



UNIVERSITAS
Miguel Hernández

Grado de Psicología
Trabajo de Fin de Grado
Curso 2023/2024
Convocatoria Septiembre

Modalidad: Estudio descriptivo

Título: Papel de la música en la regulación emocional, la soledad y la salud en población general

Autor: Andrea Gómez-Pantoja García

Tutor: Álvaro García del Castillo López

Elche a 3 de septiembre de 2024

Índice

| | |
|-----------------------------------------------|----|
| Resumen | 2 |
| Introducción | 4 |
| La Regulación Emocional (RE)..... | 4 |
| El Uso de Música en Regulación Emocional..... | 5 |
| Diferencias Entre Músicos y No-Músicos..... | 5 |
| La Soledad no deseada..... | 6 |
| Objetivos del estudio | 7 |
| Método | 8 |
| Diseño y participantes | 8 |
| Procedimiento | 8 |
| Variables e instrumentos | 8 |
| Análisis de datos | 12 |
| Resultados..... | 12 |
| Discusión..... | 21 |
| Referencias Bibliográficas | 24 |
| Tabla 1 | 11 |
| Tabla 2 | 13 |
| Tabla 3 | 14 |
| Tabla 4 | 15 |
| Tabla 5 | 17 |
| Tabla 6 | 17 |
| Tabla 7 | 18 |

Resumen

La literatura científica ha demostrado en múltiples estudios como la música es empleada como estrategia de regulación emocional (RE) y los beneficios que aporta la música a la salud y al funcionamiento adaptativo de las personas. El objetivo del estudio es describir las asociaciones entre el Uso de Música en RE y otras estrategias de RE generales e indicadores de salud psicológica y emocional en población adulta y determinar la existencia de diferencias en función de variables sociodemográficas y el nivel de habilidades musicales. En una muestra de 210 adultos ($M=40,4$; $DT=16,6$) se evaluaron: uso de Música en RE, reevaluación cognitiva, supresión expresiva, soledad, el miedo a perderse algo (FoMO), bienestar psicológico, sintomatología ansiosodepresiva y autoestima. El uso de música en RE mostró correlaciones positivas con reevaluación y negativas con supresión. Así, también se evidenció una relación entre el uso de música en RE con los síntomas de ansiedad y depresión. Se hallaron diferencias significativas en el uso de música en RE en función del sexo y la edad, y entre músicos y no-músicos. Los hallazgos de esta investigación aportan información para futuras investigaciones sobre la aplicación de la música en la autorregulación emocional y sus repercusiones en la salud.

Palabras clave: Música, Regulación emocional, Soledad, Bienestar, Aptitudes musicales, Población general



Introducción

La Regulación Emocional (RE)

La regulación emocional (RE) es un objeto de estudio por el que se han interesado las investigaciones en las últimas décadas. Cuando la regulación emocional se aplica sobre uno/a mismo/a, se conoce como autorregulación. La autorregulación emocional es un conjunto de procesos cognitivos y conductuales por los cuales las personas influyen en el control de sus propias emociones, cuándo las tienen y cómo experimentan y expresan esas emociones (Gross, 1998, 2002). Esta habilidad no se limita únicamente a la regulación de la experiencia emocional, sino también a la modulación de procesos fisiológicos y expresiones conductuales asociadas a las emociones (Eisenberg, 2004; Eisenberg et al., 2004).

Esta capacidad llega a ser una herramienta fundamental para experimentar altos niveles de bienestar y salud física y mental (Elliot et al., 2004; Gross, 1998). Por el contrario, presentar dificultades de RE se asocia inversamente al bienestar y a la salud física y mental, y de forma positiva a la aparición de trastornos mentales (Gross & Thompson, 2007; Saxena et al., 2011). Las personas hacen uso de diferentes estrategias y métodos para regular sus estados emocionales (Morris & Reilly, 1987; Parkinson & Totterdell, 1999). Además, estas competencias tienden a desarrollarse y a aumentar con el tiempo (Gross & Muñoz, 1995; Thompson, 1990, 1991). La comunidad científica propone diversos modelos teóricos en los que clasifican las estrategias de RE en adaptativas o desadaptativas (Aldao et al., 2010).

El uso de estrategias de RE adaptativas se asocia con resultados positivos como indicadores de buena salud y mayor calidad en las relaciones sociales y en el bienestar subjetivo (John & Gross, 2004; Quoidbach et al., 2010; Salovey, 2001), mientras que el uso habitual de técnicas disfuncionales se relaciona con problemas de salud mental como depresión (Dixon-Gordon et al., 2015; Joorman y Gotlib, 2010). Dos de las estrategias más conocidas son la reevaluación cognitiva y la supresión emocional. La reevaluación cognitiva hace referencia a un cambio cognitivo en el que se reinterpreta una situación para modificar su impacto emocional (Gross & John, 2003; Lazarus & Alfert, 1964). En cambio, la supresión consiste en inhibir las conductas de expresión emocional después de que se genere una respuesta (Cabello et al., 2013; Gross & John, 2003). La comunidad investigadora considera la reevaluación cognitiva como una estrategia adaptativa, ya que parece estar asociada positivamente con mayor experiencia de emociones positivas, mayores niveles de autoestima, satisfacción vital y bienestar (Gross & John, 2003; Haga et al., 2009; John & Gross, 2004). Por otra parte, inhibir la expresión emocional correlaciona negativamente con el bienestar físico y psicológico

(Nyklicek et al., 2002; Gross & John, 2003; Gross et al., 2006) y positivamente con síntomas depresivos y bajos niveles de satisfacción y bienestar.

El Uso de Música en Regulación Emocional

En la literatura científica se conoce y está establecida la capacidad de la música de influir positivamente en la salud y en el bienestar (DeNora, 2007; Pelletier, 2004; Perkins et al., 2020; Standley, 1995). Se ha demostrado en múltiples ocasiones que la música es capaz de provocar emociones y estados de ánimo concretos en las personas oyentes (Gabrielsson, 2011; Juslin & Laukka, 2003; Scherer & Zentner, 2001), siendo uno de los principales motivos para escuchar música. Así, la música se ha convertido en una de las actividades más recurridas para la regulación afectiva (van Goethem & Sloboda, 2011) y se ha establecido como herramienta eficaz para este fin (Freggens, 2014; Henry et al., 2021; North et al., 2000; Saarikallio & Erkkilä, 2007; Thoma et al., 2012).

El Uso de Música en RE realiza múltiples funciones como mantener y mejorar el estado de ánimo o distraer de situaciones negativas (van Goethem & Sloboda, 2011), reducir tensión (Pelletier, 2004; Thayer et al., 1994) y disminuir reacciones y estados emocionales negativos (Cook et al., 2019; Sharman & Dingle, 2015; Yehuda, 2011) como la soledad, la ansiedad, el estrés y la depresión, entre otros (Centeno-Martín et al., 2021; Schäfer et al., 2020). De igual manera, algunas estrategias de regulación emocional general se usan con frecuencia también en el contexto musical como la distracción, la relajación y la introspección, si bien se han estudiado principalmente en población adolescente. (Saarikallio, 2006; Saarikallio & Erkkilä, 2007).

Diferencias Entre Músicos y No-Músicos

Se han llevado a cabo numerosas investigaciones en las que se estudiaban las diferencias entre personas que poseen habilidades musicales y aquellas que no (Fujioka et al., 2006; Gaser & Schlaug, 2003; McAuley et al., 2011). Así, hay evidencia científica que señala que participar en actividades musicales como escuchar música, tocar un instrumento o cantar pueden mejorar la salud mental y la sintomatología ansioso-depresiva (Clift et al., 2017; Coulton et al., 2015; Lin et al., 2011; Perkins et al., 2016; Williams et al., 2018). Asimismo, también ha quedado demostrado que los músicos presentan mayores capacidades de RE general en comparación con los no-músicos (Athalia & Kilis, 2020) y mayor uso de la música en RE (Saarikallio, 2006). Algunos autores también han observado diferencias entre músicos, como Petrides et al. (2006), que desveló que aquellos estudiantes de música con mayor tiempo de formación musical mostraron puntuaciones superiores en inteligencia emocional.

En cambio, otras líneas de investigación interesadas en las experiencias de los músicos profesionales sugieren que las personas que estudian o se dedican al ámbito musical presentan una peor salud mental y mayores problemas de ansiedad y depresión que la población general (Kegelaers et al., 2021; Loveday et al., 2023). Algunos investigadores sugieren que existe una relación entre las condiciones de trabajo de los músicos profesionales y mayores problemas de salud mental (Gross & Musgrave, 2016, 2017; Jacukowicz, 2016; Kenny & Asher, 2016; Vaag et al., 2016). Por tanto, parece que existe una paradoja entre el impacto positivo de la música en el bienestar y salud mental de las personas y el bienestar de aquellas personas que trabajan en el sector musical (Musgrave, 2023).

