
La relación entre el consumo de música y el bienestar subjetivo en estudiantes

Trabajo de Fin de Grado de Psicología
Jade Issey Blieux Strano

Tutorizado por María Rosaura González Méndez

Curso Académico 2020-21

Índice

Resumen	3
Abstract	3
Introducción	4
Método	7
Participantes	7
Instrumentos	8
Procedimiento	9
Resultados	10
Discusión	12
Referencias	15
Anexos	19

Resumen

La música es un recurso que emplean muchas personas a diario. Su influencia como campo de investigación ha florecido en los últimos años, aún así son pocos los estudios que buscan su relación con el bienestar. El objetivo de este estudio transversal ha sido analizar en qué medida el consumo de música influye en el bienestar de los estudiantes de distintos niveles académicos. Participaron un total de 151 personas ($M = 23.6$ años, $DT = 6.5$). Los resultados sólo permiten confirmar parcialmente la hipótesis de que hay una relación positiva entre el consumo de música y el bienestar subjetivo. Destaca que las personas que dan más importancia a la música tienen mayor bienestar al igual que las que utilizan la música para relajarse y en función de su estado de ánimo.

Palabras clave: Música, Bienestar psicológico, Bienestar subjetivo, Estudiantes, Estado de ánimo.

Abstract

Music is a resource used by many people on a daily basis. Its influence as a field of research has flourished in recent years, yet few studies have looked at its connection with well-being. The aim of this transversal study is to analyze to what extent music consumption influences on the well-being of students of different academic levels. A total of 151 people participated ($M = 23.6$ years, $SD = 6.5$). The results only partially confirm the hypothesis that there is a positive relationship between music consumption and subjective well-being. It stands out that people who give more importance to music have higher well-being as well as those who use music for relaxation and according to their mood.

Key words: Music, Psychological well-being, Subjective well-being Students, Mood.

Introducción

La música es un recurso que nos acompaña a la mayoría de las personas a lo largo de nuestra vida, capaz de resaltar nuestras emociones. Ésta suele estar presente en momentos difíciles, sirviendo como vía para la identificación y expresión de emociones básicas como el miedo, la alegría u otros pensamientos profundos de diverso tipo. Además de acompañar el estado de ánimo de la persona, se trata de una herramienta muy útil a la que se recurre frecuentemente en la vida cotidiana para compartir vivencias con quienes nos rodean y forjar lazos sociales con las personas de nuestro entorno. Por ello, la música se puede ver como un medio que influye positivamente en nuestro bienestar general.

El bienestar se ha estudiado desde dos aproximaciones: el bienestar subjetivo, basado en la tradición hedónica, donde el objetivo del individuo es buscar el placer y disminuir el displacer (Diener, 1984); por otro lado, el bienestar psicológico fundamentado en la tradición eudaimónica, cuya finalidad es desarrollar el verdadero potencial, consiguiendo así la propia excelencia, dando un significado y dirección a la vida, fomentando las fortalezas y virtudes personales (Ryan y Deci, 2000; Ryff, 1989; Seligman, 2002). Cabe destacar que el bienestar es un concepto complejo, puesto que no solo engloba la existencia de sentimientos positivos o negativos sino que conlleva el hecho de darle sentido a la propia vida. (Diener, Suh y Oishi, 1997 citado en Escarbajal-Frutos, Izquierdo-Rus y López-Martínez, 2014). En cuanto al bienestar subjetivo, Veenhoven (1984) lo define como el grado en que una persona juzga de un modo general o global su vida en términos positivos. En otras palabras, hace referencia a la medida en que una persona está conforme con la vida que lleva.

Por otro lado, es importante conocer el significado de las emociones y el estado de ánimo. Daniel Goleman (1995), define la emoción como impulsos para la acción, cada una de ellas conlleva un cierto tipo de conducta. Estas son involuntarias y no tienen porqué ser aprendidas. Entre las emociones básicas encontramos seis grandes emociones (Prinz, 2004), estas son; La alegría, el miedo, la ira, la sorpresa, la tristeza y el asco. En cambio, el estado de ánimo consiste en una respuesta de mayor duración, más global y que cursa con ausencia de objeto o causa clara (Isen, 1989). Se diferencia de las emociones en que es menos

específico, menos intenso, más duradero y menos dado a ser activado por un determinado estímulo o evento.

