

**HERRAMIENTAS COTIDIANAS PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL: UN
ACERCAMIENTO CUALITATIVO AL SONIDO Y LA MÚSICA COMO
ESTÍMULO ACTIVADOR Y REGULADOR DE EMOCIONES EN ADULTOS
JÓVENES DE LA CIUDAD DE BOGOTÁ**

Presentado por:

Juan Camilo Bode Vélez

David Ricardo Rodríguez

Trabajo de grado dirigido por:

Christian Yamir Mora Bustos

Facultad de Psicología

División de ciencias de la salud

Universidad Santo Tomás

Bogotá, D.C.

Diciembre 2025

TABLA DE CONTENIDOS

Introducción	5
Justificación	6
Problematización	10
Objetivos	15
Objetivo general	15
Objetivos específicos	16
Marco Teórico	16
Marco Disciplinar	16
<i>Sensación y Percepción</i>	16
<i>Conducta humana</i>	17
<i>Emoción</i>	18
<i>Salud</i>	19
<i>Ciclo vital (psicología del desarrollo)</i>	20
Marco Multidisciplinar	21
<i>Física</i>	21
<i>Espectro sonoro</i>	22
<i>Musicoterapia y psicología de la música</i>	24
Marco ético	25
Marco paradigmático	27
Metodología	29
Descripción de estrategias/instrumento	31
Análisis del discurso	32
Entrevista semiestructurada	33
Población	43

Cronograma de aplicación	44
Consideraciones éticas	44
Consentimiento informado	45
Formato de devolución de resultados	48
Resultados	51
Discusión de resultados	67
Conclusiones	78
Aportes, alcances, limitaciones y sugerencias	81
Referencias	84
Anexos	93
Transcripción entrevista P1. “Camila”	93
Transcripción entrevista P2. “Valeria”	115
Transcripción entrevista P3. “Andrés”	140
Consentimientos por participante	168

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Matriz de análisis de sentido	34
Tabla 2 Semi-estructura de la entrevista	38
Tabla 3 Criterios de inclusión/exclusión	43
Tabla 4 Características de los participantes y contexto fenomenológico (pseudónimos aplicados a cada participante)	53
Tabla 5 Estructura esencial transversal por emoción: funciones reguladoras, activación y valencia reportadas	55
Tabla 6 Unidades de significado seleccionadas y traducción al lenguaje psicológico (ejemplos por participante).....	64

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo generar una comprensión desde un enfoque cualitativo de orden descriptivo no experimental referente a la influencia del sonido y la música frente a la gestión emocional de adultos jóvenes de la ciudad de Bogotá, D.C; esto desde un enfoque fenomenológico descriptivo. La muestra poblacional bajo estudio se seleccionó por participación voluntaria con adultos jóvenes que trabajan en un laboratorio farmacéutico y en el área de marketing digital y comunicación social. La metodología empleada se basa en el análisis del discurso y la extracción de unidades de significado; esto, basado en el método expuesto por Amedeo Giorgi (2017) quien ofrece una posible lectura fenomenológica buscando la reducción de significados a un lenguaje psicológico, además de la utilización de preguntas escala que correlacionan valencia y activación a la hora de verse expuestos a la estimulación auditiva elegida por ellos mismos

Palabras clave: Gestión emocional, estimulación auditiva, sonido y música, análisis del discurso

Abstract

This study aims to develop an understanding—through a qualitative, descriptive, non-experimental design—of how sound and music influence emotional regulation among young adults in Bogotá, D.C., Colombia, from a descriptive phenomenological approach. The study sample was selected through voluntary participation and included young adults working in a pharmaceutical laboratory as well as in the fields of digital marketing and social communication. The methodology was based on discourse analysis and the identification of meaning units, following the method proposed by Amedeo Giorgi (2017), which offers a phenomenological reading aimed at reducing meanings into psychological language. In addition, rating-scale questions were used to relate valence and arousal when participants were exposed to auditory stimulation chosen by themselves.

Key words: Emotional regulation, auditory stimulation, sound and music, discourse analysis

Introducción

El ser humano está inmerso en una dinámica constante de estímulos auditivos: sonidos ambientales, voces, música, ruido urbano, etc. Estos estímulos no solo actúan como trasfondo, sino que ejercen un impacto directo en las experiencias emocionales y conductuales de los individuos. Sin embargo, a pesar de la abundancia de investigaciones sobre los sonidos y los efectos del entorno acústico, existe un vacío importante en cuanto a cómo las características del espectro sonoro (por ejemplo: timbre, intensidad, frecuencia) se interpretan de manera subjetiva por los individuos y cómo esa interpretación influye en la identificación de emociones y, consecuentemente, en la conducta humana.

Por su parte, la disciplina de la psico acústica analiza cómo cualidades del sonido (intensidad, tono, timbre) se transforman en sensaciones y reacciones físicas o mentales, y propone que el sonido, más allá de su medición objetiva, debe entenderse por su impacto subjetivo en los sujetos. Por tanto, se identifica un problema claro: ¿De qué modo las características del espectro sonoro de diferentes estímulos (ambientales, musicales o de voz) permiten la identificación subjetiva de emociones por parte del individuo? El foco se centra en la interpretación individual de esos sonidos (es decir, cómo el sujeto percibe, evalúa y asigna un significado emocional a un estímulo sonoro), y en cómo esa interpretación facilita la identificación de emociones.

Además, es esencial reconocer que la experiencia sonora no se limita a la recepción de vibraciones acústicas, sino que implica una mediación interpretativa. En otras palabras, cuando un individuo escucha un estímulo sonoro, sea una voz, un ruido urbano, un tono musical o un ambiente natural, no solo capta sus características físicas (frecuencia, intensidad,

timbre), sino que también las filtra a través de su historia personal, contexto cultural, estado anímico y expectativas.

Pero ese vínculo no es lineal ni universal: la misma señal acústica puede evocar sensaciones muy distintas según quién la escuche, dónde y en qué momento. Aquí radica precisamente el vacío de conocimiento que motiva este estudio: conocer cómo las características del espectro sonoro son interpretadas por quienes las escuchan, y cómo esa interpretación produce la identificación de emociones.

Asimismo, se vuelve pertinente incorporar una dimensión conductual; la emoción identificada no permanece en el ámbito interno, sino que desemboca en manifestaciones observables como cambios en la expresión facial, variaciones fisiológicas, ajustes posturales o modificaciones en el comportamiento social o comunicativo.

En definitiva, el propósito de este trabajo es revelar la ruta completa que va desde la estructura acústica del sonido, pasando por la interpretación subjetiva del individuo, hasta llegar a la identificación de una emoción. De esa manera, se aspira a construir un modelo que permita describir cómo los estímulos sonoros que rodean al ser humano, cuando son interpretados de manera consciente o no, se convierten en vehículos emocionales capaces de modificar pensamientos, sentimientos y acciones.

Justificación

La presente investigación tiene como finalidad ampliar el conocimiento que se tiene acerca de los posibles usos del sonido a modo de estímulo potenciador de las capacidades de reconocimiento emocionales individuales, enfocándose en población joven que no ha sido diagnosticada previamente con algún tipo de trastorno o padecimiento mental, pero que, reconocen en su actuar cotidiano ineffectividad para responder adecuadamente en situaciones varias puestas en diferentes contextos (guiadas bien sea por la ira, la alegría, el miedo, etc.).

Como menciona Jauset (2008, como se cita en Mosquera, 2013), la música involucra múltiples dimensiones de la vida de las personas, tales como el cuerpo, la mente, las emociones e incluso las relaciones sociales, ya que puede generar sensaciones de unidad y propiciar el encuentro de grupos que comparten experiencias físicas, como en conciertos o celebraciones religiosas. Esta investigación propone un método de entrevista semi estructurada y registro emocional asociados con estímulos auditivos, con lo que se plantea que permitirá el reconocimiento del sí mismo con una perspectiva bio-psico-social y el cómo al estar inmerso dentro de un contexto y viéndose afectado por el mismo, la persona puede generar conversaciones trascendentes consigo misma y con los demás, acompañados de estímulos sonoros, que les permitan vislumbrar mejores caminos a la hora de actuar y/o determinar la mejor vía de acción para suplir sus necesidades.

Ahora bien en Colombia, la pandemia de COVID-19 ha evidenciado afectaciones importantes en la salud mental de la población, particularmente en los grupos jóvenes. De acuerdo con los resultados de la Encuesta de Pulso Social de junio de 2021, las personas entre 10 y 24 años registraron el mayor porcentaje de quienes reportaron haber experimentado “preocupación o nerviosismo” durante la última semana, alcanzando un 41,2 % (DANE, 2021). En el mismo informe se señala que únicamente el 0,9 % de los encuestados manifestó haber buscado apoyo profesional en salud mental, con una proporción ligeramente mayor en mujeres (1,0 %) que en hombres (0,7 %), y que el grupo etario que más accedió a este tipo de servicios corresponde a personas entre 25 y 54 años (DANE, 2021). De manera complementaria, las Estadísticas Vitales preliminares del primer trimestre de 2021 muestran que las tasas de suicidio continúan siendo más altas en hombres que en mujeres, lo cual da cuenta de problemáticas persistentes en relación con el bienestar emocional en el país (DANE, 2021).

Estas cifras, provenientes de fuentes oficiales, permiten dimensionar el estado general de la salud mental en el territorio colombiano. A este panorama se suman los datos reportados por Gestarsalud en su Informe especial: Salud mental en Colombia, al borde del abismo, donde se evidencia una disminución en el número de consultas por salud mental, al pasar de 1.644.150 atenciones en 2019 a 1.300.460 en 2020, y a 483.792 durante el primer semestre de 2021 (Gestarsalud, 2021). Más allá de las múltiples variables que pueden incidir en este descenso, estos datos abren la necesidad de ampliar la comprensión sobre las formas en que las personas gestionan sus estados emocionales en la vida cotidiana. En este sentido, el presente estudio se orienta a describir y comprender el lugar que ocupan el sonido y la música como estímulos activadores y reguladores de emociones en adultos jóvenes, reconociendo que, en el contexto colombiano, las propuestas formativas y académicas en musicoterapia siguen siendo limitadas y concentradas en pocos espacios institucionales (Vasco & Güiza, 2018).