La Soledad no deseada

En 2024, un 20% de las personas ha sufrido soledad no deseada en España. Este constructo se produce cuando en una persona existe una discrepancia entre las relaciones interpersonales que desea tener y aquellas que percibe que tiene actualmente (Peplau & Perlman, 1982; SoledadES, 2024). Weiss (1973) diferenció entre dos tipos de soledad: la social y la emocional. La primera se refiere al déficit de relaciones y a la percepción de no ser aceptado por otras personas y aislamiento (Yárnoz-Yaben, 2008). En cambio, la soledad emocional es la carencia de relaciones de apego significativas para el individuo, la cual se relaciona con sensación de vacío y el deseo de compartir la vida con alguien especial (Bowlby, 1982).

La soledad se asocia con un mayor riesgo de problemas de salud mental, enfermedades físicas, mortalidad prematura y baja autoestima (Cacioppo et al., 2006). De igual manera, también se han observado relaciones entre la soledad y la RE. El uso recurrente de estrategias desadaptativas de RE como la supresión emocional se asocia con mayor soledad, mientras que emplear técnicas adaptativas predice bajos niveles de soledad (Kearns & Creaven, 2017; Preece et al., 2021). La prevalencia de soledad en España es mayor en personas jóvenes de 18 a 24 años y en personas de 75 años y más (Nicolaisen & Thorsen, 2016; SoledadES, 2024). La evidencia científica ha observado que poseer algunas características como tener problemas de salud mental (Barger et al., 2014; Meltzer et al., 2013), tener entre 18 y 24 años y poseer un nivel educativo bajo son algunos factores que incrementan el riesgo a presentar alta soledad (SoledadES, 2024).

En estudios recientes se ha comprobado que la soledad se ve influenciada por el fenómeno “miedo a perderse algo” (Fear of missing out, FoMO) (Azad & Singh, 2024; Kovan, 2024; Liu

et al., 2023). Esta sensación define el pensamiento ansioso de usuarios/as de redes sociales cuando perciben que otras personas pueden estar teniendo experiencias sociales más gratificantes cuando están ausentes y se sienten excluidos/as de ellas (Przybylski et al., 2013), por lo que se relaciona con diversas problemáticas sociales y psicológicas (Elhai et al., 2016, 2020; Silva-Arocha et al., 2020, Varchetta et al., 2020). Además, las personas jóvenes son la población principalmente afectada por este problema (Sindermann et al., 2021).

Objetivos del estudio

El presente estudio tuvo como objetivo conocer las relaciones del Uso de Música en RE con otras técnicas de gestión emocional e indicadores de salud psicológica y emocional, y determinar si hay diferencias en estas variables en función del sexo, la edad y las habilidades musicales.

A partir de las evidencias teóricas descritas anteriormente, en este estudio se formularon las siguientes hipótesis:

H1. Habrá correlaciones positivas entre el Uso de Música en RE y Reevaluación (menos Descarga), pero no con Supresión.

H2. El Uso de Música en RE mostrará relaciones positivas con bienestar y autoestima, y negativas con sintomatología ansiosodepresiva y negativas con soledad.

H3. Las mujeres presentarán mayor Uso de Música en RE que los hombres.

H4. No habrá diferencias en Uso de Música en RE entre los grupos de edad.

H5. Los músicos amateurs y profesionales mostrarán mayores niveles de Uso de Música para RE y bienestar que las personas no-músicas.

H6. Los músicos amateurs y profesionales mostrarán menores niveles de soledad y psicopatología.

H7. Los músicos con mayor tiempo de formación musical presentarán mayor Uso de Música en RE y bienestar psicológico, y menor sintomatología ansiosodepresiva.

H8. Las personas que se dedican profesionalmente a la música tendrán más Uso de Música en RE y mayores síntomas de ansiedad y depresión.

Método

Diseño y participantes

El diseño de esta investigación es transversal descriptivo correlacional. El único criterio para participar en esta investigación era que las personas fueran mayores de edad. Se estableció contacto con las personas participantes de forma presencial y a través de redes sociales. El cuestionario fue contestado por 218 personas, de las cuales 8 respuestas se descartaron al no ser los participantes mayores de 18 años.

La muestra final constó de 210 personas, 141 mujeres (67,1%), 62 hombres (29,5%) y 7 personas que no se identificaron con un sexo o marcaron la respuesta "Otro". El rango de edad muestral comprende desde 18 a 69 años y la edad media es 40,4 años (DT=16,6).

Un 49,1% de los participantes posee como mínimo una titulación universitaria. El 30% se han graduado de Bachillerato, un 12,4% ha finalizado una formación profesional, un 7,1% han completado la ESO y un 1,4% la educación primaria.

El 30% de los participantes es estudiante. Asimismo, 57,6% de la muestra es población activa a jornada completa, a media jornada o como autónoma. Por otra parte, el 8,6% están en situación de desempleo, 19 (9%) personas están jubiladas y el 2,4% están de baja laboral temporal.

Procedimiento

En primer lugar, se realizó una revisión de la literatura científica y se han planteado los objetivos del estudio. A continuación, se ha desarrollado la encuesta en Google Forms con los instrumentos y preguntas que contestaría la muestra y se envió a la Oficina de Investigación Responsable de la Universidad Miguel Hernández de Elche (TFG.GPS.AGDCL.AGG.240416). Se ha establecido contacto con la muestra mediante códigos QR y redes sociales como *Instagram*, *X* y *WhatsApp*. Consecuentemente, el muestreo de esta investigación es de naturaleza no probabilístico por bola de nieve.

Variables e instrumentos

Brief Music in Mood Regulation (B-MMR) (Saarikallio, 2012)

Se trata de un instrumento desarrollado a partir del *Music in Mood Regulation scale* (MMR) (Saarikallio, 2008), utilizado para evaluar el uso de la música en RE, formado por 7 estrategias de RE empleadas con la música (Saarikallio, 2011; Saarikallio & Erkkilä, 2007).

- **Entretenimiento:** crear un ambiente agradable y sensación de felicidad para mantener o aumentar el estado de ánimo positivo actual.
- **Renovación:** reponer energías y relajarse a través de escuchar música cuando se está cansado o estresado.
- **Sensaciones fuertes:** provocar e intensificar fuertes experiencias emocionales
- **Distracción/desviación:** desviar la atención de aquellos pensamientos y estados emocionales no deseados con la ayuda de música placentera
- **Descarga:** liberar de emociones negativas mediante música que exprese esas mismas emociones.
- **Trabajo mental:** emplear la música como marco para la contemplación cognitiva y aclaración de las preocupaciones emocionales de uno mismo.
- **Consuelo:** buscar consolación, aceptación y comprensión ante sentimientos de tristeza y perturbación.

Contiene 21 afirmaciones en las que se debe responder el grado de acuerdo, siendo 1 “Totalmente en desacuerdo” y 5 “Totalmente de acuerdo”. El B-MMR presenta una fuerte consistencia interna a nivel global ($\alpha=0,93$) y en las subescalas (α entre 0,73 y 0,85).

Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) (Gross & John, 2003; adaptación por Cabello et al., 2013)

Este autoinforme se compone de dos estrategias de regulación emocional: la reevaluación cognitiva y la supresión expresiva. Está formado por 10 ítems, 6 se utilizan para evaluar reevaluación y 4 para supresión, y se responden en una escala Likert de 7 puntos. Así, la adaptación de Cabello et al. (2013) muestra coeficientes de α de Cronbach adecuados para las dos estrategias: reevaluación cognitiva ($\alpha=0,79$) y supresión expresiva ($\alpha=0,75$).

Social and Emotional Loneliness Scale for Adults Short Version (SELSA-S) (DiTommaso et al., 2004)

A partir de la escala SELSA original con 37 ítems (DiTommaso y Spinner, 1993), se desarrolló una versión reducida de 15 ítems, denominada SELSA-S. Se utiliza para medir la soledad social y emocional (Weiss, 1973). Los autores de este cuestionario, dentro del concepto de soledad emocional, distinguen entre soledad familiar, referida a la percepción de falta de apoyo de familiares, y soledad romántica, centrada en la ausencia de una relación romántica íntima. Por otra parte, la soledad social está asociada al déficit de relaciones sociales y de

amistades. Las 3 subescalas de este instrumento corresponden a las dimensiones de la soledad anteriormente mencionadas. Los sujetos deben indicar en una escala tipo Likert de 7 opciones su grado de concordancia con cada afirmación. La validación Yáñez Yaben (2008) de este autoinforme al castellano presentó consistencia interna general ($\alpha=0,844$) y en los tres factores: familiar ($\alpha=0,831$), social ($\alpha=0,771$) y romántica ($\alpha=0,838$).