Aunque todavía queda mucho por investigar, hay evidencia de que la música tiene un impacto positivo en el bienestar y la salud de las personas. Los estudios que demuestran el potencial que tiene la música se han realizado con gran variedad de poblaciones distintas. Entre ellas, pacientes con Parkinson (*Snacks, 2007*), pacientes de afasia (*Schlaug et al, 2008*), pacientes de la tercera edad (*Hallam, Creech y et al. (2012, 2014)*) y en pacientes con problemas para conciliar el sueño (*Belluck, 2013*), entre otros.

Recientemente, mediante estudios experimentales, se ha establecido que la música tiene la facultad de producir diferentes efectos neurofisiológicos relacionados con las emociones que induce (Peretz, Gagnon y Bouchard 1998; Blood et al. 1999; Khalifa et al. 2005; Koelsch, Fritz et Al 2006; Flores-Gutiérrez et al. 1991). En general, estos estudios indican que los estímulos musicales evocan emociones específicas que permiten evaluaciones afectivas, cognitivas y fisiológicas en tiempo real.

Por otra parte, según Stefan Koelsch, profesor de Psicología de la Música en la Freie Universität Berlin, la música tiene la capacidad de cambiar el estado de ánimo. Además, desde la neurociencia, la música es considerada una herramienta poderosa a la hora de activar cada una de las estructuras emocionales de nuestro cerebro. Gracias a la música se puede modular la actividad de cualquier estructura emocional, lo que significa que tiene la capacidad de evocar el núcleo de las estructuras cerebrales responsables y creadoras de nuestro universo emocional, tal y como explica en una entrevista Stefan Koelsch. Asimismo, la música está presente para disminuir ansiedad presente en pacientes quirúrgicos que se encuentran hospitalizados y en momentos previos a alguna intervención. De la misma manera, es capaz de reducir los niveles de cortisol generados por el estrés, mejorando así el bienestar de los participantes (Levitin, 2009).

En una investigación realizada por Ferguson y Sheldon (2012) se observó que la escucha de distintos estilos de música que denominan como “música

altamente positiva” o “*música feliz*”, puede tener efectos positivos y reducir el riesgo de padecer enfermedades mentales. Otros estudios dentro del ámbito de las neurociencias, entre ellos el llevado a cabo por investigadores de la McGill(2011) University de Montreal, han demostrado que la música libera dopamina incidiendo en el buen humor y el optimismo. Por último, se ha demostrado que la música aumenta el bienestar en general (Weinberg y Joseph, 2016).

Es importante también hacer hincapié en la musicoterapia, puesto que es un tipo de terapia a la que cada día acuden un mayor número de individuos, siendo una gran herramienta para mejorar el bienestar de las personas. Según la Federación Mundial de Musicoterapia (1996), la musicoterapia es el uso de la música o de los elementos musicales por un musicoterapeuta con un paciente o grupo de pacientes, con el objetivo de atender a necesidades físicas, emocionales, mentales, sociales y cognitivas. La Musicoterapia (1996) apunta a desarrollar potenciales y/o establecer funciones del individuo para que este pueda emprender una mejor integración intrapersonal e interpersonal y, en consecuencia, alcanzar una mejor calidad de vida. La música es una experiencia sensorial que puede activar todas las áreas cerebrales simultáneamente. Por tanto, es útil en terapia porque dispara el funcionamiento del cerebro en el sentido emocional, cognitivo y físico.

El objetivo de este estudio es examinar la relación entre el consumo de música y el bienestar subjetivo en estudiantes. Se trata de una población que a menudo sufre las consecuencias del estrés académico, donde la incidencia del *burnout* es elevada, lo cual influye negativamente en el bienestar, repercutiendo finalmente en el rendimiento académico. En concreto, esperamos que el consumo de música en estudiantes sea una herramienta útil para generar mayor bienestar.

Es un tema de gran importancia, puesto que si la música fuera un recurso para que los estudiantes se sientan mejor, podríamos comenzar a utilizarla como posible estrategia de afrontamiento en esta población para gestionar mejor las emociones negativas que con frecuencia aparecen a la hora de estudiar, empeorando así el bienestar e indagar acerca de cómo utilizar la música para

beneficiarnos de sus efectos positivos. Ya que esta podría ser una herramienta de gran potencial para aumentar el bienestar en las personas.

