



ARTICLES

IMPACTO DEL USO SISTEMÁTICO DE LA MÚSICA EN LA DINÁMICA DEL AULA UNIVERSITARIA

Impact of the Systematic Use of Music on the Dynamics of the University Classroom

Paloma Bravo-Fuentes^{1*}

DOI: <https://doi.org/10.58262/LEEME.55.0011>

Reception: 11-02-2025 Revision: 13-03-2025 Acceptance: 17-03-2025

Resumen

Esta investigación examina el posible impacto de la implementación sistemática de escuchas musicales al inicio de las sesiones de clase con la finalidad de mejorar la dinámica del aula universitaria. Para ello se emplea un enfoque basado en la investigación-acción tratando de definir las posibilidades de la música en el aumento de la motivación, concentración y la cohesión de grupo del alumnado de enseñanzas superiores. Las herramientas de recolección de datos utilizadas incluyen el ensayo escrito, grupos focales y la observación participante sobre una muestra de 255 estudiantes de los Grados de Educación Infantil y Educación Primaria. Los resultados obtenidos definen mejoras tangibles en la asistencia, motivación, participación y cohesión de grupo lo que facilita y mejora el proceso de enseñanza-aprendizaje, reduce el estrés académico y mejora el bienestar general del alumnado. Este enfoque no solo respalda todos los beneficios que supone la integración de música en la educación, sino que, además, sugiere su posible potencial para la mejora del entorno educativo. Finalmente, es necesario destacar que el empleo de la triangulación de datos de las fuentes mencionadas añade fiabilidad a estos resultados pudiendo concluir con la premisa que destaca la música como un recurso funcional para el desarrollo tanto a nivel personal como académico del alumnado de Educación Superior.

Palabras Clave: Cohesión social, Motivación, Música, Regulación emocional.

Abstract

This research examines the possible impact of the systematic implementation of music listening at the beginning of class sessions in order to improve the dynamics of the university classroom. An action research approach is employed in an attempt to define the possibilities of music in increasing motivation, concentration and group cohesion of higher education students. The data collection tools used include the written essay, focus groups and participant observation on a sample of 255 students from the Bachelor's Degrees in Early Childhood Education and Primary Education. The results obtained define tangible improvements in attendance, motivation, participation and group cohesion which facilitates and improves the teaching-learning process, reduces academic stress and improves the overall well-being of the students. This approach not only supports all the benefits of integrating music in education, but also suggests its potential for improving the educational environment. Finally, it should be noted that the use of triangulation of data from the aforementioned sources adds to the reliability of these results and can conclude with the premise that music stands out as a functional resource for the personal and academic development of students in higher education.

Keywords: Social cohesion, Motivation, Music, Emotional regulation.

Introducción

En el contexto universitario actual, marcado por la necesidad de fomentar un aprendizaje autónomo y activo, la creación de ambientes que estimulen la concentración, la

¹Didactics of Musical, Plastic and Corporal Expression, University of Jaén, Jaén, Andalusia, Spain. Email: pbravo@ujaen.es

*Corresponding Author: Email: pbravo@ujaen.es

motivación y la cohesión grupal del alumnado representa un desafío pedagógico sustancial. En este contexto, la música se define como un recurso didáctico tangible por su capacidad para organizar el pensamiento y favorecer la gestión emocional. Por ello, la música es capaz de contribuir a la regulación del clima emocional del aula mejorando el entorno educativo (Levy, 2019; Uhlig, Jansen y Scherder, 2018).

La música se emplea en la vida cotidiana de las personas para la regulación de emociones y para manifestar los diferentes estados de ánimo (Mara, 2017). En este sentido, los seres humanos escuchan música con varias finalidades. Por un lado, se busca el encontrar una conexión social e incluso para reducir sentimientos de soledad; y, por el otro lado, se escucha música por mero entretenimiento (Groarke y Hogan, 2016, cit. en Vidas, Nelson y Dingle, 2023). Además, la música puede tener un impacto directo y positivo en el ámbito de las relaciones interpersonales (Cremades-Andreu y Lage Gómez, 2018; Lawendowski y Bieleninik, 2017; Zyga et al., 2018). Por lo tanto se puede afirmar que, la música, influye en el estado emocional de las personas (Gerstgrasser, Vigl y Zentner, 2023), en la cognición y la interacción social (Toader et al., 2023). En este sentido Howlin y Rooney (2021) confirman, que la música que es seleccionada por cada persona puede tener un efecto más pronunciado en la regulación de emociones negativas que una que ha sido elegida por terceros.

Por otro lado, la educación musical es fundamental tanto para el desarrollo personal como para el académico en el alumnado (Limonés Solís et al., 2021) ya que no solo mejora su rendimiento académico y social, sino que también ofrece un medio para expresar sus emociones de manera lúdica.

Por todas las premisas mencionadas en las líneas anteriores, la incorporación de momentos de escucha musical en el aula universitaria puede ser considerada una herramienta útil en el ámbito de la gestión emocional de los/as estudiantes, ya que es capaz de generar emociones positivas que puedan atenuar, incluso, ciertos problemas de salud mental frecuentes en estos/as estudiantes (Dingle y Fay, 2016) y de mejorar el estado de ánimo y el bienestar en el aula (Leung y Cheung, 2020).

Uno de los problemas de salud mental que presenta el alumnado de esta edad es la ansiedad que presenta síntomas fisiológicos significativos (Karki y Mahara, 2022). Estos síntomas pueden incluir predisposiciones genéticas y experiencias personales (Gottschalk y and Domschke, 2017). Por ello, la ansiedad puede afectar de manera negativa al rendimiento académico del alumnado de Educación Superior (Li, 2024). Un alto porcentaje de estudiantes universitarios experimenta altos niveles de estrés que repercuten en sus obligaciones académicas y personales (Organización Mundial de la Salud, 2017, cit. en Tejada-Muñoz et al., 2020). En este sentido, la música puede considerarse como un recurso eficaz en la reducción de este estrés y, por lo tanto, en la mejora del bienestar general (de Witte et al., 2022). En concreto, el uso de la música a través de la escucha (Cabedo-Mas, Arriaga-Sanz y Moliner-Miravet, 2021).