Fear of Missing Out scale (FoMOs) (Przybylski et al., 2013)

La *Fear of Missing Out scale* (FoMOs) es una prueba autoinformada empleada para evaluar el fenómeno contemporáneo “Miedo a perderse algo”. La escala de 10 ítems se contesta cada afirmación a través de 5 tipos de respuesta (1=En absoluto cierta; 5=Extremadamente cierta). La puntuación final obtenida es la media aritmética de las respuestas a los 10 ítems. Los valores de validez interna que muestra este instrumento en población adulta son adecuados ($\alpha=0,90$) (Przybylski et al., 2013).

Well-Being Index (WBI) (World Health Organization, 1998)

Se midió con el Índice de Bienestar de la OMS (1998). Los participantes deben responder en cada uno de los 5 ítems la frecuencia con la han experimentado esa situación descrita durante las últimas dos semanas. Cada pregunta tiene 6 opciones de respuesta (0=Nunca; 5=Todo el tiempo). El índice de Alfa de Cronbach de este inventario en formato electrónico es de 0,835 (Barrigón et al., 2017), denotando una fiabilidad interna adecuada.

Patient Health Questionnaire for Depression and Anxiety 4 (PHQ-4) (Kroenke et al., 2009)

Esta prueba de screening de 4 ítems se utiliza para una evaluación corta de sintomatología de los trastornos de ansiedad generalizada y trastorno depresivo mayor en población general. Se divide en 2 subescalas: ansiedad y depresión, con dos ítems cada una. Las opciones de respuesta son 4: “Nunca”, “Varios días”, “Más de la mitad de los días” y “Casi todos los días”. La RSES presenta una alta consistencia interna ($\alpha>0,8$) (Kroenke et al., 2009).

Rosenberg Self Esteem Scale (RSES) (Rosenberg, 1965; adaptación de Oliva-Delgado et al., 2011)

La escala de autoestima, diseñada por Rosenberg (1965), evalúa la autoestima global de la persona evaluada. Está compuesto por 10 ítems, positivos e inversos, sobre la forma de pensar de uno mismo. El formato de respuesta es una escala Likert de 4 puntos, en el cual 1 es “Totalmente en desacuerdo” y 4 es “Totalmente de acuerdo”. La RSES presenta altos coeficientes alfa de Cronbach en la versión original ($\alpha=0,92$) (Rosenberg, 1965) y en la adaptación al castellano ($\alpha=0,82$) (Oliva-Delgado et al., 2011).

Competencias musicales y características

Se plantearon dos preguntas criterio para diferenciar la muestra entre músicos y no músicos: la primera cuestión es si han aprendido a tocar un instrumento musical o cantar, al margen de la enseñanza obligatoria. La segunda pregunta discriminatoria pregunta el tiempo que llevan sabiendo tocar un instrumento musical y/o cantar. Aquellas personas de la muestra que supieran tocar un instrumento o cantar durante mínimo 3 años fueron considerados Músicos. El resto se etiquetaron como No Músicos. A la población de Músicos se les preguntó acerca del tipo de formación musical recibida, el tiempo de esa formación, su nivel de competencias musicales y si actualmente se dedican profesionalmente a la música.

Se llevaron a cabo análisis para comprobar la consistencia interna de los instrumentos seleccionados para el estudio. Se usaron los coeficientes de fiabilidad alfa de Cronbach (α) y omega de McDonald (ω).

Tabla 1

Fiabilidad interna de los instrumentos utilizados

| Variables | α de Cronbach | ω de McDonald |
|------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|
| Uso de Música en RE | ,944 | ,947 |
| Entretención | ,816 | ,823 |
| Renovación | ,869 | ,874 |
| Sensaciones fuertes | ,846 | ,855 |
| Desviación | ,877 | ,878 |
| Descarga | ,827 | ,839 |
| Trabajo mental | ,874 | ,876 |
| Consuelo | ,899 | ,902 |
| Reevaluación cognitiva | ,768 | ,776 |
| Supresión expresiva | ,798 | ,803 |
| Soledad global | ,869 | ,874 |
| Familiar | ,876 | ,881 |
| Social | ,842 | ,849 |

| | | |
|------------------------------|------|------|
| Romántica | ,876 | ,882 |
| Miedo a perderse algo (FoMO) | ,773 | ,785 |
| Bienestar psicológico | ,859 | ,861 |
| Sintomatología combinada | ,807 | ,813 |
| Depresión | ,784 | ,784 |
| Ansiedad | ,797 | ,800 |
| Autoestima | ,904 | ,909 |

Análisis de datos

Tras codificar la base de datos y transformar los ítems inversos, se empleó el software Jamovi para realizar los análisis estadísticos. Los análisis de esta investigación se hicieron con el software estadístico Jamovi 2.3. Se hicieron pruebas descriptivas para las variables sociodemográficas (sexo, edad, estado civil, situación laboral, nivel máximo de estudios) y de consumo de música (plataformas y dispositivos utilizados, número de horas de escucha semanales, frecuencia de escuchar música general y situacional).

Las pruebas estadísticas utilizadas en esta investigación son: matriz de correlaciones, prueba t-Student y ANOVA (Tukey, Scheffé, Games-Howell). También se comprobó los supuestos de normalidad y homocedasticidad. La intensidad de las relaciones r de Pearson se clasificaron en 0,1-0,29 débil, 0,3-0,49 moderada y 0,5-1 fuerte.

El valor de significación estadística utilizado en este trabajo es de $\alpha=0,05$ con un nivel de confianza del 95%.

Resultados

Consumo de música

En la muestra, un 74,3% escucha música diariamente, con una media de escuchar música 11,3 (DT=10,5) horas a la semana. Las dos aplicaciones más utilizadas por la muestra para el consumo de música son *Youtube* (80%) y *Spotify* (69%), y los dispositivos más utilizados fueron el teléfono móvil (91%), el ordenador (58,6%), la radio (48,6%) y equipos de música (32,6%). Los tres contextos en los que se escucha música con mayor frecuencia son (en rango (1-5): en transporte o caminando (M=3,84; DT=1,36), haciendo tareas domésticas (M=3,71; DT=1,35) y realizando ejercicio físico (M=3,50; DT=1,53).

Correlaciones entre las estrategias de RE relacionadas con la música y las estrategias de RE generales

En primer lugar, se observó la existencia de una correlación positiva moderada entre la reevaluación cognitiva y el uso de la música para RE y con todas las subescalas del B-MMR a excepción de Descarga. Todas las correlaciones con Reevaluación cognitiva fueron moderadas excepto en la estrategia Sensaciones fuertes, que muestra una correlación débil. Nuestro estudio también reflejó asociaciones inversamente proporcionales entre la Supresión expresiva y la regulación emocional mediante escuchar música y con las subescalas Distracción, Trabajo mental y Consuelo. No se hallaron correlaciones positivas entre las estrategias de RE con música y Supresión. Asimismo, Edad correlacionó negativamente con Uso de la Música en RE.

Tabla 2

Correlaciones entre las estrategias de RE mediante música y las escalas del ERQ

| Variabes | Reevaluación cognitiva | Supresión expresiva |
|---------------------|-------------------------------|----------------------------|
| Uso de Música en RE | ,398*** | -,147* |
| Entretención | ,372*** | -,050 |
| Renovación | ,332*** | -,057 |
| Sensaciones fuertes | ,282*** | -,115 |
| Desviación | ,422*** | -,151* |
| Descarga | ,121 | -,066 |
| Trabajo mental | ,336*** | -,206** |
| Consuelo | ,321*** | -,153* |

Nota. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Correlaciones entre el uso de música en RE, las dimensiones de la soledad y el FoMO

A continuación, se analizó las relaciones entre las estrategias de RE y los tres tipos de soledad no deseada. Los datos de Tabla 3 revelan que las estrategias Supresión expresiva y Descarga correlacionaron con la escala global de Soledad no deseada. En términos específicos, la única estrategia de RE que presentó relaciones con Soledad Familiar fue Descarga ($p < ,001$), que también correlacionó con Soledad Social junto a Supresión, Reevaluación y Entretención,

siendo las dos últimas relaciones inversas. Asimismo, los datos señalaron una asociación estadísticamente significativa entre Supresión y Soledad Romántica. Por otra parte, el FoMO también mostró asociaciones con todas las subescalas de la SELSA-S y con la técnica Sensaciones fuertes.

