamales@uti.edu.ec

Lector: Jonathan Jirón-Jiménez
jonathanjiron@uti.edu.ec

Lector: Andrés Subía-Arellano
andressubia@uti.edu.ec

Trabajo de Titulación para la
obtención del título de
Licenciado/a en Psicología de
la Universidad Indoamérica.

Modalidad:
Investigación Cuantitativa.

RESUMEN

El estrés es una respuesta fisiológica natural frente situaciones percibidas como peligrosas o amenazantes, cuando la respuesta excede límites puede generar consecuencias perjudiciales para la salud, creando un desequilibrio del estado de ánimo, por ello la música puede considerarse un apoyo para el bienestar emocional. El objetivo de este estudio es estimar la relación entre el estrés y la regulación del estado de ánimo por la música en adultos jóvenes de la ciudad de Quito. La metodología se basa en un paradigma positivista de enfoque cuantitativo, el alcance es descriptivo correlacional con un diseño de investigación no experimental de corte transversal y con un muestreo no probabilístico de tipo intencional. Se halló correlación estadísticamente significativa entre las variables del estrés y la regulación emocional por la música, sugiriendo que a mayor nivel de estrés habrá mayor regulación emocional por la

ABSTRACT

Stress is a natural physiological response to situations perceived as dangerous or threatening. When the response exceeds certain limits, it can have harmful consequences for health, creating an imbalance in mood. For this reason, music can be considered a support for emotional well-being. The objective of this study is to estimate the relationship between stress and mood regulation through music in young adults in the city of Quito. The methodology is based on a positivist paradigm with a quantitative approach. The scope is descriptive and correlational, with a non-experimental cross-sectional research design and intentional non-probabilistic sampling. A statistically significant correlation was found between the variables of stress and emotional regulation through music, suggesting that higher levels of stress will lead to greater emotional regulation through music. It was concluded that there is a positive and significant relationship between the

Estrés y Regulación del Estado de Ánimo por la Música en Adultos Jóvenes de la Ciudad de Quito

Quito, Ecuador.
Julio de 2025.

música. Se concluyó que existe relación positiva y significativa entre las variables del estrés y la regulación del estado de ánimo por la música; se identificaron niveles de estrés altos, y se describieron los niveles de regulación del estado de ánimo, por último, se correlacionó las estrategias de regulación del estado de ánimo por la música con los datos sociodemográficos.

Palabras Clave: *bienestar, estrés, música, salud mental, vida diaria*

variables of stress and mood regulation through music; high levels of stress were identified, and levels of mood regulation were described. Finally, mood regulation strategies through music were correlated with sociodemographic data.

Keywords: *daily life, mental health, music, stress, welfare*

1. INTRODUCCIÓN.

Estrés

La palabra “estrés” es originaria del vocablo griego “Estrigeree”, cuyo significado se traduce como “provocar tensión” (Espinosa-Castro, Hernández-Lalinde, Rodríguez, Chacín y Bermúdez-Pirela, 2020). Proviene a partir del origen del ser humano como resultado de las dinámicas sociales, las responsabilidades otorgadas por sus roles determinados por su sexo o habilidades en su grupo, y por la fuerte demanda y presión que el ambiente generaba en su vida diaria y que terminaba influyendo en la supervivencia (Cevallos López, 2020). Por lo tanto, el ser humano ha estado expuesto durante toda su vida, a diversas situaciones que lo pondrán en desafíos y responsabilidades relacionadas con los cambios, utilizando un esfuerzo adicional que supondrá un riesgo en su bienestar. Para Hans Selye (1976, como se cita en Poaquiza Sigcha y Gavilanes Gómez, 2022), quien estudió profundamente el término del estrés, considera que es la

respuesta fisiológica del cuerpo humano como consecuencia de las exigencias a las que se está expuesto.

El estrés surge como respuesta a una circunstancia que, para el cuerpo humano, resulta peligroso o amenazante, y como consecuencia se utilizan estrategias de afrontamiento para enfrentar la situación; es decir, que es algo a lo que todos han estado expuestos a lo largo de la vida.

En cuanto a la fisiología del estrés, se sabe que comienza a partir de la percepción de la situación amenazante, inmediatamente, se activa el sistema nervioso simpático y se estimula la hormona liberadora de corticotropina, seguida de la liberación de diferentes hormonas como la noradrenalina y el cortisol, produciendo cambios en el sistema nervioso (Poaquiza Sigcha y Gavilanes Gómez, 2022). El estrés permite al ser humano adaptarse a las circunstancias gracias a diversos procesos regidos por el cerebro que permitirán desarrollar ciertos

Estrés y Regulación del Estado de Ánimo por la Música en Adultos Jóvenes de la Ciudad de Quito

comportamientos o estrategias para regular la alteración fisiológica y psicológica.

El estrés suele constar de tres fases, la primera de ellas es la fase de alarma, que se origina al instante de que la persona se haya expuesto al estresor y se caracteriza por su temporalidad y rapidez frente a situaciones intensas. (Melgosa, 1995, como se citó en Cevallos López, 2020). Quiere decir que, cuando el individuo se encuentra en la situación extrema o recepta las señales estresantes, se debe a que está consciente de la circunstancia que está viviendo, por lo que opta por prevenir lo que causa el estímulo. La segunda fase es de adaptación o resistencia, que surge a partir de la prevalencia de la anterior fase, en donde ya no hay probabilidad de que la persona se sienta relajada, ya que, al intentarlo, se siguen manteniendo las hormonas en la circunstancia de alerta constante (Quevedo Burgos, 2023). Durante esta fase la persona intenta tolerar y dominar el umbral para que le permita sobrellevar la situación, de lo contrario, el exceder el límite será sinónimo de falta de métodos de resistencia. Por último, para Cevallos López (2020), la fase de agotamiento puede generar consecuencias patológicas que terminarán afectando y vulnerando el estado de salud de la persona; por lo tanto, el estrés se volverá crónico y los estímulos estresantes permanecerán con constancia en el individuo.

Tipos de estrés

El estrés es un proceso complejo y tiene un impacto significativo en la vida de todos los seres humanos, por lo que puede ser clasificado de tres maneras diferentes: según el signo, su duración y la fuente.

Tras la definición de Selye sobre el estrés, se decidió plantear la idea del estrés positivo y negativo, definiendo al primero de estos como “eustrés” que se refiere al indicativo para que el cuerpo humano se mantenga alerta ante las situaciones que ocurren a su alrededor y que le permita sobrevivir, por lo que existe un equilibrio y, sobre todo, una mejora de los procesos cognitivos (Timbiano Feraud, 2020); es así, que el eustrés puede llegar a relacionarse con pensamientos positivos y motivadores, porque tienen estrecha relación con la defensa y subsistencia del organismo.

El “distrés” o estrés negativo, se activa tras haber un abuso del esfuerzo en cuanto a la situación estresante y está relacionado con consecuencias a nivel muscular, emocional o conductual (Saá Remache, 2020). Este tipo de estrés llega a afectar considerablemente la vida diaria de la persona, porque no solo le provoca una preocupación excesiva o consecuencias físicas intensas, sino también que puede ser generador de enfermedades graves que pueden influir en la salud a largo plazo.

El estrés según su duración se divide en tres, el estrés agudo se genera cuando está presente el proceso para decidir entre la “lucha o huida” que, como consecuencia se liberan diversos tipos de hormonas, es uno de los más frecuentes y llega a ser beneficioso cuando se presenta de manera moderada (Mayorga-Aldaz, Sunta-Ruiz, y Nevárez-Yugcha, 2023). Como se ha explicado antes, permite a la persona enfrentarse a desafíos de la vida diaria, pero cuando esta sensación se vuelve constante llega a ser perjudicial. Entre los síntomas más habituales están la irritabilidad, dolores

Estrés y Regulación del Estado de Ánimo por la Música en Adultos Jóvenes de la Ciudad de Quito

musculares frecuentes, problemas gastrointestinales, entre otros (Timbiano Feraud, 2020). Si el estrés agudo es abordado oportunamente, no indispensablemente tendrá efectos graves en la salud de la persona.

El estrés episódico, se caracteriza porque la persona presenta diversos síntomas como ansiedad, migrañas, y otros, de manera mucho más constante que en el estrés agudo (Timbiano Feraud, 2020). Es decir, que la persona tiene constantes episodios de estrés, que muchas veces son resultados de presiones imaginarias propias o de la sociedad. Por último, el estrés crónico, se origina a partir del estrés que se ha mantenido a largo plazo, y que a pesar de que la persona puede enfrentarse a los impedimentos de su vida, no es suficiente, y hay sentimientos de falla y desesperanza (Saá Remache, 2020). A la persona se le puede dificultar la salida o el afrontamiento de la situación estresante en que se encuentra, por lo que tras los constantes intentos deja de buscar posibles soluciones. Este tipo de estrés muchas veces es resultado de guerras, situaciones de violencia, pobreza o traumas de la niñez (Basurto Avilés, Rodríguez Alava, Giniebra Urra y Loor Rivadeneira, 2020). Por lo tanto, se puede mencionar que cuando el estrés llega a un estado crónico no será necesariamente fácil para la persona poder manejar ciertas situaciones o encontrar una salida de ella, por lo que es importante tomar en cuenta las dificultades y experiencias de cada persona.

Por último, los tipos de estrés según el lugar donde se genera, se divide en laboral y académico. El primero de estos se relaciona

con las jornadas laborales que llegan a ser extenuantes, junto con las responsabilidades que se adquieren cuando se es parte de un cargo (Basurto Avilés, et al., 2020). El ámbito académico, se puede relacionar con, no solo el estrés causado a los estudiantes por las diversas tareas y proyectos que deben llevar a cabo en un tiempo determinado, sino también afecta a los docentes, que deben, de igual manera, mantenerse en sus tareas de planificación e investigación constante.

Algunas causas y efectos del estrés

Los aspectos que desencadenan estrés pueden deberse a cambios o variaciones en la vida diaria de una persona, junto con la falta de conocimiento sobre un aspecto y más si la situación para la persona llega a ser importante (Factos Casagallo y Salazar Rojas, 2023). Por lo tanto, la manera en cómo la persona percibe una circunstancia estresante, tendrá influencia en la manera en cómo responde ante ella, tomando en cuenta además sus experiencias del pasado y las estrategias de afrontamiento que le ayudan a manejar el estrés.

Según Espinosa Venegas (2021), las causas del estrés pueden ser divididas en diferentes grupos, los factores biológicos hacen referencias a características individuales, como causas genéticas, congénitas o desequilibrios hormonales.

Los desencadenantes psicosociales se relacionan con la tendencia de la persona, tomando en cuenta su personalidad, relaciones interpersonales, si hay presencia de conflictos, a nivel familiar, laboral o social; situaciones traumáticas o cambios de importancia significativa para el individuo

Estrés y Regulación del Estado de Ánimo por la Música en Adultos Jóvenes de la Ciudad de Quito

(Calvache Narváez, 2023). Todos estos aspectos pueden ser comunes en la vida diaria, ya que esta, está llena de cambios constantes, preocupaciones, inquietudes, y que muchas veces llegan a ser tan profundos que generan fuertes consecuencias, obligando a que el cuerpo humano se esfuerce por adaptarse y demostrar lo mejor de sí mismo, algunas veces con éxito y en otras, termina generando una carga y presión exagerada.

En cuanto a los efectos del estrés, tomando en cuenta que ha perdurado por un largo periodo de tiempo, se puede mencionar que llega a afectar, no solo al individuo, sino también a las personas que se encuentran en su entorno. El estrés puede causar diversos tipos de enfermedades preocupantes como afecciones cardiovasculares y musculoesqueléticas; problemas para conciliar el sueño, de inmunología y del sistema digestivo (Buitrago-Orjuela, Barrera-Verdugo, Plazas-Serrano, y Chaparro-Penagos, 2021). Los efectos psicológicos del estrés pueden ser igual de peligrosos e incapacitantes que los fisiológicos, pues pueden causar desinterés, baja autoestima, y escaso autorreconocimiento; además de otras patologías psicológicas, como la depresión o la ansiedad. (Factos Casagallo y Salazar Rojas, 2023). De esta manera, el estrés, al ser constante, inevitablemente acarreará consecuencias importantes en la persona, llegando a impactar no solo en su vida, sino en la de los demás, ya que al individuo se le dificultará el manejo de las situaciones y cambios que puedan presentarse.