De esta manera este estudio se justifica a partir de la necesidad creciente de describir el papel del sonido como fenómeno perceptivo, emocional y conductual dentro de la experiencia humana. En un contexto contemporáneo caracterizado por la presencia de estímulos sonoros, desde entornos urbanos densamente acústicos hasta experiencias digitales inmersivas, resulta fundamental analizar cómo los individuos interpretan emocionalmente dichos estímulos y cómo estas interpretaciones influyen en su conducta.

En términos metodológicos, la justificación del estudio radica en la elección de un enfoque que reconoce la subjetividad como un elemento central del análisis. La identificación de emociones a partir de la interpretación de sonidos implica considerar la experiencia del sujeto como una fuente válida de conocimiento.

La relevancia de esta investigación para la población participante se manifiesta en la posibilidad de visibilizar y legitimar las experiencias emocionales asociadas a la escucha. Al involucrar a los oyentes como actores activos en la interpretación del sonido, el estudio

promueve una comprensión más consciente de la relación entre estímulos sonoros y estados emocionales, lo cual puede tener efectos positivos en ámbitos como la autorregulación emocional, el bienestar psicológico y la sensibilidad auditiva (Koelsch, 2014; Juslin et al., 2016).

En cuanto a su impacto en la academia, el proyecto ofrece un aporte significativo al generar conocimiento sistematizado sobre un tema que ha sido abordado de manera fragmentaria. Los resultados de la investigación pueden servir como base para futuros estudios en psicología, musicología, comunicación audiovisual y diseño sonoro, así como para el desarrollo de propuestas pedagógicas orientadas al análisis crítico del sonido como fenómeno cultural y emocional.

Asimismo, la investigación se justifica por su contribución a la disciplina y a la línea de investigación institucional, en la medida en que fortalece el estudio de la percepción sensorial y la conducta humana desde una perspectiva contemporánea e interdisciplinaria. El proyecto dialoga con enfoques actuales que conciben el sonido no solo como un fenómeno físico, sino como una construcción experiencial y simbólica, alineándose con los objetivos académicos de la universidad y con su compromiso con la producción de conocimiento pertinente y socialmente relevante.

Desde una perspectiva social, la investigación adquiere especial importancia al considerar el impacto del entorno sonoro en la vida cotidiana. Describir cómo los sonidos influyen en las emociones y el comportamiento humano puede contribuir a la formulación de políticas y prácticas orientadas al diseño de entornos acústicos más saludables, inclusivos y empáticos, tanto en espacios públicos como privados. De igual manera, los hallazgos del estudio pueden ser aplicables en contextos como la salud mental, la educación y la tecnología, ampliando el alcance social del proyecto.

Finalmente, el presente trabajo se justifica por su aporte a la formación investigativa de los autores y de futuros investigadores, al promover una aproximación reflexiva, crítica y ética al estudio del sonido y la emoción. El proyecto contribuye al fortalecimiento de las competencias investigativas y al desarrollo de una mirada analítica capaz de abordar fenómenos complejos desde múltiples dimensiones. En este sentido, la investigación no solo responde a los requisitos de un trabajo de grado universitario, sino que también se posiciona como una contribución relevante al campo del conocimiento y a la sociedad en general.

Problematización

Para comprender el objetivo del presente estudio se hace una breve revisión de la influencia de la música y el sonido referente a la identificación y regulación emocional de las personas. A lo largo de la historia se ha visto cómo la utilización de sonidos y rítmicas puede generar un impacto positivo en las personas y posibles padecimientos, tanto físicos, como mentales. Desde la época clásica y la antigüedad muchos médicos y filósofos indagaron acerca de la influencia de este tipo de estimulación en la vida de las personas. La llegada de los descubrimientos modernos en física y los nuevos métodos de experimentación y exploración de información permitieron ampliar los conocimientos en la acústica. En el siglo XX se comienza a ver una amplia utilización de estas metodologías en países europeos y en Estados Unidos.

Desde tiempos remotos, la música y el sonido han estado estrechamente vinculados a los momentos fundamentales de la vida humana, particularmente en contextos rituales asociados a la danza, la caza, el nacimiento, la muerte, la curación, las cosechas y las celebraciones nupciales. Diversas manifestaciones rupestres sugieren que estas prácticas poseían un carácter mágico y simbólico, donde el canto, los gritos, los recursos vocales y el movimiento corporal eran utilizados con la intención de mitigar fuerzas consideradas

negativas y atraer efectos benéficos. En este marco, las culturas antiguas otorgaron a la música un valor místico y terapéutico, entendiendo la enfermedad como una alteración del orden divino y concibiendo el sonido como un medio capaz de restablecer el equilibrio perdido (Sanz, 2001).

Esta concepción se fortaleció en el pensamiento clásico, donde filósofos como Platón y Aristóteles atribuyeron a la música un papel esencial en la vida humana debido a su origen divino y a su influencia sobre el carácter. En particular, la teoría del *ethos* planteó que los modos musicales, los ritmos y las alturas sonoras podían asociarse con determinados estados anímicos, mientras que se introdujeron nociones como consonancia y disonancia para describir relaciones sonoras. Durante la Edad Media, estas ideas fueron retomadas y reinterpretadas, destacándose referencias a las propiedades excitatorias de ciertos modos musicales y al uso de música armoniosa para el tratamiento de afecciones como el insomnio, tanto en contextos filosóficos como religiosos. A lo largo de los siglos posteriores, el interés por comprender los efectos del sonido y la música continuó desarrollándose, y con la llegada de la modernidad se intentó fundamentar su uso desde perspectivas más racionales y empíricas, sin abandonar del todo las bases heredadas de la Antigüedad (Sanz, 2001).

En los siglos XVIII y XIX, el pensamiento ilustrado y el romanticismo profundizaron en la reflexión estética y filosófica sobre la música, ubicándola entre la percepción sensible y la abstracción intelectual, y reconociendo su capacidad para generar efectos positivos sobre los individuos y la cultura. Posteriormente, ya en el siglo XX, comenzaron a sistematizarse experiencias de uso de la música en contextos hospitalarios, especialmente en Europa y Estados Unidos, lo que dio lugar al surgimiento progresivo de la musicoterapia como campo disciplinar. Con el tiempo, se consolidaron programas de formación, asociaciones profesionales y centros especializados en distintos países, ampliando los ámbitos de aplicación de la música dentro del campo de la salud mental. Este recorrido histórico permite

comprender que la relación entre música, sonido y bienestar no es un fenómeno reciente, sino el resultado de un proceso cultural amplio que atraviesa distintas épocas y tradiciones (Sanz, 2001).

Este recorrido histórico permite reconocer que, más allá de los contextos rituales, filosóficos o terapéuticos formales, la música y el sonido han sido comprendidos de manera constante como fenómenos capaces de incidir en la experiencia interna de las personas, particularmente en su mundo emocional. La atribución de valores simbólicos a determinados sonidos, la asociación de modos musicales con estados anímicos y el uso del sonido para aliviar malestares evidencian una comprensión temprana del vínculo entre percepción auditiva y emoción. Desde esta perspectiva, el sonido no opera únicamente como estímulo físico, sino también como experiencia significativa que puede activar recuerdos, sensaciones corporales y estados afectivos. En consecuencia, resulta pertinente explorar cómo, en contextos contemporáneos, los adultos jóvenes emplean el sonido y la música dentro de su vida cotidiana como recursos para modular, canalizar o transformar sus emociones, entendiendo estos usos como prácticas espontáneas de gestión emocional más que como intervenciones clínicas estructuradas.

Aunque la musicoterapia no es ciertamente el enfoque primario de esta investigación, ha sido un campo de estudio que nutre a la disciplina psicológica en sí misma en los tiempos de la postmodernidad y la globalización; las teorías y aplicaciones en las que se basa esta variante del campo psicológico dan cuenta de cómo el humano está directamente relacionado con los sonidos y la estimulación-acción a partir de la exposición a los mismos. El sonido siempre acompaña al humano y lo hace sentir de maneras diversas, es por esto que la musicoterapia da cuenta de cómo dependiendo de las frecuencias (hertzios - Hz), consonancia, disonancia, armonía, melodía, ruido, tonos, reverberación, oscilación y acústica

(entre otros aspectos) se puede generar un espacio diseñado para tratar diversas situaciones que les generen malestar a las personas.

Según Miranda, Hazard y Miranda (2017), la música es un estímulo complejo que activa extensas redes neuronales en el cerebro y puede inducir cambios neuroquímicos, electrofisiológicos e incluso estructurales, lo que explica por qué la música puede estar asociada a experiencias de aprendizaje, placer, memoria y estados afectivos.

Por otro lado Arroyo Tejera (2001) plantea que el sonido ocupa un lugar central en la experiencia humana no solo por sus propiedades físicas, sino también por cómo es percibido y procesado por las personas. En este sentido, el sonido y sus cualidades como el tono, la intensidad y el timbre influyen directamente en la manera en que cada individuo percibe y organiza sus experiencias sensoriales, lo que favorece una integración entre la percepción auditiva, los procesos motrices y las respuestas afectivas. Estas cualidades del sonido permiten que los estímulos sonoros afecten tanto la atención como la percepción del entorno, lo cual está relacionado con la forma en que los seres humanos construyen significados y reacciones emocionales a partir de experiencias auditivas complejas.

Cabe mencionar acá que es necesario realizar un reconocimiento del espacio sonoro que acompaña determinado lugar y contexto, esto para definir un cierto significado conferido al sonido de manera subjetiva según la experiencia de la persona.

Schafer (1977, como se cita en Cárdenas Soler & Martínez Chaparro, 2015) acuña el término paisaje sonoro para referirse a los sonidos producidos en un espacio determinado, con una lógica o sentido otorgado por el entorno social en el que se producen y que, además, indican la evolución de dicho entorno o sociedad.

Por otra parte Pochmursky (2009), nos deja en su documental *The musical brain* valiosa información recopilada del investigador y neurocientífico Daniel Levitin, el cual tiene la oportunidad de realizar estudios con músicos como Sting, Michael Bublé, Feist y Wyclef

Jean (Fugees), esto para observar cómo es el funcionamiento cerebral de un artista musical y cómo funciona el cerebro a la hora de recibir estimulación sonora, donde por una parte, los estudios con resonancias magnéticas funcionales y métodos de análisis para la corteza cerebral se ve demostrada la actividad cerebral de una persona que ha desarrollado sus habilidades creativas y sensoriales con respecto al sonido.