Tabla 3

Correlaciones entre el uso de música en RE y las dimensiones del SELSA-S

| Variables | Soledad total | Soledad Familiar | Soledad Social | Soledad Romántica | Miedo a perderse algo (FoMO) |
|------------------------------|----------------------|-------------------------|-----------------------|--------------------------|-------------------------------------|
| Uso de Música en RE | -,028 | -,013 | -,066 | -,004 | ,127 |
| Entretención | -,071 | -,043 | -,147* | ,005 | ,088 |
| Renovación | ,009 | ,015 | -,082 | ,062 | ,073 |
| Sensaciones fuertes | -,098 | -,123 | -,131 | ,002 | ,148* |
| Desviación | -,092 | -,101 | -,076 | -,040 | ,116 |
| Descarga | ,183** | ,250*** | ,160* | ,037 | ,083 |
| Trabajo mental | -,103 | -,079 | -,055 | -,090 | ,076 |
| Consuelo | -,012 | -,027 | -,067 | ,043 | ,121 |
| Reevaluación cognitiva | -,135 | -,121 | -,137* | -,061 | ,055 |
| Supresión expresiva | ,272*** | ,127 | ,199** | ,261*** | ,098 |
| Miedo a perderse algo (FoMO) | ,374*** | ,212** | ,188** | ,391*** | — |

Nota. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Correlaciones entre el uso de música en RE, el bienestar psicológico, la sintomatología ansiosodepresiva y la autoestima

A continuación, se examinaron las correlaciones de las variables de salud con las estrategias de autorregulación emocional genéricas y las del ámbito musical. La matriz de correlaciones

evidenció asociaciones significativas entre las tres variables psicológicas (autoestima, bienestar y síntomas ansioso-depresivos). De nuevo, las estrategias Supresión y Descarga revelaron relaciones inversamente proporcionales con Bienestar y Autoestima, y correlaciones positivas con ansiedad y depresión. La reevaluación obtuvo una significación estadística significativa ($p < ,01$) en su correlación directamente proporcional con la autoestima. Asimismo, los datos reflejaron asociaciones positivas entre los resultados del PHQ-4 y las estrategias de RE en el contexto de escuchar música, en las que destacan las dimensiones Sensaciones Fuertes, Descarga y Consuelo que informaron relaciones con las tres subescalas, mientras que Renovación lo hizo con los síntomas depresivos y síntomas mixtos. La estrategia Entretenimiento solo obtuvo una relación con la puntuación global de sintomatología ansioso-depresiva. Los datos anteriormente mencionados quedan recogidos en la Tabla 4.

Tabla 4

Correlaciones entre las estrategias de RE mediante música (B-MMR), WHO-5, RSES y las escalas del PHQ-4

| Variables | Bienestar | Depresión | Ansiedad | Síntomas combinados | Autoestima |
|------------------------|------------------|------------------|-----------------|----------------------------|-------------------|
| Uso de Música en RE | ,051 | ,202** | ,181** | ,218** | -,127 |
| Entretenimiento | ,084 | ,114 | ,131 | ,140* | -,085 |
| Renovación | ,084 | ,176* | ,134 | ,177* | -,122 |
| Sensaciones fuertes | ,033 | ,161* | ,169* | ,188** | -,031 |
| Desviación | ,113 | ,099 | ,096 | ,111 | -,000 |
| Descarga | -,170* | ,271*** | ,219** | ,280*** | -,244*** |
| Trabajo mental | ,108 | ,096 | ,075 | ,098 | -,074 |
| Consuelo | ,039 | ,176* | ,169* | ,197** | -,124 |
| Reevaluación cognitiva | ,060 | ,026 | -,067 | -,023 | ,255** |
| Supresión expresiva | -,182** | ,159* | ,252** | ,235*** | -,198** |
| Soledad global | -,543*** | ,477*** | ,353*** | ,473*** | -,581*** |

| | | | | | |
|---------------------------------|----------|---------|---------|---------|----------|
| Soledad Familiar | -,443*** | ,383*** | ,269*** | ,372*** | -,501*** |
| Soledad Social | -,351*** | ,314*** | ,236*** | ,314*** | -,443*** |
| Soledad Romántica | -,414*** | ,365*** | ,277*** | ,366*** | -,384*** |
| Miedo a perderse algo (FoMO) | -,386*** | ,346*** | ,447*** | ,453*** | -,341*** |

Nota. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Diferencias en uso de música en RE en función del sexo y la edad

Se analizó si en esta muestra habría diferencias en las puntuaciones totales de Uso de la Música para RE en función del sexo y edad. Se estudiaron las diferencias entre 3 grupos con distintos rangos de edad: 18-29 años, 30-50 años y mayores de 51 años. Para las diferencias entre hombres y mujeres, se descartaron 8 personas que no se identificaron con un sexo. Ambos factores fueron significativos en el modelo, infiriendo que había diferencias entre los grupos de edad ($F=12,148$; $p < ,001$) y entre hombres y mujeres ($F=4,243$; $p < ,05$). No hubo efecto de interacción entre Edad y Sexo, sugiriendo que actúan sin influirse entre ellos. Se analizó el efecto de cada factor principal sobre el Uso de Música para RE de forma independiente.

En cuanto al supuesto de homocedasticidad, las estrategias Entretenimiento y Descarga no cumplieron la igualdad de varianzas ($p < ,05$), por lo que se utilizó la prueba de Scheffé para estas dimensiones. Para el resto se utilizó la prueba de Tukey.

En los análisis en función de la edad, las pruebas post-hoc reflejaron que el grupo de 18-29 años manifestó diferencias significativas con el grupo de mayor edad en Uso de Música ($p < ,001$) para RE global y en todas las estrategias (para Entretenimiento, Renovación, Desviación y Descarga $p < ,01$; para Sensaciones fuertes, Trabajo mental y Consuelo $p < 0,001$). También se hallaron diferencias entre el grupo de edad intermedio y el de mayor edad en Uso de Música en RE global ($p < ,05$), Entretenimiento ($p < ,05$), Sensaciones fuertes ($p < ,05$) y Trabajo mental ($p < ,01$). No se hallaron diferencias entre estos dos grupos en Renovación, Desviación, Descarga ni Consuelo (todas $p > ,05$).

En segundo lugar, se analizaron las diferencias entre sexos. En términos generales, las mujeres obtuvieron medias más altas que los hombres en la puntuación global de Uso de Música para RE y en las 7 dimensiones reguladoras del contexto musical. Se encontraron

diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres en Uso de Música para RE global y en las dimensiones Sensaciones fuertes y Consuelo (todas $p < ,05$).

Tabla 5

Media aritmética y desviación típica de Uso de Música en los tres grupos de edades.

| Variables | 18-29 años (N=78) | 30-50 años (N=54) | 51 años o más (N=78) |
|---------------------|-------------------|-------------------|----------------------|
| | <i>M (DT)</i> | <i>M (DT)</i> | <i>M (DT)</i> |
| Uso de Música en RE | 80,40 (14,76) | 77,20 (16,66) | 67,42 (16,93) |
| Entretención | 13,09 (2,18) | 12,67 (2,63) | 11,58 (2,78) |
| Renovación | 11,49 (3,23) | 10,67 (3,27) | 9,77 (3,51) |
| Sensaciones fuertes | 13,14 (2,27) | 12,96 (2,43) | 11,63 (2,91) |
| Desviación | 11,19 (3,30) | 10,89 (3,25) | 9,77 (3,43) |
| Descarga | 8,26 (3,37) | 7,70 (3,46) | 5,87 (2,21) |
| Trabajo mental | 11,56 (2,89) | 11,41 (2,95) | 9,35 (3,21) |
| Consuelo | 11,67 (2,80) | 10,91 (3,09) | 9,46 (3,20) |

Nota. *M* = media; *DT* = desviación típica

Tabla 6

Media aritmética y desviación típica en Uso de Música en hombres y mujeres

| Variables | Mujeres (N=141) | Hombres (N=62) |
|---------------------|-----------------|----------------|
| | <i>M (DT)</i> | <i>M (DT)</i> |
| Uso de Música en RE | 76,91 (16,79) | 69,98 (16,70) |
| Entretención | 12,71 (2,42) | 11,82 (2,96) |
| Renovación | 10,79 (3,47) | 10,39 (3,32) |
| Sensaciones fuertes | 12,91 (2,39) | 11,65 (2,95) |
| Desviación | 10,97 (3,37) | 9,89 (3,25) |
| Descarga | 7,45 (3,49) | 6,60 (3,07) |

| | | |
|----------------|--------------|-------------|
| Trabajo mental | 11,05 (3,18) | 9,94 (3,07) |
| Consuelo | 11,03 (3,07) | 9,71 (3,22) |

Nota. *M* = media; *DT* = desviación típica

Diferencias entre no-músicos, músicos amateurs y músicos profesionales

A continuación, se investigó si en nuestra muestra hay diferencias en la soledad, el bienestar subjetivo, la salud mental y las estrategias de RE empleadas en función del nivel de competencias musicales. Se diferenciaron tres grupos: las personas que no poseen habilidades musicales (N=111), músicos amateurs (N=72) y músicos profesionales (N=27). Todas las variables confirmaron el supuesto de igualdad de varianzas, pero solo reevaluación ($p=,057$) pudo mantener la hipótesis nula del supuesto de Normalidad.

