

Formación musical y bienestar: la visión de estudiantes de una universidad mexicana

Julieta Varanasi González García¹

Introducción

Planteamiento del problema

La comunidad estudiantil universitaria se enfrenta a exigencias y desafíos derivados de las actividades académicas que desarrollan. Esto puede acercarlos a situaciones de estrés, ansiedad, depresión o baja autoestima, por mencionar algunas, ya que no cuentan con los recursos físicos, psicológicos, económicos, entre otros, para hacer frente a ello (Díaz-Morales *et al.*, 2013).

En el caso particular de la Facultad de Música de la Universidad Veracruzana (UV), las distintas áreas formativas que cursan los estudiantes de las licenciaturas en Música y en Educación Musical pueden dar lugar a etapas repe-

¹ Profesora-investigadora de la Facultad de Música de la Universidad Veracruzana, integrante del Cuerpo Académico Formación e Investigación en Educación Musical (UV-CA-514), juligonzalez@uv.mx

tidas de estrés y calma, con las repercusiones que ello implica para la salud; sin embargo, hasta ahora no se había realizado una investigación que documentara cómo se encuentran los estudiantes en relación con su autopercepción de bienestar durante sus actividades formativas de licenciatura. Recordemos que esto puede ser un indicador no sólo de la salud psicológica individual y de conjunto, sino también de las fortalezas y las áreas de oportunidad del ambiente escolar dentro de la entidad académica. Es por ello que se planteó esta investigación de corte exploratorio para aportar información sobre el bienestar psicológico en los estudiantes de licenciatura, cuyos resultados se anticipen a la aparición de una problemática más compleja y, al mismo tiempo, brinde elementos para fortalecer aquellos procesos educativos que resultan significativos para los estudiantes encuestados.

Cabe mencionar que la población estudiantil que ingresa a la uv asiste al Examen de Salud Integral (ESI) durante el primer periodo que cursa, el cual incluye análisis clínicos generales, toma de signos vitales, valoración antropométrica, valoración odontológica y un cuestionario sobre esquema de vacunación, aspectos psicológicos generales, nutricionales y de actividad física. Al final, cada estudiante puede consultar sus resultados de forma privada a través del portal MiUV (uv, 2024b).

Por otro lado, la Unidad de Artes de la uv cuenta con el Centro Centinela Artes, coordinado por el Centro para el Desarrollo Humano e Integral de los Universitarios (CENDHIU), el cual presta servicio de atención epidemiológica, asesoría para profesores y estudiantes en temas como alcohol, tabaco, drogas ilícitas, enfermedades de transmisión sexual, métodos anticonceptivos, salud mental, desarrollo humano, conflictos en el noviazgo y sexualidad (uv, 2024a). Asimismo, funciona un consultorio médico atendido por un médico pasante de la Facultad de Medicina uv y que brinda atención en horario parcial a la comunidad de la Unidad de Artes uv.

Estas instancias, indudablemente han brindado beneficios a la comunidad de la Facultad de Música; sin embargo, no aportan información específica sobre el tema investigado. Además, algunos estudiantes muestran reticencia para asistir a consulta y, quienes asisten, generalmente es para atenderse de situaciones que ya son un problema de salud física o psicológica. Casullo y Castro (2000) aprecian que, tradicionalmente, la psicología se ha ocupado más bien de investigar los aspectos patológicos y desajustados, dejando de lado el

efecto del bienestar en el funcionamiento psicológico individual y social, así como el estudio de los elementos que promueven y mantienen la salud.

A partir de lo anterior, nos propusimos como objetivo general, identificar la percepción de bienestar en una muestra de estudiantes de licenciatura en la Facultad de Música de la Universidad Veracruzana. Para lograrlo, planteamos como objetivos específicos explorar la percepción de bienestar en los estudiantes encuestados, a partir del modelo de bienestar psicológico de Carol Ryff, e identificar qué actividades escolares y extraescolares causan mayor satisfacción a los estudiantes encuestados.