Otro problema de salud mental destacable, junto con la ansiedad y el estrés, es la depresión, que conlleva una regulación emocional deficiente (Compare et al., 2014). (Barker et al., 2019) afirman que tiene su máxima incidencia entre los 18 y 25 años. Por esta razón, es algo a tener en cuenta ya que, el alumnado universitario puede verse afectado (Ibrahim et al., 2013, cit. en Aalbers et al., 2020).

Por estas razones, este trabajo investiga el impacto de la implementación sistemática de escuchas musicales al inicio de las clases universitarias como estrategia para transformar la dinámica educativa que facilite la gestión emocional, la cohesión de grupo y el desarrollo del

sentido de pertenencia, a través de un ritual de bienvenida musical donde el alumnado escucha canciones que les definen, creando un espacio de expresión personal y fomentando la posibilidad de crear interacciones significativas.

Objetivos

El objetivo general de este proceso de investigación se fundamenta en definir cómo la implementación sistemática de la escucha musical al inicio de las clases de la universidad puede ser capaz de favorecer la dinámica del aula, aumentando la motivación, la concentración y la cohesión social entre los/as estudiantes. Además, a nivel de objetivos específicos, se busca evaluar el impacto de la música en el rendimiento académico de este alumnado y analizar los efectos de la música en el bienestar emocional y la integración social de los/as estudiantes. En este sentido, se pretende indagar en las posibilidades de la música en elementos tales como la ansiedad, el estrés, la depresión y las habilidades sociales.

Metodología

La metodología implementada ha sido la investigación-acción al ser la docente (en su doble rol de docente e investigadora) parte activa en el proceso. Así, el objetivo de esta metodología se fundamenta en mejorar procesos educativos más que poder generalizar resultados en sí (Bravo-Fuentes, 2022), pretendiendo transformar una realidad (Pérez-Van-Leenden, 2019). Banegas y Consoli (2020) indican que el proceso de investigación-acción conlleva un análisis de las necesidades para identificar áreas susceptibles de mejora; después, se introducen cambios estratégicos para optimizar los procesos, y finalmente, se lleva a cabo una evaluación para determinar en qué medida se han obtenido beneficios a partir de estas intervenciones.

Muestra

La muestra de participantes en esta investigación está compuesta por estudiantes a los que la investigadora ha impartido docencia durante el primer semestre del curso académico 2024-2025 en la Universidad de Jaén. Por tanto, la selección de los/as participantes se realizó mediante muestreo intencional, un método no probabilístico adecuado para estudios exploratorios donde los/as sujetos son seleccionados/as debido a su accesibilidad y proximidad a quien realiza la investigación; es decir, son seleccionados deliberadamente en función de criterios relevantes para el estudio (Flores Limo y Mora Santiago, 2023).

La muestra incluye un total de 255 estudiantes de primero de Grado que van a considerarse como muestra completa sin diferenciar sus respuestas por grupos. Aun así, se especifica que dicha muestra incluye estudiantes de Grado en Educación Primaria, con un total de 43 hombres y 45 mujeres y del alumnado del Grado en Educación Infantil, con 4 hombres y 98 mujeres.

Esta distribución proporciona una visión representativa de la población estudiantil en esta etapa formativa.

Procedimiento De Investigación

Este estudio emplea esta metodología cualitativa a la que se incorpora la estrategia de la triangulación de datos para explorar y validar el impacto del uso sistemático de la música al inicio de las clases universitarias. La triangulación se realiza mediante la complementariedad de los datos recolectados a través de tres herramientas: 1) la redacción de un ensayo individual previo escrito por el alumnado sobre su perspectiva inicial; 2) la creación de grupos focales y 3) la observación participante, ya que la docente es la investigadora y se involucra de manera activa en el entorno e interacciones con la muestra.

Debido a la posible subjetividad característica de las investigaciones cualitativas, se requieren acciones interpretativas por parte de la investigadora al estar inmersa en su propia realidad social pudiendo producir sesgos en la investigación (Reyes Pastor y Rodríguez-Balcázar, 2022). De esta manera, se implementa la triangulación con la intención de aportar validez y fiabilidad a esta investigación (Alzás y García, 2017) incluyendo la aplicación de la unión de diversos métodos como estrategia de triangulación (Alzás y García, 2017). Con ello, se ofrece una evaluación rigurosa del fenómeno estudiado, facilitando la corroboración de hallazgos a través de diferentes métodos.