Los resultados demostraron que los músicos, tanto amateurs como profesionales, manifestaron mayor autorregulación emocional mediante la música que las personas no-músicas ($p<0,05$). No hubo diferencias entre los dos tipos de músicos. Concretamente, las puntuaciones medias de las personas que poseen competencias musicales fueron significativamente más altas que el grupo de no-músicos en las subescalas Sensaciones fuertes, Trabajo mental y Consuelo (todas las pruebas post-hoc $t= -2,50$ a $-7,24$; $p<0,05$). De igual manera, en la estrategia Distracción se observaron diferencias entre los músicos profesionales y los no-músicos ($t=-3,02$; $p<0,01$). Los datos obtenidos no revelaron diferencias en Reevaluación ni Supresión. En segundo lugar, en la dimensión Soledad Social sí se observaron diferencias entre los grupos de músicos, en el cual los músicos amateurs refirieron mayores niveles de Soledad Social que los músicos profesionales. No se pudo demostrar que hubiera diferencias en función del grado de aptitudes musicales en las estrategias Reevaluación y Supresión, ni en los parámetros de salud, bienestar, psicopatología y autoestima.

Tabla 7

Media aritmética y desviación típica de Uso de Música en RE en no-músicos, músicos amateurs y músicos profesionales

| Variables | Grupos | <i>M</i> | <i>DT</i> |
|---------------------|-----------------------|-----------------|------------------|
| Uso de Música en RE | No-músicos | 71,13 | 17,48 |
| | Músicos amateurs | 77,69 | 16,26 |
| | Músicos profesionales | 81,85 | 13,49 |

| | | | |
|---------------------|-----------------------|-------|------|
| Entretenimiento | No-músicos | 12,29 | 2,68 |
| | Músicos amateurs | 12,50 | 2,63 |
| | Músicos profesionales | 12,74 | 2,23 |
| Renovación | No-músicos | 10,33 | 3,54 |
| | Músicos amateurs | 11,04 | 3,30 |
| | Músicos profesionales | 10,81 | 3,17 |
| Sensaciones fuertes | No-músicos | 11,85 | 2,67 |
| | Músicos amateurs | 12,96 | 2,68 |
| | Músicos profesionales | 14,22 | 1,09 |
| Desviación | No-músicos | 9,96 | 3,43 |
| | Músicos amateurs | 10,97 | 3,23 |
| | Músicos profesionales | 12,11 | 3,00 |
| Descarga | No-músicos | 6,69 | 3,10 |
| | Músicos amateurs | 7,78 | 3,71 |
| | Músicos profesionales | 7,96 | 3,08 |
| Trabajo mental | No-músicos | 9,96 | 3,20 |
| | Músicos amateurs | 11,24 | 3,00 |
| | Músicos profesionales | 12,30 | 2,87 |
| Consuelo | No-músicos | 10,04 | 3,14 |
| | Músicos amateurs | 11,21 | 3,05 |

Nota. M = media; DT = desviación típica

Diferencias entre grupos de músicos

Dentro de la muestra de músicos, se formaron 5 divisiones en función del tiempo de formación musical: Menos de 3 años ($N=17$), entre 3 y 6 años ($N=25$), entre 7 y 10 años ($N=21$), entre 11 y 14 años ($N=14$) y 15 años o más ($N=22$). No hubo diferencias entre los grupos en las medias globales de Uso de Música para RE, pero sí las hubo en Sensaciones fuertes ($F=4,27$; $p<,05$). El test post-hoc Games-Howell evidenció que el grupo de 3-6 años de formación mostró una media significativamente inferior en Sensaciones fuertes que los dos grupos de mayor tiempo de formación, el de 11-14 años de educación ($t=-3,20$; $p<,05$) y el de 15 años o más ($t=-3,33$; $p<,05$).

También se analizaron si existen diferencias entre quienes se dedican profesionalmente a la música ($N=83$) y quienes no ($N=16$). No se obtuvieron diferencias significativas en ninguna de las variables ($p>0,05$).

Resumen de los resultados

Tras haber llevado a cabo los análisis estadísticos, he aquí un resumen de las hipótesis inicialmente planteadas, junto con las resoluciones obtenidas:

H1. Habrá correlaciones positivas entre el Uso de Música en RE y Reevaluación (menos Descarga), pero no con Supresión. Esta hipótesis está confirmada.

H2. El Uso de Música en RE mostrará relaciones positivas con bienestar y autoestima, y negativas con sintomatología ansiosodepresiva y negativas con soledad. Esta hipótesis no está confirmada.

H3. Las mujeres presentarán mayor Uso de Música en RE que los hombres. Esta hipótesis está confirmada.

H4. No habrá diferencias en Uso de Música en RE entre los grupos de edad. Esta hipótesis no está confirmada.

H5. Los músicos amateurs y profesionales mostrarán mayores niveles de Uso de Música para RE y bienestar que las personas no-músicas. Esta hipótesis está confirmada parcialmente.

H6. Los músicos amateurs y profesionales mostrarán menores niveles de soledad y psicopatología. Esta hipótesis está confirmada parcialmente.

H7. Los músicos con mayor tiempo de formación musical presentarán mayor Uso de Música en RE y bienestar psicológico, y menor sintomatología ansiosodepresiva. Esta hipótesis no está confirmada

H8. Las personas que se dedican profesionalmente a la música tendrán más Uso de Música en RE y mayores síntomas de ansiedad y depresión. Esta hipótesis no está confirmada.

Discusión

El objetivo de este trabajo es describir las relaciones del Uso de Música para RE con otras estrategias de RE universales, la soledad, el FoMO, el bienestar psicológico, la ansiedad, depresión y autoestima en una muestra de población adulta. También se han llevado a cabo análisis para la detección de diferencias significativas en estas variables en función de variables sociodemográficas y el grado de competencias musicales.

En una investigación con muestra adolescente, Saarikallio (2008, 2012) observó que las estrategias de RE utilizadas con música, excepto Descarga, presentaron relaciones con la estrategia genérica Reevaluación cognitiva. Además, el Uso de Música en RE y tres de sus factores (Desviación, Trabajo mental y Consuelo) han correlacionado negativamente con Supresión expresiva. Trabajo mental y Consuelo se enfocan en la reflexión y comprensión de los problemas emocionales para así procesarlos y mejorar el estado de ánimo. Por otro lado, Desviación trata de desviar la atención y olvidarse de las preocupaciones y emociones negativas. Cuando se emplea Supresión, la persona centra su atención en las emociones negativas que siente (Wegner et al., 1987), sin intención de mejorar el estado de ánimo. Por tanto, se puede plantear que estas tres formas de RE mediante música son opuestas a la Supresión expresiva. Esta información sugiere que el modelo de Saarikallio y Erkkila (2007) pueda generalizarse también a muestras de población adulta y que se refuerza la evidencia de que el Uso de Música en RE es una forma adaptativa de autorregulación emocional.

No se ha evidenciado ninguna asociación entre Uso de Música en RE global y Soledad total ni con sus dimensiones, contradiciendo evidencias pasadas (Schäfer et al., 2020). Por otra parte, FoMO indica una asociación positiva con Sensaciones fuertes. Las bases de esta técnica reguladora residen en aumentar la intensidad de las emociones a través de la música.

De manera similar, el rasgo búsqueda de sensaciones parte de la necesidad de buscar experiencias nuevas y emocionantes, y ha demostrado tener relación con FoMO (Wang et al., 2019). Por ende, esta asociación podría deberse a la semejanza entre Sensaciones fuertes y búsqueda de sensaciones.

La presente investigación no ha podido determinar la existencia de relaciones positivas directas entre el Uso de Música en RE y el bienestar y la autoestima, lo que contradice algunos resultados previos (Dingle et al., 2015; Elliot et al., 2004; Gross, 1998). Chin & Rickard (2013) señalaron la asociación entre escuchar música con fines de RE y un aumento del bienestar psicológico, con el uso habitual de la Reevaluación cognitiva como variable mediadora.