Romero (2015), en una investigación cuali-cuantitativa realizada con una población de adolescentes, nos muestra cómo la música influencia a los mismos, siendo que se hace un análisis de la música como variable independiente que afecta a las emociones (variable dependiente); de la información recogida queda como resultado en sus investigaciones el hecho de que la madurez del adolescente puede no estar lista para el análisis de sus emociones en relación con la música, y que, de la misma manera, la inteligencia emocional de los adolescentes puede generar resultados polares que podrían entenderse por conductas asociadas a estados de hipomanía por una parte y por otra con estados de depresión. De igual manera, esta investigación nos muestra la necesidad de estudiar con las neurociencias el funcionamiento de la estimulación musical en los adolescentes.

Desde los campos de investigación en Colombia cabe destacar la acción de la musicoterapia comunitaria, siendo que se cuenta con una maestría de musicoterapia en la Universidad Nacional de Colombia y se trabaja en conjunto con organizaciones estatales y privadas, donde se vienen articulando trabajos desde el año 2009 y se han realizado diversos trabajos de grado que desde la maestría, donde se ha aportado a la construcción de un corpus teórico que nos permita trabajar con las necesidades específicas de nuestro territorio, siendo que se aplican estos estudios y trabajos a poblaciones vulnerables víctimas directas del conflicto armado que lleva más de 5 décadas en nuestro territorio, contextos educativos, y contextos clínicos.

Estos trabajos destacan que la música y las experiencias sonoras tienen implicaciones que trascienden la función estética y entran en la esfera del bienestar psicológico y social, en tanto se relacionan con dimensiones como la autoaceptación, las relaciones positivas con los demás, la autonomía, el dominio del entorno, el propósito en la vida y el crecimiento personal. Además, desde una perspectiva comunitaria, estas experiencias pueden favorecer la integración social, la aceptación dentro de un grupo, la contribución activa al tejido social y la coherencia en la interacción con el entorno, evidenciando que la música y las prácticas sonoras no solo movilizan respuestas afectivas, sino que también se entrelazan con aspectos constitutivos del bienestar humano (Vasco & Güiza, 2020).

Con la información recopilada hasta el momento y las evidencias previas establecidas con métodos, estudios teóricos y multiplicidad de aplicaciones a lo largo de la historia, se reconoce que en la cotidianidad dentro del contexto social colombiano no existe un fuerte de trabajo que esté guiado por el uso del sonido o la música en el ámbito investigativo para la transformación de la realidad de un individuo o grupo, tampoco existen muchas investigaciones acerca de la comprensión del significado que cada persona ofrece a la estimulación recibida y la percepción subjetiva que puede darse acerca de qué sucede con la emoción al momento de verse expuesto a un sonido o melodía. Siendo así, como pregunta orientadora nos cuestionamos ¿De qué manera los adultos jóvenes utilizan los estímulos sonoros como medio para la regulación de emociones en la ciudad de Bogotá?

Objetivos

Objetivo general

Interpretar los discursos sobre cómo los adultos jóvenes utilizan el sonido para la regulación emocional.

Objetivos específicos

Describir cómo las emociones de las personas pueden ser influenciadas por el sonido.

Interpretar la forma en que las diferencias individuales de los participantes influyen en cómo cada uno percibe y siente según su desarrollo en un contexto específico.

Marco Teórico

Marco Disciplinar

Sensación y Percepción

Para definir el concepto de sensación y percepción tomamos la conceptualización dada por Sánchez-Márquez (2019) que nos dice que la sensación termina siendo la recepción de estímulos captada por medio de los órganos sensoriales del cuerpo, mientras que la percepción viene dada por un proceso complejo de procesamiento psicológico dado gracias a cada zona específica del cerebro y la capacidad asociativa de la persona respecto a la estimulación que se recibe.

La percepción auditiva no se limita a la simple recepción de estímulos sonoros, sino que constituye un proceso complejo en el que intervienen mecanismos fisiológicos y neurológicos altamente especializados. En este sentido, Merino y Muñoz (2013) plantean que el oído interno funciona como un sistema de análisis que transforma las vibraciones acústicas en información interpretable por el cerebro. Este proceso implica que las ondas sonoras, al ingresar al oído, generan variaciones de presión en la cóclea que movilizan sus fluidos internos, desencadenando respuestas mecánicas en la membrana basilar. Dichas respuestas activan las células ciliadas, responsables de convertir la energía mecánica en impulsos eléctricos que son transmitidos al sistema nervioso central.

Desde esta perspectiva, la organización funcional del oído permite discriminar distintos componentes del sonido. Cada frecuencia produce una activación específica a lo largo de la membrana basilar, lo que posibilita diferenciar aspectos como la altura y el timbre. Este principio, explicado por la Teoría de la Localización de Georg von Békésy (como se cita en Merino & Muñoz, 2013), evidencia que el sistema auditivo no solo detecta estímulos, sino que los descompone en sus características fundamentales, facilitando una percepción detallada de los sonidos, especialmente en el caso de estímulos complejos como la música.

Más allá de su dimensión fisiológica, esta capacidad de análisis auditivo tiene implicaciones en la experiencia subjetiva. La diferenciación de frecuencias, intensidades y cualidades tímbricas permite que los sonidos adquieran significados particulares para el individuo, vinculándose con procesos de memoria y emoción. Por ello, la estimulación auditiva puede evocar recuerdos, modular estados afectivos y generar respuestas que van desde la relajación hasta la incomodidad, lo que pone de manifiesto la estrecha relación entre el sistema auditivo y las redes cerebrales implicadas en la experiencia emocional.

Conducta humana

Los estudios sobre la evolución del comportamiento animal han permitido comprender procesos análogos en el ser humano, particularmente en relación con el desarrollo de la corteza prefrontal, estructura que posibilita funciones superiores como la planificación, la toma de decisiones, la adaptación a situaciones novedosas y la regulación de la conducta social. Estas capacidades se sustentan en la evocación e integración de experiencias previas, lo que convierte a la corteza prefrontal en un eje central de los comportamientos cognitivos complejos y de la expresión de la personalidad (Galarsi, Medina, Ledezma & Zanin, 2011).

En relación con lo anterior, la conducta humana se define por el mismo entorno en el que la persona vive, de igual manera la conducta humana se moldea y se transforma con el

paso del tiempo. En todo el ciclo vital se evidencia una transformación en la conducta, dependiendo de si, por ejemplo, la persona está soltera, si tiene familia o si le paso algún acontecimiento favorable/desfavorable en su vida. Añadido a esto, la conducta también está mediada por las sustancias químicas que hay en el organismo (dopamina, serotonina, etc.) es decir, que si una conducta, bien sea abrir la puerta para dar paso o tener una discusión en su defecto, va a generar una reacción en la persona y una memoria emocional la cual está ligada a la conducta en sí, si la persona disfruta de la conducta y le aporta bienestar continuará con dicha conducta, si dicha conducta le genera malestar probablemente no seguirá manifestando esta conducta.

De igual manera, estos procesos de interpretación, significado y memoria emocional también pueden activarse a partir de estímulos sonoros, ya que el sonido y la música forman parte del entorno cotidiano en el que las personas se desenvuelven. Los estímulos auditivos, al ser percibidos, pueden asociarse a experiencias previas, estados emocionales y contextos específicos, generando respuestas afectivas que influyen en la conducta.

Emoción

Aunque en el lenguaje cotidiano la emoción suele entenderse como un “estado de ánimo” (Real Academia Española), en el ámbito psicológico su conceptualización resulta más compleja. En este sentido, Antoni y Zentner (2015) plantean que la emoción puede comprenderse como una manifestación que emerge de la relación entre las sensaciones corporales y la experiencia inmediata del individuo en interacción con su entorno. Desde esta perspectiva, las emociones no solo informan sobre el estado interno del organismo, sino que también cumplen una función adaptativa, orientando la conducta hacia la supervivencia, la socialización y la vinculación con otros.

De este modo, las emociones actúan como un sistema de guía que permite interpretar las experiencias y responder a ellas, reconociendo además que estas se configuran en un contexto intersubjetivo, donde la relación con los demás influye en la forma en que se sienten y se expresan.

A partir de esta comprensión, es posible considerar que el sonido y la música funcionan como estímulos capaces de interactuar con la dinámica emocional. Al desplegarse en el tiempo y apelar directamente a la sensibilidad del individuo, los estímulos sonoros pueden facilitar la toma de conciencia emocional y el tránsito entre distintos estados afectivos. En este sentido, la experiencia sonora no solo evoca recuerdos, sino que también puede contribuir a la regulación emocional, favoreciendo procesos como la activación, la calma o la introspección. Así, el sonido se configura como un recurso que, al ser utilizado de manera consciente, puede potenciar la exploración y gestión de la experiencia emocional.

Salud

León Rubio (2004) propone que la comprensión de la salud debe abordarse desde el modelo biopsicosocial, el cual integra dimensiones biológicas, psicológicas y sociales para ofrecer una visión más completa del individuo. Este enfoque, sustentado en la Teoría General de Sistemas, permite superar las explicaciones reduccionistas del modelo biomédico tradicional al considerar el contexto como un elemento fundamental en los procesos de salud y enfermedad. En este marco, la autorregulación del organismo se presenta como un principio central, entendido como la capacidad de los sistemas para mantener su equilibrio frente a las demandas del entorno. Dicha regulación puede analizarse a través de conceptos como la homeostasis, en el nivel fisiológico, y la coherencia, en el plano psicosocial. En relación con este último, Aaron Antonovsky (1996, como se cita en León Rubio, 2004) señala que el

sentido de coherencia favorece la adaptación del individuo, facilitando respuestas más eficaces ante situaciones de estrés y otros factores adversos.

Desde esta perspectiva, la salud no depende únicamente de condiciones biológicas, sino también de la manera en que las personas interactúan con su entorno y gestionan sus propios recursos. En este sentido, el mantenimiento del bienestar implica tanto prácticas de autocuidado como la participación en dinámicas sociales que favorezcan condiciones de vida saludables. Asimismo, la promoción y prevención en salud requieren la articulación entre el individuo, la comunidad y las instituciones, reconociendo que los factores sociales, culturales y políticos influyen de manera directa en la calidad de vida. De esta forma, la salud se configura como un proceso dinámico que involucra múltiples niveles de responsabilidad y acción.