MÉTODO

Participantes

Este estudio contó con la participación de un total de 151 estudiantes de distintos niveles académicos, ya que existe un especial interés en personas que estén cursando algún tipo de estudios, desde bachiller hasta un grado, pasando por ciclos o formaciones.

Entre ellos encontramos 125 mujeres y 27 hombres con un rango de edad que iba de los 16 a los 50 años, ($M = 23.6$ años, $DT = 6.5$). Los participantes escuchan música todos los días, con una media de 3 horas como mínimo, además de ser común la escucha de música según los distintos estados de ánimo que tengan, como pueden ser la alegría, la tristeza y/o las actividades que estén realizando los sujetos, como por ejemplo hacer deporte, estudiar o para la relajación entre otros.

Cabe destacar que un 29,4% no ha recibido ningún tipo de formación musical, además un 35,9% tampoco ha realizado ningún tipo de actividad extraescolar relacionada con la música. Sin embargo, un 77,5% escucha más de un solo estilo de música, siendo en primer lugar el estilo *Pop*, más conocida como la música comercial, el más común (71,9%) seguido por el *Rap* (44,4%) y el *Hip Hop* (35,9%), mientras que los menos escuchados por los sujetos son el estilo *Country* (4,6%), el *Heavy metal* (5,9%) y la música *Afroamericana* (9,8%).

Instrumentos

Se realizó un breve cuestionario con un total de 34 preguntas, divididas en dos bloques, además de algunas preguntas previas sobre género y edad. En el primer bloque, compuesto por 19 preguntas, se preguntó sobre la importancia que tiene la música para los participantes, su consumo, la frecuencia, la accesibilidad y el tiempo medio diario dedicado. Además se formularon preguntas con respecto a la escucha de música dependiendo del estado de ánimo, como por ejemplo cuando están alegres, tristes o melancólicos entre otros. Asimismo se preguntó acerca de la formación musical en caso de tenerla, como puede ser haber tocado algún instrumento o haber realizado actividades extraescolares relacionadas con la música a lo largo de la vida hasta la actualidad, con el objetivo de conocer un poco más en profundidad posibles conocimientos con respecto a la música en estudiantes. Por último, se cuestionó si la escucha de música es más común cuando están solos o acompañados. Todas las preguntas fueron seguidas de una escala cuyas opciones de respuesta iban de 1 (*Totalmente en desacuerdo*) a 7 (*Totalmente de acuerdo*). Asimismo, se les preguntó a los participantes si escuchan música solos o acompañados, con el mismo formato de respuesta, aunque a diferencia de las anteriores preguntas, estas iban de 1 (*Nunca*) a 7 (*Siempre*). También, se preguntó por los estilos de música escuchados con un formato de respuesta por casillas, dando la posibilidad de elegir más de una opción a los participantes para así recoger el mayor número de estilos posibles escuchados por los estudiantes. Por último, los participantes respondieron la cantidad de horas media que le dedican a la escucha de música a diario, con un formato de respuesta corta.

En el segundo bloque, se utilizó una escala de bienestar adaptada por Gonzalez-Mendez et al. (2018), compuesta por un total de 13 ítems, (*"En gran parte mi vida se acerca a mi ideal"*, *"Me siento orgulloso/a de mí mismo/a"*, *"Siento que conseguiré lo que me proponga en la vida"*). La escala alcanzó una fiabilidad del .92 medida a través del *Alfa de Cronbach*. El rango de opciones de respuesta iba desde 1 (*totalmente en desacuerdo*) a 4 (*totalmente de acuerdo*).

Procedimiento

El cuestionario se difundió a través de distintas redes sociales o grupos de universidad para que así llegara al mayor número de participantes. La condición para responder era que fueran estudiantes de distintos niveles académicos. En el caso de no serlo, se les pedía que siguieran compartiéndolo a otros estudiantes. Se envió un enlace a través de un mensaje vía internet, donde se indicaba el objetivo del estudio y las instrucciones para realizarlo. Previamente, se solicitaba el consentimiento informado y se garantizaba la protección de los datos y se indicaba la duración aproximada del cuestionario (*10 minutos*).

Resultados

A continuación se presenta la tabla 1 con los datos descriptivos de la muestra.

Tabla 1. Datos descriptivos de la muestra.