Herramientas de recogida de datos

Las Herramientas De Recogida De Datos Son Las Siguietes

1. Ensayos: Para dar comienzo a este proceso de investigación se solicita a cada estudiante que redacte un ensayo personal de libre extensión. La finalidad consiste en que, de manera individual, los/as estudiantes expresen sus perspectivas y expectativas iniciales sobre el uso de la música en el ambiente académico. Los datos recopilados ofrecen una línea de base en lo referente a las actitudes y creencias previas del alumnado respecto al tema de estudio lo que permite identificar cambios o confirmaciones de estas percepciones a lo largo del mismo. Los textos recopilados son analizados con el software de análisis de datos cualitativos *Nvivo* con el propósito de definir posibles temas recurrentes, preocupaciones y/o expectativas a nivel individual lo que se considera un medio para mejorar la exhaustividad de los hallazgos (Bullough, 2014).
2. Grupos focales: al finalizar el semestre, se crean diferentes grupos focales con los/as estudiantes participantes para discutir y para reflexionar sobre sus experiencias con el proceso de implementación de escuchas musicales en el aula. Los grupos focales se centran en explorar temas marcados: la motivación, la concentración y la cohesión grupal. La información recogida se registra y analiza para identificar patrones comunes y divergencias en las experiencias estudiantiles. Estos grupos están conformados por 5 hombres y 5 mujeres de cada uno de los grupos que conforman la muestra total seleccionada de manera intencional para fomentar el intercambio de ideas y significados colectivos así como las posibles discrepancias (Flores Limo y Mora Santiago, 2023). La finalidad radica en conformar un grupo de 10 integrantes que facilite la escucha y diálogo de todos/as así como que cuenten con paridad en lo referente al género. En las sesiones realizadas con los grupos focales, la investigadora ha realizado la función de moderadora facilitando y dirigiendo la discusión dando oportunidad, por igual, a que todos los integrantes puedan ofrecer sus comentarios (Flores Limo y Mora Santiago, 2023). Estas sesiones han sido grabadas en audio, con el permiso de los/as asistentes, y, posteriormente han sido analizadas gracias al software *Nvivo*.
3. Registros de observación participante de la docente: Paralelamente, la docente realiza observaciones participantes durante las sesiones de clase. La observación participante se define como una herramienta de recogida y análisis de datos en la que la persona que investiga cuenta con un rol activo en las interacciones con el grupo que está siendo estudiado y registrar lo que ocurre como punto de partida para la comprensión de las perspectivas de la muestra participante (Piñero, 2015, cit. en Pérez López y Gómez Hurtado, 2021).

Se utiliza una guía de observación prediseñada creada para documentar diferentes comportamientos (previos, durante y al finalizar la sesión), reacciones y dinámicas de interacción entre los/as estudiantes. La finalidad consiste en proporcionar información sobre cómo la música afecta el comportamiento y al ambiente del aula en tiempo real.

La fiabilidad de los resultados obtenidos se consigue mediante la triangulación de datos, complementando la información recopilada en los grupos focales, los ensayos escritos personales y la implementación de registros de observación. Las herramientas seleccionadas

permiten obtener información del alumnado en un entorno controlado sin requerir su participación activa, para no influir en su comportamiento natural.

Integración Y Análisis De Datos

Los datos recogidos, a través de estos tres métodos, se integran en una fase de análisis conjunta. En este momento se comparan y se contrastan con la finalidad de identificar posibles congruencias y discrepancias. En este sentido se han seguido las fases definidas por Braun y Clarke (2006) consistentes en: 1) familiarización con el compendio de datos, 2) codificación inicial, 3) identificación de temas recurrentes, 4) revisión de dichos temas, 5) etiquetado de temas mediante comparación y 6) redacción de un informe final.

Este análisis combinado de datos de tres instrumentos diferentes permite la complementación entre los datos de los diferentes métodos, lo que fortalece la validez de las conclusiones. De esta manera, por ejemplo, si tanto en los grupos focales y las observaciones indican un aumento en la motivación y la participación, este hallazgo se considera validado. Esta información se complementa con los datos de los ensayos escritos individuales. Así, se complementan las posibles limitaciones subjetivas y sesgos de cada uno de ellos. De esta manera, los ensayos ofrecen una visión individual, los grupos focales una dinámica social y las observaciones un registro sistematizado del comportamiento de los/as estudiantes.

Antes de concluir este apartado es necesario mencionar que se realizó un 75% del análisis antes de alcanzar la saturación (momento en el que no surgieron nuevas categorías). Sin embargo, todos los datos se han sido incorporados con la finalidad de garantizar un análisis riguroso.

Resultados

En este apartado se ofrecen los resultados de esta investigación los cuales son organizados según las categorías que han sido identificadas a través del análisis de los ensayos escritos, los grupos focales y la observación. Además, se incluyen comentarios y experiencias directas de los/as estudiantes que apoyan y enriquecen cada categoría. Para identificar estos comentarios, se indica entre paréntesis el género del participante en cuestión (hombre o mujer), seguido de un número que corresponde al identificador del estudiante.

Es necesario mencionar que los datos recopilados en los ensayos escritos no han aportado conclusiones diferentes a las que han ofrecido los grupos focales y las observaciones, lo que otorga coherencia a los resultados de investigación.

Mejora En La Motivación Y Participación Del Alumnado

Los datos analizados muestran una mejora en la motivación y en la participación de los/as estudiantes en el aula. "La música me ayuda a sentir que la clase es parte de mi día y no una interrupción," (Alumno 1). "Realmente me motivo cuando la música que me gusta suena ante de comenzar la clase," (Alumna 4). "Cada vez que escucho una canción de inicio, siento un impulso de energía y entusiasmo que no traía," (Alumna 10). Tal como se ve en estas aportaciones directas, el alumnado indica que la música le ayuda a sentirse más relajado/a y preparado/a para comenzar la clase, lo cual fue corroborado por las observaciones en la que se registró que los/as estudiantes estaban, a nivel general, con más atención y más participativos/as durante las sesiones. "Parece que todos estamos más animados y listos para trabajar después de nuestra canción inicial" (Alumno 5). "La música nos activa" (Alumna 11), a lo que se añade que "la música ayuda a que me despierte y a sintonizar con la nueva clase" (Alumno 17).

Este resultado fue consistente en la muestra de participantes a lo largo del semestre, indicando un impacto positivo sostenido del uso sistemático de la música.