Referentes teóricos

Numerosas investigaciones han estudiado el bienestar desde distintos puntos de vista. La literatura es amplia y muy variada en perspectivas. En este texto, se hace referencia al bienestar psicológico como “las emociones que las personas experimentan y las evaluaciones que hacen de su vida” (Tarragona, 2016, p. 19). Se trata de un término de estructura multidimensional, ya que intervienen distintos factores como la edad, el género o la cultura (Ryff y Keyes, 1995; Casullo y Solano, 2000). Capistrán (2019) expone la necesidad de un abordaje desde una perspectiva holística y destaca otros factores como la autoestima, la experiencia óptima o flujo, la empatía, el significado vital y la motivación académica.

Para el desarrollo de esta investigación, se tomó como base el modelo de bienestar psicológico de Carol Ryff, el cual comprende la consideración de seis dimensiones teóricas del bienestar psicológico (Ryff y Keyes, 1995; Rodríguez y Sánchez, 2016):

1. *Autoaceptación*. Consiste en el conocimiento de las propias limitaciones, actitud positiva y aceptación de las diferentes facetas de sí mismo, así como satisfacción sobre las etapas anteriores.
2. *Dominio del entorno*. Referente a la sensación de competencia en la gestión del entorno, aprovechamiento de las oportunidades y creación de contextos adecuados a las necesidades personales.

3. *Crecimiento personal*. Se refiere a la sensación de desarrollo personal continuo, apertura a nuevas experiencias y cambios que reflejan mayor autoconocimiento y efectividad.
4. *Relaciones interpersonales positivas*. También traducido como relaciones positivas con otros, consiste en la capacidad para establecer relaciones de confianza, cálidas, satisfactorias y empáticas.
5. *Propósito en la vida*. La persona tiene metas y dirección en la vida, encuentra sentido a su vida presente y etapas pasadas.
6. *Autonomía*. Tiene relación con la autodeterminación e independencia, así como con la capacidad de resistir la presión social para pensar o actuar de cierta forma, ya que cada persona posee sus propios estándares y valores.

Tarragona (2016) anota que existe una repercusión mutua entre el bienestar psicológico y la salud física de las personas, así como en el cuidado y actividades que realizan en favor de ella. Por lo tanto, se decidió agregar una séptima dimensión a las seis anteriores, que se refiere a la salud física de los encuestados. Para ello, se tomó como referente teórico complementario el modelo de bienestar integral u holístico SPIRE, acrónimo en inglés de los términos Spiritual, Physical, Intelectual, Relational y Emotional de Tal Ben-Shahar y Wholebeing Institute (Tarragona, 2016). De esta forma, se estudió el bienestar psicológico en los estudiantes de la Facultad de Música de la Universidad Veracruzana a partir de siete dimensiones –las seis propuestas por Carol Ryff más la salud física–.

Por otro lado, el marco normativo de la educación en México hace mención del bienestar de forma constante. Se seleccionaron como muestra dos ejemplos: el capítulo III, “De los criterios de la educación”, de la Ley General de Educación, específicamente el artículo 16, donde se asienta que la educación que imparta el Estado “será integral porque educará para la vida y estará enfocada a las capacidades y desarrollo de las habilidades cognitivas, socioemocionales y físicas de las personas que les permitan alcanzar su bienestar y contribuir al desarrollo social” (Ley General de Educación, p. 9). Asimismo, el título Cuarto, capítulo I, artículo 42 de la Ley General de Educación Superior, que establece que:

Las instituciones de educación superior [...] promoverán las medidas necesarias para la prevención y atención de todos los tipos y modalidades de violencia, en específico la de género, así como para la protección del bienestar físico, mental y social de sus estudiantes y del personal que labore en ellas. Dichas medidas se basarán en diagnósticos y estudios de las actividades académicas, escolares y administrativas para lograr una detección y atención oportuna de los factores de riesgo, violencia y discriminación, estableciendo protocolos de atención y proporcionando, en su caso, servicios de orientación y apoyo de trabajo social, médico y psicológico (Ley General de Educación Superior, pp. 22-23).