Ciclo vital (psicología del desarrollo)

El ciclo vital está relacionado con la historia en sí misma de la persona, como nos menciona Ruiz y Uribe (2002) “la perspectiva del ciclo vital se convierte en un marco de referencia (más que en una teoría) de tipo contextual y dialéctico, que considera la totalidad de la vida como una continuidad con cambios, destacando parámetros históricos, socioculturales, contextuales, y del acontecer cotidiano e individual, como prevalentes sobre cualquier clasificación etérea, o en la que predomine la edad como criterio. La perspectiva del ciclo vital representa un intento para superar la dicotomía crecimiento-declinación, reconociendo que en cualquier momento de nuestras vidas hay pérdidas y ganancias.” (p. 19).

En relación con lo anterior, cabe destacar que cada historia de vida tiene características particulares dependiendo de donde se nazca. Cada cultura tiene cosmovisiones y percepciones diferentes acerca de la realidad; es ahí donde se evidencia el ciclo vital del

desarrollo. Basado en el contexto, la persona va generando una identidad a nivel individual y a nivel social.

Según Feldmann (2007), el desarrollo humano implica tanto cambios como continuidades a lo largo de toda la vida. Los especialistas analizan no solo las transformaciones de los individuos, sino también los aspectos que permanecen estables. Asimismo, consideran que este proceso se extiende desde la concepción hasta la muerte y que en cada etapa existen posibilidades tanto de mejora como de deterioro, lo que demuestra que las personas pueden seguir evolucionando significativamente.

En este sentido, resulta importante tener en cuenta la historia de una persona, ya que permite comprender mejor su forma de actuar dentro de la sociedad.

Según Mansilla (2000), la adolescencia tardía y los primeros años de la adultez se engloban en la categoría de “jóvenes” (UNESCO, EE. UU.), aunque existen diferencias importantes entre estos grupos. Los individuos de 18 a 24 años ya son maduros en términos de crecimiento y desarrollo psicológico, pero aún inexpertos en la vida adulta. Se caracterizan por entusiasmo, dinamismo, creatividad y facilidad para el aprendizaje, lo que favorece su participación social activa. Al final de este periodo, la mayoría ha completado estudios, iniciado trabajos y experiencias de pareja, aunque pocos se casan o asumen responsabilidades familiares de manera inmediata. Además, muestran un enfoque renovado sobre las relaciones de pareja y una visión del mundo más amplia y exigente.

Marco Multidisciplinar

Física

La física, al explicar los fenómenos del mundo natural a partir de las leyes que los rigen, permite comprender el sonido como una manifestación de vibraciones que se propagan en medios elásticos y que son percibidas por el oído humano. Este conocimiento no solo

posibilita el desarrollo de tecnologías asociadas a la producción, transmisión y reproducción sonora, sino que también fundamenta el estudio de la música desde una perspectiva científica, al relacionar parámetros físicos como frecuencia, intensidad y timbre con experiencias perceptivas y estéticas. De este modo, la física se convierte en un soporte esencial para entender cómo se generan los sonidos musicales y cómo estos pueden ser organizados y transformados en expresiones artísticas significativas (Félix, 2004).

Espectro sonoro

El espectro sonoro audible en los seres humanos comprende aproximadamente las frecuencias que van desde 20 Hz hasta 20 000 Hz, aunque la sensibilidad varía entre individuos y tiende a disminuir con la edad; este rango establece los límites dentro de los cuales los sonidos pueden ser detectados por el sistema auditivo humano y es fundamental para investigaciones en percepción y acústica (Jacewicz, Alexander & Fox, 2023).

El sonido puede entenderse como la sensación generada en el oído a partir de las vibraciones que se propagan en un medio elástico, siendo el aire el más frecuente en la vida cotidiana, aunque también pueden intervenir otros medios como el agua u otros fluidos. Diversos cuerpos, al vibrar, originan perturbaciones en dichos medios, por ejemplo, el choque entre objetos, las cuerdas vocales de los seres vivos o el movimiento de estructuras, las cuales son interpretadas por el sistema auditivo humano como sonidos. Cuando estas manifestaciones sonoras resultan desarticuladas, confusas o desagradables, se les denomina ruido, el cual puede ser perjudicial para la salud, ya que existe un umbral de tolerancia cuya superación puede ocasionar daños progresivos en el aparato auditivo. En contraste, la música se concibe como el arte de organizar sonidos y silencios de manera que produzcan una experiencia estética agradable, aunque la distinción entre música y ruido está mediada por factores culturales, dado que lo que para ciertos grupos constituye música, para otros puede

resultar ruido. Asimismo, el oído humano solo es capaz de percibir vibraciones dentro de un rango limitado de frecuencias, entre un límite inferior y uno superior, fuera de los cuales se encuentran sonidos imperceptibles como los infrasonidos y ultrasonidos. Las cualidades básicas del sonido incluyen la intensidad, relacionada con la energía que llega al oído; el tono o altura, determinado por la frecuencia de vibración; y el timbre, que permite identificar la fuente sonora, siendo estos parámetros fundamentales tanto para la percepción auditiva como para la construcción de la experiencia musical (Félix, 2004).

El concepto de paisaje sonoro puede ser comprendido como un eje relevante dentro de las propuestas de pedagogía musical orientadas a la transformación educativa, en tanto pone de relieve la relación dinámica entre el sujeto y su entorno acústico, así como la necesidad de configurar ambientes sonoros que favorezcan experiencias auditivas saludables. En esta línea, Cárdenas Soler y Martínez Chaparro (2015) subrayan la importancia de una construcción intencionada del entorno sonoro que responda a las demandas sociales contemporáneas. No obstante, esta perspectiva invita también a cuestionar en qué medida dichas propuestas logran trascender lo meramente instrumental para incidir en procesos más profundos de formación subjetiva y cultural.

Desde un enfoque interdisciplinar, el estudio del paisaje sonoro abre la posibilidad de articular distintos campos del conocimiento, lo que amplía su alcance dentro del ámbito educativo. Su incorporación como recurso didáctico no solo favorece el desarrollo de habilidades técnicas como la discriminación y el análisis auditivo, sino que también puede estimular procesos creativos y formas alternativas de producción sonora (Sánchez, 2001; Martínez & Cárdenas, 2013; Cárdenas & Holguín, 2006, como se citan en Cárdenas Soler & Martínez Chaparro, 2015). Sin embargo, resulta pertinente problematizar si estas prácticas son implementadas de manera sistemática en los contextos educativos o si permanecen como propuestas aisladas con alcance limitado.

En este sentido, más allá de la formulación de políticas orientadas a la educación artística, se hace necesario consolidar una perspectiva pedagógica que reconozca el paisaje sonoro como un componente estructural en la construcción de identidad. Esto implica no solo su inclusión en los lineamientos metodológicos, sino también una reflexión crítica sobre las formas en que los sujetos habitan, perciben y resignifican su entorno acústico. De este modo, el paisaje sonoro deja de ser un recurso complementario para convertirse en un medio que posibilita la comprensión de la experiencia humana desde su dimensión sensible, cultural y relacional (Cárdenas Soler & Martínez Chaparro, 2015).

Musicoterapia y psicología de la música

Desde la psicología se dice que la música tiene un impacto dentro de la conducta y las emociones del humano, a tal punto, que llega a tener una influencia en cualquier etapa del ciclo vital, sea este niño, adolescente, adulto, etc.

La psicología de la música es una disciplina de la psicología que analiza cómo la música influye en la conducta, los procesos emocionales y el desarrollo humano. Esta rama surge a principios del siglo XX y ha evolucionado en sus métodos y en su objeto de estudio, incorporando distintas perspectivas para comprender los efectos de la música en la experiencia humana (Lacárcel Moreno, 2003). Entre los enfoques más relevantes, se encuentran los psicofisiológicos y psicobiológicos, que estudian cómo la música impacta en la personalidad, la conducta y la expresión de diversos trastornos, explorando sus efectos beneficiosos en la salud mental y emocional. Por otra parte, existen perspectivas más globales y sociales, que consideran variables como el gusto musical, la influencia del contexto social, el sentimiento musical y la interacción con la música dentro de la vida cotidiana, mostrando cómo estos factores moldean la percepción y las respuestas emocionales de los individuos (Lacárcel Moreno, 2003, p. 214).

La disciplina también reconoce que la música no solo actúa sobre aspectos individuales, sino que cumple un rol social y cultural, modulando emociones, facilitando la comunicación y promoviendo la cohesión social. Además, la capacidad de la música para generar estados emocionales específicos y estimular procesos cognitivos y creativos ha llevado a su aplicación en contextos educativos, terapéuticos y recreativos. En este sentido, la psicología de la música contribuye a entender cómo las experiencias musicales potencian el aprendizaje, la creatividad y la regulación emocional, mostrando la importancia de considerar la música como un elemento integral en el desarrollo humano y la interacción social (Lacárcel Moreno, 2003).

Marco ético

Desde el código deontológico de psicología, se expone la importancia del rol y los deberes que debe tener un profesional en su labor autónoma e individual y su labor social con las personas. Como primer punto, se expone el no ser partícipe de actividades ilegales y/o que atenten contra la integridad física o psicológica de las personas. Como segundo punto, se expone el deber de informar a las autoridades pertinentes acerca de situaciones relacionadas con personas que estén teniendo malos tratos o abusos en un sentido físico o psicológico. Como tercer punto, respetar las creencias religiosas, sea cual sea, teniendo en cuenta que existen muchos ideales, a veces extremistas, que influyen en la manera de pensar y de actuar de las personas. Como cuarto punto, se destaca la importancia de no discriminar en ningún sentido, bien sea por el color de piel o por el simple hecho de la edad. Como quinto punto, establecer los roles dentro del contexto psicológico, es decir, no por el hecho de que el psicólogo tenga un título profesional, es más o menos que la persona que tiene al frente, con lo anterior se trata de exponer que somos seres humanos, más allá de títulos o etiquetas se trata de establecer una charla o un contexto fructífero para las personas. Como sexto punto, el

hecho de hacer informes escritos, evitando prejuicios o etiquetas, es decir, el psicólogo debe ser crítico y objetivo con la información que esté manejando. Como séptimo punto, el psicólogo debe respetar el contexto privado y el contexto público, es decir, si está realizando labores dentro del contexto público, no deberá transferir ningún caso o información al contexto privado, en caso contrario, aplica la misma lógica: si está ubicado en contexto privado, no deberá transferir ningún tipo de información al contexto público, esto con el fin de evitar la creación de monopolios dentro de los contextos psicológicos. Como octavo punto, se debe denunciar de forma oportuna cualquier caso de personas aplicando la psicología de manera ilícita. Como noveno y último punto, la imparcialidad debe prevalecer en los psicólogos; se deben establecer pautas para evitar cualquier tipo de prejuicio u opinión subjetiva acerca de cualquier tema, esto con el fin de ser objetivo con las situaciones.