	Puntuación Z (Bienestar)	M1	M2	M4	M5	M6	M7	M8	M9	M10	M11	M12	M13	M14	M15	M16	M	DT
Puntuación Z (Bienestar)																		
M1 - ¿Con qué frecuencia escucha música?	.07																6.51	1.05
M2 - ¿Tiene algún tipo de formación musical?	.5	.27**															2.22	2.01
M4 - La música que escucho es importante para sentirme bien.	.17*	.60**	.11														6.34	1.32
M5 - Tengo acceso a la música siempre que quiero.	-.06	.37**	-.01	.31**													6.66	0.88
M6 - Escucho distintos estilos de música dependiendo de mi estado de ánimo.	.19*	.51**	.20*	.53**	.28**												6.17	1.44
M7 - En situaciones estresantes	.21*	.43**	.13	.54**	.12	.51											5.47	2.07

El 80,4 % dijo tener acceso a la escucha de música donde suelen acudir siempre a esta en algún momento del día para acompañarlos o no en actividades de la vida cotidiana. Es importante destacar que aunque los participantes escuchen música con otras personas, es común hacerlo en mayor medida cuando se encuentran solos. Asimismo, podemos observar cómo dependiendo del estado de ánimo que tengan y la situación en la que se encuentren los participantes, éstos harán uso de la música con mayor o menor frecuencia. Por último, la formación musical es más común en jóvenes, puesto que como indican los datos a mayor edad, menos formación musical.

En esta investigación, las situaciones en las que los sujetos acuden a la música con mayor frecuencia son cuando quieren activarse para la realización de alguna actividad, como por ejemplo, hacer deporte, ordenar y limpiar la casa, ducharse o divertirse entre otros. Por otro lado, encontramos situaciones donde también es común la escucha de música aunque en menor medida. Entre ellas, ayuda a los sujetos a relajarse en situaciones estresantes o a acompañar su melancolía, además de ser muy frecuente hacer uso de esta para conseguir sentirse bien o mejor en situaciones adversas. Por último, no suele ser frecuente escuchar música en los participantes cuando estos van a descansar, dormir o estudiar.

En cuanto a la tabla de correlaciones, se dan correlaciones positivas entre la medida de bienestar subjetivo y tres actividades concretas: escuchar música para sentirse bien, para relajarse en situaciones de estrés y en función del estado de ánimo.

Discusión

El objetivo del presente estudio ha sido analizar en qué medida el consumo de música puede estar relacionado con el bienestar en estudiantes. Los resultados sólo permiten confirmar parcialmente la hipótesis de que hay una relación positiva entre el consumo de música y el bienestar subjetivo. Destaca que las personas que

dan más importancia a la música tienen mayor bienestar al igual que las que utilizan la música para relajarse y en función de su estado de ánimo.

En la revisión, a pesar de que los estudios señalan la importancia de la música para el bienestar, en especial, en investigaciones que estudian los efectos neurofisiológicos relacionados con las emociones que induce la música (Peretz, Gagnon y Bouchard 1998; Blood et al. 1999; Khalfa et al. 2005; Koelsch, Fritz et Al 2006; Flores-Gutiérrez et al. 1991) o como recurso para reducir el riesgo de padecer enfermedades mentales (Ferguson y Sheldon 2012), sólo encontramos relación entre el consumo de música y el bienestar en personas que le dan mayor importancia a la música, al igual que las que utilizan la música para relajarse y en función de su estado de ánimo.

Stefan Koelsch, afirma que la música tiene la capacidad de cambiar nuestro estado de ánimo. En este estudio encontramos que las personas que utilizan diferentes estilos de música según su estado de ánimo se correlacionan positivamente con el bienestar, lo que indica que la música puede tener relación con el estado de ánimo de las personas. Estos dan pie a continuar con una investigación más desarrollada en este ámbito, como por ejemplo, realizar un estudio en profundidad acerca de los estados de ánimo que genera la música, o si esta es condicionante a la hora de sentirnos de una determinada manera. Para así conocer aquellos estilos de música que generen estados de ánimo positivos y en consecuencia mayor bienestar, para conseguir en un futuro utilizar la música como estrategia de afrontamiento.