Por consiguiente, la presente investigación aporta también un breve diagnóstico de las actividades académicas, escolares y extraescolares que pueden ser factores de riesgo o de bienestar en los estudiantes de licenciatura en la uv. Estas actividades podrían significar elementos que promueven o mantienen la salud psicológica de los estudiantes.

Método

Por su alcance, esta investigación es de tipo exploratoria, ya que hasta ahora no se cuenta con investigaciones publicadas sobre el tema investigado con estudiantes de la Facultad de Música de la uv. Hernández-Sampieri (2014) menciona que los estudios exploratorios se efectúan cuando se persigue “examinar un tema o problema de investigación poco estudiado, del cual se tienen muchas dudas o no se ha abordado antes” (p. 91).

El diseño de la investigación es de tipo cualitativo, ya que se espera comprender e interpretar el asunto estudiado, asumiendo que la realidad es dinámica, múltiple y holística (Bisquerra, 2009). Se utilizó la técnica de encuesta a partir de la aplicación de un cuestionario de corte mixto integrado por diez preguntas: ocho de ellas de respuesta cerrada y dos de respuesta abierta. Las primeras seis en realidad son afirmaciones y corresponden a cada una de las seis dimensiones teóricas del bienestar psicológico de Carol Ryff. La séptima afirmación del cuestionario aplicado se refiere a la autopercepción de salud física en los encuestados (tomado del modelo holístico SPIRE). Posteriormente, se anotaron dos preguntas específicas sobre sus actividades

en la Facultad de Música uv y sobre su vida estudiantil en general. La última pregunta permitió precisar el programa educativo que cursan (Licenciatura en Música o en Educación Musical).

En las respuestas del uno al siete se utilizó una escala del uno al seis para indicar el nivel de acuerdo con cada afirmación, en donde uno significa totalmente en desacuerdo; dos, en desacuerdo; tres, algunas veces de acuerdo; cuatro, frecuentemente de acuerdo; cinco, de acuerdo; y seis, totalmente de acuerdo. Las preguntas número ocho y nueve fueron de respuesta abierta, mientras que en la número diez se ofrecieron como opciones las dos licenciaturas que actualmente se ofertan en la institución.

La aplicación del cuestionario se llevó a cabo del 17 al 20 de junio de 2024, con distribución electrónica a través de un formulario de Google. Participaron veinte estudiantes de licenciatura inscritos en la Facultad de Música de la Universidad Veracruzana: diez de la Licenciatura en Música, nueve de la Licenciatura en Educación Musical y una persona cursando ambas licenciaturas. Esta muestra estuvo integrada por participantes voluntarios que respondieron a la invitación que se les hizo. En la selección de los participantes se trató de conformar una muestra de casos tipo, que incluyera la diversidad de perspectivas de los estudiantes de ambas licenciaturas, con avance crediticio medio y avanzado. Es de destacar que existió buena disposición para participar por parte de las y los estudiantes invitados, quienes respondieron el cuestionario en corto tiempo. Cabe mencionar que se decidió delimitar la población encuestada a estudiantes de licenciatura, ya que dentro de la entidad académica también hay estudiantes de nivel técnico, iniciación y posgrado.

Al inicio del cuestionario electrónico, se presentó a quienes participaron un consentimiento informado, en donde aceptaron participar voluntariamente en el estudio y haber sido informados del objetivo, así como de su derecho a desistir en cualquier momento que estuviesen respondiendo el cuestionario. Se les informó que sus datos serían tratados de forma confidencial, anónima y únicamente con fines académicos.