El Colegio Colombiano de Psicólogos (2009) expone que “el ejercicio de la profesión de psicología debe ser guiado por criterios, conceptos y elevados fines que propendan a enaltecer su profesión; por lo tanto, están obligados a ajustar sus actuaciones profesionales a las disposiciones de las siguientes normas que constituyen su Código Deontológico y de Bioética.” (p. 34)

Según los lineamientos del ejercicio como profesionales, los psicólogos deben obrar con responsabilidad y ser leales a las normas y leyes que establece el código deontológico, como también a los demás códigos y leyes dentro del contexto psicológico y competentes con la ley, a los principios de no maleficencia y de la confidencialidad, pactados con quienes se atienden bajo los cuidados psicológicos, así como el actuar en pro del cuidado de la vida de quien busca servicios de atención y tratamiento.

Marco paradigmático

Para tomar un punto epistemológico y paradigmático válido a la hora de comprender la relación del sonido con las emociones de las personas a la hora de desenvolverse en un espacio relacional y/o personal, se toman las comprensiones del construccionismo social que nos sirven para dar una lógica que permita entender el resultado final de las ideas que surgen en un individuo a partir de una conversación guiada con un sentido de reconocimiento del ser inmerso en sociedad y lo que lo afecta de la misma, todo por medio de su instrumento principal para comunicar, el lenguaje (instrumento sonoro primario) y en este caso, las melodías. Siendo así, se puede decir que el construccionismo se basa en los aportes del constructivismo de Jean Piaget, conocido como constructivismo psicológico, del constructivismo social de Lev Vygotsky y de las teorías de la psicología social genética, incorporando además nuevas ideas propias. Según Bedoya y Arango (2012), el construccionismo reconoce que la función principal del lenguaje no es simplemente transmitir mensajes de un lugar a otro, sino construir mundos humanos contextualizados. Los teóricos de esta corriente sostienen que lo que ocurre entre los seres humanos adquiere significado a partir de la interacción social, expresada y mediada a través del lenguaje, lo que resalta la importancia del contexto y de las relaciones interpersonales en la construcción del conocimiento y de la experiencia humana (p. 47).

El construccionismo reconoce la importancia del proceso social en la comunicación, destacando cómo el lenguaje está inmerso en diversas actividades y acciones sociales, impregnando la totalidad de la vida social de las personas. Rodríguez Villamil (2008, citado en Bedoya & Arango, 2012, p. 83) retoma las ideas de Barnett para señalar que el lenguaje permite la coconstrucción de acciones conjuntas entre quienes comparten contextos específicos, otorgando significado a las interacciones para quienes participan en ellas. Asimismo, Von Foerster, citado por los mismos autores, enfatiza que “se debe comprender lo

que se ve o de lo contrario no se ve”, subrayando que la interpretación de un conjunto de significados requiere una comprensión clara del contexto que rodea a los interlocutores (Bedoya & Arango, 2012).

Harlene Anderson (1997. Citado en: Bedoya & Arango 2012) especifica el carácter primordial del construccionismo, de modo que este recalca la necesidad de comprender las necesidades de las personas y sus procesos de aprendizaje como un proceso colectivo dado a partir de relaciones entre individuos a los que se les permite interactuar gracias al lenguaje y la comunicación, de modo que las conductas, emociones y comprensiones tienen una connotación comunal.

La fenomenología de Merleau-Ponty [1945 (1994)] se centra en la existencia del ser-en-el-mundo, considerando al hombre como un sujeto concreto, histórico y multidimensional. Dantas Guedes y Moreira (2009) explican que, desde esta perspectiva, el análisis de cualquier fenómeno requiere describir la realidad tal como es vivida por el individuo, integrando la intersubjetividad y la experiencia directa. El mundo ya existe y la tarea de la fenomenología no es construirlo, sino describirlo y comprenderlo en su singularidad (Dantas Guedes & Moreira, 2009).

Merleau-Ponty esclarece que la fenomenología busca restaurar la tensión entre el subjetivismo y el objetivismo extremo, enfatizando la experiencia como elemento central para comprender el mundo y la facticidad del hombre. Según los autores, esta comprensión se produce en la intersección de la experiencia subjetiva propia y la experiencia de otros, considerando dimensiones como el espacio, el tiempo, el cuerpo y la intersubjetividad (Dantas Guedes & Moreira, 2009). En este sentido, el hombre está íntimamente ligado a su condición histórica y posee infinitas posibilidades de experiencia.

Asimismo, la fenomenología destaca la reducción fenomenológica, entendida como la puesta en suspenso de las afirmaciones espontáneas del vivir cotidiano, no para negarlas, sino para comprenderlas y explicarlas con mayor claridad. Merleau-Ponty subraya:

“El mundo no es lo que yo pienso, sino aquello que yo vivo; estoy abierto al mundo, me comunico indubitavelmente con él; pero no le poseo, él es inagotable” (Merleau-Ponty, citado en Dantas Guedes & Moreira, 2009, p. 14).

El objetivo principal de la investigación fenomenológica, según Dantas Guedes y Moreira (2009), es describir la experiencia vivida, considerando que esta se desarrolla en un flujo temporal que atraviesa al individuo. Así, el análisis fenomenológico permite comprender al ser humano como ser-en-el-mundo, articulando la descripción del fenómeno con la comprensión de la experiencia concreta y situada de quienes participan en él.

Metodología

El presente trabajo se desarrollará por medio de una metodología cualitativa que nos permitirá acercarnos a la experiencia personal y emotiva de las personas frente a la estimulación auditiva recibida durante las entrevistas planteadas para la obtención de datos con cada participante.

Tal como nos indica Rapley (2014) a la hora de hablar de metodologías de orden cualitativo se hace el reconocimiento de sus propios valores como metodología válida para la investigación y obtención de datos sobre algún fenómeno, siendo que la misma no se reduce a ser simplemente investigación no cuantitativa y aunque exista multiplicidad de enfoques dentro de la misma se pueden distinguir rasgos comunes que dan pie a una comprensión amplia y abarcadora acerca de la intencionalidad ligada a investigaciones de este orden;

donde estas cualidades comunes se pueden dictaminar a grandes rasgos como en análisis de experiencias de individuos o grupos; análisis de interacciones y comunicaciones en el momento en que se producen o el posible análisis de documentos.

Siendo así y siguiendo a Rapley (2014) se pueden encontrar rasgos distintivos en las diferentes formas de hacer investigación cualitativa y que caracterizan a los investigadores, tales como el interés por acceder a las interacciones, experiencias y documentos en su contexto natural de manera que se deje espacio para las particularidades analizables de estos mismos; la abstención de proponer o establecer conceptos últimos que se sometan a prueba, si no el tratamiento de dichos conceptos bajo la comprensión de que los mismos se pueden desarrollar y evolucionar en los procesos de investigación. Métodos y teorías deben ser apropiadas para tratar la temática estudiada, así como los investigadores en sí, ya que hacen parte de la investigación, bien desde la experiencia personal o la experiencia profesional en el campo. Se toma el contexto como un factor vital para la comprensión del fenómeno y como parte fundamental se tienen los diarios de campo, notas, transcripciones, hasta descripciones dadas sobre los hallazgos encontrados en una investigación.

De esta manera se habla de un paradigma interpretativo - constructivista, el cual concibe la realidad como una construcción múltiple y dinámica producida a partir de las experiencias, significados y contextos de los sujetos. Desde esta perspectiva, el conocimiento no se entiende como una representación objetiva de un fenómeno externo, sino como una elaboración situada que emerge del encuentro entre investigadores y participantes. Este posicionamiento paradigmático dialoga directamente con el marco disciplinar propuesto, en tanto reconoce la centralidad de los procesos subjetivos, relacionales y simbólicos implicados en la experiencia sonora y emocional, así como la importancia de comprenderlos desde la vivencia encarnada de quienes participan en el estudio.

En términos de diseño, se adopta un enfoque cualitativo de tipo fenomenológico, orientado a explorar y describir las percepciones, sensaciones y significados que los participantes atribuyen a la estimulación auditiva en el contexto de las entrevistas. Como método particular, se empleará la entrevista semiestructurada, lo que permitirá captar tanto el discurso verbal como las expresiones emocionales. Los elementos constitutivos de este método incluyen la selección intencional de participantes que actúen de manera voluntaria, la construcción de guías flexibles de entrevista, la grabación y transcripción detallada del material, y un análisis temático que facilite la identificación de patrones, categorías emergentes y relaciones significativas entre los datos, manteniendo siempre una actitud reflexiva y ética frente al proceso investigativo.

Descripción de estrategias/instrumento

A partir de la metodología planteada, se efectuará un análisis del discurso, el cual será nutrido de información a partir de entrevistas semiestructuradas construidas con base en la información teórica disponible que trata la temática de influencias y funcionamiento del sonido en relación con la emoción del ser humano. Comprendiendo los fenómenos tratados acá desde la fenomenología descriptiva, se justifica el uso de la información subjetiva de cada participante, siendo que cada sujeto en el mundo resulta ser una fuente verídica de información desde su propia experiencia y de cómo cada quien percibe y siente de una manera particular la estimulación auditiva dada por el fenómeno sonoro.

Los instrumentos y estrategias que se llevarán a cabo se utilizarán de la siguiente manera:

Análisis del discurso

Posterior a la obtención de datos por medio de las entrevistas, el análisis del discurso se vuelve vital para identificar la emocionalidad evocada por los participantes en el momento de aplicación de entrevistas y la relación que los mismos hayan guardado con el espectro sonoro. Tal como indica Rapley (2014) el interés que recae sobre este instrumento es la búsqueda de la descripción de la experiencia propia de quien describe al mundo, qué identidad o significado se está confiriendo a la hora de argumentar con palabras propias sobre lo que se tiene como idea frente a un concepto o fenómeno. Para este caso, al focalizar la experiencia propia desde las teorías fenomenológicas existenciales de Merleau Ponty y como Dantas Guedas y Moreira (2009) nos mencionan, se entiende respecto a la función del lenguaje que este es un sistema de sintaxis y vocabulario específico que le permite a las personas ponerse en contacto con el mundo que les rodea, partiendo como base de referencia del ser el cuerpo propio para la identificación de su experiencia en el mundo y haciendo posible la relación del sí mismo con este, dándole lugar a la utilización de palabras para relacionarse con el entorno y con cómo se experimenta el mismo. Por otra parte la metodología ofrecida por Giorgi (2017) con la fenomenología descriptiva se nos permite integrar una descripción sin buscar anteponer las interpretaciones dadas por los investigadores, buscando mantener los significados conferidos de manera subjetiva al cómo se experimenta la estimulación sonora por parte de cada participante, buscando realizar su respectiva reducción fenomenológica para la traducción a un lenguaje psicológico que nutra el conocimiento frente a los fenómenos estudiados en un contexto como lo es la cotidianidad que vive una persona en la cultura colombiana, específicamente en una ciudad como lo es Bogotá, D.C.