Importancia de estudiar el estrés hoy en día

El estrés se concibe como un problema de salud pública, ya que incide en la totalidad de la población, sin excepción, y tomando en cuenta que el estrés puede generar trastornos mentales o fisiológicos por lo que es imprescindible su estudio (Valdez López, Marentes Patrón, Correa Valenzuela, Hernández Pedroza, Enríquez Quintero, y Quintana Zavala, 2022). El estrés no es un problema aislado, pues es tema de preocupación a nivel colectivo y que tiene impactos preocupantes, por lo que no se puede considerar una respuesta fisiológica pasajera e inofensiva; por lo tanto, hay claras razones para analizar las causas, consecuencias, mecanismos e intervenciones que permitan mejorar la salud de las personas, y sobre todo mejorar su calidad de vida.

Es fundamental aprender sobre el estrés ya que permite conocer y elaborar estrategias para su control, además que las personas serán mucho más conscientes de las emociones, pensamientos, hábitos y conductas que pueden desencadenarlo (Castro Urritia, Allar Morales, Riquelme Ibarra, Lobos Chávez, González Obregón, y Herrera Castillo, 2021). Identificar la funcionalidad de estrés da paso a la autorregulación y el conocimiento de síntomas o situaciones, que en exceso serán señal de acudir con una persona especializada, que guíe y acompañe en el proceso de recuperación.

Los seres humanos tienden a experimentar cambios importantes a lo largo de su vida, encontrándose en situaciones que afectan a su bienestar, y que en exceso afectan a la

Estrés y Regulación del Estado de Ánimo por la Música en Adultos Jóvenes de la Ciudad de Quito

salud física y mental, pero si la persona cuenta con el suficiente conocimiento, sobre estrategias de afrontamiento, control de emociones y otros aspectos, puede que la consecuencia de estos cambios sea sobrellevada de la manera más inteligente posible (Batista de Freitas, Meireles, da Silva Ribeiro, Silva Abreu, de Paula y Silva Cardoso, 2023).

Tanto en el ámbito académico como laboral, el estrés es el causante de la falta de concentración, poca productividad y problemas de memoria, por lo que indagar sobre el estrés puede llegar a ser útil para mejorar y aprovechar el rendimiento de los estudiantes y trabajadores, por medio de diversos planes o métodos (Urbano Reaño, 2021).

En consideración de lo mencionado, en esta década, el mundo está en una constante transformación, en donde cada vez se descubren y crean cosas nuevas, demostrando lo acelerado y sobrecargado de estímulos que está el planeta, frente a esto, el ser humano debe adaptarse, por lo que es importante conocer la manera sobre cómo sobrellevar los desafíos, las relaciones interpersonales, los cambios socioeconómicos, y sobre todo saber que hay procesos e intervenciones que permiten crear técnicas efectivas para trabajar en la calidad y bienestar humano.

¿Qué es la música?

La música presenta amplias definiciones, entre ellas la de Calderón Reza, Jara Jimenes y Reza Suárez (2025) que consideran que es la combinación entre la armonía, la melodía y el ritmo y que termina siendo una composición placentera para los oídos;

todos estos elementos son parte de un desarrollo cerebral complejo, a las que pertenecen numerosas redes de neuronas, activándose diversas áreas del cerebro. Se afirma que la música puede llegar a ser algo complejo a nivel cerebral, pero se está de acuerdo en que todos estos componentes llegan a generar un placer inigualable, avivando la imaginación, emociones, sentimientos y, sobre todo, recuerdos. Ramírez Castañeda, Gonzáles Torres y Brauer Aguilar (2024), demuestran en su artículo, investigaciones previas realizadas para demostrar la estrecha relación presente entre la música y el estado de ánimo, y mencionan que se corrobora que la música puede ser útil para gestionar los síntomas del estrés, así como también puede ser un recurso interesante que influye positivamente en el bienestar. Por lo tanto, se han hallado varios estudios que han permitido demostrar la importancia de la música para el cuidado de la salud, pues permite mantener un estado de ánimo agradable, y fomenta el manejo de las emociones.

La música llega a estar estrechamente relacionada con el estrés, debido a que hay elementos neurobiológicos importantes, vinculados con la consecuencia emocional ocasionada por la música, en donde hay un incremento de neurotransmisores como la dopamina y serotonina; sobre todo, hay una disminución de las hormonas estresantes como el cortisol y adrenalina (Oriola y Gustems, 2020). Es así que, se puede decir que la música tiene interacción con varias redes neuronales, junto con el oído interno, provocando respuestas emocionales que alteran nuestro estado de ánimo. Se ha mencionado que la música puede ser una

Estrés y Regulación del Estado de Ánimo por la Música en Adultos Jóvenes de la Ciudad de Quito

herramienta útil para el fortalecimiento cognitivo y emocional, ya que se usa como una estrategia para enfrentar los diversos cambios y situaciones estresantes (Amarin-Caceres, 2024). Elegir a la música como un método de afrontamiento y de regulación emocional puede ser de utilidad, ya que afecta positivamente al bienestar, debido a que permite modular las emociones y es un recurso de fácil acceso y que puede llegar a ser personalizado según los gustos personales.

Estado de Ánimo

La palabra ánimo posee un origen etimológico perteneciente al latín, en donde “animus” tiene un significado, que traducido al español significa “soplo”, se le puede dar la connotación de energía, valor, esfuerzo o voluntad (Pérez Porto, 2022). Por lo tanto, se puede mencionar, que, para el ser humano, el ánimo conlleva aquella capacidad para poseer una fuerza o energía mental, o valor para realizar cualquier actividad. Tomando en cuenta esta definición, el estado de ánimo puede definirse como una situación a nivel emocional que llega a persistir por varias horas o días y que está influida por factores tanto internos como externos, y tienen una influencia significativa en la calidad y bienestar del individuo (Arias Acosta y Mena Freire, 2024). El estado de ánimo puede considerarse una respuesta emocional frente a las situaciones que acontecen en la vida de la persona, y que llega a mantenerse durante un tiempo considerable, reflejando las vivencias emotivas y sensibles.

En los sistemas para clasificarlo, Watson y Tellegen (1985, como se citó en Villacís Venegas, 2022), hablan sobre la energía y la

tensión, se alega que el estado de ánimo puede dividirse según dos perspectivas básicas: el estado de ánimo positivo y el estado de ánimo negativo, el primero de estos posee elevados niveles de energía y escasa tensión, por otro lado, el estado de ánimo negativo se caracteriza por ser de alta tensión y cansancio, como consecuencia de la escasa energía. Tomando en cuenta esta clasificación se puede mencionar que estos aspectos llegan a intervenir en la percepción que tiene la persona de su entorno y de los acontecimientos de su vida, afectando su conducta y sus relaciones interpersonales.

Las experiencias en la vida de una persona, los recuerdos y memorias, pueden estar ligados a distintos estados de ánimo, por lo que llega a ser fácil de acceder a estas experiencias mediante la percepción de aquellos estados de ánimo. Por lo tanto, si se recuerda la vivencia se asociará, tanto con el estado de ánimo positivo y negativo, si se recuerda la experiencia negativa también se recordará el ánimo negativo relacionado con ella. (Moltrasio, Dominguez, Detlefsen y Rubinstein, 2021). Se puede argumentar que es primordial que el ser humano realice introspección de las experiencias que vive en el día a día, ya que permitirá una mayor comprensión y por lo tanto conocerá las maneras para manejarlo y sobrellevar estas emociones de manera correcta.

Las emociones aportan funciones adaptativas, la felicidad, satisfacción, amor o el orgullo, pueden ser las causantes de conductas que pueden beneficiar al individuo y a las personas que están a su alrededor, mientras que emociones como el odio, tristeza o vergüenza, pueden hacer que la persona desarrolle ciertas conductas que

Estrés y Regulación del Estado de Ánimo por la Música en Adultos Jóvenes de la Ciudad de Quito

puedan afectar su propio bienestar y a su círculo social; es por esto que, es crucial que la persona sea más consciente cognitivamente de las ideas o pensamientos que son consecuencias de sus propias vivencias (Martín del Campo y Patiño Domínguez, 2021). Todas las emociones pueden permitir la aproximación y deseo de volver a experimentar una situación o bien, pueden ser señal de preparación frente a diferentes amenazas.

Causas y efectos del estado de ánimo

El estado de ánimo es el resultado de todas las sensaciones o pensamientos que genera la persona sobre su ambiente o sobre la situación que está viviendo, así mismo la manera en cómo enfrente las vivencias y dificultades pueden afectar el bienestar emocional, y más aún si existen otros factores como el estrés o genética a varios trastornos del estado del ánimo (Paredes-Rivera, Coria-Palomino, Marcos-Lescano y Sedano-Alejandro, 2021). De igual manera, el hecho de que una persona sufra de condiciones medias o problemas hormonales puede ser desencadenante de una alteración en el estado del ánimo, provocando estados de ánimo que afecten al bienestar. En cuanto a la música, puede ser otra de las causas importantes para generar o regular los estados de ánimo, dependiendo de la expectativa de la persona, la escucha de melodías musicales activan áreas cerebrales que tienen relación estrecha con la emoción, al igual que la activación de neurotransmisores (García López, Lucía Mulas, Ruiz Mezcuca, y Sánchez Pena, 2024). En este sentido, la música permite ser un medio para afrontar situaciones y permite reconocer mejor las emociones y preparar a

la persona ante situaciones o problemas que experimenten en su vida.

En cuanto a las consecuencias, se puede mencionar que, sobre todo, un estado de ánimo, que en exceso se califica como perjudicial, provoca en la persona la falta de motivación o bienestar para alcanzar sus objetivos o metas, así mismo, puede desencadenar en trastornos como la depresión o ansiedad o uso de sustancias (Paredes-Rivera et al., 2021). No se alega que se deban reprimir ciertas emociones, como la tristeza, el enojo, la culpa o la vergüenza, pero es importante que se sepa manejarlas y conocer estrategias que permitan vivirlas de manera sana; los estados de ánimo que llegan a ser más beneficiosos para el diario vivir, como la alegría, la diversión o la admiración, desencadenan efectos que benefician a la persona, ya que le permiten sentirse activa, con energía y con motivación para enfocarse en su vida; todo esto, tomando en cuenta que el estado de ánimo llega a ser una respuesta ante diversas situaciones o eventos psicológicos relevantes que tienen impacto en la cognición (De los Santos, 2022).

El estado de ánimo puede desencadenar dificultades para la vida diaria, sobre todo, en problemas emocionales y dificultades para desarrollar interés o placer en actividades, que, probablemente, en un pasado formaban parte del ocio de la persona. Manejar un estado de ánimo equilibrado puede ser útil para mantener relaciones sociales mucho más saludables, tomar decisiones de la manera más eficaz, y, sobre todo, mantener una motivación y logro de objetivos constante (Khalil, del Valle, Zamora y Urquijo, 2020); un buen

Estrés y Regulación del Estado de Ánimo por la Música en Adultos Jóvenes de la Ciudad de Quito

estado de ánimo permitirá a la persona tener mayor resiliencia, permite afrontar las dificultades y el estrés diario, fomenta la creatividad y los hábitos saludables, que, a largo plazo, permitirá una vida con bienestar.

Impacto del estado de ánimo en la vida diaria

Es crucial que el ser humano sepa gestionar y reconocer sus propias emociones, ya que le permite mantener una introspección y una visión más analítica del entorno, de lo contrario se puede limitar la capacidad para adquirir nuevas ideas y perspectivas (Bayón de Diego, 2023). Es responsabilidad del individuo hacerse cargo de sus propias emociones puesto que, el estado de ánimo puede influir significativamente en la manera en cómo se recibe la información, en la toma de decisiones y en la resolución de los problemas. Durante muchos años la inteligencia emocional era de poco interés para ser estudiada, Salovey y Meyer (1990, como se citó en Zambrano-Zambrano y Triviño-Sabando, 2022), abordaron una definición a la estructura de la inteligencia emocional. En este punto se sostiene que, ser inteligente emocionalmente es algo que todo ser humano debe ser, pues abre las puertas a la comprensión, sentir y conocimiento de las emociones ajenas y propias, favoreciendo al bienestar en distintos campos, ya sea familiar, social, académico o laboral.