Resultados

La primera afirmación se refiere a la autoaceptación y se formuló de la siguiente manera: “En general, me siento contenta/contento de quien soy y con la

vida que llevo”. La mayoría de quienes respondieron la encuesta (diecinueve) respondió que estaba de acuerdo o totalmente de acuerdo con la afirmación (números cinco y seis en la escala). Fue de las respuestas en donde se observó mayor homogeneidad. Se interpreta que el conjunto de estudiantes que participó en la encuesta tiene un alto nivel de autoaceptación.

La segunda oración exploró el dominio del entorno y fue expresado de la siguiente forma: “Puedo manejar mis responsabilidades en la vida diaria y tengo un modo de vida a mi gusto”. En este caso, el conjunto mayoritario de respuestas (diecisiete personas) indica que los participantes estaban de acuerdo o frecuentemente de acuerdo con la afirmación (números cinco y cuatro en la escala). Los participantes percibieron que tienen buen dominio del entorno, aunque no llegó a ser tan alto como la autoaceptación.

La tercera afirmación se refiere al crecimiento personal: “Mi vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje, cambio y crecimiento. Sigo aprendiendo más sobre mí misma/mismo”. La mayoría de las respuestas se concentran en totalmente de acuerdo (dieciocho personas eligieron esa opción). Esto muestra a un conjunto de estudiantes comprometidos con su desarrollo personal, que corresponde con la etapa formativa en la que se encuentran, ya que fue la afirmación en la que más personas coincidieron en una misma respuesta.

La cuarta oración atañe a las relaciones interpersonales positivas: “Puedo confiar en mis amigas/amigos y ellas/ellos saben que pueden confiar en mí”. Las respuestas recibidas estuvieron repartidas entre las distintas opciones de respuesta: ocho personas respondieron la opción totalmente de acuerdo, siete personas la opción de acuerdo, dos personas frecuentemente de acuerdo y tres personas algunas veces de acuerdo. Cabe mencionar que los participantes de Música se mostraron menos satisfechos con sus relaciones interpersonales respecto de los estudiantes de Educación Musical. Esta dispersión en las respuestas permitió identificar las relaciones interpersonales positivas como un área de oportunidad dentro de la escuela, además de evidenciar un punto en el que debe indagarse con mayor detalle.

La quinta afirmación alude al propósito en la vida, expresada con “Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajo en hacerlos realidad. Siento que avanzo hacia el logro de mis metas”. La mayoría de quienes participaron (diecisiete personas) marcó las opciones de acuerdo y totalmente de acuerdo. Esto puede conectarse con las respuestas obtenidas en la dimensión del crecimiento personal, así como con la etapa de vida en que se encuentran los

encuestados. La concentración de respuestas indica que los estudiantes se encuentran motivados hacia el futuro, con el establecimiento de metas hacia las cuales dirigen sus esfuerzos.

La sexta se refiere a la autonomía: “Tengo confianza en expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de los demás”. Las respuestas recibidas estuvieron bastante repartidas entre las opciones disponibles: siete personas marcaron que estaban de acuerdo, seis personas eligieron frecuentemente de acuerdo, cinco participantes anotaron la opción algunas veces de acuerdo, una persona eligió totalmente de acuerdo y una persona marcó estar en desacuerdo. De manera similar a la cuarta oración, en este caso, los participantes de Música se mostraron menos satisfechos con su autonomía respecto de los estudiantes de Educación Musical. Cabe mencionar que es la única pregunta de todo el cuestionario en donde alguien eligió como respuesta el número dos (en desacuerdo). Esta dispersión de respuestas permite identificar que un área a trabajar en la institución es el fortalecimiento de la autonomía en la comunidad estudiantil.

La séptima afirmación recupera la importancia de la autopercepción de salud o fortaleza física, que se agregó a las seis dimensiones anteriores, tal como se planteó anteriormente: “En general, considero que tengo buena salud física”. Las respuestas recibidas también estuvieron repartidas entre la opción de acuerdo (nueve participantes), frecuentemente de acuerdo (cinco personas), algunas veces de acuerdo (cuatro personas) y totalmente de acuerdo (dos). Cabe reiterar que la pregunta se refiere a cómo las personas perciben su propia salud, por lo que valdría la pena ampliar la información de este punto, para determinar si en su respuesta intervienen factores de autoestima o de falta de seguimiento médico.