Además en la revisión se menciona un estudio que asegura que la música está presente para disminuir la ansiedad y reducir los niveles de cortisol generados por el estrés, en pacientes que se encuentran en momentos previos a alguna intervención (Levitin, 2009). En esta investigación, se hallaron correlaciones positivas con el bienestar en los estudiantes que utilizan la música para relajarse en situaciones de estrés, lo cual permite establecer una relación entre el consumo de

música y momentos donde el estrés está presente. Así la música puede ser un recurso para sentirnos mejor, al relajarnos en situaciones estresantes.

Entre las posibles explicaciones que justifican los resultados, los cuales sólo permiten confirmar la hipótesis parcialmente, encontramos múltiples limitaciones. En primer lugar, el escaso tamaño. Además la muestra está compuesta prácticamente en su totalidad por mujeres, lo que supone una gran mayoría frente a los hombres. Además, no se estableció un rango de edad lo cual permitió recoger datos de cualquier estudiante sin tener en cuenta una edad en concreto que englobe una etapa de la vida, como la adolescencia por ejemplo. Sin embargo, de cara a futuras investigaciones, sería conveniente añadir la condición de ser adolescentes, estableciendo así un rango de edad más preciso.

En segundo lugar, lejos de englobar a todo tipo de estudiantes de distintos niveles académicos, sería una buena opción focalizar la atención en universitarios, para lograr una mayor precisión es una buena opción.

También resaltan los datos que correlacionan el consumo de música a la hora de la activación para realizar actividades como limpiar y hacer deporte entre otros. Lo cual puede ser un posible indicador de que la música está presente como medio para la motivación. De ser así, es un buen recurso para encontrar el impulso al realizar actividades que no agraden tanto como otras. De tal manera que se consiga observar la relación del bienestar de forma secundaria, al llevar a cabo tareas que a menudo se procrastinan por falta de motivación.

En cuanto a la elaboración del cuestionario, otra opción es efectuar preguntas centradas en las emociones que generan los distintos estilos de música. Para así, conocer en detalle las emociones que evocan, y utilizar diversos estilos con el fin de generar mayor sensación de bienestar en estudiantes universitarios.

En conclusión, este estudio a pesar de que los datos no permiten establecer una relación entre el consumo de música y el bienestar, no descarta la posibilidad de que haya relación entre otras variables como el estado de ánimo o activación emocional, en estudiantes.

Referencias

Ponce De Leon, L. F y Del Olmo Barros, M. J. (2021). Diseño e implementación de un programa de musicoterapia de improvisación en un conservatorio de música. *Revista electrónica complutense de investigación*, vol 18, <https://doaj.org/article/7951dfe88ad74aaa8c84ee0b6ad748b0>

Bradt, J. et al (2016). Music interventions for improving psychological and physical outcomes in cancer patients. *National Library of Medicine*, vol (8). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27524661/>

Bradt J, Dileo C & Shim M. (2013). Music interventions for preoperative anxiety. *National Library of Medicine*, Vol (6). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23740695/>

Pelletier, CL. (2004). The effect of music on decreasing arousal due to stress: a meta-analysis. *J Music Ther. The National Library of Medicine*, vol (3).

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1532735/>

Villén, R. et al. (2013). Música Y Programa De Danza Creativa Como Herramienta Expresión De Emociones. *Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte Y Recreación*, Vol (24), 141-48.

Navarro, A. P. (2019). La música y su contribución al bienestar individual individual y social: Una aproximación a partir del estudio de una muestra de revistas científicas. *Asunivep*, Vol (2), 537-542.

https://www.researchgate.net/publication/331973796_La_musica_y_su_contribucion_al_bienestar_individual_y_social_Una_aproximacion_a_partir_del_estudio_de_una_muestra_de_revistas_cientificas

Punset, E. y Koelsch, S. (2011). Eduardo Punset habla de la música y su influencia en las emociones.

<https://www.universidadviu.com/es/actualidad/nuestros-expertos/puede-la-musica-contribuir-al-bienestar-de-las-personas>

Andsell, G. (2004): Book review: Music as Medicine: The History of Music Therapy since Antiquity. *Psychology of Music*, Vol (32), 440-444.