El estado del ánimo también impacta en el comportamiento de una persona, pues según la emoción, que se ha mantenido en el tiempo, puede, bien influir en sus actividades diarias, influyendo en la forma en que se reacciona a los eventos, así mismo,

la interacción con los demás también se ve afectada (Suira, 2021). Un escaso entendimiento o manejo del estado de ánimo puede causar la falta de interés o fatiga, que desencadena en aislamiento o irritabilidad. Es importante considerar la influencia del estado del ánimo en la vida diaria ya que no solo afecta a la misma persona, sino también a los que se encuentran a su alrededor. Diversas investigaciones mencionan que el estado de ánimo puede influir en las actividades y la creatividad del ser humano, facilitando el aprendizaje y la interacción (Salvador Blasco y Calatrava Aguilar, 2020).

Regulación del estado de ánimo

Entre las diferentes estrategias para regular el estado de ánimo, se encuentra el mencionado por Gross (2014), el cual alega que es crucial el manejo del cambio cognitivo para lograr un control y entendimiento, específicamente de las emociones que en exceso perjudican la salud de la persona, puede ser útil para el actuar temprano frente a la situación, siendo más efectivo al momento del desencadenamiento de la emoción (Andrés, Vernucci, García Coni, Richard's, Amazzini y Paradiso, 2020). En el cambio cognitivo se observa desde diferentes perspectivas la situación por la que está pasando la persona, con el objetivo de cambiar el impacto emocional de este, se lo realiza a través de la modificación de las ideas, emociones o pensamientos. La reevaluación cognitiva también es útil para modificar la interpretación de la persona frente a la circunstancia, siendo utilizado junto con el manejo emocional para cambiar los pensamientos y estrategias (Ardiles

Estrés y Regulación del Estado de Ánimo por la Música en Adultos Jóvenes de la Ciudad de Quito

Irarrázabal, Barraza López, Koscina Rojas y Espínola Salas, 2020). Estas estrategias van de la mano con la inteligencia emocional, ya que permite mejorar el desarrollo del autoconocimiento y los mecanismos de afrontamiento y control de diversos síntomas relacionados con las consecuencias negativas de un estado de ánimo específico, como el estrés, depresión o ansiedad.

Otra manera eficaz de regular el estado de ánimo es por medio de la música, ya que, como menciona García López, et al (2024) es generadora de emociones, puede hacer que la persona experimente la alegría, consuelo, enojo o tristeza; puede ser considerado un mecanismo adaptativo ya que el cerebro humano es capaz de buscar patrones importantes en los sonidos. En base a esto, se puede decir que la música permite al ser humano transmitir, o bien, sentirse identificado con las emociones que se expresen a través de la música.

Varias investigaciones demuestran que la regulación emocional puede ser un aspecto indispensable en el desarrollo y conservación de los procesos cognitivos, evitando la aparición de psicopatologías, por lo que las intervenciones realizadas para mejorar la regulación emocional pueden ser sumamente útiles para manejar problemas emocionales y patológicos (Latorre, 2024). Comprender las propias emociones permite reconocer la causa de la emoción y la influencia que tiene en la toma de decisiones, además de que, a largo plazo permite un mayor control de la impulsividad y poco control emocional. Las estrategias de afrontamiento y el estado del ánimo, cuando este último se encuentra de manera beneficiaria para la persona, se usan

estrategias más optimistas y generadoras de confianza, dando paso a conductas mucho más cooperativas y analistas (Giménez Fita, Martí Parreño, y Mayordomo Rodríguez, 2022). Se puede argumentar que es importante que la persona sea capaz de percibir las sensaciones físicas de sus emociones, que, si está presentes por un largo periodo de tiempo, pueden terminar en enfermedades graves, así mismo se debe estar pendiente de los pensamientos, conocer cuáles son las ideas recurrentes y cuales hacen perder el control de las emociones.

Efectos del estrés al estado del ánimo

Tomando en cuenta la definición del estrés, atribuyéndose a una respuesta frente a una situación de peligro o demandas del entorno, este influye significativamente en el estado de ánimo, ya que se ha demostrado que las personas que experimentan el estrés son propensas a desarrollar problemas para controlar sus impulsos, emociones y toma de decisiones. (Jarrín-García y Moreta-Herrera, 2024). El estrés en exceso puede limitar la capacidad de adaptación de la persona frente a diferentes situaciones, y que, por lo tanto, al no poder enfrentarlas, puede desarrollarse un estado de ánimo desventajoso, debido a la frustración o desmotivación. Es por esta razón que las estrategias adaptativas pueden permitir un mejor manejo de los síntomas estresantes, como se menciona en el estudio realizado por Orozco Vargas (2023), en este se alega que la reevaluación puede reestructurar los pensamientos e ideas que tiene la persona sobre las experiencias de la vida diaria, ayudando a disminuir los niveles de estrés. La persona debe tener consciencia de varios

Estrés y Regulación del Estado de Ánimo por la Música en Adultos Jóvenes de la Ciudad de Quito

de sus procesos cognitivos, porque no solo le permitirá saber cómo manejarlos de la manera adecuada, sino porque también podrá anticiparse ante ciertas reacciones, tanto psicológicas como fisiológicas. A nivel cerebral, el estrés pone en acción varias vías biológicas y libera hormonas como el cortisol, actuando sobre la amígdala y el hipocampo, y por lo tanto afectando directamente a la regulación emocional (Muñoz Mejía y Álvarez Saquinaula, 2022), a pesar de que el estrés es un proceso normal y útil al momento de preparar a la persona ante situaciones peligrosas, es importante recordar que el exceso de este proceso termina perjudicando, no solo a nivel físico, sino también a nivel psicológico. Para Berrios, Martos Montes, y Martos Luque (2020) el estrés afecta de manera negativa a la satisfacción de las experiencias vividas, por lo que se provoca un mayor desgaste emocional hoy menos uso de estrategias de afrontamiento.

Justificación

El estudio del estrés, la regulación del estado de ánimo y la música es sumamente valioso, dado que el estrés, a pesar de ser una respuesta biológica del organismo frente a diferentes tipos de situaciones, cuando afecta significativamente y de manera prolongada a la vida de una persona empieza a considerarse un problema, puesto que no solo afecta a la salud física, sino también a lo emocional y cognitivo, desencadenando en alteraciones mentales y enfermedades graves. En base a esto, la música es considerada un método eficaz y de fácil acceso para modular el desequilibrio emocional, y puede ser una alternativa que no conlleve el uso de fármacos, demostrando su libre y alcanzable uso. De la

misma manera el estado emocional de la mayoría de la población se ve afectado por diversos aspectos, como la pobreza, inseguridad, problemas personales, estrés y otros, por lo que sería de gran utilidad conocer, si realmente la música puede ser una herramienta o estrategia útil para afrontar todas estas situaciones.

Esta investigación es factible ya que se cuenta con las bases necesarias que han permitido conocer detalladamente las características de cada variable, de la misma forma, se tiene acceso a las herramientas cuantitativas que serán evidencia de la confiabilidad de la presente investigación, también se dispone del tiempo y presupuesto necesario para recolectar y analizar la información necesaria.

Tomando en cuenta estos aspectos se registra una brecha considerable en cuanto a la relación entre el estrés, regulación emocional y la música, a pesar de que se ha corroborado que la música puede ser una estrategia interesante para la regulación del estado de ánimo, hay escasa información sobre la vinculación de estos tres aspectos, y sobre todo se carece de estudios que utilicen instrumentos que permitan vincularlos; de aquí la necesidad de profundizar más en la asociación de estos. Esta investigación tendrá una contribución e impacto importante en poblaciones diversas, ya que puede ser base para que la música, tomando en cuenta todos sus beneficios, sea usada como estrategia de regulación emocional y manejo del estrés. Así mismo, desde una perspectiva más amplia, puede beneficiar y ser fundamento para entornos educativos, comunitarios y laborales, con el objetivo de mejorar estos ambientes, y prevenir consecuencias negativas.

Estrés y Regulación del Estado de Ánimo por la Música en Adultos Jóvenes de la Ciudad de Quito

¿Cómo se relaciona el estrés y la regulación del estado de ánimo por la música en adultos jóvenes de la ciudad de Quito?

¿Cuáles son los niveles de estrés que presentan los adultos jóvenes de la ciudad de Quito?

¿Qué niveles de regulación del estado de ánimo por la música presentan los adultos jóvenes de la ciudad de Quito?

¿Qué relación existe entre las estrategias de regulación del estado de ánimo por la música y los datos sociodemográficos (edad, sexo, estado civil, nivel de instrucción) de los adultos jóvenes de la ciudad de Quito?

Objetivo General

Estimar la relación entre el estrés y la regulación del estado de ánimo por la música en adultos jóvenes de la ciudad de Quito.

Objetivos Específicos

Identificar los niveles de estrés que presentan adultos jóvenes de la ciudad de Quito.

Describir los niveles de regulación del estado de ánimo por la música de adultos jóvenes de la ciudad de Quito.

Correlacionar las estrategias de regulación del estado de ánimo por la música con los datos sociodemográficos (edad, sexo, nivel de instrucción y estado civil) en adultos jóvenes de la ciudad de Quito.

2. MARCO METODOLÓGICO.

La presente investigación maneja un paradigma positivista, que refiere a que solo puede ser estudiado, observado, evaluado y medido, por lo tanto, todo lo que sea subjetivo e intangible, no puede ser valorado como real o verdadero (González-Penagos y

Rivera -Quiroz, 2024). Tomando en cuenta lo mencionado este tipo de paradigma permite brindar una explicación a diversas situaciones o problemas por medio de procesos rigurosos y cuantificables.

El positivismo se sostiene en el realismo, ya que se enfocan en reconocer al mundo como un ambiente sin sesgos y tratar de ver la realidad desde lo objetivo y absoluto. Como mencionan Mendoza Marchán y Mendoza Marchán (2023) el positivismo se centra en que en el mundo hay una relación causa-efecto entre los diversos fenómenos, cuando se logra esta relación aumenta la probabilidad de que se pueda conocer con mayor precisión el futuro.

En las investigaciones que usan paradigmas positivistas los investigadores actúan como observadores, ya que no tienen influencia alguna en la realización del estudio o investigación; es decir, que todos los datos recolectados son totalmente independientes a los investigadores (Mejía-Rivas, 2022). Es así como, los datos obtenidos no están relacionados con los pensamientos o criterios de los examinadores, basándose simplemente en la experimentación y evidencia empírica.

Esta investigación se basa en un enfoque cuantitativo, ya que se busca obtener datos numéricos para realizar un análisis por medio de herramientas estadísticas, que permitirá comprobar una determinada hipótesis, con el objetivo de probar teorías (Monroy Mejía y Nava Sanchezllanes, 2018). Este tipo de enfoque se centra en medir las diversas particularidades de los fenómenos, por lo que se plantean las definiciones o teorías desde los que se escoge las variables.

Estrés y Regulación del Estado de Ánimo por la Música en Adultos Jóvenes de la Ciudad de Quito

Los enfoques de investigación permiten aclarar los procedimientos o planes para que la investigación se base en la recolección detallada de datos; el uso de instrumentos o encuestas es considerado útil para recolectar información sobre opiniones o comportamientos de cierta población, de manera totalmente sistemática, que al ser analizados permitirán identificar patrones o características relacionadas con el tema a investigar (Barreto Ascona y Lezcano Mencia, 2023).

Rasinger (2020), menciona que para lograr realizar un adecuado análisis cuantitativo no basta con obtener una escasa cantidad de datos, ya que pueden ser marcados como inexactos o inconclusos; por lo que, para realizar el adecuado procedimiento matemático, es necesario contar con cierta cantidad adecuada de información, para que pueda funcionar de manera adecuada. En base a esto toda la información obtenida en la investigación es cuantificable, porque todos los datos obtenidos pueden ser convertidos en información numérica o datos de cifras.

La investigación maneja un alcance descriptivo, permitiendo centrarse en detallar las propiedades, características o dimensiones de diversas variables relacionadas con el fenómeno a estudiar (Ramos Galarza, 2020). En el proceso cuantitativo se aplican análisis de información por medio de la medición y descripción de las variables utilizando datos numéricos. En este alcance es posible, plantear una hipótesis que busque caracterizar el fenómeno del estudio.