Refuerzo Del Sentido De Pertenencia Y La Cohesión Grupal

La iniciativa de permitir al alumnado escuchar una canción con la que se identifican de manera personal antes de comenzar cada clase ha fortalecido significativamente el sentido de pertenencia y conexión con el grupo. Cada estudiante tiene la oportunidad de compartir una canción que representa su identidad o estado de ánimo predominante, lo que promueve un entendimiento más profundo y respeto mutuo entre compañeros/as. "Escuchar mi canción favorita en clase me hace sentir algo más cerca de mis compañeros al poder escucharla con los demás" (Alumno 21), "me gusta haber podido compartir una canción que me gusta con el resto de clase y que la hayan valorado," (Alumna 36), "ahora comparto gustos musicales con gente de la clase con la que no había hablado a pesar de estar en el mismo aula" (Alumno 47). "Cuando escucho las canciones que los demás eligen, siento que los conozco un poco mejor y eso mejora nuestra relación," (Alumna 48). De estas aportaciones se deduce que esta práctica ha permitido al alumnado expresar su individualidad dentro del grupo y la cohesión al mismo tiempo, lo que contribuye a un entorno más inclusivo y empático. "Esta actividad me ha ayudado a sentir que realmente pertenezco aquí, que mis gustos son importantes," (Alumna 49).

Por otro lado, añadido a las premisas mencionadas, en la observación se manifiesta y registra que estos momentos musicales no solo preparan el ambiente para la clase, sino que también construyen un vínculo más fuerte y personal entre el alumnado, fomentando un sentido de comunidad.

Mejora Del Bienestar Emocional

Sin duda alguna, estas aplicaciones de momentos musicales ayuda al alumnado a identificar y gestionar sus emociones. Esta premisa se ve claramente reflejada en aportaciones tales como "Cuando me siento abrumada por tareas o por los exámenes, estos momentos de música me ayudan a relajarme," (Alumna 50). "En los días que me siento triste, escuchar canciones alegres me levanta el ánimo y me motiva a seguir adelante," (Alumno 54). "La música me da un momento para procesar como me siento sin tener que verbalizarlo, lo cual es realmente liberador," (Alumno 55). Por estas razones, esta práctica ha permitido al alumnado experimentar cómo la música puede influir en sus emociones y les ha ofrecido estrategias para utilizarla de manera que beneficie su estado emocional.

En los registros de las observaciones se han recogido anotaciones que indican una mejora tangible en la capacidad del alumnado para hablar sobre sus emociones de manera abierta y saludable, contribuyendo a la mejora del ambiente de clase.

Aumento De La Capacidad De Concentración Y Rendimiento Académico

Los resultados reflejan una mejora en la concentración y en el rendimiento académico del alumnado. En numerosos comentarios puede reflejarse esta aportación tales como: "Me sorprende cómo algo tan simple como una canción puede activar mi disposición a escuchar una nueva clase," (Alumno 3); "Cuando estamos estresados por el ritmo de las clases, una buena canción antes de empezar realmente me calma y me concentra," (Alumno 8); "La música actúa, me despierta, me motiva y me hace prestar atención" (Alumna 14); "Sin duda, escuchar música que me gusta antes de empezar es la mejor manera de desconectar de la clase anterior y prepararme para una nueva" (Alumna 20). El alumnado reporta en los grupos focales que la música le ayuda a hacer una transición más real de su actividades y clases previas a la siguiente. "Notamos que con música antes de empezar, incluso los temas más complejos se vuelven más accesibles" (Alumna 21). Esta aportación gana veracidad ya que también ha sido registrado tras las observaciones por parte de la docente que destacó diferentes períodos prolongados de atención durante las clases.

Refuerzo De La Resiliencia Y Manejo Del Estrés

El uso de estuchas musicales en el entorno educativo ha demostrado ser una

herramienta bastante eficaz en la mejora de la resiliencia del alumnado así como en la gestión del estrés. "La música, al llegar a clase, es como un momento de respiro mental" (Alumna 30). Los estudiantes han indicado cómo la música les ofrece un método de relajación y una forma de recuperar energía, especialmente en periodos de alta carga académica. "Durante las semanas de exámenes, esos momentos de música nos calman y nos centran antes del examen" (Alumno 31). Por ello, podría definirse la música como una herramienta que colabora en la propia superación personal ya que ayuda al alumnado a enfrentar y superar estos momentos difíciles. Esta premisa puede verse definida en comentarios como este: "En momentos de mucha presión, escuchar nuestras canciones favoritas nos da energía y nos anima" (Alumna 159).

Diversificación De Gustos Musicales Y Exploración De Nuevos Artistas

La integración de la música en el aula ha incentivado al alumnado a ampliar sus gustos musicales y a explorar nuevos artistas y géneros que antes no conocían y/o escuchaban. Esta afirmación se refleja en comentarios tales como: "Antes me limitaba a escuchar casi las mismas canciones y cantantes, pero ahora disfruto descubriendo música de artistas que nunca había escuchado," (Alumno 231). El alumnado indica la manera en la que la exposición a una variedad más amplia de música en clase ha abierto camino al descubrimiento de estilos diferentes incluso animándolos a buscar activamente música fuera de su zona de confort habitual. "La clase de música me ha hecho un oyente nuevo; he empezado a explorar géneros como el jazz, que nunca pensé que me gustarían," (Alumna 107). Además, este enriquecimiento musical fomentó discusiones en clase sobre los elementos únicos de cada estilo. "Escuchar las razones por las que a algún compañero le gusta un género que yo no oído nunca me ha hecho que me interese por aprender sobre artistas menos conocidos para mí" (Alumna 149).

La docente ha registrado en las observaciones cómo esta apertura a nuevos estilos musicales ha contribuido a un entorno de aprendizaje más inclusivo y estimulante, donde el alumnado no solo ampliaba sus horizontes musicales sino que también desarrollaban un respeto más profundo por la diversidad, la creatividad artística y los gustos y opiniones de los/as demás.