Moreno, J. L. (2003). *Psicología de la música y emoción musical*. *Educatio*, Vol (20), 213-226. <https://revistas.um.es/educatio/article/view/138/122>

Mosquera, I. (2013). Influencia de la música en las emociones. *Realitas. Revista de Ciencias Sociales, Humanas y Artes*, Vol (2), 34-38.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4766791>

Martínez, I. M. y Marques-Pinto, A. (2005). Burnout en estudiantes universitarios de España y Portugal y su relación con variables académicas. *Aletheia. Revista de Psicologia da Ulbra*, Vol (21), 21-30.
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942005000100003

Salanova, M. et al. (2005). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios: facilitadores y obstáculos del desempeño académico. *Anales de Psicología*, Vol (21), 170-180.
<https://www.redalyc.org/pdf/167/16721116.pdf>

Valero, S. A. (2018). *Expresión de las emociones a través de la música en educación infantil* [Tesis pregrado, Universidad de Valladolid].
<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/34259/TFG-O-1435.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Martínez, S. R. (2015). Bienestar psicológico y laboral en los docentes: un estudio empírico correlacional. *ARANDU UTIC*, 2 (1), 123-148.

- Flores-Gutiérrez, E y Díaz, J. L. (2009). La respuesta emocional a la música: atribución de términos de la emoción a segmentos musicales. *Salud Mental* 32(1), 21-34.
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252009000100004
- Diener, E. (1994). El bienestar subjetivo. *Intervención Psicosocial, Vol* 3(8), 67.
<https://www.proquest.com/scholarly-journals/el-bienestar-subjetivo/docview/2480803269/se-2?accountid=27689>
- Martín, M. Á. G. (2002). El bienestar subjetivo. *Escritos de psicología*, (6), 18-39.
- Escarbajal-Frutos, A et al. (2014). Análisis del bienestar psicológico en grupos en riesgo de exclusión social. *Anales de Psicología*, , Vol 30(2), 541–548.
<https://doi.org/10.6018/analesps.30.2.156591>
- Diener, Ed. (1984) Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin, Vol* (95)
<https://ssrn.com/abstract=2162125>
- Abbott, G. R., y Byrne, L. K. (2012). Schizotypy and subjective well-being in university students. *Psychiatry Research, Vol* (196), 154-156.
- Hartig, T. et al. (2012) Music, Subjective Wellbeing, and Health: The Role of Everyday Emotions. *Research gate*. <https://www.researchgate.net/publication/287691706>

Anexos

Cuestionario

1. ¿Qué edad tiene?
2. ¿Su género es? Masculino/Femenino/Otro

- [Bloque Música]
3. ¿Con qué frecuencia escuchas música?
4. ¿Tienes algún tipo de formación musical? (Formal / informal)
5. ¿Qué estilos de música sueles escuchar a lo largo de la semana?
 - Música clásica
 - Jazz
 - Rhythm and Blues (R&B)
 - Pop
 - Hip Hop
 - Rock and roll
 - Contry
 - Metal
 - Flamenco
 - Salsa
 - Techno
 - House
 - Drum and bass
 - Afro
 - Reggae
 - New age

6. ¿En qué medida la música que escuchas es importante para sentirte bien?
7. Tengo acceso a la música siempre que quiero.
8. Escucho distintos tipos de música dependiendo de mi estado de ánimo
9. En situaciones estresantes, escucho música para relajarme.
10. En situaciones tristes, escucho música para sentirme mejor.
11. Escucho música para acompañar mi melancolía.
12. Escucho música para activarme (hacer deporte, divertirme, limpiar etc...)

13. Escucho música para dormirme.
14. Escucho música para estudiar.
15. Escucho música cuando estoy solo/a.
16. Escucho música cuando estoy acompañado/a.
17. He practicado o practico actualmente algún instrumento.
18. ¿Has realizado actividades extraescolares relacionadas con la música?
19. ¿Cuántas horas diarias sueles escuchar música?

[Bloque Bienestar]

1. En gran parte, mi vida se acerca a mi ideal.
2. Las condiciones de mi vida son excelentes.
3. Estoy satisfecho/a con mi vida.
4. Hasta ahora he conseguido las cosas más importantes que quería en mi vida.
5. Si pudiera vivir mi vida otra vez, no cambiaría casi nada.
6. Estoy contento/a conmigo mismo/a.
7. Me siento orgulloso/a de mí mismo/a.
8. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.
9. Yo puedo cambiar cosas importantes en mi vida.
10. Realmente me siento bien con mi vida
11. Siento que me he esforzado para conseguir cosas.
12. Siento que conseguiré lo que me proponga en la vida.
13. Me encanta lo que hago y encuentro energía que no sabía que tenía.