Monroy Mejía y Nava Sanchezllanes (2018) definen a la investigación descriptiva como

“la descripción, registro, análisis e interpretación de la naturaleza actual, y la composición o procesos de los fenómenos”; los datos obtenidos son analizados por medio de estadísticas descriptivas como frecuencias o promedios, asimismo se usan medidas de dispersión y gráficos. Por lo tanto, se realiza una investigación que trabaja sobre realidades de hecho, y su característica fundamental es la de presentarnos una interpretación correcta.

Además, se maneja un alcance correlacional, en donde se plantea la necesidad de una hipótesis que establezca la conexión entre múltiples variables. Mediante el uso de la estadística inferencial en el ámbito cuantitativo, se busca aplicar los hallazgos de la investigación en beneficio de la población general. (Ramos Galarza, 2020). Es decir, este tipo de alcance busca determinar cómo es que dos variables se pueden o no relacionar entre sí, y qué tan fuerte es esta relación.

Pérez Castaños y García Santamaría (2023), alegan que, al necesitar la búsqueda de la existencia de la relación entre los resultados obtenidos del método que se haya usado para la recolección de los datos, una alta correlación es sinónimo de una mayor validez de la información obtenida en la investigación. En base a esto, en una investigación que maneja un alcance correlacional, la persona que está encargada de investigación recopilará los datos sobre las variables a estudiar aplicando diferentes tipos de análisis que le permitan saber si están relacionadas y en qué medida.

El diseño de investigación permite manejar un plan y estructura general para que el investigador pueda encontrar una respuesta

Estrés y Regulación del Estado de Ánimo por la Música en Adultos Jóvenes de la Ciudad de Quito

a preguntas u objetivos. El diseño de investigación, según Barreta y Lezcano (2023) “brindan un marco estructurado para la recopilación y el análisis de datos, lo que permite a los investigadores abordar sus preguntas de investigación de manera sistemática y rigurosa” (p. 112).

El diseño de investigación no experimental se caracteriza por ser mucho más natural que otro tipo de investigaciones y suele acercarse mucho más a las situaciones cotidianas (Calle Moyo, 2023), con base en lo mencionado, la investigación no experimental se refiere al resultado del hecho o situación a estudiar, analizando las causas y efectos, por lo que no hay una modificación del entorno o circunstancia a estudiar.

Se maneja un corte transversal, siendo este, un tipo de diseño de investigación, en el que la información es recolectada una única vez, por lo que hay un solo momento de evaluación o recolección de datos en base a situaciones que ya ocurrieron (González-Penagos y Rivera-Quiroz, 2024). Este tipo de investigación se enfoca en un espacio en el tiempo específicos de las variables, por lo que no hay un seguimiento ni manipulación de los datos o información de los participantes.

El muestreo es la capacidad de delimitar la agrupación de estudio por medio de la selección de una muestra o una sola parte de la población, que a su vez está conformada por unidades muestrales, que corresponden a los objetos de estudio (Hernández y Carpio, 2019). Es así como el muestreo es importante en una investigación, porque permite seleccionar y elegir un subconjunto de una población mucho más grande para

poder obtener los datos y realizar los análisis en base a esa población.

La presente investigación maneja un muestreo no probabilístico, que se caracteriza por que las personas que participan son seleccionadas de manera previsible no probabilístico (Rasinger, 2020); de esta manera, no toda una población puede ser participante de la investigación, por lo que no pueden ser miembros de la muestra, ya que la persona encargada de la investigación maneja una selección específica de la población.

Además, se usa un muestreo de tipo intencional, distinguido por enfocarse en buscar muestras caracterizadas cualitativamente, quiere decir que el investigador es el que plantea las características que quiere que su muestra posea, seleccionando a los individuos de manera intencional (Hernández y Carpio, 2019). En este tipo de muestreo las personas tienen la total libertad de participar voluntariamente en el estudio hasta que el investigador haya alcanzado el número necesario para completar la cantidad de sus participantes.

Características de la muestra

La muestra de la presente investigación comprende a 156 adultos jóvenes de la ciudad de Quito, de los cuales 80 son hombres y 76 mujeres, quienes presentan un rango de edad entre 18 a 40 años. La recolección de los datos se realizó a través de un cuestionario digital diseñado en Google Forms, en este se explicó de manera clara el objetivo del estudio, así como los instrumentos a utilizar para medir las variables del *estrés* y la *regulación del estado*

Estrés y Regulación del Estado de Ánimo por la Música en Adultos Jóvenes de la Ciudad de Quito

ánimo por la música. Se informó que la participación era totalmente voluntaria y que los datos recolectados serían usados únicamente con fines académicos, asegurando el anonimato y el tratamiento confidencial de los datos. El consentimiento informado fue descrito de manera explícita antes de acceder a las preguntas de los instrumentos. El enlace fue compartido por medio de redes sociales, acercamientos a cursos y grupos universitarios, y mensajería instantánea, por lo que esta estrategia permitió un fácil acceso a la población.

Criterios de inclusión:

Residir en la ciudad de Quito.

Tener entre 18 y 40 años

Tener acceso a un dispositivo con conexión a internet.

Criterios de exclusión:

Respuestas erróneas o inconsistentes.

Adolescentes, adultos de edad media o adultos mayores.

Aquellos que no aceptaron participar en la investigación.

Principios éticos

Esta investigación cumple con varios principios éticos que son usados en la práctica científica. Durante todo el proceso se respetó la dignidad, valores y derechos de todos los participantes, garantizando su bienestar y protegiendo su privacidad (Asociación Médica Mundial, 2024). Como parte del cumplimiento ético, el tema para esta investigación fue autorizado, lo que respalda el desarrollo de la investigación conforme a las normas éticas establecidas.

El principio de beneficencia fue aplicado asegurándose de que la participación no cause ningún tipo de daño, evitando generar consecuencias emocionales negativas o incomodidad. (Asociación Médica Mundial, 2024). Se busca apoyar a un beneficio importante en cuestiones de conocimiento académico.

De igual manera, se aseguró la confidencialidad de toda la información recolectada en la investigación, por lo que se mencionó, dentro del consentimiento informado, que los datos obtenidos solo serían utilizados con fines académicos. (American Psychological Association, 2010). Frente a estos aspectos, los participantes tenían la libre y voluntaria decisión de interrumpir o participar o no, en esta investigación.

Instrumentos utilizados

La variable del *estrés* fue evaluada por medio de la Escala de Estrés Percibido, con sus siglas en inglés PSS-14, la versión original fue creada por Cohen, Kamarck y Mermelstein en 1983, y fue adaptada a la versión española por Eduardo Remor, en 2006. Puede ser aplicado a mayores de 18 años y fue creado con el fin de evaluar el grado en que una persona considera que su vida es impredecible o sobrecargada por medio del estrés percibido durante el último mes.

Este instrumento demostró una fiabilidad adecuada, con una consistencia interna de .81 y test-retest de .73. La validez concurrente se analizó por medio de la correlación de Pearson, entre las puntuaciones de la PSS y la HADS (Remor, 2006).

Estrés y Regulación del Estado de Ánimo por la Música en Adultos Jóvenes de la Ciudad de Quito

Esta escala cuenta con 14 ítems, con respuestas en escala de cinco puntos (0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 = de vez en cuando, 3 = a menudo, 4 = muy a menudo). Para poder obtener los resultados, es necesario invertir los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13, es decir 0=4, 1=3, 2=2, 3=1 y 4=0. Posteriormente se suman los 14 ítems, siendo una calificación alta, un nivel de estrés alto.

La variable de *regulación del estado de ánimo* fue evaluada por medio de la Escala Breve de Regulación del Estado de Ánimo por la Música, con sus siglas en inglés B-MMR, fue creado por Saarikallio en 2012. En 2021 fue traducido al español y aprobado por el director de una investigación, con la finalidad de ser utilizado en una tesis en la Universidad Icesi de Colombia. Desde su versión original, esta escala puede ser aplicada a personas mayores de 18 años con el fin de evaluar las estrategias para regular el estado de ánimo relacionadas con la música.

Este instrumento, en su versión en inglés, obtuvo un coeficiente de alfa de Cronbach como satisfactorio para todas las subescalas del B-MMR, oscilando entre .73 a .88 La fiabilidad de la consistencia interna para la puntuación total del instrumento fue de 0.93. La validez fue comprobada a través de comparaciones con el compromiso musical y la regulación emocional general, evaluándolo en función de las horas diarias dedicadas a escuchar música. (Saarikallio, 2012)

Esta escala consta de 21 ítems, con escalas de cinco puntos, que van desde "No me describe" a "Me describe completamente". Para este instrumento no se ha desarrollado baremos (Shoda, Yasuda, Nakahara, Tabei e

Isaka, 2019), por lo que se optó por utilizar la escala Likert para elaborar rangos de puntuaciones, calculados según la cantidad de preguntas y opciones de respuestas, obteniendo un resultado general y varios correspondientes, como lo describe su autora a cada estrategia: Entretenimiento, refiriéndose al uso de la música para la creación de un entorno ameno y alegre; el Revitalizamiento, hace referencia al cambio personal positivo y distensión, por otro lado, la estrategia de Sensaciones fuertes se vincula con que la música permite generar y potenciar las emociones experimentadas. Desviación hace referencia al olvido o postergación de ciertos pensamientos o sentimientos, por medio de la música, que en momento determinado no son deseados por la persona; la estrategia de Descarga permite librar algunas emociones, que en exceso pueden ser perjudiciales, por medio de la música que expresa este tipo de emociones, la estrategia de Trabajo Mental utiliza la música como método de introspección o "contemplación mental" para tener mayor noción sobre las preocupaciones emocionales, por último, está la estrategia de Consuelo, con ella se intenta conocer la comprensión, búsqueda de alivio o consolación frente a la tristeza o preocupación.

Análisis de los resultados

El análisis de los datos obtenidos implicará dos herramientas, una de ellas Microsoft Excel, que permitirá desarrollar un análisis descriptivo, y, por lo tanto, una visión inicial de las variables que han sido estudiadas, mediante gráficos y otro tipo de procesos, que permitan una representación mucho más visual. De igual manera, se manejará el

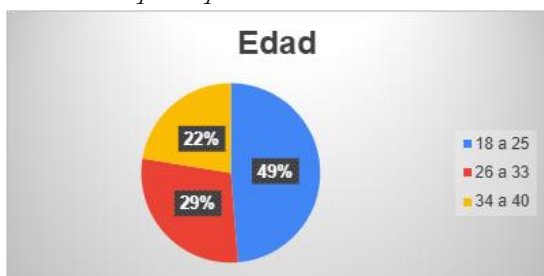
Estrés y Regulación del Estado de Ánimo por la Música en Adultos Jóvenes de la Ciudad de Quito

software SPSS, en el que se realizará un análisis de tipo correlacional, con el objetivo de estudiar las relaciones entre las variables del estudio.

3. RESULTADOS.

Figura 1

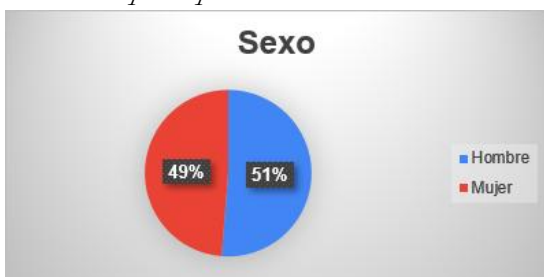
Edad de los participantes.



El 49% de los participantes tienen edad entre 18 a 25 años, el 29% corresponde a la edad de 26 a 33 años, y, por último, el 22% forma parte de los participantes con edad entre 34 a 40 años.

Figura 2

Sexo de los participantes.



Los datos demuestran una ligera predominancia de hombres, con un 51%, mientras que, las mujeres muestran un porcentaje de 49%, demostrando una diferencia pequeña y una distribución equilibrada de participantes.

Figura 3

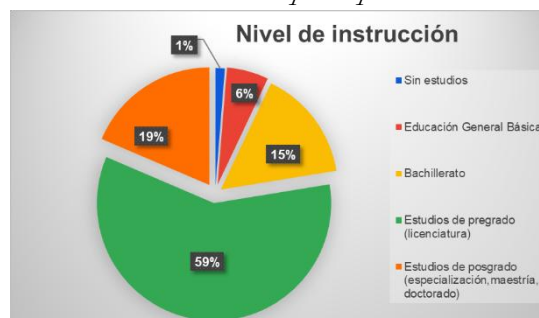
Estado civil de los participantes.