Desarrollo Del Pensamiento Crítico

Como las canciones han sido elegidas por el alumnado, a lo largo de este proceso de investigación han ido surgiendo nuevas necesidades. En este sentido, algunas de las canciones seleccionadas han resultado incluir en sus letras temáticas que no se alinean con las normas sociales tales como: consumo de sustancias, violencia y/o estereotipos de género. En este sentido, tras la escucha se han dedicado unos minutos al diálogo y debate sobre estas letras buscando el desarrollo del pensamiento crítico del alumnado. " Entender los mensajes de algunas canciones me ha hecho pensar que no sólo importa que tengan un ritmo pegadizo sino que hay que ver más allá " (Alumna 250). Los estudiantes han destacado cómo estos momentos de diálogo compartido les ha permitido cuestionar temas y mensajes de la música que consumen a diario. "Analizar las letras me ha enseñado a que no me pase desapercibido lo que dicen y a saber, realmente, qué es lo que estoy cantando" (Alumna 42).

La docente ha registrado, tras las observaciones, que se ha producido un aumento en la capacidad de los estudiantes para argumentar y defender sus ideas. Además, se ha fomentando un ambiente académico más crítico y más participativo.

Discusión

Tras el análisis de los resultados de esta investigación se puede afirmar que, el implementar en el inicio del aula universitaria escuchas musicales puede ofrecer diversos beneficios. Estos beneficios se incorporan tanto en el plano psicológico como en el plano

académico de los/as estudiantes de Educación Superior.

En este sentido, los resultados obtenidos se alinean con investigaciones previas que definen la música como un recurso que favorece el desarrollo de experiencias, mejoras en la motricidad y en la coordinación, aumento del autoconocimiento, desarrollo de diferentes elementos cognitivos, auditivos, emocionales, la creación de identidades personales, la capacidad de interacción social, la optimización del bienestar físico y el fomento de la creatividad de las personas (Peñalba, 2017). Además, la música favorece también la adquisición de diversas competencias transversales como pueden ser la mejora del control del miedo escénico, el liderazgo de grupos y la resolución de problemas (Bermell Corral, Bernabe Villodre y Alonso Brull, 2014). En este aspecto, se destaca la importancia añadida del desarrollo de la competencia genérica que es el pensamiento crítico (Sternberg, 1986 cit. en López-Ruiz et al., 2021). La importancia se fundamenta en que el pensamiento crítico cumple una función fundamental en el ámbito educativo, ya que en este contexto se fomenta el aprendizaje con perspectiva amplia, se exploran y evalúan los saberes, con pensamiento libre y manteniendo un respeto por la dignidad personal, las opiniones ajenas actuando con empatía e integridad (Bezanilla-Albisua et al., 2018).

Por estos motivos se implementa la escucha musical en el aula la cual ha tenido como resultado un incremento significativo en la motivación y la participación del alumnado, universitario corroborado por los datos recopilados en los ensayos escritos, los grupos focales y registros de observación participante. De esta manera, se apunta que la música puede funcionar como un catalizador que no sólo mejora la disposición emocional hacia el aprendizaje, sino que también optimiza la preparación cognitiva para el mismo.

Estos hallazgos coinciden con investigaciones previas que indican que la música tiene la capacidad de influir de manera positiva en el estado de ánimo (Chanda y Levitin, 2013; Fancourt, Aufegger y Williamon, 2015). En este aspecto, numerosas investigaciones definen la capacidad de la música en la generación de emociones diversas (Cespedes-Guevara y Eerola, 2018; Koelsch, 2010, cit. en Blasco-Magraner, Marín-Liébaña y Botella-Nicolás, 2022). Incluso, diversos estudios demuestran la capacidad que llega a tener la música en la generación de respuestas fisiológicas concretas tales como cambios de temperatura, frecuencia cardiaca, respiración, secreción hormonal y reacciones visibles en la piel (Bretherton, Deuchars y Windsor, 2019; Jerath y Beveridge, 2020). Por esta razón resulta imperativa su inclusión en la educación formal en todas las etapas educativas (Blasco y Calatrava Aguilar, 2020) siendo un elemento importante para el desarrollo de la competencia emocional del estudiantado (Raptis, 2020).

Por otro lado, los resultados de esta investigación se alinean también con trabajos previos que sostienen que la música desarrolla el plano cognitivo del alumnado (Satoh et al., 2014). Incluso, según autores como Rickard et al., (2010, cit. en Blasco-Magraner et al., 2022) favorece la adquisición de contenidos de otras áreas. Esto se debe a que, la música, fortalece habilidades en las personas y mejora los procesos de aprendizaje (Cuervo y Ordóñez, 2021).

Los resultados ofrecen también una mejora en la cohesión grupal y en el bienestar de los/as estudiantes. En este sentido, se puede afirmar que, la música, se ofrece como un recurso capaz de fomentar el sentido de comunidad y de pertenencia dentro del grupo. Este resultado puede considerarse relevante dentro de los entornos educativos en los que una prioridad debe ser la inclusión del alumnado y su bienestar emocional. En este aspecto, la música es capaz de facilitar la gestión emocional y el manejo del estrés en los/as estudiantes universitarios. Así, se resalta su valor terapéutico, suministrando al alumnado de una herramienta para manejar de manera más efectiva sus diferentes estados emocionales.

Los resultados también definen que, la música, puede mejorar la concentración y el rendimiento académico. En este sentido, se puede sugerir que las estrategias pedagógicas que integran componentes musicales podrían mejorar la atención y la eficiencia en el aprendizaje del alumnado de Educación Superior.

Por todas las premisas mencionadas, tras el análisis de los resultados de investigación, se puede decir que la implementación de momentos de escucha musical al inicio de las clases con el alumnado universitario resultan beneficiosas, alineándose con trabajos previos en este campo, tales como los de Lehmann, Hamm y Seufert (2019) y Amjad, Ahmed y Qasim (2018).