Como nos menciona Rapley (2014) el interés final del análisis del discurso se centra en cómo se está comprendiendo el mundo en determinado momento, qué versión se genera

referente al entorno, que identidad o significado se está generando en la persona que describe o habla referente a un concepto, fenómeno o individuo que le rodea, siendo así, se hace necesario tener en cuenta las situaciones contextuales bajo las que se lee una temática tratada.

Entrevista semiestructurada

La entrevista es una técnica de recogida de información, pero a la vez es un instrumento de evaluación; aunque también es mucho más que eso. Como nos indica Perpiñá (2015) su versatilidad y flexibilidad permiten moldear una entrevista para cada finalidad y con la posibilidad de adaptarla incluso a las necesidades del entrevistado y de igual manera al estilo personal de cada entrevistador, siendo así resulta siendo una de las técnicas con mayor ventaja para la recolección de contenidos de cada individuo.

Son diversos los aportes que han nutrido el valor de la entrevista. Silva (1988, Citado en: Perpiñá 2015) menciona que la entrevista comienza a tener un interés especial en el campo clínico de la mano de Kraepelin gracias a su interés por explorar con minuciosidad los síntomas de los pacientes, haciendo posible así un dictamen clínico sobre la situación actual del individuo.

Por otra parte, Sullivan, quien en su clásico de 1954: *Psychiatric Interview* indica que la entrevista es un proceso de relación interpersonal planificada. Subraya que entre ambos miembros de esta diada se produce una interacción «real» y que el terapeuta ha de sacar ventaja de ello ejerciendo de «observador participante» y trabajando activamente esa interacción social real en beneficio de su paciente. (Perpiñá 2015).

Perpiñá (2015) también nos menciona la importancia de Carl Rogers como el pionero de las transcripciones textuales dadas de su entrevista centrada en el cliente, haciendo común la utilización de grabaciones de audio para el registro de la información obtenida durante

alguna sesión, siendo que estas se desarrollan de manera no directiva y focalizando en las ideas y comprensiones que posee el cliente acerca de un tópico determinado.

Tabla 1 Matriz de análisis de sentido

Bases teóricas	Focalización para la aplicación
Ciclo vital La perspectiva del ciclo vital se convierte en un marco de referencia (más que en una teoría) de tipo contextual y dialéctico, que considera la totalidad de la vida como una continuidad con cambios, destacando parámetros históricos, socioculturales, contextuales, y del acontecer cotidiano e individual, como prevalentes sobre cualquier clasificación etérea, o en la que predomine la edad como criterio. La perspectiva del ciclo vital representa un intento para superar la dicotomía crecimiento - declinación, reconociendo que en cualquier momento de nuestras vidas hay pérdidas y ganancias. Ruiz y Uribe (2002)	Etapas que atraviesa el individuo Teniendo en cuenta este marco de referencia respecto al ciclo vital y centrándonos en la población adulta a la que se aplicará este trabajo investigativo nos remitimos a realizar énfasis en el momento por el que atraviesan los participantes su historia de vida. La edad adulta comenzaría a los dieciocho años y finaliza a los 65-67 años. Teniendo en cuenta el largo período que abarca esta etapa, se suele dividir en dos períodos: la juventud o edad adulta temprana (entre los 18 y los 40/45 años) y la madurez o edad adulta intermedia (40/45-67 años). Lizaso Elgarresta, Acha Morcillo y Arruabarrena (2018). Siendo así, nos centramos en la población adulta temprana para esta investigación

Salud Hay que tener en cuenta que para dar una definición de salud resulta escabroso debido al largo debate que se ha llevado a cabo a lo largo de los años respecto a lo que implica estar sano o enfermo. Según León Rubio (2013), esta ha sido comprendida tradicionalmente desde los modelos biomédico y patogénico, siendo que tradicionalmente la medicina ha dejado de lado los factores sociales, económicos y políticos fuera del margen de análisis para comprender la situación particular de una persona que padece alguna enfermedad o pasa por una situación problemática donde se puede percibir a sí mismo/a como saludable en mayor o menor grado partiendo de sus puntos de referencia en su historia personal.	Modelo biopsicosocial de la salud Para superar las limitaciones que dejan los reduccionismos hechos por los modelos patogénico y biomédico tradicionales de la salud, se toma en cuenta el modelo biopsicosocial, que, según León Rubio (2013) está basado en la Teoría General de los Sistemas y permite realizar una comprensión de la situación que afrontan las personas desde un modelo sistémico, siendo que se entiende que todo funciona como un todo y la influencia a un factor o fenómeno resultará implicando cambios en otras partes que lo componen. De esta manera se introducen las comprensiones psicológicas, sociales, económicas y políticas que afectan también la salud y estabilidad de las personas.
Emoción Antoni y Zentner (2015) exponen que la emoción es un propio resultado de lo que	Emociones primarias para el análisis Teniendo en cuenta que las emociones son complejas y diversas, se tomarán las 4

nos indica nuestro cuerpo sobre nuestra propia experiencia en una interrelación dada con el mundo exterior y los otros. Esta misma funciona como un mecanismo de supervivencia que sirve al individuo para su conservación, la socialización y la relación con el mundo, siendo así, sirve como una guía orientadora que nos permite prevalecer como individuos y sobrevivir, pero al mismo tiempo se hace con el reconocimiento de que las emociones también son vividas por otros individuos; de modo que nos vemos movilizadas a sentir de una u otra manera frente a cómo se dan las relaciones con aquello que nos rodea e interactuamos.	primarias (miedo, ira, alegría y tristeza) para su respectivo análisis con respecto al funcionamiento de la persona, entendiendo a cada emoción desde un plano corporal (qué despierta en el cuerpo “x” o “y” estímulo, una contracción, retracción, frío, calor, etc.), emocional (que me hace sentir esta sensación, qué emoción despierta en el ser) y cognitivo (qué se piensa acerca de lo que sintió) para: 1. Generar consciencia en la persona acerca del proceso de “sentir” algo mientras se existe y cómo en muchas ocasiones se deja pasar por alto actuaciones inadecuadas a lo que se ha establecido en el sistema de valores de la persona y 2. Descubrir si en la manera de sentir actualmente de la persona existen fijaciones emocionales (neurosis o psicosis) de algún tipo
Espectro sonoro El espectro sonoro audible en los seres humanos comprende aproximadamente las frecuencias que van desde 20 Hz hasta 20	Sonido en relación con las emociones Siendo que el ser humano es un ser que se mantiene en constante movimiento, a nivel emocional se encuentra en constantes

000 Hz, aunque la sensibilidad varía entre individuos y tiende a disminuir con la edad; este rango establece los límites dentro de los cuales los sonidos pueden ser detectados por el sistema auditivo humano y es fundamental para investigaciones en percepción y acústica (Jacewicz, Alexander & Fox, 2023).	transiciones emocionales siendo que la alegría no es permanente, de igual manera lo es la tristeza y las demás emociones que forman parte de nuestro funcionamiento como humanos, el sonido sirve de fuente para ofrecer una estimulación que permita a la persona conectar consigo misma y con sus emociones, siendo que se permita una identificación plena de cómo ciertos sonidos permitirán al individuo mejorar sus condiciones de vida, permitiendo que la misma adecúe su capacidad de escucha para la generación de mejores espacios acústicos o selección de estímulos auditivos que nutran positivamente los estados anímicos de la persona
--	--

Fuente: Elaboración propia

Tomando como punto referencial nuestra matriz para el análisis de la información se realiza la estructura y planificación de una entrevista semiestructurada que permita dilucidar claramente el estado actual de salud percibido por la población participante guiándonos por el modelo biopsicosocial planteado desde el área de la salud y tomando en cuenta el momento del ciclo vital que atraviesa la persona. Por otra parte, se busca generar un espacio conversacional que permita conocer sobre la historia de vida de la persona.

Siendo así la entrevista a realizar se plantean ciertas preguntas como base para guía de la aplicación; teniendo en cuenta que en la singularidad de cada participante a la hora de

relatarnos sobre su historia y su forma de reaccionar a nivel emocional ante situaciones y estímulos puede variar, se entiende que pueden surgir preguntas particulares que busquen adecuarse a la realidad del participante.

Tabla 2 *Semiestructura de la entrevista*

Fase de la entrevista	Guía
Historia personal y proyecto de vida Fase para establecimiento de rapport con el participante y recogida de información personal para identificar ideas y presupuestos del individuo respecto a su realidad actual	Se explica al/la participante en primera instancia los objetivos y el sentido de la investigación, dejando claro que se tratarán temáticas personales para comprender acerca de la historia personal de la persona y su estado de salud actual. Posibles preguntas: -¿Qué edad tienes? -¿A qué te dedicas? -¿Qué te apasiona de lo que haces? ¿Te gustaría hacer algo más? -¿Tienes claro lo que quieres lograr con esto? -¿Desde qué edad decidiste que querías dedicarte a esto? -¿Qué o quién crees que te influenció para interesarte por esto? -¿Te sientes útil haciendo lo que haces?