Los participantes solteros representan el porcentaje más grande, con un 51%, por lo que más de la mitad de los participantes pertenecen a este estado civil. Posteriormente, los participantes casados pertenecen al 26%, siendo el segundo estado civil más numeroso. Las personas que se encuentran en unión de hecho comprenden al 23% de la población. Por último, los estados civiles de divorciado y viudo representan un 0% de la población.

Figura 4

Nivel de instrucción de los participantes.



Los estudios de pregrado (licenciatura) constituyen el nivel de instrucción predominante, ya que abarca el 59% de la población, indicando que la mayoría de los participantes estudian o han acabado un nivel universitario de licenciatura. El siguiente nivel, representado por el 19% de la población corresponde a los estudios de posgrado (especialización, maestría,

Estrés y Regulación del Estado de Ánimo por la Música en Adultos Jóvenes de la Ciudad de Quito

doctorado); sigue el nivel de instrucción de bachillerato, con un porcentaje de participación de 15%, siendo el tercer nivel de instrucción más común en esta investigación, seguida del nivel de educación general básica, con un 6%, demostrando que es una minoría los participantes con un nivel educativo básico, por último, con un 1%, están los participantes sin nivel de estudio, por lo que se puede mencionar que la mayoría de los participantes tienen algún tipo de instrucción formal.

Figura 5

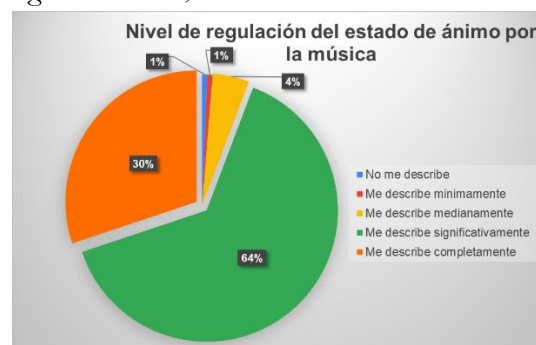
Nivel de estrés de los participantes, correspondientes a la primera variable, PSS-14.



Los resultados de la primera variable demuestran que la mitad de los participantes han experimentado un nivel de estrés moderado con un 50%, durante el último mes; seguido del nivel de estrés moderado alto, con un poco menos de la mitad de la muestra, con un 49%. El nivel de estrés alto tiene un porcentaje mínimo, de 1%, y, por último, el nivel de estrés bajo no se encuentra presente en ninguno de los participantes, siendo el 0%.

Figura 6

Nivel de regulación del estado de ánimo por la música de los participantes, correspondientes a la segunda variable, medida B-MMR.

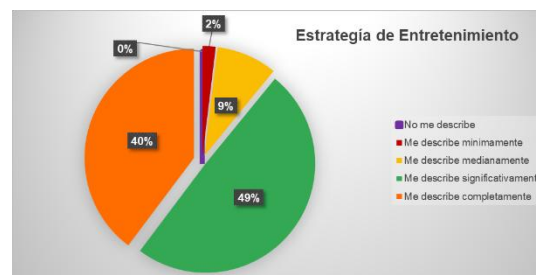


El 64% considera que la regulación del estado de ánimo a través de la música los describe significativamente, seguido del 30% con que los describe completamente, solo el 4% considera que el uso de la música los describe medianamente, seguido del 1% con que la regulación emocional a través de la música los describe mínimamente y no los describe.

A continuación, se realiza el análisis de las 7 estrategias utilizadas para medir la regulación del estado de ánimo por la música en el B-MMR:

Figura 7

Datos porcentuales correspondientes a la estrategia de Entretenimiento del B-MMR.



La mayoría de los participantes, con un 49%, afirma que la estrategia de entretenimiento los describe significativamente, mientras que un 40% de los participantes indica que los

Estrés y Regulación del Estado de Ánimo por la Música en Adultos Jóvenes de la Ciudad de Quito

describe completamente. Solamente un 9% menciona que los describe medianamente, seguido del 2% que afirman que los describe mínimamente, por último, el 0% de la muestra no los describe.

Figura 8

Datos porcentuales correspondientes a la estrategia de Revitalización del B-MMR.



Más de la mitad de los participantes, con un 72%, afirma que esta estrategia los describe significativamente, el 14% señala que los describe medianamente, el 11% considera que la estrategia de revitalización los describe completamente. Una mínima cantidad de los participantes, con un 3%, afirman que los describe mínimamente, y, por último, el 0% considera que esta estrategia no los describe en absoluto.

Figura 9

Datos porcentuales correspondientes a la estrategia de Sensaciones Fuertes del B-MMR.



La mayoría de los participantes, con un 53%, considera que esta estrategia los describe significativamente, un 27% manifestó que los describe medianamente. El 19% de los

participantes señaló que esta estrategia los describe completamente, solamente el 1% afirmó que la estrategia los describe mínimamente, mientras que, el 0% de los participantes encuestados no los describe.

Figura 10

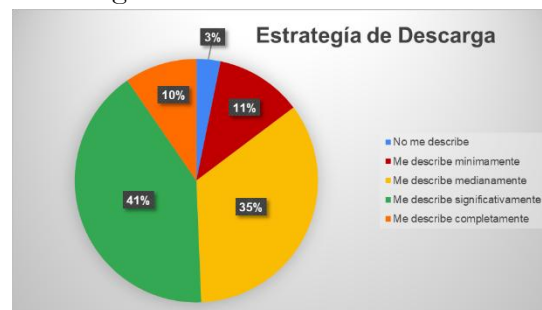
Datos porcentuales correspondientes a la estrategia de Desviación del B-MMR.



Más de la mitad de los participantes encuestados, con un 66% afirman que la estrategia de desviación los describe significativamente, seguido del 19% de los participantes, que señalaron que los describe completamente. El 12% considera que los describe medianamente, mientras que el 2% afirma que esta estrategia los describe mínimamente, por último, solo el 1%, indica que no los describe.

Figura 11

Datos porcentuales correspondientes a la estrategia de Descarga del B-MMR.



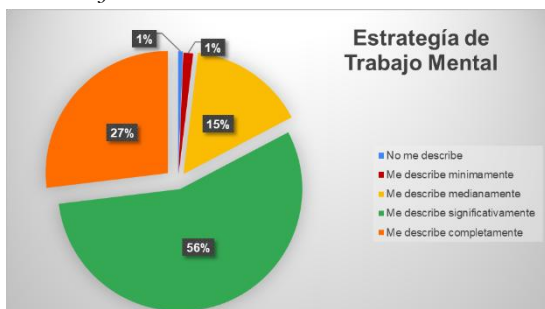
Un 41% de los encuestados afirma que esta estrategia los describe significativamente, seguido del 35% manifestando que la

Estrés y Regulación del Estado de Ánimo por la Música en Adultos Jóvenes de la Ciudad de Quito

estrategia de descarga los describe medianamente. Por otro lado, el 11% de las personas encuestadas afirman que los describen mínimamente, el 10% de los participantes indicó que los describe completamente, por último, el 3% señala que no los describe en absoluto.

Figura 12

Datos porcentuales correspondientes a la estrategia de Trabajo Mental del B-MMR.



Más de la mitad de los participantes, con un 56%, afirman que esta estrategia de trabajo mental los describe significativamente, seguido del 27% que señalan que los describe completamente. El 15% de los participantes manifiestan que esta estrategia los describe medianamente, y solamente el 1% los describe mínimamente al igual que las personas que consideran que no los describen en absoluto.

Figura 13

Datos porcentuales correspondientes a la estrategia de Consuelo del B-MMR.



El 61% de los encuestados afirma que la estrategia de consuelo los describe significativamente, adicionalmente un 25% señaló que los describe completamente. El 12% de los participantes manifiestan que esta estrategia los describe medianamente, el 1% afirma que los describe mínimamente y el otro 1% indica que esta estrategia no los describe.

Estrés y Regulación del Estado de Ánimo por la Música en Adultos Jóvenes de la Ciudad de Quito

Tabla 1

Correlaciones entre las variables Estrés y Regulación del Estado de Ánimo por la Música

		Total Estrés	Total Regulación del Estado de Ánimo por la música	
Rho de Spearman	Total Estrés	Coefficiente de correlación	1,000	
		Sig. (bilateral)	,158*	
		N	,049	
	Total Regulación del Estado de Ánimo por la música	Coefficiente de correlación	,158*	1,000
		Sig. (bilateral)	,049	.
		N	156	156

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

En el análisis correlacional entre la variable estrés y la variable regulación emocional por la música, se evidencia una correlación positiva directamente proporcional significativa, lo que sugiere que a mayor nivel de estrés hay una mayor regulación emocional por la música.

Tabla 2

Correlaciones entre la variable Estrés y los datos sociodemográficos

		Total Estrés	Edad	Sexo	Estado Civil	Nivel de Instrucción	
Rho de Spearman	Total Estrés	Coefficiente de correlación	1,000	-,030	,038	-,041	
		Sig. (bilateral)	.	,708	,638	,611	-,079
		N	156	156	156	156	156

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

Estrés y Regulación del Estado de Ánimo por la Música en Adultos Jóvenes de la Ciudad de Quito

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

El análisis correlacional realizado entre la variable estrés y los datos sociodemográficos, demuestra que la correlación con sexo es baja, negativa y no presenta significancia. Con edad, estado civil y nivel de instrucción es negativa y sin significancia.

Tabla 3

Correlaciones entre la variable Regulación del Estado de Ánimo por la Música y los datos sociodemográficos

			Edad	Sexo	Estado Civil	Nivel de Instrucción	Total Regulación del Estado de Ánimo por la música
Rho de Spearman	Total Regulación del Estado de	Coefficiente de correlación	-,064	,036	-,005	,007	1,000
	Ánimo por la música	Sig. (bilateral)	,429	,657	,947	,929	.
		N	156	156	156	156	156

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

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

El análisis correlacional realizado entre la variable regulación emocional por la música y datos sociodemográficos, demuestra que la correlación con edad y estado civil son negativas y sin significancia; mientras que, con sexo y nivel de instrucción hay una correlación positiva, pero, de igual manera, sin significancia.

Tabla 4

Correlaciones entre la edad de los participantes y estrategias que solo presentaron correlación de la escala BMM-R

			Edad	Estrategia de Sensaciones Fuertes	Estrategia de Consuelo
Rho de Spearman	Edad	Coefficiente de correlación	1,000	-,245**	-,158*
		Sig. (bilateral)	.	,002	,049
		N	156	156	156
	Estrategia de Sensaciones Fuertes	Coefficiente de correlación	-,245**	1,000	,217**
		Sig. (bilateral)	,002	.	,006
		N	156	156	156
	Estrategia de Consuelo	Coefficiente de correlación	-,158*	,217**	1,000
		Sig. (bilateral)	,049	,006	.
		N	156	156	156

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

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

En el análisis correlacional entre la Estrategia de Sensaciones Fuertes de la variable regulación emocional por la música y edad, se evidencia una correlación negativa inversamente proporcional muy significativa, demostrando que a mayor edad menos se utiliza la Estrategia de Sensaciones fuertes para regular las emociones. En cuanto a la Estrategia de Consuelo, se evidencia que, a mayor edad, menos se recurre a esta estrategia para la regulación emocional.

Estrés y Regulación del Estado de Ánimo por la Música en Adultos Jóvenes de la Ciudad de Quito

Tabla 5

Correlaciones entre el sexo de los participantes y estrategias que solo presentaron correlación de la escala BMM-R

			Sexo	Estrategia de Sensaciones Fuertes
Rho de Spearman	Sexo	Coefficiente de correlación	1,000	,203*
		Sig. (bilateral)	.	,011
		N	156	156
	Estrategia de Sensaciones Fuertes	Coefficiente de correlación	,203*	1,000
		Sig. (bilateral)	,011	.
		N	156	156

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

En el análisis correlacional entre la estrategia de Sensaciones Fuertes de la variable regulación emocional por la música y sexo, se evidencia una correlación positiva directamente proporcional significativa, en donde los hombres, que corresponden a la mayoría de los participantes, utilizan la estrategia de Sensaciones fuertes para la regulación emocional.