Resulta fundamental destacar como limitaciones de este trabajo la incorporación de una muestra fundamentada en el muestreo intencional lo que dificulta la generalización de resultados. Además, el uso de la triangulación presenta la limitación de la dificultad de controlar el sesgo personal del investigador (Arias Valencia, 2000, cit. en Jiménez Chaves, 2021) así como la dificultad de réplica (Rodríguez, 2005, cit. en Jiménez Chaves, 2021). En este aspecto, incorporar ensayos y observaciones subjetivas pueden considerarse herramientas con probabilidad de estar influenciadas por sesgos personales o por el deseo de los/as participantes de agradar a los/as investigadores.

Conclusiones

Este trabajo de investigación otorga fiabilidad a la eficiencia de la incorporación de momentos de escucha musical personalizada antes del inicio de las clases de Educación Superior. La finalidad consiste en utilizar la música como una estrategia pedagógica que mejore a experiencia educativa y, con ello, fomente el desarrollo holístico de los/as estudiantes. De esta manera, a través de la escucha sistemática de audiciones musicales se ha podido observar una mejora tangible de la motivación y de la participación del alumnado. Esta idea indica que, la música, no solo ha sido capaz de atraer su interés sino que, además, fortalece su compromiso con el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Esta investigación ha definido un fundamento teórico que demuestra que, la música, es un poderoso recurso para la mejora de la cohesión social dentro del aula, entre otros muchos beneficios. En este sentido, el permitir que los/as estudiantes compartan y descubran nuevos temas musicales que reflejen su personalidad, su identidad y sus estados de ánimo concretos ha fomentado un ambiente en el aula que ha permitido la interconexión entre los sujetos. Esta premisa es fundamental ya que, muchos de los/as estudiantes se encuentran estudiando fuera de casa, lejos de su zona de confort y, esta propuesta ha favorecido el sentido de comunidad, la cohesión de grupo y el sentido de pertenencia al mismo. Estos elementos son esenciales para la mejora del bienestar emocional del alumnado de Educación Superior. Así, estos momentos musicales en el entorno universitario han demostrado servir de utilidad para la mejora de la gestión emocional y del estrés personal. Esto no solo contribuye a una mejora general en términos de salud mental sino que, también, mejora la capacidad de los/as estudiantes para concentrarse y, por ende, para mejorar su rendimiento académico bajo estas situaciones. Gracias a esta propuesta, el alumnado es capaz de sentirse más preparado para recibir los nuevos contenidos, lo que facilita un aprendizaje más efectivo. De esta forma, el momento de escucha musical antes de las clases ha servido para preparar mentalmente a los/as estudiantes ofreciéndoles un método sencillo y placentero para despejarse entre clases lo que puede mejorar su estado mental para el aprendizaje.

Finalmente, este proceso de investigación incide en la importancia de considerar la incorporación de diferentes métodos y propuestas no tradicionales en la Educación Superior que

consideren no solo las necesidades académicas del alumnado, sino también las emocionales y sociales. En este aspecto, la música, emerge como un recurso valioso en la creación de un ambiente educativo más estimulante y empático que fomente, de manera directa, el desarrollo holístico de este alumnado. Sin embargo, para continuar avanzando en esta línea de investigación, sería necesario llevar a cabo estudios longitudinales que examinen estos posibles efectos de la escucha musical en las aulas universitarias a largo plazo. Además, la incorporación al estudio de un grupo de control podría ofrecer conclusiones más generalizables en lo que a la escucha musical y los resultados educativos se refiere. Los resultados podrían proporcionar una guía para el profesorado sobre cómo y cuándo utilizar la escucha musical de manera efectiva en sus aulas.

Finalmente sería interesante añadir a esta línea de estudio, de la incorporación de inicios musicales, la escucha activa de música urbana, con el objetivo de continuar con el fomento de la conciencia crítica en materia de igualdad de género en el alumnado de Educación Superior, alineándose con investigaciones previas realizadas en otras etapas educativas (Bravo-Fuentes, 2024).

Referencias

- Aalbers, S., Spreen, M., Pattiselanno, K., Verboon, P., Vink, A. y van Hooren, S. (2020). Efficacy of emotion-regulating improvisational music therapy to reduce depressive symptoms in young adult students: A multiple-case study design. *The Arts in Psychotherapy*, 71, 101720. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2020.101720>
- Alzás, T. y García, L. M. C. (2017). La evolución del concepto de triangulación en la investigación social. *Revista Pesquisa Qualitativa*, 5(8), 395-418. <https://editora.sepq.org.br/rpq/article/view/95>
- Amjad, M. M., Ahmed, A. y Qasim, S. (2018). A Cross-Sectional Research on Strategies of Stress Management to Fight Against Depression, Anxiety and Stress at Early Stage of Life. *Indo American Journal of Pharmaceutical Sciences*, 5(8), 7771-7777. <https://www.iajps.com/pdf/august2018/97.IAJPS97082018.pdf>
- Banegas, D. L. y Consoli, S. (2020). Action Research in Language Education. En J. McKinley y H. Rose (Eds.), *The Routledge Handbook of Research Methods in Applied Linguistics* (pp. 176-187). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780367824471-16>
- Barker, M. M., Beresford, B., Bland, M. y Fraser, L. K. (2019). Prevalence and Incidence of Anxiety and Depression Among Children, Adolescents, and Young Adults With Life-Limiting Conditions: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 173(9), 835-844. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2019.1712>
- Bermell Corral, M. A., Bernabe Villodre, M. d. M. y Alonso Brull, V. (2014). Diversity, music and social and civic competence: Contributions of musical experience. *ARBOR Ciencia, Pensamiento y Cultura*, 190-769, a164. <https://doi.org/10.3989/arbor.2014.796n5003>
- Bezanilla-Albisua, M. J., Poblete-Ruiz, M., Fernández-Nogueira, D., Arranzturnes, S. y Campo-Carrasco, L. (2018). El pensamiento crítico desde la perspectiva de los docentes universitarios. *Estudios pedagógicos*, 44(1), 89-113. <https://doi.org/10.4067/S0718-07052018000100089>
- Blasco-Magraner, J. S., Marín-Liébaná, P. y Botella-Nicolás, A. M. (2022). Efectos de la educación musical en el desarrollo emocional de adolescentes entre 10 y 18 años. Una revisión sistemática: Una revisión sistemática. *Música Hodie*, 22, e68847. <https://doi.org/10.5216/mh.v22.68847>
- Blasco, J. S. y Calatrava Aguilar, C. (2020). Influence of music on the emotions perceived in the students of secondary and baccalaureate education | Influencia de la música en las emociones percibidas en el alumnado de educación secundaria y bachillerato. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 13(27), 180-191. <https://doi.org/10.25115/ecp.v13i27.2909>