Posteriormente, se anotaron dos preguntas específicas sobre sus actividades en la Facultad de Música uv y sobre su vida estudiantil en general. La primera de ellas fue “¿Cuáles son las tres actividades dentro de la Facultad de Música que me hacen sentir bienestar?”. El conjunto de respuestas recuperadas fue analizado y organizado en seis categorías analíticas: relaciones interpersonales positivas, interacción musical, clases, estudio individual del instrumento, dominio del entorno y condiciones de estudio. En la Tabla 1 se anotan algunos extractos representativos de cada una de las categorías.

Tabla 1. Actividades dentro de la Facultad que generan bienestar en estudiantes de licenciatura

Categorías	Extractos representativos
Relaciones interpersonales positivas	- “Cuando estoy con mis amigos”. - “Convivir con mis compañeros”. - “Cuando hablo con mi maestro sobre cómo me he sentido con las clases”.
Interacción musical	- “Otra de mis actividades favoritas es relacionarme a través de la música con mis amigos, ya sea tocando o platicando”. - “[...] tocar en ensambles la música que disfrutamos más y los eventos extra por parte de maestros y alumnos”. - “Tocar en orquesta”. - “Cuando escucho un recital o concierto”. - “Cuando canto en coros”.
Clases	- “[...] cuando tengo clase de instrumento”. - “[...] en una clase que me gusta mucho”. - “En general me gusta mucho tener clases teóricas en donde aprendo nuevas cosas acerca de cómo es que se forma la música”.
Estudio individual del instrumento	- “Cuando tengo tiempo de estudio”. - “Practicar mi instrumento”. - “Estudiar <i>cello</i>”.
Dominio del entorno	- “Cuando mi repertorio sale exitoso”. - “Cuando realizo con eficacia trabajos escolares”. - “[...] lograr terminar mis objetivos en el instrumento”. - “Cuando planeo algún evento dentro de la Facultad”.
Condiciones de estudio	- “Cuando encuentro algún cubículo desocupado para estudiar. Cuando hace calor y el cubículo sí tiene ventilador que funcione”.

Fuente: Elaboración propia.

La categoría “relaciones interpersonales positivas” se refiere a las respuestas que expresan el bienestar que produce en los estudiantes encontrarse con sus amigos en la escuela, platicar con ellos y hacer trabajos de equipo, así como la comunicación que pueden establecer con algunos profesores, quienes muestran interés en la formación o condiciones del estudiante.

Se observa que los estudiantes reconocen también la interacción musical fuertemente relacionada con su bienestar. Se comprende lo anterior a partir de la mención de actividades como ensayar con amigos o compañeros, tocar en la orquesta, cantar en el coro, tocar o escuchar recitales y conciertos, participar en eventos adicionales organizados por profesores o estudiantes, tocar en su ensamble de cámara. La categoría “interacción musical” puede interpretarse como la dimensión de relaciones interpersonales positivas unida a la música.

La categoría “clases” se refiere al bienestar que genera en los estudiantes asistir a una clase que les gusta mucho, con especial mención a su clase de instrumento o cuando exponen durante ellas. Por otro lado, la categoría “dominio del entorno” se refleja en los comentarios de los estudiantes a partir de la sensación de competencia en sus actividades escolares, por ejemplo, cuando planean y llevan a cabo algún evento académico o cuando logran sus objetivos en el instrumento o realizan con eficacia los trabajos escolares.

Las cuatro categorías mencionadas hasta ahora tienen como punto en común la interrelación con otros, es decir, aluden a la creación de redes personales y de contextos a partir de los cuales el estudiante se construye y reconstruye conforme avanza en sus estudios de licenciatura.