Tabla 6

Correlaciones entre el estado civil de los participantes y estrategias que solo presentaron correlación de la escala BMM-R

			Estado Civil	Estrategia de Sensaciones Fuertes
Rho de Spearman	Estado Civil	Coefficiente de correlación	1,000	-,313**
		Sig. (bilateral)	.	,000

Estrés y Regulación del Estado de Ánimo por la Música en Adultos Jóvenes de la Ciudad de Quito

	N	156	156
Estrategia de Sensaciones Fuertes	Coeficiente de correlación	-,313**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	.
	N	156	156

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

En el análisis correlacional entre la estrategia de Sensaciones Fuertes de la variable regulación emocional por la música y estado civil, se evidencia una correlación negativa inversamente proporcional muy significativa, demostrando que la mayoría de los participantes, son solteros/as, y utilizan la estrategia de Sensaciones fuertes para la regulación emocional.

Tabla 7

Correlaciones entre el nivel de instrucción de los participantes y estrategias que solo presentaron correlación de la escala BMM-R

		Nivel de Instrucción	Estrategia de Entretenimiento	Estrategia de Sensaciones Fuertes	
Rho de Spearman	Nivel de Instrucción	Coeficiente de correlación	1,000	,200*	-,157*
		Sig. (bilateral)	.	,012	,050
		N	156	156	156
	Estrategia de Entretenimiento	Coeficiente de correlación	,200*	1,000	,104
		Sig. (bilateral)	,012	.	,196
		N	156	156	156
	Estrategia de Sensaciones Fuertes	Coeficiente de correlación	-,157*	,104	1,000
		Sig. (bilateral)	,050	,196	.
		N	156	156	156

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

Estrés y Regulación del Estado de Ánimo por la Música en Adultos Jóvenes de la Ciudad de Quito

El análisis correlacional entre la Estrategia de Entretenimiento y en nivel de instrucción, demuestra una correlación positiva directamente proporcional significativa, demostrando que, a mayor nivel de estudios mayor será la utilización de la Estrategia de Entretenimiento como método para regular el estado de ánimo tomando en cuenta que la mayoría de la muestra tenía un nivel de instrucción de licenciatura. Por otro lado, se evidencia una correlación negativa inversamente proporcional significativa, por lo que mientras menor sea el nivel de instrucción de los participantes, mayor será el uso de la música como estrategia de Sensaciones Fuertes.

Tabla 8

Correlaciones entre la variable Estrés y estrategias que solo presentaron correlación de la escala BMM-R

		Total Estrés	Estrategia de Sensaciones Fuertes
Rho de Spearman	Total Estrés	Coefficiente de correlación	,158*
		Sig. (bilateral)	,049
		N	156
Estrategia de Sensaciones Fuertes	Estrategia de Sensaciones Fuertes	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	.
		N	156

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

El análisis correlacional entre el Nivel de estrés y la Estrategia de Sensaciones Fuertes, demuestra una correlación positiva directamente proporcional significativa, demostrando que, a mayor nivel de estrés presente en los participantes, mayor será el uso de la estrategia de Sensaciones Fuertes para la regulación emocional.

4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.

Considerando que se buscaba estimar la relación entre el estrés y la regulación del estado de ánimo por la música, en el presente estudio se halló una correlación positiva directamente proporcional significativa, lo que sugiere que a mayor nivel de estrés existirá un mayor uso de la música para la regulación emocional. A pesar de que no se ha encontrado estudios que correlacionen directamente los niveles de estrés por medio del PSS-14 con la regulación del estado de ánimo por la música a través del B-MMR, se han encontrado otros estudios que aseguran la existencia de una correlación significativa entre las dos variables, como los resultados de Núñez Cevallos (2024), en donde se constata que a mayor sometimiento al estrés, que fue analizado con el PSS-14, una persona presentará más síntomas de inatención emocional. De igual manera, en el estudio de Faus-Rodríguez (2022) destacan que el escuchar música preferida o relacionada con sonidos de la naturaleza pueden mejorar el estado de ánimo y reducir experiencias y sensaciones estresantes.

La aplicación de la Escala de Estrés Percibido (PSS-14), permitió evidenciar que la mitad de los adultos jóvenes presentan niveles de estrés moderados, seguidos de un nivel de estrés moderado alto, con poco menos de la población. Estos datos se pueden relacionar con lo manifestado en el estudio realizado por Jarrín-García y Moreta-Herrera (2024) quienes mencionan que la mayor parte de los participantes, adolescentes ecuatorianos, experimentaron

un nivel de estrés moderado. De igual manera, en la investigación elaborada por Poaquizza-Sigcha y Gavilanes-Gómez (2022), se destaca que más de la mitad de los participantes, adultos ecuatorianos, a menudo están estresados, pudiéndose interpretar que su población tiene niveles de estrés que van de moderado a alto. El estudio llevado a cabo por Timbiano Fereaud (2020) se demuestra que solo un poco más de la mitad de sus participantes presentan un nivel de estrés moderado. Todas estas investigaciones no difieren de manera significativa con la información obtenida en el presente estudio.

Por otra parte, en el estudio realizado por Díaz-Corchuelo, Cordón-Pozo y Rubio-Herrera (2015) se constató una correlación entre los niveles de estrés y el estado civil, en donde las personas casadas, alcanzaron mayores niveles de estrés. Mientras que, en el presente estudio, el estado civil no presenta una correlación estadísticamente significativa con el estrés.

En cuanto a la descripción de los niveles de regulación del estado de ánimo por la música, se pudo obtener por medio de la Escala Breve de Regulación Emocional por la Música (B-MMR), en donde más de la mitad de los participantes considera que la música es útil para la regulación emocional y que los describe de manera significativa. Asimismo, un porcentaje mínimo de los participantes consideran que la música los describe completamente, considerando que puede ser una herramienta útil para la regulación emocional.

Estrés y Regulación del Estado de Ánimo por la Música en Adultos Jóvenes de la Ciudad de Quito

En la investigación realizada por Hennessy, Sachs, Kaplan, y Habibi (2021), tras haber aplicado la escala B-MMR a personas de diferentes países durante la pandemia, aseguran que el uso de la música aumentaba la mejoría del estado de ánimo, especialmente en personas afectadas por la pandemia o que mostraban síntomas de ansiedad o depresión.

Por otro lado, en el estudio realizado por Kalebić Jakupčević, Reić Ercegovac y Dobrota (2021) se señala una predisposición general de adolescentes y adultos jóvenes a utilizar la música para regular el estado de ánimo.

En cuanto a las correlaciones realizadas entre el sexo y el total de la escala B-MMR, la investigación realizada por Lundqvist y Korošec (2021) alega que las mujeres, que son parte de la mayor cantidad de participantes, utilizan la música para su regulación emocional, estos resultados difieren de los encontrados en el presente estudio, pues la mayoría de los participantes fueron hombres y estos eran los que más usaban la música para regulación emocional.

Por otra parte, en el estudio realizado por la creadora de esta escala B-MMR, Saarikallio (2012) encontró resultados diferentes en cuanto a las correlaciones realizadas entre la edad y las estrategias del B-MMR, mencionando que no hay correlación significativa. Sin embargo, en el presente estudio se halló que hay una correlación negativa estadísticamente significativa entre la edad y las estrategias de Regulación del Estado de Ánimo por la Música. Esto quiere decir que, mientras más joven sea la

persona, más utilizará la estrategia de Sensaciones Fuertes y Consuelo.

Conclusiones

§ En síntesis, se puede afirmar que existe una relación significativa entre las variables de *estrés* y la *regulación del estado de ánimo* por la música en adultos jóvenes de la ciudad de Quito. Tras el análisis correlacional entre el estrés y la regulación del estado de ánimo por la música, se evidenció una correlación positiva estadísticamente significativa, sugiriendo que, a mayor nivel de estrés experimentado, mayor será el uso de la música como recurso para regular las emociones. Por lo tanto, la música puede ser útil como mecanismo de afrontamiento frente a niveles altos de estrés.

§ Los resultados del presente estudio indican que la mayoría de los participantes experimentaron un nivel de estrés moderado, seguido de un nivel moderado alto, revelando que el estrés es una condición presente en la muestra estudiada.

§ En relación con la regulación del estado de ánimo por la música, más de la mitad de los participantes consideran que las preguntas sobre la regulación del estado de ánimo a través de la música pertenecientes al B-MMR los describen significativamente, seguido de la población correspondiente a menos de la mitad, que considera que los describe completamente. Asimismo, los datos obtenidos muestran que más de la mitad de los participantes considera que, específicamente las estrategias de *Sensaciones Fuertes*, *Consuelo* y *Entretenimiento*, con una correlación estadísticamente significativa, les permite gestionar y mantener una

Estrés y Regulación del Estado de Ánimo por la Música en Adultos Jóvenes de la Ciudad de Quito

regulación adecuada de sus emociones. Es así que la música representa una estrategia o herramienta importante y frecuentemente utilizada para gestionar estados emocionales.

¶ Sobre el análisis de correlación de las estrategias de regulación del estado de ánimo por la música con los datos sociodemográficos, se encontró correlaciones estadísticamente significativas y muy significativas. La edad relacionada con la *Estrategia de Sensaciones Fuertes* obtuvo una correlación negativa estadísticamente muy significativa, con la *Estrategia de Consuelo* existe una correlación negativa estadísticamente significativa. El sexo tiene una correlación positiva estadísticamente significativa con la *Estrategia de Sensaciones Fuertes*. El estado civil obtuvo una correlación negativa estadísticamente muy significativa. Por último, el nivel de instrucción obtuvo una correlación positiva estadísticamente significativa con la *Estrategia de Entretenimiento*; la *Estrategia de Sensaciones Fuertes* se obtuvo una correlación negativa estadísticamente proporcional. Por tanto, se concluye que, el uso de las estrategias de regulación del estado de ánimo por la música sí está determinado por características sociodemográficas; es decir, las personas más jóvenes, los hombres, las personas solteras y quienes se encuentran en un mayor nivel de estudios, utilizarán con mayor frecuencia ciertas estrategias (*Sensaciones Fuertes*, *Consuelo* y *Entretenimiento*) para regular el estado de ánimo.

Limitaciones

En el presente estudio se hallaron algunas limitaciones, como: la búsqueda de una escala o cuestionario que permita medir la

regulación del estado de ánimo por la música de manera cuantitativa, ya que, en la búsqueda realizada, se encontraron estudios en su mayoría cualitativos. Luego de una búsqueda exhaustiva se halló el BMM-R. Con relación a esta escala, en la búsqueda realizada se encontraron varios artículos en inglés y uno en español. Por lo que se puede encontrar escasa información sobre esta escala en el idioma español.

Otra limitación fue que la mayoría de los estudios realizados con esta escala no realizaban correlaciones entre los datos sociodemográficos con los resultados totales, sino correlaciones con diferentes tipos de variables como rasgos de personalidad o validaciones de la escala para otros idiomas o países.

Recomendaciones

A partir de los resultados del presente estudio, se sugiere fomentar la utilización de la música como estrategia o herramienta complementaria para la regulación del estado de ánimo en los adultos jóvenes, ya que existe evidencia significativa de que, mientras más altos sean los niveles de estrés, más afectada se verá la salud tanto mental como física de una persona; y, por lo tanto, más útil será la música para equilibrar los estados de ánimo.

Se recomienda la adaptación de nuevas escalas o cuestionarios validados y estadísticamente confiables para la población latinoamericana, especialmente ecuatoriana que permitan medir la regulación del estado de ánimo por medio de la música. De la misma forma, se sugiere realizar más estudios sobre la posible relación entre el estrés y la regulación del estado de ánimo por la música, debido a que

Estrés y Regulación del Estado de Ánimo por la Música en Adultos Jóvenes de la Ciudad de Quito

es un tema que posee escasas investigaciones.

Se propone realizar nuevos estudios con muestras más grandes y diferentes como: correlaciones estadísticas con nuevas poblaciones, como adolescentes, adultos y adultos mayores; con otras variables, como estrés y otras estrategias de afrontamiento, o la regulación del estado de ánimo por la música con niveles de motivación o calidad de sueño.