- Braun, V. y Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Bravo-Fuentes, P. (2022). El audio como recurso educativo: empleo del podcast en el aula de música. En V. Levratto, P. Vicente Fernández, y B. Puebla Martínez (Eds.), *El fomento de la innovación docente como estímulo transformador del ámbito educativo en el siglo XXI*. Dikynson S.L. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9459169>
- Bravo-Fuentes, P. (2024). El reggaetón y la educación en valores en el área de música en primaria. *EDUCA. Revista Internacional para la calidad educativa*, 4(2), 288-310. <https://doi.org/10.55040/educa.v4i2.100>
- Bretherton, B., Deuchars, J. y Windsor, W. L. (2019). The Effects of Controlled Tempo Manipulations on Cardiovascular Autonomic Function. *Music & Science*, 2, 2059204319858281. <https://doi.org/10.1177/2059204319858281>
- Bullough, R. V. (2014). Methods for Studying Beliefs: Teacher Writing, Scenarios, and Metaphor Analysis. En H. Fives y M. G. Gill (Eds.), *International Handbook of Research on Teachers' Beliefs* (pp. 150-169). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203108437-11>
- Cabedo-Mas, A., Arriaga-Sanz, C. y Moliner-Miravet, L. (2021). Uses and Perceptions of Music in Times of COVID-19: A Spanish Population Survey. *Frontiers in Psychology, Volume 11 - 2020*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.606180>
- Cespedes-Guevara, J. y Eerola, T. (2018). Music Communicates Affects, Not Basic Emotions – A Constructionist Account of Attribution of Emotional Meanings to Music. *Frontiers in Psychology*, 9, 215. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00215>
- Chanda, M. L. y Levitin, D. J. (2013). The neurochemistry of music. *Trends in Cognitive Sciences*, 17(4), 179-193. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2013.02.007>
- Compare, A., Zarbo, C., Shonin, E., Van Gordon, W. y Marconi, C. (2014). Emotional Regulation and Depression: A Potential Mediator between Heart and Mind. *Cardiovascular Psychiatry and Neurology*, 2014(1), 324374. <https://doi.org/10.1155/2014/324374>
- Cremades-Andreu, R. y Lage Gómez, C. (2018). Educación para la paz y violencia escolar a través de un proyecto musical en secundaria. *Publicaciones*, 48(2), 319-336. <https://doi.org/10.30827/publicaciones.v48i2.8347>
- Cuervo, L. y Ordóñez, X. (2021). Beneficios de la estimulación musical en el desarrollo cognitivo de estudiantes de grado medio. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 47(2), 339-353. <https://doi.org/10.4067/S0718-07052021000200339>
- de Witte, M., Silva, P. A. d., Geert-Jan, S., Xavier, M., R., B. A. E. y van Hooren, S. (2022). Music therapy for stress reduction: a systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, 16(1), 134-159. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1846580>
- Dingle, G. A. y Fay, C. (2016). Tuned In: The effectiveness for young adults of a group emotion regulation program using music listening. *Psychology of Music*, 45(4), 513-529. <https://doi.org/10.1177/0305735616668586>
- Fancourt, D., Aufegger, L. y Williamon, A. (2015). Low-stress and high-stress singing have contrasting effects on glucocorticoid response. *Frontiers in Psychology*, 6, 1242. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01242>
- Flores Limo, F. A. y Mora Santiago, R. J. (2023). *Investigación cualitativa*. Lima-Perú: Editorial Universitaria de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. <https://isbn.bnpp.gov.pe/catalogo.php?mode=detalle&nt=139139>
- Gerstgrasser, S., Vigl, J. y Zentner, M. (2023). The Role of Listener Features in Musical Emotion Induction: The Contributions of Musical Expertise, Personality Dispositions, and Mood State. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 17(2), 211-224. <https://doi.org/10.1037/aca0000468>
- Gottschalk, M. G. y and Domschke, K. (2017). Genetics of generalized anxiety disorder and related traits. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 19(2), 159-168. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2017.19.2/kdomschke>