La quinta categoría, “estudio individual del instrumento”, fue anotada por los estudiantes con comentarios que hacen referencia a estudiar o tocar su instrumento musical, además de tener tiempo para estudiarlo. Esto reitera la relación íntima que establece el músico con su propio instrumento, así como la necesidad de encontrar tiempo para dedicarse al desarrollo de las competencias requeridas para su óptima interpretación. Es de destacar que los comentarios sobre el estudio del instrumento estuvieron presentes en los participantes tanto de música como de educación musical.

La sexta categoría, llamada “condiciones de estudio”, se refiere a aquellas situaciones específicas del día a día de la comunidad estudiantil respecto a las instalaciones disponibles. Lo anterior confirma que los espacios en la institución ya no son suficientes para sus necesidades, debido a que no cubren las condiciones mínimas de disponibilidad y ventilación.

Vale la pena mencionar que en esta pregunta no se encontraron diferencias significativas entre las respuestas del estudiantado de Música y de Educación Musical, ya que en ambos casos se hace referencia a temas similares.

La última pregunta se enfocó en indagar acerca de las actividades extraescolares y su vida diaria: “¿Cuáles son las tres actividades de mi vida diaria que me hacen sentir bienestar?”. En la Tabla 2 se anotan los extractos representativos de cada una de las categorías.

Tabla 2. Actividades de la vida diaria (fuera de la Facultad) que generan bienestar en estudiantes de licenciatura

Categorías	Extractos representativos
Autoaceptación	- “Cuando llego a casa después de un día largo”.
Dominio del entorno	- “Crear materiales/proyectos que colaboren de algún modo a la sociedad”. - “Viajar”. - “Realizar arreglos musicales”.
Crecimiento personal	- “Estudiar mi instrumento o tocar”. - “Leer un libro que me interese”. - “Estudiar”. - “Escuchar música o un pódcast”. - “Mi ensayo de ensambles”.
Relaciones interpersonales positivas	- “Pasar tiempo con mis amigos o familia”. - “Convivir con la persona que aprecio”.
Propósito de vida	- “Tener una rutina”. - “Ir a la iglesia”.
Autonomía	- “Disfrutar mi tiempo a solas”. - “Que las cosas me salgan bien”.
Salud física	- “Nadar. Dormir bien. Comer bien”. - “Comer bien, hacer ejercicio”. - “Salir a caminar”. - “Correr. Descansar”.

Fuente: Elaboración propia.

De forma global puede observarse que la población estudiantil disfruta de la convivencia con amigos y familia fuera de la escuela, lo cual es una constante en cuanto a las respuestas de la pregunta anterior (actividades dentro de la Facultad). Destacan las acciones de beneficio para la salud física, como realizar ejercicio, comer bien, caminar, dormir, descansar. Esto puede ser un indicio de la búsqueda de un equilibrio o balance afectivo, así como de la salud integral.

Por otro lado, las personas encuestadas mostraron predilección por actividades encaminadas al dominio y exploración de su entorno, como crear proyectos de tipo social, viajar o realizar arreglos musicales. Dentro de las actividades que se identificaron como de crecimiento personal, destacan varias relacionadas con la música, la lectura o la música. En esta pregunta tampoco se encontraron elementos distintivos en las respuestas de los estudiantes de Música y de Educación Musical.

Conclusiones

El bienestar psicológico en los estudiantes de licenciatura que participaron en esta investigación está integrado por varios factores que van desde el establecimiento de relaciones interpersonales positivas, en donde interviene el contexto familiar, amigos y compañeros, así como la interacción con profesores; otros factores mencionados son las condiciones de la escuela, el contenido de las clases, el estudio individual del instrumento y las actividades que les impulsan a crecer, ejercer su autonomía y hacia el dominio de su contexto.