	-¿Has dudado de ti en el proceso? ¿Qué te gustaría mejorar? -¿Has sentido miedo en alguna ocasión pensando sobre el futuro que les depara a tus planes? -¿Qué lugar tiene la música y el sonido en tu vida cotidiana?
Música - emociones Fase de la entrevista centrada en comprender cómo la persona percibe a nivel emocional las sensaciones vividas a partir de estimulación auditiva.	-¿Qué significado personal tiene para ti los sonidos (voz, un ruido urbano, un tono musical o un ambiente natural) en tu vida cotidiana? -¿Crees que la interpretación emocional de un sonido puede ser universal o depende de factores culturales y personales? -¿Cómo crees que las diferencias personales (como el estado de ánimo, la memoria o la cultura) influyen en la forma en que interpretamos los sonidos? -¿Cómo reaccionas físicamente ante sonidos fuertes o repetitivos (por ejemplo, ruido de tráfico, sirenas, música a alto volumen)? -¿Podrías describir alguna experiencia en la

	que un sonido (no necesariamente música) haya provocado en ti una emoción intensa? -¿Qué tipo de sonido era? -¿Crees que todos los sonidos tienen la capacidad de generar emociones o solo algunos tipos específicos? ¿Por qué? -¿Hay algún sonido que para ti tenga un significado emocional que otras personas no comprenderían del mismo modo? ¿Podrías describirlo? -¿Consideras que el estudio de los sonidos puede ayudarnos a entender mejor la conducta humana y las emociones? ¿Por qué? -¿Tocas algún instrumento o tienes experiencia directa con una práctica musical? ¿Podrías explicar un poco qué sientes cuando realizas esta práctica? -¿Qué estilos musicales son más frecuentes para ti? ¿Cuál es tu favorito? -¿Cómo conociste este estilo? (Quien lo presentó, cuándo, en qué contexto)
--	--

	-¿Qué notas en tu cuerpo cuando suena? -¿Qué características sonoras crees que producen ese efecto en ti: ritmo/tempo, timbre, dinámica, melodía, letra, tipo de voz?
Ejercicio exposición al estímulo Posterior a la recolección de perspectivas del(la) participante se realizará un breve ejercicio de exposición al estímulo donde se le pedirá que recuerde un momento específico que sea significativo en el que haya sentido tristeza, miedo, ira y felicidad; frente a este recuerdo se le pedirá que de manera sincera intente asociarlo a una canción que también sea significativa y pueda relacionarse con dicho momento, así, se le presentará como estímulo dicha canción, mientras se permite escucharla los entrevistadores se fijarán en la conducta de la persona y los posibles aspectos físicos que puedan mostrar algún cambio/reacción frente a la estimulación recibida	-Si resumieras en una frase el papel de este estilo musical cuando sientes [EMOCIÓN], ¿cuál sería? -¿Qué imágenes/recuerdos aparecen? -¿Qué fragmento te mueve más (inicio, beat, estribillo, silencio/pausas)? -¿La pones para sentir más la emoción o para regularla (subir/bajar intensidad)? -¿Usas esa música para apartarte de la situación o de pensamientos molestos? -¿Esta música te acerca a alguien o a un grupo (amigos, familia, comunidad, iglesia, escena)? -¿Esta música te conecta con recuerdos o personas específicas? ¿Qué cambia en tu

	estado al evocarlos? -¿La usas como compañía para actividades diarias (estudiar, cocinar, desplazarte)? -¿Qué hace a este estilo más eficaz que otros? -¿Qué hace a este estilo más eficaz para ti que otros? (identidad, historia personal, grupo social, letras, valores estéticos). -¿Qué te deja útil (alivio, energía, catarsis, claridad, compañía)? -¿Hay algo que no te ayude en particular - solo para acompañar el momento?
Cierre, conclusiones con participante y feedback	-¿Hay algo relacionado con los sonidos que te rodean que no hayamos mencionado y que te gustaría describir? -¿Hay alguna situación sonora que consideres importante y no se haya abordado? -¿Cómo te sentiste al describir tu experiencia con los sonidos durante esta entrevista?

	-¿Te gustaría hacer algún comentario final sobre el tema que hemos tratado?
--	---

Fuente: Elaboración propia

Población

La población a tener en cuenta para el desarrollo de esta investigación consiste en un total de 3 personas, las cuales deben rondar entre los 18 a los 26 años de edad.

Tabla 3 *Criterios de inclusión/exclusión*

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Participación voluntaria por parte del participante	Participación por consideración de refuerzos, premios u obligación
Tener estudios de básica primaria y secundaria	No tiene estudios secundarios o de básica primaria
No sufrir de ninguna enfermedad o alteración crónica o aguda que pueda influir en las capacidades sensitivas de la persona	Sufre de alguna enfermedad o alteración que impide una correcta captación de la estimulación recibida por los órganos sensoriales auditivos
No sufrir de ninguna enfermedad o alteración mental que pueda alterar el funcionamiento cognitivo de la persona	Sufre de alguna enfermedad o alteración mental que puede alterar el funcionamiento cognitivo de la persona (trastornos esquizotípicos y/o de la personalidad u otros

	trastornos por consumo de SPA)
--	--------------------------------

Fuente: Elaboración propia

Cronograma de aplicación

Cronograma de aplicación	
Las fechas y encuentros se darán a convenir con cada participante según la disponibilidad de su tiempo	
P1 “Camila”	Junio - 02 - 2024
P2 “Valeria”	Junio - 03 - 2024
P3 “Andrés”	Junio - 03 - 2024

Consideraciones éticas

De acuerdo con la Resolución No. 8430 de 1993 del Ministerio de Salud, el presente proyecto de grado se clasifica como investigación sin riesgo, dado que no implica ninguna intervención o modificación intencionada de las variables biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales de los participantes. Se adoptarán las medidas necesarias para prevenir cualquier riesgo o daño, tanto para los sujetos de investigación como para los investigadores.

Para garantizar que los participantes comprendan y acepten las condiciones del estudio, se les entregará un Consentimiento Informado por escrito antes de realizar la entrevista, especificando todas las condiciones del estudio y aclarando que pueden retirarse en cualquier momento sin que ello genere consecuencias negativas (Ministerio de Salud, 1993).

Asimismo, en caso de que los participantes deseen conocer los resultados generales o específicos de la investigación, se les proporcionarán los datos de contacto del encargado del estudio y de la Universidad Santo Tomás. Finalmente, los resultados de la investigación serán validados y no se utilizarán en perjuicio de los participantes (Ministerio de Salud, 1993).

Consentimiento informado



UNIVERSIDAD
SANTO TOMÁS

FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA TRABAJO DE GRADO

Facultad de Ciencias de la Salud, Programa de Psicología

Ciudad:

Día:

Mes:

Año:

() Usuario autónomo, de manera libre y voluntaria, en ejercicio pleno de mis facultades.

Yo, _____

identificado/a con C.C. #

Hago constar que:

Una vez informado sobre los propósitos, objetivos, pruebas/procedimientos que se llevarán a cabo durante la investigación denominada “Espectro sonoro y conducta humana: Una comprensión sobre la influencia del sonido en relación con el manejo de emociones de los jóvenes” y los posibles riesgos que se puedan generar de la prueba o procedimiento, autorizo mi participación, en la misma, así como el uso de los datos obtenidos con fines estrictamente académicos e investigativos.

Declaro, adicionalmente, que se me ha informado que:

1. Mi participación en esta investigación es completamente libre y voluntaria y puedo retirarme de ella en cualquier momento.
2. No recibiré beneficio personal de ninguna clase por la participación en este proyecto/producto, ni retribución económica alguna. Sin embargo, se espera que los resultados obtenidos permitan incidir positivamente en los procesos de mejoramiento de personas con condiciones similares a las mías, o a las de la persona bajo mi responsabilidad.
3. Toda la información obtenida y los resultados de la investigación serán tratados confidencialmente; en virtud de ello, esta información será archivada en papel y/o medio electrónico. Los archivos del estudio se guardarán en la Universidad Santo Tomás, bajo la custodia del grupo de investigación “Espectro sonoro y conducta humana: Una comprensión sobre la influencia del sonido en relación con el manejo de emociones de los jóvenes”, adscrito al programa académico Psicología, perteneciente a la Facultad de Ciencias de la

Salud de la Universidad Santo Tomás y la responsabilidad de los investigadores participantes en el proyecto/producto.

4. Puesto que toda la información en este proyecto de investigación es llevada bajo condición de anonimato, los resultados personales no pueden estar disponibles para terceras personas como empleadores, organizaciones gubernamentales, compañías de seguros, medios de comunicación u otras instituciones educativas. Esto también aplica al cónyuge, miembros de la familia y médicos (o profesionales de salud tratantes) de los participantes.

5. En caso de requerir mis datos personales, las fotografías, los videos y otra información, resultantes de la aplicación de la prueba o procedimiento para presentación con fines estrictamente académicos o científicos en eventos tales como seminarios, congresos, cursos, simposios, revisiones de casos clínicos y publicaciones, entre otros tipos de espacios de divulgación científica, autorizo su uso, si así lo considero, a través de la firma de este documento.

Hago constar que el presente documento ha sido leído y entendido por mí en su integridad.

Por lo anterior, hago constar que he sido informado a satisfacción sobre los procesos, procedimientos o pruebas que se realizará por parte de los profesionales participantes en el proyecto como investigadores y, por tanto, doy mi consentimiento.

Firma Participante

Firma docente supervisor

Firma Investigador 2

Firma Investigador 1

Formato de devolución de resultados



UNIVERSIDAD
SANTO TOMÁS

**HERRAMIENTAS COTIDIANAS PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL: UN
ACERCAMIENTO CUALITATIVO AL SONIDO Y LA MÚSICA COMO
ESTÍMULO ACTIVADOR Y REGULADOR DE EMOCIONES EN ADULTOS
JÓVENES DE LA CIUDAD DE BOGOTÁ**

Código de participante: P-__ (sin nombre real)

Fecha de devolución: ____ / ____ / 2026

Investigadores/as: ____ / ____

Institución / Programa: ____

Contacto: ____ (correo institucional)

Propósito de esta devolución

Esta devolución busca compartirte, de manera clara y respetuosa, los hallazgos obtenidos a partir de tu entrevista. El objetivo es que conozcas cómo tu experiencia contribuyó a

comprender cómo los adultos jóvenes usan sonidos/música para gestionar emociones.

Importante: Esto no es un diagnóstico, ni una evaluación clínica. Es una síntesis investigativa de tu discurso.

Recordatorio del objetivo del estudio

Objetivo general: Interpretar descriptivamente cómo los adultos jóvenes utilizan el sonido para la regulación emocional.

Objetivos específicos:

1. Describir cómo el sonido influye en las emociones.
2. Interpretar cómo las diferencias individuales influyen en esa percepción (historia de vida, contexto, preferencias, etc.).