Algunas personas emplean la música como forma de reducir el estrés, la ansiedad y la depresión. Los resultados de los análisis reflejan asociaciones positivas entre las estrategias del B-MMR y los síntomas de ansiedad y depresión, lo cual no está en la misma línea con el marco teórico inicial (Centeno-Martín et al., 2021; Pelletier, 2004). Thomson et al. (2014) halló conclusiones similares, el cual propone que aquellas personas con peor salud mental utilizan la música como forma de RE para reducir los síntomas de ansiedad y depresión. Sin embargo, es necesaria mayor investigación para explorar los procesos subyacentes para poder llegar a conclusiones claras.

Las asociaciones de la estrategia Descarga con las variables soledad, el bienestar psicológico, la presencia de psicopatología y la autoestima (Carlson et al., 2015; Thomson et al., 2014) denotan tendencias parecidas a las relaciones de Supresión expresiva con estas variables, si bien no parece haber relación entre ambas estrategias. Así, este estudio coincide con la hipótesis de que la Descarga sea considerada una estrategia ineficaz, incluso desadaptativa, para la autorregulación emocional (Dixon-Gordon et al., 2015; Joorman & Gotlib, 2010).

Los hallazgos presentes indican la correlación negativa de la variable edad con todas las estrategias de RE del contexto musical y la existencia de diferencias entre los grupos de edad. Estos hallazgos no apoyan la teoría de que la RE asociadas a la música se mantenga estable a lo largo de la adultez (Saarikallio, 2011). Las personas jóvenes, y en algunos casos los adultos intermedios, emplearon en mayor medida estrategias de RE en el contexto musical que las personas con 50 años o más. Groarke & Hogan (2015) establece que uno de los principales propósitos de escuchar música en la juventud es la regulación afectiva, mientras que en la adultez avanzada la música cumple funciones eudaimónicas. Además, algunos estudios hipotetizan que las personas de mayor edad tienen un mayor repertorio de

estrategias de RE, lo que conlleva a que empleen menos la música para este fin (Henry et al., 2021; Orgeta, 2009). Los análisis también demuestran que las mujeres emplean más las estrategias de autorregulación emocional asociadas a la música que los hombres (North et al., 2000; Saarikallio, 2008; Sloboda & O'Neill, 2001).

En este estudio, los grupos de músicos amateurs y profesionales manifiestan niveles más altos de autorregulación mediante la música que los no-músicos, corroborando los hallazgos previos (Athalia & Kilis, 2020; Saarikallio 2006). Se ha observado una segunda diferencia, en la que los músicos amateurs señalan mayor Soledad Social que los músicos profesionales, lo cual no estaba previsto en el marco teórico del estudio. Estos resultados no parecen haberse analizado anteriormente en la literatura científica, por lo que deben interpretarse con cautela.

Por otro lado, los resultados obtenidos no respaldan la teoría de que tocar un instrumento musical o cantar mejore el bienestar y la salud mental (Perkins & Williamon, 2014). Una razón por la que no se han alcanzado los mismos resultados puede deberse a diferencias metodológicas y muestrales entre las dos investigaciones, ya que la de Perkins & Williamon (2014) incluye análisis cualitativos y cuantitativos y se realiza en personas de más de 50 años. En cambio, el presente estudio es de naturaleza descriptiva y se dirige a la población general.

El uso de la estrategia Sensaciones fuertes es mayor en los grupos de mayor duración de la educación musical, apoyando la hipótesis de Petrides et al. (2006). Sin embargo, los análisis del resto de estrategias reguladoras asociadas a la música no parece haber diferencias significativas. Así, estos hallazgos sugieren que el tiempo de formación musical recibida no afecta sobre el Uso de Música en RE. De igual manera, tampoco se ha podido determinar que diferencias significativas entre las personas que se dedican a la música y las que no. Estas evidencias contradicen la idea de que las personas que trabajan en el ámbito musical manifiestan peor salud mental (Kegelaers et al., 2021; Loveday et al., 2023; Musgrave, 2023).

Este estudio presenta algunas limitaciones. En primer lugar, el tamaño muestral es limitado, la muestra sigue una distribución no normal y está formada mayoritariamente por mujeres, lo que dificulta la generalización de los resultados. Además, el muestreo es no probabilístico por bola de nieve. En tercer lugar, al tratarse de un estudio descriptivo, no se puede afirmar en ningún momento la existencia de relaciones causales.

Por ello, sería oportuno llevar a cabo análisis de regresión múltiple en el que se estudien las variables explicativas del Uso de Música en RE. Asimismo, los resultados presentes resaltan la necesidad de estudiar en profundidad la estrategia Descarga y de sus consecuencias en el proceso de RE.

Esta investigación con muestra de población general ha ayudado a conocer como la música en el ámbito de la regulación emocional está vinculada a otras formas de gestión emocional y a variables de salud relevantes en el campo de la Psicología como el bienestar, la presencia de psicopatología y la autoestima. Del mismo modo, este estudio abre camino a futuras investigaciones sobre la RE en población de personas que poseen habilidades musicales y el planteamiento de propuestas de intervención para mejorar las capacidades de autorregulación emocional a través de la participación en actividades musicales.

Referencias Bibliográficas

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>

Athalia, A. & Kilis, G. (2020). *A Comparative Study of Mental Health and Emotional Regulation Between Musicians and Non-Musicians* [Conferencia]. 3rd International Conference on Intervention and Applied Psychology (ICIAP 2019) and the 4th Universitas Indonesia Psychology Symposium for Undergraduate Research (UIPSUR 2019). Depok, Indonesia. <http://dx.doi.org/10.2991/assehr.k.201125.005>

Azad, V. & Singh, M. (2024). Effect Of Fear Of Missing Out (FOMO) On Different Personality Types And Loneliness Among Young Adults. *Journal for ReAttach Therapy and Developmental Diversities*, 7(5), 24–28. <https://doi.org/10.53555/jrtdd.v7i5.2843>

Barger, S. D., Messerli-Bürgy, N., & Barth, J. (2014). Social relationship correlates of major depressive disorder and depressive symptoms in Switzerland: nationally representative cross sectional study. *BMC public health*, 14, 273. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-273>

Barrigón, M. L., Rico-Romano, A. M., Ruiz-Gomez, M., Delgado-Gomez, D., Barahona, I., Aroca, F., Baca-García, E. & MEmind Study Group. (2017). Estudio comparativo de los formatos en lápiz y papel y electrónicos de los cuestionarios GHQ-12, WHO-5 y PHQ-9. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*, 10(3), 160-167. <http://dx.doi.org/10.1016/j.rpsm.2016.12.002>

Bowlby, J. (1982). *Attachment and Loss. vol. I. Attachment*. Basic Books.

Cabello, R., Salguero, J. M., Fernández-Berrocal, P. & Gross, J. J. (2013). A Spanish Adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 29(4), 234–240. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000150>

Cacioppo, J. T., Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A. (2006). Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychology and Aging*, 21, 140-151.

Carlson, E., Saarikallio, S., Toiviainen, P., Bogert, B., Kliuchko, M., & Brattico, E. (2015). Maladaptive and adaptive emotion regulation through music: a behavioral and neuroimaging study of males and females. *Frontiers in human neuroscience*, 9, 466. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2015.00466>

Centeno-Martín, J., Ortega-Sánchez, D., Nieto Miguel, I., y Gil Martín, G. M. (2021). Music as a factor associated with emotional self-regulation: A study on its relationship to age during COVID-19 lockdown in Spain. *Heliyon*, 7(2), e06274. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06274>

Chin, T., & Rickard, N. S. (2014). Emotion regulation strategy mediates both positive and negative relationships between music uses and well-being. *Psychology of Music*, 42(5), 692–713. <https://doi.org/10.1177/0305735613489916>

Clift, S., Manship, S., & Stephens, L. (2017). Further evidence that singing fosters mental health and wellbeing: The West Kent and Medway project. *Mental Health and Social Inclusion*, 21(1), 53–62. <https://doi.org/10.1108/MHSI-11-2016-0034>

Cook, T., Roy, A. R. K., & Welker, K. M. (2019). Music as an emotion regulation strategy: An examination of genres of music and their roles in emotion regulation. *Psychology of Music*, 47(1), 144–154. <https://doi.org/10.1177/0305735617734627>

Coulton, S., Clift, S., Skingley, A., & Rodriguez, J. (2015). Effectiveness and cost-effectiveness of community singing on mental health-related quality of life of older people:

- Randomised controlled trial. *The British Journal of Psychiatry*, 207(3), 250–255.
<https://doi.org/10.1192/bjp.bp.113.129908>
- DeNora, T. (2007). Health and music in everyday life—A theory of practice. *Psyke & Logos*, 28(1), 271–287.
- Dingle, G. A., Sharman LS, Bauer Z, Beckman E, Broughton, M., Bunzli E, Davidson, R., Draper G, Fairley S, Farrell C, Flynn LM, Gomersall S, Hong M, Larwood J, Lee C, Lee J, Nitschinsk L, Peluso N, Reedman S. E.,...Wright, O. R. L. (2021) How Do Music Activities Affect Health and Well-Being? A Scoping Review of Studies Examining Psychosocial Mechanisms. *Frontiers in psychology*, 12, 713818.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.713818>
- DiTommaso, E., Brannen, C., & Best, L. A. (2004). Measurement and Validity Characteristics of the Short Version of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults. *Educational and Psychological Measurement*, 64(1), 99-119.
<https://doi.org/10.1177/0013164403258450>
- DiTommaso, E. y Spinner, B. (1993). The development and initial validation of the Social and Emotional Loneliness Scale for adults (SELSA). *Personality and Individual Differences*, 14(1), 127–134. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90182-3](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90182-3)
- Dixon-Gordon K. L., Aldao A., & De Los Reyes A. (2015). Repertoires of emotion regulation: A person-centered approach to assessing emotion regulation strategies and links to psychopathology. *Cognition and Emotion*, 29(7): 1314–1325.
<https://doi.org/10.1080/02699931.2014.983046>
- Eisenberg, N., Champion, C., & Ma, Y. (2004). Emotion-related regulation: An emerging construct. *Merrill-Palmer Quarterly*, 50(3), 236–259. <https://doi.org/10.1353/mpq.2004.0016>
- Eisenberg, N., & Spinrad, T. L. (2004). Emotion-related regulation: Sharpening the definition. *Child Development*, 75(2), 334–339.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D. y Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509-516. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>

- Elhai, J. D., Rozgonjuk, D., Liu, T. y Yang, H. (2020). Fear of missing out predicts repeated measurements of greater negative affect using experience sampling methodology. *Journal of Affective Disorders*, 262, 298-303. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.026>
- Elliott, R., Watson, J. C., Goldman, R. N., & Greenberg, L. S. (2004). *Learning emotion-focused therapy: The process-experiential approach to change*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10725-000>
- Freggens, M. J. (2014). *The effect of music type on emotion regulation: An emotional-Stroop experiment* (Tesis, Georgia State University). <https://doi.org/10.57709/6909562>
- Fujioka, T., Ross, B., Kakigi, R., Pantev, C., & Trainor, L. J. (2006). One year of musical training affects development of auditory cortical-evoked fields in young children. *Brain: a journal of neurology*, 129(Pt 10), 2593–2608. <https://doi.org/10.1093/brain/awl247>
- Gabrielsson, A. (2011). *Strong experiences with music: Music is much more than just music*. Oxford University Press.
- Gaser, C., & Schlaug, G. (2003). Brain structures differ between musicians and non-musicians. *The Journal of Neuroscience*, 23, 9240–9245.
- van Goethem, A., & Sloboda, J. (2011). The functions of music for affect regulation. *Musicae Scientiae*, 15(2), 208–228. <https://doi.org/10.1177/1029864911401174>
- Groarke, J. M., Hogan, M. J. (2018). Development and psychometric evaluation of the adaptive functions of music listening scale. *Frontiers in psychology*, 9, 516. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00516>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. <https://doi.org/10.1017/s0048577201393198>

- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151–164. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>
- Gross, S., & Musgrave, G. (2016). Can Music Make You Sick? Music and Depression. A Study into the Incidence of Musicians' Mental Health. Part 1 – Pilot Survey Report. *Help Musicians UK/MusicTank*.
- Gross, S., & Musgrave, G. (2017). Can Music Make You Sick? Music and Depression. A Study into the Incidence of Musicians' Mental Health. Part 2 – Qualitative Study and Recommendations. *Help Musicians UK/MusicTank*.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). The Guilford Press.
- Haga, S. M., Kraft, P., & Corby, E. K. (2009). Emotion regulation: Antecedents and well-being outcomes of cognitive reappraisal and expressive suppression in cross-cultural samples. *Journal of Happiness Studies*, 10, 271–291.
- Henry, N., Kayser, D., & Egermann, H. (2021). Music in Mood Regulation and Coping Orientations in Response to COVID-19 Lockdown Measures Within the United Kingdom. *Frontiers in psychology*, 12, 647879. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.647879>
- Jacukowicz A. (2016). Psychosocial work aspects, stress and musculoskeletal pain among musicians. A systematic review in search of correlates and predictors of playing-related pain. *Work (Reading, Mass.)*, 54(3), 657–668. <https://doi.org/10.3233/WOR-162323>
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72, 1301–1333.

- Joorman J., & Gotlib I. H. (2010). Emotion regulation in depression: Relation to cognitive inhibition. *Cognition and Emotion* 24(2), 281–298. <https://doi.org/10.1080/02699930903407948>
- Juslin, P. N., & Laukka, P. (2003). Communication of emotions in vocal expression and music performance: Different channels, same code? *Psychological Bulletin*, 129(5), 770–814. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.5.770>
- Kearns, S. M. & Creaven, A.-M. (2016). Individual differences in positive and negative emotion regulation: Which strategies explain variability in loneliness? *Personality and Mental Health*, 11(1), 64-74. <https://doi.org/10.1002/pmh.1363>
- Kegelaers, J., Schuijjer, M., & Oudejans, R. RD. (2021). Resilience and mental health issues in classical musicians: a preliminary study. *Psychology of Music*, 49(5), 1273-1284. <https://doi.org/10.1177/0305735620927789>
- Kenny, D., & Asher, A. (2016). Life expectancy and cause of death in popular musicians: Is the popular musician lifestyle the road to ruin? *Medical Problems of Performing Artists*, 31(1), 37–44. <https://doi.org/10.21091/mppa.2016.1007>
- Kovan, A. (2024). The Correlation among Social Media Addiction, Loneliness and Fear of Missing Out: A Psychoeducation Program Implementation Proposal. *Revista Educación*, 48(2), 1–18. <https://doi.org/10.15517/revedu.v48i2.58460>
- Kroenke, K., Spitzer, R. L., Williams, J. B., & Löwe, B. (2009). An ultra-brief screening scale for anxiety and depression: the PHQ-4. *Psychosomatics*, 50(6), 613–621. <https://doi.org/10.1176/appi.psy.50.6.613>
- Lazarus, R. S., & Alfert, E. (1964). Short-circuiting of threat by experimentally altering cognitive appraisal. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 69(2), 195–205. doi: 10.1037/h0044635
- Lin, S., Tang, P., Lai, C., Su, Y., Yeh, Y., Huang, M., & Chen, C. (2011). Mental health implications of music: Insight from neuroscientific and clinical studies. *Harvard Review of Psychiatry*, 19(1), 34–46. <https://doi.org/10.3109/10673229.2011.549769>

- Liu, Y., Liu, G., Wei, D., Li, Q., Yuan, G., Wu, S., Wang, G., & Zhao, X. (2018). Effects of Musical Tempo on Musicians' and Non-musicians' Emotional Experience When Listening to Music. *Frontiers in psychology*, 9, 2118. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02118>
- Liu, X., Liu, T., Zhou, Z., & Wan, F. (2023). The effect of fear of missing out on mental health: differences in different solitude behaviors. *BMC psychology*, 11(1), 141. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01184-5>
- Loveday, C., Musgrave, G., & Gross, S.-A. (2023). Predicting anxiety, depression, and wellbeing in professional and nonprofessional musicians. *Psychology of Music*, 51(2), 508-522. <https://doi.org/10.1177/03057356221096506>
- McAuley, J. D., Henry, M. J., & Tuft, S. (2011). Musician advantages in music perception: An issue of motivation, not just ability. *Music Perception*, 28, 505–518.
- Meltzer, H., Bebbington, P., Dennis, M. S., Jenkins, R., McManus, S. & Brugha, T. S. (2013) Feelings of loneliness among adults with mental disorder. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 48(1), 5–13. <https://doi.org/10.1007/s00127-012-0515-8>
- Morris, W. N., & Reilly, N. P. (1987). Toward the self-regulation of mood: Theory and research. *Motivation and Emotion*, 11(3), 215–249.
- Musgrave, G. (2023) Music and wellbeing vs. musicians' wellbeing: examining the paradox of music-making positively impacting wellbeing, but musicians suffering from poor mental health. *Cultural Trends*, 32(3), 280-295. <https://doi.org/10.1080/09548963.2022.2058354>
- Nicolaisen, M., Thorsen, K (2016). What are friends for? Friendships and loneliness over the lifespan—from 18 to 79 years. *The International Journal of Aging and Human Development*, 84(2), 126–158. <https://doi.org/10.1177/0091415016655166>
- North, A. C., Hargreaves, D. J., & O'Neill, S. A. (2000). The importance of music to adolescents. *The British journal of educational psychology*, 70 (Pt 2), 255–272. <https://doi.org/10.1348/000709900158083>