- Howlin, C. y Rooney, B. (2021). Cognitive agency in music interventions: Increased perceived control of music predicts increased pain tolerance. *European Journal of Pain*, 25(8), 1712-1722. <https://doi.org/10.1002/ejp.1780>
- Jerath, R. y Beveridge, C. (2020). Respiratory Rhythm, Autonomic Modulation, and the Spectrum of Emotions: The Future of Emotion Recognition and Modulation. *Frontiers in Psychology*, 11, 1980. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01980>
- Jiménez Chaves, V. E. (2021). Triangulación metodológica cualitativa y cuantitativa. *Revista sobre estudios e investigaciones del saber académico*, (14), 76-81. <https://doi.org/10.70833/rseisa14item276>
- Karki, M. y Mahara, G. (2022). Heart diseases, anxiety disorders, and negative thoughts. *Heart and Mind*, 6(1), 22-25.
- Lawendowski, R. y Bieleninik, Ł. (2017). Identity and self-esteem in the context of music and music therapy: a review. *Health Psychology Report*, 5(2), 85-99. <https://doi.org/10.5114/hpr.2017.64785>
- Lehmann, J. A. M., Hamm, V. y Seufert, T. (2019). The influence of background music on learners with varying extraversion: Seductive detail or beneficial effect? *Applied Cognitive Psychology*, 33(1), 85-94. <https://doi.org/10.1002/acp.3509>
- Leung, M. C. y Cheung, R. Y. M. (2020). Music engagement and well-being in Chinese adolescents: Emotional awareness, positive emotions, and negative emotions as mediating processes. *Psychology of Music*, 48(1), 105-119. <https://doi.org/10.1177/0305735618786421>
- Levy, I. P. (2019). Hip-Hop and Spoken Word Therapy in Urban School Counseling. *Professional School Counseling*, 22(1b), 2156759X19834436. <https://doi.org/10.1177/2156759x19834436>
- Li, J. (2024). Effect of Implementing Guided Music Management Strategies on the Psychological State of College Students of Science and Technology During Their Graduation Reply. *Noise and Health*, 26(122), 306-311. https://doi.org/10.4103/nah.nah_37_24
- Limones Solís, P. S., Esteves Fajardo, Z. I., Viteri Prieto, A. G. y Bueno Cedillo, M. I. (2021). Estrategia educativa musical para disminuir la agresividad en los estudiantes de la escuela de educación básica PCEI. *Reciamuc*, 5(1), 266-281. [https://doi.org/10.26820/reciamuc/5.\(1\).ene.2021.266-281](https://doi.org/10.26820/reciamuc/5.(1).ene.2021.266-281)
- López-Ruiz, C., Flores-Flores, R., Galindo-Quispe, A. y Huayta-Franco, Y. (2021). Pensamiento crítico en estudiantes de educación superior: una revisión sistemática. *Revista Innova Educación*, 3(2), 374-385. <https://doi.org/10.35622/j.rie.2021.02.006>
- Mara, S. (2017). Harmony, the union of music and art. En *Electronic Visualisation and the Arts (EVA 2017)* (pp. 130-137). BCS Learning & Development. <https://doi.org/10.14236/ewic/EVA2017.32>
- Peñalba, A. (2017). La defensa de la educación musical desde las neurociencias. *Revista Complutense de Investigación en Educación Musical*, 14, 109-127. <https://doi.org/10.5209/RECIEM.54814>
- Pérez-Van-Leenden, M. J. (2019). La investigación acción en la práctica docente. Un análisis bibliométrico (2003-2017). *Magis. Revista Internacional de Investigación en Educación*, 12(24), 177-192. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.m12-24.ncev>
- Pérez López, R. y Gómez Hurtado, I. (2021). Educando las emociones: investigación-acción sobre un programa de educación emocional para el alumnado de educación primaria. *Investigación en la Escuela*, 104, 13-28. <https://doi.org/10.12795/IE.2021.i104.02>
- Raptis, T. (2020). A Music Education Project (MEDEC) to Strengthen the Emotional Competence of Kindergarten Students By Theocharis Raptis. *Visions of Research in Music Education*, 36, 2. <https://digitalcommons.lib.uconn.edu/vrme/vol36/iss1/2>

- Reyes Pastor, E. y Rodríguez-Balcázar, S. C. (2022). Investigación cualitativa: una mirada a su validación desde la perspectiva de los métodos de triangulación. *Revista de filosofía, centro de estudios filosóficos*, 39(101), 59-72. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6663103>
- Satoh, M., Ogawa, J.-i., Tokita, T., Nakaguchi, N., Nakao, K., Kida, H., et al. (2014). The Effects of Physical Exercise with Music on Cognitive Function of Elderly People: Mihama-Kiho Project. *PloS One*, 9(4), e95230. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0095230>
- Tejada-Muñoz, S., Santillán-Salazar, S. L., Diaz-Manchay, R. J., Chávez-Illescas, M., Huyhua-Gutierrez, S. C. y Sánchez-Chero, M. J. (2020). Musicoterapia en la reducción del estrés académico en estudiantes universitarios. *Medicina naturista*, 14(1), 86-90. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7248981.pdf>
- Toader, C., Tataru, C. P., Florian, I.-A., Covache-Busuioc, R.-A., Bratu, B.-G., Glavan, L. A., et al. (2023). Cognitive Crescendo: How Music Shapes the Brain's Structure and Function. *Brain Sciences*, 13(10), 1390. <https://doi.org/10.3390/brainsci13101390>
- Uhlig, S., Jansen, E. y Scherder, E. (2018). “Being a bully isn’t very cool...”: Rap & Sing Music Therapy for enhanced emotional self-regulation in an adolescent school setting – a randomized controlled trial. *Psychology of Music*, 46(4), 568-587. <https://doi.org/10.1177/0305735617719154>
- Vidas, D., Nelson, N. L. y Dingle, G. A. (2023). Eficacia del programa de regulación de emociones musicales Tuned In en estudiantes universitarios internacionales. *Psychology & Health*, 40(1), 105-125. <https://doi.org/10.1080/08870446.2023.2197007>
- Zyga, O., Russ, S. W., Meeker, H. y Kirk, J. (2018). A preliminary investigation of a school-based musical theater intervention program for children with intellectual disabilities. *Journal of Intellectual Disabilities*, 22(3), 262-278. <https://doi.org/10.1177/1744629517699334>