En ese sentido, entre las actividades mencionadas por los estudiantes se encuentran las participaciones en orquesta, en coros y en grupos de música de cámara, la colaboración y asistencia a eventos académicos adicionales a los programas educativos, así como el interés en clases específicas que les motiva a estudiar y expandir su formación. Las clases específicas mencionadas son las de instrumento, historia de la música relacionada a la sociedad y las de teoría. En cuanto a las actividades extraescolares, destacan la práctica de actividades de esparcimiento, de fomento a la salud física y la dedicación a la práctica individual de su instrumento.

Esta investigación muestra que la diversidad de estímulos y condiciones que los estudiantes encuentran dentro y fuera de la escuela hace necesario

contar con mayores fuentes de evidencias. Por otro lado, el estudio arroja que hay ciertas actividades escolares que resultan pertinentes para el bienestar psicológico de la comunidad estudiantil, las cuales fueron mencionadas anteriormente, por lo que se sugiere mantenerlas y fortalecerlas.

En cuanto a las seis dimensiones de bienestar psicológico de Carol Ryff, el estudiantado en su conjunto mostró fortalezas en autoaceptación, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito de vida. En cuanto a las dos restantes, autonomía y relaciones interpersonales positivas, se aprecian como áreas de oportunidad debido las respuestas heterogéneas obtenidas, sobre todo para el estudiantado de la Licenciatura en Música. Por la misma razón, se requiere mayor información sobre ellas.

La población de estudiantes que participó en esta investigación es pequeña, veinte personas, por lo que los resultados no pueden tomarse como concluyentes; sin embargo, muestran indicios de las distintas dimensiones del bienestar en la población estudiada. Asimismo, se espera que esta investigación conduzca a prestar mayor atención al tema y permita prevenir problemas de salud integral en la población estudiantil de la institución.

Referencias

- Bisquerra, R. (2009). *Metodología de la investigación educativa*. La Muralla.
- Capistrán, R.W. (2019). *Educación musical y bienestar psicológico*. Universidad Autónoma de Aguascalientes. https://editorial.uaa.mx/docs/educacion_musical_bienestar_psicologico.pdf
- Casullo, M. y Castro, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología de la PUCP*, XVIII(1), 35-68. <https://doi.org/10.18800/psico.200001.002>
- Díaz-Morales, J.F., Nieto-Márquez, M. y Sánchez-Beleña, F. (2013). Dedicación a la música: estado de ánimo y satisfacción vital. *Revista de Psicología y Educación eduPsykhé*, 12(1), 57-75. <https://doi.org/10.57087/edupsykhe.v12i1.3874>
- Gaxiola, J.C. y Palomar, J. (coords.). (2016). *El bienestar psicológico: Una mirada desde Latinoamérica*. Universidad de Sonora/Qartuppi. <http://doi.org/10.29410/QTP.16.09>

- Hernández-Sampieri, R., Fernández, C. y Baptista, M.P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw Hill.
- Rodríguez, Y.R., Sánchez, I. y Torres, M. (2016). Bienestar psicológico y salud física en estudiantes universitarios. En J.C. Gaxiola y J. Palomar (coords.), *El bienestar psicológico. Una mirada desde Latinoamérica*, 115-138. Universidad de Sonora/Qartuppi. <http://doi.org/10.29410/QTP.16.09>
- Ryff, C.D. y Keyes, C.L. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Tarragona, M. (2016). El estudio científico del bienestar psicológico. En J.C. Gaxiola y J. Palomar (coords.), *El bienestar psicológico. Una mirada desde Latinoamérica*. 115-138. Universidad de Sonora/Qartuppi. <http://doi.org/10.29410/QTP.16.09>
- Universidad Veracruzana. (2024a, 28 de junio). *Centro Centinelas CEnDHIU*. <https://www.uv.mx/artesplasticas/general/centro-centinelas-cendhiu/>
- Universidad Veracruzana. (2024b, 5 de julio). *Examen de Salud Integral*. <https://www.uv.mx/csalud/esi/>