- Nyklicek, I., Vingerhoets, A. y. Denollet, J. (2002). Emotional (non)-expression and health: Data, questions, and challenges. *Psychology & Health*, 17, 517–528. <https://doi.org/10.1080/08870440290025740>
- Oliva-Delgado, A., Antolín Suárez, L., Pertegal Vega, M. Á., Ríos Bermúdez, M., Parra Jiménez, Á., Hernando Gómez, Á., & Reina Flores, M. D. C. (2011). Instrumentos para la evaluación de la salud mental y el desarrollo positivo adolescente y los activos que lo promueven. https://personal.us.es/oliva/INSTRUMENTOS_DESARROLLO%20POSITIVO.pdf
- Orgeta, V. (2009). Specificity of age differences in emotion regulation. *Aging & Mental Health*, 13(6), 818–826. <https://doi.org/10.1080/13607860902989661>
- Parkinson, B., & Totterdell, P. (1999). Classifying affect-regulation strategies. *Cognition and Emotion*, 13(3), 277–303
- Pelletier, C. L. (2004). The effect of music on decreasing arousal due to stress: A meta-analysis. *Journal of Music Therapy*, 41, 192–214.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 1–18). John Wiley & Sons.
- Perkins, R., Ascenso, S., Atkins, L., Fancourt, D., & Williamon, A. (2016). Making music for mental health: How group drumming mediates recovery. *Psychology of Well-Being*, 6(11), 1–17. <https://doi.org/10.1186/s13612-016-0048-0>
- Perkins, R., Mason-Bertrand, A., Fancourt, D, Baxter, L. & Williamon, A. (2020). How participatory music engagement supports mental well-being: a meta-ethnography. *Qualitative Health Res*, 30(12), 1924–1940. <https://doi.org/10.1177/1049732320944142>.
- Perkins, R., and Williamon, A. (2014). Learning to make music in older adulthood: a mixed-methods exploration of impacts on wellbeing. *Psychol. Music* 42, 550–567. <https://doi.org/10.1177/0305735613483668>

- Petrides, K. V., Niven, L. y Mouskounti, T. (2006). *The trait emotional intelligence of ballet dancers and musicians*. *Psicothema*, 18, pp. 101-107 Universidad de Oviedo Oviedo, España <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72709515>
- Preece, D. A. , Goldenberg, A. , Becerra, R. , Boyes, M. , Hasking, P. , & Gross, J. J. (2021). Loneliness and emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 180, 110974. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110974>
- Przybylski, A. K., Murayama, k., DeHaan, C. R. y Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers inhuman behavior*, 29(4). <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Quoidbach J., Berry E. V., Hansenne M., & Mikolajczak M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences*, 49: 368–373. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.03.048>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and Adolescent self-image*. University Press.
- Saarikallio, S. (2006). Differences in adolescents' use of music in mood regulation. In M. Baroni, A. R. Addressi, R. Caterina, & M. Costa (Eds.), *Proceedings of the 9th International Conference on Music Perception and Cognition*. Bologna: Alma Mater Studiorum University of Bologna, Bologna.
- Saarikallio, S. (2008). Music in mood regulation: Initial scale development. *Musicae Scientiae*, 12(2), 291–309. <https://doi.org/10.1177/102986490801200206>
- Saarikallio, S. (2011). Music as emotional self-regulation throughout adulthood. *Psychology of Music*, 39(3), 307–327. <https://doi.org/10.1177/0305735610374894>
- Saarikallio, S. (2012). Development and validation of the Brief Music in Mood Regulation Scale (B-MMR). *Music Perception*, 30(1), 97–105. <https://doi.org/10.1525/mp.2012.30.1.97>
- Saarikallio, S., & Erkkilä, J. (2007). The role of music in adolescents' mood regulation. *Psychology of Music*, 35(1), 88–109. <https://doi.org/10.1177/0305735607068889>

- Salovey, P. (2001). Applied emotional intelligence: Regulating emotions to become healthy, wealthy, and wise. In J. Ciarrochi, J. P. Forgas, & J. D. Mayer (Eds.), *Emotional intelligence in everyday life: A scientific inquiry* (pp. 168–184). Psychology Press.
- Saxena, P., Dubey, A., & Pandey, R. (2011). Role of emotion regulation difficulties in predicting mental health and well-being. *Journal of Projective Psychology and Mental Health*, 18, 147–155.
- Schäfer, K., Saarikallio, S., & Eerola, T. (2020). Music May Reduce Loneliness and Act as Social Surrogate for a Friend: Evidence from an Experimental Listening Study. *Music & Science*, 3. 1-16 <https://doi.org/10.1177/2059204320935709>.
- Scherer, K. R., & Zentner, M. R. (2001). Emotional effects of music: Production rules. In P. N. Juslin & J. A. Sloboda (Eds.), *Music and emotion: Theory and research* (pp. 361–392). Oxford University Press.
- Sharman, L., & Dingle, G. A. (2015). Extreme metal music and anger processing. *Frontiers in Human Neuroscience*, 9, 272. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2015.00272>
- Sloboda, J. A., & O'Neill, S. A. (2001). Emotions in everyday listening to music. In P. N. Juslin & J. A. Sloboda (Eds.), *Music and emotion: Theory and research* (pp. 415–429). Oxford University Press.
- Silva-Arocha, A., Camellón-Curbelo, L. E. y Echemenía-González, N. (2020). Redes sociales: Imprescindible herramienta en la comunicación universitaria. *Pedagogía y Sociedad*, 23(58), 6–7. <https://bit.ly/3bAu15T>
- Sindermann, C., Yang, H., Liu, T., Elhai, J. D., & Montag, C. (2021). WeChat—Its problematic use and relations with the Big Five personality traits and Fear of Missing Out. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 6(2), 397–405. <https://doi.org/10.1007/s41347-020-00179-y>
- SoledadES – Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada (2024). Barómetro de la soledad no deseada en España. https://www.soledades.es/sites/default/files/contenidos/Informe_Barometro%20soledad-v2.pdf

- Standley, J. M. (1995). Music as a therapeutic intervention in medical and dental treatment: Research and clinical applications. In T. Wigram, B. Saperstone, & R. West (Eds.), *The art and science of music therapy* (pp. 3–22). Harwood Academic Publishers/Gordon.
- Thayer, R. E., Newman, J. R., & McCain, T. C. (1994). Self-regulation of mood: Strategies for changing a bad mood, raising energy and reducing tension. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(5), 910-925.
- Thoma, M. V., Ryf, S., Mohiyeddini, C., Ehlert, U., & Nater, U. M. (2012). Emotion regulation through listening to music in everyday situations. *Cognition & emotion*, 26(3), 550–560. <https://doi.org/10.1080/02699931.2011.595390>
- Thompson, R. A. (1990). Emotion and self-regulation. In R. A. Thompson (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation, 1988: Socioemotional development* (pp. 367–467). University of Nebraska Press.
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3(4), 269-307.
- Thomson, C. J., Reece, J. E., & Di Benedetto, M. (2014). The relationship between music-related mood regulation and psychopathology in young people. *Musicae Scientiae*, 18(2), 150-165. <https://doi.org/10.1177/1029864914521422>
- Vaag, J., Bjørngaard, J. H., & Bjerkeset, O. (2016). Symptoms of anxiety and depression among Norwegian musicians compared to the general workforce. *Psychology of Music*, 44, 234–248. doi:10.1177/0305735614564910
- Varchetta, M., Frascetti, A., Mari, E. y Giannini, A. (2020). Adicción a redes sociales, Miedo a perderse experiencias (FOMO) y Vulnerabilidad en línea en estudiantes universitarios. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 14(1). <https://dx.doi.org/10.19083/ridu.2020.1187>
- Wang, J., Wang, P., Yang, X., Zhang, G., Wang, X., Zhao, F., Zhao, M., & Lei, L. (2019). Fear of missing out and procrastination as mediators between sensation seeking and adolescent smartphone addiction. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 1049–1062. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00106-0>

Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., & White, T. L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 5–13.

Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. The MIT Press.

Williams, E., Dingle, G. A., & Clift, S. (2018). A systematic review of mental health and wellbeing outcomes of group singing for adults with a mental health condition. *The European Journal of Public Health*, 28(6), 1035–1042.
<https://doi.org/10.1093/eurpub/cky115>

Yáñez-Yaben, S. (2008). Adaptación al castellano de la escala para la evaluación de la soledad social y emocional en adultos SESLA-S. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 8(1), pp. 103-116.

Yehuda, N. (2011). Music and stress. *Journal of Adult Development*, 18(2), 85–94.
<https://doi.org/10.1007/s10804-010-9117-4>