Estrés y Regulación del Estado de Ánimo por la Música en Adultos Jóvenes de la Ciudad de Quito

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- American Psychological Association. (2010). Ethical Principles of Psychologist and Code of Conduct. <https://www.apa.org/ethics/code>
- Amorin-Caceres, F. (2024). Armonía y serenidad la conexión entre la música y la reducción del estrés en estudiantes universitarios. *Apuntes de Ciencia & Sociedad*, 12(2). 65-74. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9743928>
- Andrés, M., Vernucci, S., García Coni, A., Richard's, M., Amazzini, M., y Paradiso, R. (2020). Regulación emocional y memoria de trabajo en el desempeño académico. *Ciencias Psicológicas*, 14(2), 1-14. <https://doi.org/10.22235/cp.v14i2.2284>
- Ardiles Irrarázabal, R., Barraza López, R., Koscina Rojas, I., y EspínolaSalas, N. (2020). Inteligencia emocional y su potencial preventivo de síntomas ansioso-depresivos y estrés en estudiantes de enfermería. *Ciencia y Enfermería*, 26, 1-15. <http://dx.doi.org/10.29393/ce26-20iera40020>
- Arias Acosta, A., y Mena Freire, M. (2024). Dependencia emocional y estado de ánimo en estudiantes universitarios. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*, 6(7), 185–198. <https://doi.org/10.59169/pentaciencias.v6i7.1323>
- Asociación Médica Mundial. (31 de diciembre de 2024). *Declaración de Helsinki de la AMM- Principios éticos para las investigaciones médicas con participantes humanos*. <https://www.wma.net/es/polices-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>
- Barreto Ascona, J., y Lezacano Mencia, A. (2023). Análisis y fundamentación de los diseños de investigación: explorando los enfoques cuantitativos, cualitativos y mixtos basados en Creswell & Creswell. *Revista UNIDA Científica*, 7(2), 110–117. <https://revistacientifica.unida.edu.py/publicaciones/index.php/cientifica/article/view/179>
- Basurto Avilés, A., Rodríguez Alava, L., Giniebra Urra, R., y Loor Rivadeneira, M. (2020). Reacciones psicósomáticas producidas por el estrés y la salud mental de los docentes universitarios. *Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales (ReHuSo)*, 5(3), 18-30. <https://doi.org/10.33936/rehuso.v5i3.2596>
- Batista de Freitas, P., Meireles, A., da Silva Ribeiro, I., Silva Abreu, M., de Paula, W., y Silva Cardoso, C. (2023). Síntomas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes del área de la salud e impacto en la calidad de vida. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*, 31, 1-13. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.6315.3884>
- Bayón de Diego, A. (2023). *Competencia emocional docente desde el modelo de pedagogía emocional: Instrumentos de medida y su relación con el Bienestar Psicológico y el Esfuerzo Emocional*. [Tesis Doctoral inédita leída en la Universidad Autónoma de Madrid, Facultad de Formación del Profesorado y Educación, Departamento de Pedagogía.] UAM. <http://hdl.handle.net/10486/712939>
- Berrios, M., Martos Montes, R., y Martos Luque, R. (2020). Influencia del género en las relaciones entre inteligencia emocional, estrés académico y satisfacción de los

Estrés y Regulación del Estado de Ánimo por la Música en Adultos Jóvenes de la Ciudad de Quito

- estudiantes. *Know and share psychology*, 1(4), 229-240. <https://doi.org/10.25115/kasp.v1i4.4341>
- Buitrago-Orjuela, L., Barrera-Verdugo, M., Plazas-Serrano, L., y Chaparro-Penagos, C. (2021). Estrés laboral: una revisión de las principales causas consecuencias y estrategias de prevención. *Revista de Investigación en Salud*, 8(2), 133-146. <https://doi.org/10.24267/23897325.553>
- Calderón Reza, P., Jara Jimenes, C., y Reza Suarez, L. (2025). La Música Herramienta Efectiva En El Aprendizaje. *Revista Científica Ciencia Y Tecnología*, 25(45), 24-35. <https://doi.org/10.47189/rcct.v25i45.747>
- Calle Mollo, S. (2023). Diseños de investigación cualitativa y cuantitativa. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4), 1865-1879. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7016
- Calvache Narváez, F. (2023). *Manejo del estrés en el personal de atención prehospitalaria*. [Trabajo de titulación modalidad Proyecto de Investigación Bibliográfica previo a la obtención del Título de Licenciado en Atención Prehospitalaria y en Emergencias]. UCE. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/29086>
- Castro Urritia, M., Allar Morales, A., Riquelme Ibarra, C., Lobos Chávez, M., González Obregón, E., y Herrera Castillo, G. (2021). Manejo de la ansiedad y el estrés: cómo sobrellevarlos a través de diferentes técnicas. *Revista Confluencia*, 4(1), 110-115. <https://doi.org/10.52611/confluencia.num1.2021.569>
- Cevallos López, L. (2020). *El estrés, la percepción de bienestar y su relación con la salud mental en estudiantes universitarios de Tungurahua*. [Proyecto de Investigación previo a la obtención del título de Psicóloga Clínica]. PUCE. <https://repositorio.puce.edu.ec/handle/123456789/7366>
- De los Santos, D. (2022). Regulación emocional y terapias psicológicas empíricamente apoyadas: Confluencias, complementariedades y divergencias. *Análisis y Modificación de la Conducta*, 48(177), 35-72. <http://dx.doi.org/10.33776/amc.v48i177.5467>
- Espinosa Venegas, E. (2021). *Profundizar en las consecuencias del estrés laboral en el personal médico tratante de COVID-19*. [Trabajo de titulación previo a la obtención del Título de Psicólogo Clínico. Carrera de Psicología Clínica]. UCE. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/24201>
- Espinosa-Castro, J., Hernández-Lalinde, J., Rodríguez, J. E., Chacín, M., y Bermúdez-Pirela, V. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *AVFT – Archivos Venezolanos De Farmacología Y Terapéutica*, 39(1), 63-69. http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/18707
- Factos Casagallo, D., y Salazar Rojas, O. (2023). *Niveles de Estrés e Índices de Victimización en un Barrio de la Ciudad de Quito, Ecuador*. [Trabajo de titulación modalidad proyecto de investigación presentado para obtener el grado académico de Licenciado en Psicología]. UCE. <https://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/33448>
- Faus-Rodríguez, S. (2022). *Recuperación del estrés académico a través de la audición de música*. [Programa de Doctorado: Educación y Comunicación Social Facultad de Ciencias de la Educación]. Universidad de Málaga. <https://hdl.handle.net/10630/24203>

Estrés y Regulación del Estado de Ánimo por la Música en Adultos Jóvenes de la Ciudad de Quito

- García López, Á., Lucía Mulas, M., Ruiz Mezcua, M., y Sánchez Pena, J. (2024). Los caminos compartidos del tacto y el sonido hacia la emoción: Evidencias neurocientíficas actuales. *ARBOR Ciencia, Pensamiento y Cultura*, 199(810), 1-19. <https://doi.org/10.3989/arbor.2023.810002>
- Giménez Fita, E., Martí Parreño, J., y Mayordomo Rodríguez, T. (2023). Cibervictimización e inteligencia emocional el papel de los estados de ánimo. *Revista Complutense de Educación*, 34(3), 679-689. <https://dx.doi.org/10.5209/rced.80017>
- González-Penagos, C., y Rivera-Quiroz, L. (2024). *Investigación cuantitativa: claves para estudiantes universitarios*: (1 ed.). Universidad Católica Luis Amigó. <https://elibro.net/es/ereader/utiec/277321?page=63>
- Hennessy, S., Sachs, M., Kaplan, J., y Habibi, A. (2021). Music and mood regulation during the early stages of the COVID-19 pandemic. *PloS one*, 16(10), 1-17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0258027>
- Hernández, C., y Carpio, N. (2019). Introducción a los tipos de muestreo. *Revista Científica del Instituto Nacional de Salud*, 2(1), 75-79. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=762279683009>
- Jarrín-García, G., y Moreta-Herrera, R. (2024). Estrés, Dificultades de Regulación Emocional y Adaptación Escolar en adolescentes aspirantes a la educación superior en Ecuador. *Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales (ReHuSo)*, 9(1), 24-35. <https://doi.org/10.33936/rehuso.v9i1.5772>
- Kalebić Jakupčević, K., Reić Ercegovac, I., y Dobrota, S. (2021). Music as a tool for mood regulation: the role of absorption vs. Mindfulness. *Primenjena Psihologija*, 14(2), 229–248. <https://doi.org/10.19090/pp.2021.2.229-248>
- Khalil., del Valle., Zamora., y Urquijo (2020). Dificultades de regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 24(1), 69-83. <https://dspace.uces.edu.ar/jspui/handle/123456789/5361>
- Latorre, J. (2024). Regulación Emocional: un nuevo desafío en la comprensión y el tratamiento de las adicciones. *Health and Addictions / Salud y Drogas*, 24(1), 1-8. <https://doi.org/10.21134/haaj.v24i1.954>
- Lundqvist, L. O., & Korošec, K. (2021). Use of music for mood regulation in adolescents with intellectual disabilities: a case control study. *International Journal of Developmental Disabilities*, 69(5), 675–682. <https://doi.org/10.1080/20473869.2021.2001728>
- Martín del Campo, A., y Patiño Domínguez, H. (2023). Afectividad de normalistas: estudio sobre el estado de ánimo y la inteligencia emocional. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 51(3). 45-70. <https://doi.org/10.48102/rlee.2021.51.3.390>
- Mayorga-Aldaz, C., Sunta-Ruiz, M., y Nevárez-Yugcha, P. (2023). El estrés materno y su influencia en el desarrollo embrionario y fetal: una revisión de la literatura. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 27(6), 1-8. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942023000700023&lang=es

Estrés y Regulación del Estado de Ánimo por la Música en Adultos Jóvenes de la Ciudad de Quito

- Mejía-Rivas, J. (2022). Los paradigmas en la investigación científica. *Revista Ciencia Agraria*, 1(3), 7-14. <https://doi.org/10.35622/j.rca.2022.03.001>
- Mendoza Marchán, E., y Mendoza Marchán, A. (2023). Síntesis de la investigación positivista. *Revista Aula Virtual*, 4(10), 156-160. <https://www.aulavirtual.web.ve/revista/ojs/index.php/aulavirtual/article/view/210/558>
- Moltrasio, J., Dominguez, F., Detlefsen, V., y Rubinstein, W. (2021). Música y emocionalidad: efectos de la música sobre el estado de ánimo y la memoria verbal. *Vertex Revista Argentina De Psiquiatría*, 32(154), 14-20. <https://doi.org/10.53680/vertex.v32i154.111>
- Monroy Mejía, M., y Nava Sanchezllanes, N. (2018). *Metodología de la investigación*. Grupo Editorial Éxodo. <https://elibro.net/es/lc/utiec/titulos/172512>
- Muñoz Mejía, J., y Álvarez Saquinula, D. (2022). Influencia del estrés en la regulación emocional en conductores profesionales de autobuses en tiempos de COVID-19. Una revisión bibliográfica. *Pro Sciences: Revista De Producción, Ciencias E Investigación*, 6(42), 170-183. <https://doi.org/10.29018/issn.2588-1000vol6iss42.2022pp170-183>
- Núñez Cevallos, J. (2024). *Estrés Académico y su Relación con la Regulación Emocional en Universitarios de Ambato*. [Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Licenciado en Psicología]. Pontificia Universidad Católica del Ecuador. <https://repositorio.puce.edu.ec/handle/123456789/45304>
- Oriola, S., y Gustems, J. (2021). Música y emoción, un binomio inseparable. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, 1(2), 11-24. <https://ri.iberomx.com/handle/iberomx/5954>
- Orozco Vargas, A. (2023). Funcionamiento familiar, regulación emocional y estrés durante el confinamiento por COVID-19 en adolescentes mexicanos. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 15(1), 70-83. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=333477172010>
- Paredes-Rivera, A., Coria-Palomino, G., Marcos-Lescano, A., y Sedano-Alejandro, S. (2021). La regulación emocional como categoría transdiagnóstica a través de los problemas clínicos: un estudio narrativo. *Interacciones*, 7, 1-8 <http://dx.doi.org/10.24016/2021.v7.223>
- Pérez Castaños., y García Santamaría, (2023) La investigación cuantitativa. *¿Cómo investigar en Didáctica de las Ciencias Sociales? Fundamentos metodológicos, técnicas e instrumentos de investigación*. 121-196. https://riubu.ubu.es/bitstream/handle/10259/8022/P%C3%A9rezCastanos_2023.pdf?sequence=1#page=18.24
- Pérez Porto, J. (12 de julio de 2022). *Ánimo - Qué es, definición y concepto*. <https://definicion.de/animos/>
- Poaquiza Sigcha, L., y Gavilanes Gómez, G. (2022). El estrés y su relación con la inteligencia emocional en docentes universitarios. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(3), 1357-1372. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i3.2301
- Quevedo Burgos, E. (2023). *Estrés académico y motivación en estudiantes universitarios*. [Trabajo de titulación modalidad proyecto de investigación previo a la obtención del Título de

Estrés y Regulación del Estado de Ánimo por la Música en Adultos Jóvenes de la Ciudad de Quito

- Licenciado/a en Psicología Clínica]. UCE.
<http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/31488>
- Ramírez Castañeda, I., González Torres, A., y Brauer Aguilar, M. (2024). La música como herramienta cognitiva: un estudio de su impacto en el desempeño laboral. *Revista Electrónica Del Desarrollo Humano Para La Innovación Social*, 11(22), 1-12.
<https://cdhis.org.mx/index.php/CAGI/article/view/240>
- Ramos Galarza, C. (2022). Los alcances de una investigación. *Ciencia América*, 9(3), 1-5
<https://cienciamerica.edu.ec/index.php/uti/article/view/336/621>
- Remor, E. (2006). Psychometric Properties of a European Spanish Version of the Perceived Stress Scale (PSS). *The Spanish Journal of Psychology*, 9(1), 86-93.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17290110>
- Rasinger, S. (2020). *La investigación cuantitativa en Lingüística*. Ediciones Akal.
<https://elibro.net/es/lc/utiec/titulos/169251>
- Saá Remache, K. (2020). *Niveles de estrés en los servidores y trabajadores públicos de las unidades administrativas de la Vicepresidencia de la República del Ecuador*. [Trabajo de titulación modalidad Proyecto de Investigación previo a la obtención del Título Psicólogo Industrial]. UCE. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/22237>
- Saarikallio, S. (2012). Development and validation of the Brief Music in Mood Regulation Scale (B-MMR). *Music Perception: An Interdisciplinary Journal*, 30(1), 97- 105.
<https://doi.org/10.1525/mp.2012.30.1.97>
- Salovey, P., y Mayer, J. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.
- Salvador Blasco, J., y Calatrava Aguilar, C. (2020). Influencia de la música en las emociones percibidas en el alumnado de educación secundaria y bachillerato. *Espiral. Cuadernos del Profesorado: Revista multidisciplinar de Educación*, 13(27), 180-191.
<http://dx.doi.org/10.25115/ecp.v13i27.2909>
- Selye, H. (1976). *Stress without Distress*. Psychopathology of Human Adaptation Springer US.
https://doi.org/10.1007/978-1-4684-2238-2_9
- Shoda, H., Yasuda, S., Nakahara, J., Tabei, K., y Isaka, T. Development of the Japanese version of the Brief Music Mood Regulation Scale and evaluation of its reliability and validity. *The Japanese Journal of Psychology*, 90(4), 398-407. <https://doi.org/10.4992/jjpsy.90.18207>
- Suira, M. (2021). La inteligencia emocional y su relación con el estrés docente. *Revista Científica Guacamaya*, 6(1), 83-95.
<https://revistas.up.ac.pa/index.php/guacamaya/article/view/2421>
- Timbiano Feraud, E. (2020). *Estrés y estrategias de afrontamiento de médicos residentes en un hospital*. [Trabajo de titulación modalidad proyecto de investigación previo a la obtención del Título de Psicóloga Clínica]. UCE.
<http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/22197>

Estrés y Regulación del Estado de Ánimo por la Música en Adultos Jóvenes de la Ciudad de Quito

- Urbano Reaño, E. (2022). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes. *Horizonte de la Ciencia*, 12(22), 253-262. <https://doi.org/10.26490/uncp.horizonteciencia.2022.22.1083>
- Valdez López, Y., Marentes Patrón, R; Correa Valenzuela, S., Hernández Pedroza, R., Enríquez Quintero, I., y Quintana Zavala, M. (2022). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería. *Enfermería Global*, 21(1), 248-270. <https://doi.org/10.6018/eglobal.441711>
- Villacís Vanegas, C. (2022). *Propuesta de intervención para el estado de ánimo de los usuarios de servicios estatales de discapacidad*. [Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Magister en Psicología Mención Intervención]. PUCE. <https://repositorio.puce.edu.ec/handle/123456789/9448>
- Watson, D., y Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, 98(2), 219–235. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.98.2.219>
- Zambrano-Zambrano, Y., y Triviño-Sabando, J. (2022). La inteligencia emocional, fundamentos teóricos y su influencia en el ámbito educativo. *Revista Científica Multidisciplinaria Arbitrada Yachasun*, 66(11), 137-147. <https://editorialibkn.com/index.php/Yachasun/article/view/243>

Estrés y Regulación del Estado de Ánimo por la Música en Adultos Jóvenes de la Ciudad de Quito

AGRADECIMIENTOS.

Agradezco a mi familia, cuyo apoyo y comprensión han sido fundamentales para mantener la motivación y el esfuerzo a lo largo de este trayecto académico.

Manifiesto mi gratitud a la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas, por permitirme el espacio académico enriquecedor, los recursos y la enseñanza, pues han sido indispensables para el desarrollo del presente estudio.

Finalmente, agradezco a mi tutora, la MSc. María Soledad Males, por su excepcional asesoramiento, meticulosa revisión y por su paciencia; su compromiso y experiencia profesional me fueron de gran utilidad durante este proceso.

DEDICATORIA.

A mi madre Meri, la mujer más valiente que he conocido y la que más amo, mi ejemplo de fortaleza y responsabilidad, por conocerme más que nadie y ser mi apoyo incondicional. Este logro es tan suyo como mío.

A mi padre Jorge, soporte de todo lo que he podido lograr con su dedicación y esfuerzo, su generosidad y entrega fueron fundamentales en este camino.

A mis amigas, cuyas palabras de ánimo y optimismo, me permitieron sobrellevar con mayor calma este proceso.

Estrés y Regulación del Estado de Ánimo por la Música en Adultos Jóvenes de la Ciudad de Quito

ANEXOS.

Escala de Estrés Percibido, con sus siglas en inglés PSS-14

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el **último mes**. En cada caso, por favor indique con una "X" cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3	4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3	4
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3	4
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3	4
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3	4
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4

Estrés y Regulación del Estado de Ánimo por la Música en Adultos Jóvenes de la Ciudad de Quito

Escala de Regulación del Estado de Ánimo por la Música, con sus siglas en ingles B-MMR

Pregunta: Las siguientes frases describen situaciones musicales cotidianas. Para cada situación indica hasta qué punto sientes que la frase te describe eligiendo una opción entre "No me describe" hasta "Me describe completamente"

	Entretenimiento
1	Por lo general, pongo música de fondo para que el ambiente sea más agradable.
2	Cuando estoy ocupado(a) en casa y no hay nadie más, me gusta tener algo de música de fondo.
3	Escucho música para hacer más agradable la limpieza y otras tareas domésticas.
	Revitalizamiento
4	Escucho música para animarme después de un día difícil.
5	Cuando estoy exhausto(a), escucho música para darme energía.
6	Cuando estoy cansado, descanso escuchando música.
	Sensaciones fuertes
7	La música me ha brindado magníficas experiencias.
8	Me gusta sentir la música en todo mi cuerpo.
9	Me siento fantástico(a) poniendo mi alma completamente en la música.
	Desviación
10	Para mí, la música es una forma de olvidar mis preocupaciones.
11	Cuando los pensamientos estresantes dan vueltas y vueltas en mi cabeza, escucho música para sacarlos de mi mente.
12	Cuando me siento mal, trato de ponerme de mejor humor participando en alguna actividad agradable relacionada con la música.
	Descarga
13	Cuando estoy realmente enojado(a), me dan ganas de escuchar música agresiva.

**Estrés y Regulación del Estado de Ánimo por la Música en Adultos
Jóvenes de la Ciudad de Quito**

14	Cuando todo me sale mal, me ayuda escuchar música que exprese mis sentimientos negativos.
15	Cuando estoy enojado(a) con alguien, escucho música que expresa mi enojo
Trabajo mental	
16	La música me ayuda a comprender mis propios sentimientos.
17	La música me ha ayudado a superar experiencias difíciles.
18	Cuando estoy angustiado(a) por algo, la música me ayuda a aclarar mis sentimientos.
Consuelo	
19	Cuando todo me sale mal, la música me comprende y me reconforta.
20	Cuando me siento triste, escuchar música me reconforta.
21	Escucho música para encontrar consuelo cuando las preocupaciones me abruma.
<i>Medida de intervalo: No me describe 1 2 3 4 5 Me describe completamente</i>	

Estrés y Regulación del Estado de Ánimo por la Música en Adultos Jóvenes de la Ciudad de Quito

Cuestionario de Google Forms



Estrés y Regulación Emocional por la Música en Adultos Jóvenes de la Ciudad de Quito

El presente trabajo de investigación titulada "Estrés y Regulación Emocional por la Música en Adultos Jóvenes de la Ciudad de Quito" tiene el objetivo de analizar la relación que existe entre el estrés y la regulación del estado de ánimo por la música en adultos jóvenes de la ciudad de Quito. A continuación se presentarán preguntas relacionadas con dos instrumentos psicológicos. El primer de ellos se titula "Escala de Estrés Percibido (PSS-14)" y consta de 14 preguntas. El segundo instrumento se titula "Escala Breve de Regulación del Estado de Ánimo por la Música (B-MMR)" y consta de 21 preguntas. Es importante destacar que el docente y los estudiantes que participan en la presente investigación, asumen la responsabilidad de proteger la información personal de cada participante y utilizar esta información anónima únicamente para fines de investigación.

Tome en cuenta que **no se obtendrá acceso a su correo electrónico** (si es que se muestra el suyo, solo se debe a que Google le permite hacer un guardado automático mientras realiza la encuesta).

Su participación es tomada en la investigación como anónima.

[Siguiente](#)

[Borrar formulario](#)



Estrés y Regulación Emocional por la Música en Adultos Jóvenes de la Ciudad de Quito

* Indica que la pregunta es obligatoria

Consentimiento informado

Con la finalidad de realizar la presente investigación, le solicitamos su consentimiento para emplear la información obtenida de su participación solo con fines investigativos y académicos, la cual es de carácter confidencial, por lo que es importante responda con absoluta sinceridad. En el caso de su aceptación, pulse Sí en la siguiente pregunta.

Soy mayor de edad (+18) y acepto participar en la investigación?
(Consentimiento informado) *

- Sí
- No

[Atrás](#)

[Siguiete](#)

[Borrar formulario](#)

Estrés y Regulación del Estado de Ánimo por la Música en Adultos Jóvenes de la Ciudad de Quito

Estrés y Regulación Emocional por la Música en Adultos Jóvenes de la Ciudad de Quito

* Indica que la pregunta es obligatoria

Escala de Estrés Percibido (PSS-14)

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos **durante el último mes**. En cada caso, por favor indique cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente? *

- 0. Nunca
- 1. Casi Nunca
- 2. De vez en cuando
- 3. A menudo
- 4. Muy a menudo

2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida? *

- 0. Nunca
- 1. Casi Nunca
- 2. De vez en cuando
- 3. A menudo
- 4. Muy a menudo

3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado? *

Estrés y Regulación del Estado de Ánimo por la Música en Adultos Jóvenes de la Ciudad de Quito

Estrés y Regulación Emocional por la Música en Adultos Jóvenes de la Ciudad de Quito

* Indica que la pregunta es obligatoria

Escala Breve de Regulación del Estado de Ánimo por la Música (B-MMR)

A continuación se presentarán varias frases, estas describen situaciones musicales cotidianas. Para cada situación indique hasta qué punto usted siente que la frase le describe eligiendo una opción entre "No me describe" hasta "Me describe completamente"

1. Por lo general, pongo música de fondo para que el ambiente sea más agradable. *

- 1. No me describe
- 2. Me describe minimamente
- 3. Me describe medianamente
- 4. Me describe significativamente
- 5. Me describe completamente

2. Cuando estoy ocupado(a) en casa y no hay nadie más, me gusta tener algo de música de fondo. *

- 1. No me describe
- 2. Me describe minimamente
- 3. Me describe medianamente
- 4. Me describe significativamente
- 5. Me describe completamente