Método en lenguaje sencillo (qué hicimos con tu entrevista)

Se analizó tu relato siguiendo la reducción fenomenológica explicada por Amedeo Giorgi, la cual consiste en:

1. Lectura global de tu discurso.
2. Identificación de unidades de significado.
3. Transformación de esas unidades a un lenguaje psicológico, sin cambiar lo que dijiste.
4. Síntesis de una estructura esencial de tu experiencia con el sonido y la música.

Síntesis de tu experiencia

En tu experiencia, el sonido/música aparece como un recurso que cumple funciones de:

- **(Función 1)** _____

SONIDO Y GESTIÓN EMOCIONAL

50

- **(Función 2)** _____
- **(Función 3)** _____

y se activa especialmente en contextos como: _____.

Tu relato muestra que la respuesta emocional ante sonidos depende de:

- memoria y autobiografía (recuerdos asociados)
- estado emocional actual
- control percibido del ambiente (poder poner/evitar sonidos)
- contexto urbano (ruido de ciudad, transporte, trabajo)
- vínculos significativos (familia/pareja/amigos)
- rasgos personales (tendencia a intensificar, evitar, o modular emociones)

Unidades de significado transversales analizadas

- Control del entorno sonoro / manejo situacional: audífonos, evitar ruido, buscar silencio.
- Enmascaramiento: usar música para tapar el ruido urbano o estímulos estresores.
- Autorregulación cotidiana: música como herramienta diaria (trabajo, transporte, concentración).
- Identidad sonora: preferencias musicales como significados identitarios (quién soy / de dónde vengo / con quién conecto)
- Conciencia emocional: el ejercicio aumenta autorreflexión emocional (“antes no lo pensaba”)

Qué aportó tu entrevista al estudio

Tu participación aportó especialmente a comprender:

1. Cómo el sonido actúa como puente autobiográfico (recuerdo–emoción)
2. Cómo el ruido urbano puede asociarse con irritabilidad/estrés
3. Cómo el control percibido (audífonos/silencio) es clave en la autorregulación

Agradecemos tu participación. Tu experiencia contribuye a ampliar el conocimiento sobre salud mental cotidiana y prácticas de regulación emocional mediante sonido/música en Bogotá.

Firma: _____

Contacto: _____

Resultados

Como resultados se obtuvieron unidades de análisis basadas en las entrevistas realizadas a los participantes que se correlacionan con los aspectos del ciclo vital, la salud (desde un modelo biopsicosocial), 4 emociones primarias (miedo, ira, alegría y tristeza) y por último, el espectro sonoro (tomado así durante el ejercicio práctico para no descartar la influencia de posibles sonidos particulares que rodean la cotidianidad de las personas -no sólo la música de su preferencia-), donde se observa una relación estrecha en cuanto al uso que se da a la música en la cotidianidad de las personas en el contexto bogotano y la regulación emocional; siendo así, se observan en los discursos las capacidades de la utilización de la música en diferentes aspectos como lo son la distracción de un ambiente estresante, memoria episódica, identificación personal con grupos significativos, catalización de emociones, reafirmación de la propia identidad, reafirmación de creencias e ideologías socio-políticas, entre otras. Por otra parte, resulta distinguishible el hecho de que ante una emoción como lo es el miedo no existe una asociación plena de piezas o composiciones musicales, aun así, fue posible encontrar la asociación a sonidos específicos que conectan con eventos de la vida

personal de las personas, los cuales pueden ser traducidos como señales de alerta asociados a la protección y supervivencia, así como la contemplación por

El análisis se realizó en actitud fenomenológica, suspendiendo explicaciones causales externas y priorizando la descripción de cómo se vive la relación entre sonido/música y regulación emocional en adultos jóvenes de Bogotá. En cada entrevista se identificaron segmentos del discurso que expresan cambios de sentido (unidades de significado).

Posteriormente, cada unidad fue transformada a formulaciones psicológicas descriptivas (p. ej., “uso de música para enmascarar ruido urbano” se traduce como “estrategia de regulación atencional/ambiental frente a estresores acústicos”). Finalmente, se integraron las convergencias y variaciones para producir una estructura esencial transversal, articulada por (a) unidad de análisis (ciclo vital, salud biopsicosocial, emoción primaria, espectro sonoro) y (b) emoción (alegría, tristeza, ira, miedo)

Los tres participantes se ubican en adultez temprana y describen rutinas propias de la vida urbana bogotana (desplazamientos, trabajo, convivencia familiar/pareja). En sus narrativas aparece un eje común: la vida cotidiana en Bogotá se experimenta como un entorno con alta estimulación (ruido, tráfico, ritmos laborales), frente al cual el sonido y la música se vuelven recursos para modular la experiencia interna.

- **“Camila” (P1, 25 años):** comunicadora social y periodista; trabaja en marketing digital y realiza fotografía. Describe una relación intensa con la música y los sonidos cotidianos como organizadores de etapas vitales, memoria autobiográfica y autoconciencia emocional.
- **“Valeria” (P2, 22 años):** auxiliar contable (tecnóloga), con proyecto futuro no alineado con su ocupación actual (gastronomía). Reporta escucha casi permanente de música, principalmente como acompañamiento cotidiano y para disminuir la carga del

ruido urbano. Presenta baja disponibilidad para identificar tristeza asociada a música, y reconoce el silencio como modulador de la ira.

- **“Andrés” (P3, 19 años):** aprendiz SENA de mecatrónica y estudiante de ingeniería; refiere uso constante de música para leer, trabajar y desplazarse. Integra música con motivación, concentración y sentido identitario; reporta asociaciones emocionales diferenciadas por letra/estilo y otorga relevancia a sonidos familiares (perro, cocina) y al contraste Bogotá–naturaleza.

Como se muestra en la tabla 4 se pueden apreciar los datos demográficos de los participantes junto con algunos de sus hábitos de escucha

Tabla 4 Características de los participantes y contexto fenomenológico (pseudónimos aplicados a cada participante)

Participante	Edad	Ocupación	Contexto de vida cotidiana	Relación general con sonido/música
P1 “Camila”	25 años	Comunicadora social y periodista	Vida urbana; sensibilidad a ruido nocturno; memoria familiar significativa	Música como marcador de etapas; usa música por emoción; sonidos específicos (tic-tac) evocan tranquilidad
P2 “Valeria	22 años	Auxiliar contable; tecnóloga contable (proyección futura: gastronomía)	Alta exposición a ciudad; conduce (moto/vehículo) ; alternancia entre casa materna/pareja	Música casi permanente para amortiguar ruido y “acompañar”; baja asociación música–tristeza; silencio reduce ira
P3 “Andrés”	19 años	Aprendiz SENA mecatrónica;	Vive con familia; se	Música para todo (leer,

		estudiante de ingeniería	moviliza en moto; habitua a ruido urbano	trabaja, desplazarse); énfasis en letra/identidad; sonidos domésticos evocan gratitud
--	--	--------------------------	---	--

Nota. La tabla sintetiza rasgos descriptivos relevantes para la comprensión fenomenológica del uso del sonido en adultez temprana en Bogotá, sin implicar categorías diagnósticas.

En conjunto, el ciclo vital se expresa como una etapa de construcción de proyectos, administración del tiempo/estrés, y negociación entre autonomía y vínculos significativos (familia, pareja, amigos). En ese marco, el sonido aparece como “tecnología cotidiana” de autorregulación accesible, especialmente relevante en un contexto donde se reconoce una problemática de salud mental y la necesidad de recursos no medicalizados, culturalmente disponibles y de bajo costo.

Como se puede observar en la tabla 5, se realizan los registros pertinentes para el análisis de cada emoción con relación a la exposición a estímulos sonoros escogidos por cada participante.

Tabla 5 Estructura esencial transversal por emoción: funciones reguladoras, activación y valencia reportadas

Emoción	Disparadores/E estímulos	Función reguladora del	Patrón de activación/vale	Variaciones individuales
---------	-----------------------------	---------------------------	------------------------------	-----------------------------

		sonido	ncia	relevantes
Alegría	Canciones asociadas a familia/amigos; ritmos festivos	Evocación afiliativa, reactivación de recuerdos; aumento de energía	Alta activación y alta agradabilidad cuando hay un vínculo significativo	P1. Lugar seguro (relación con su abuela) P2. Alegría por episodio social P3. Alivio corporal y gratitud familiar
Tristeza	Letras congruentes con pérdida/ruptura; escucha en soledad	Catarsis; identificación, elaboración narrativa	Activación baja-media con valencia mixta (dolor + disfrute estético)	P1. y P3. búsqueda deliberada para “sentir y pasar” P2. Baja disponibilidad/evitación de tristeza
Ira	Música intensa/agresiva; crítica social; silencio	Descarga por intensificación; canalización ideacional; desactivación por silencio	Activación alta; valencia media (puede ser útil, aunque no placentera)	P1. Pico y regulación posterior P2. Silencio baja la euforia P3. Identidad y

				conciencia social
Miedo	Sonidos de amenaza (moto/bicicleta/ pasos cercanos; tractomulas; resquebrajamien to de estructuras); timbres graves	Alerta/supervive ncia; preparación para reaccionar	Activación alta; valencia negativa; la música no es operativa en el momento	P1. El miedo domina, música no aplica P2. Miedo anticipatorio a accidente. P3. Respeto a lo desconocido (Sonidos de oleaje del mar/sonidos graves

Nota. “Activación/valencia” se deriva de autorreportes y descripciones del discurso (p. ej., escalas usadas en entrevista 1 y 3; formulaciones cualitativas en entrevista 2).

A través de las tres entrevistas emerge una estructura esencial: el sonido y la música operan como un medio cotidiano de regulación emocional que integra (1) atención, (2) cuerpo, (3) memoria autobiográfica y (4) vínculo social, modulando valencia (agradable–desagradable) y activación (baja–alta). Esta regulación no se presenta como un control total de la emoción, sino como manejo situacional: intensificar, sostener, descargar, desplazar o atenuar estados emocionales, dependiendo de la emoción implicada, el contexto y las preferencias personales.

Se identificaron cinco núcleos fenomenológicos transversales:

1. **Regulación atencional frente al estrés urbano:** La música funciona como “filtro” para disminuir la intrusión del ruido de Bogotá (tráfico, bares, volumen externo). P2 describe escuchar música para no oír la ciudad al conducir; P1 reporta irritación y alteración del descanso por “bajo” y estruendo nocturno; P3 narra habituación a ruido, pero también tendencia a “dejar el mundo exterior” mediante audífonos.
 - Traducción psicológica: estrategias de modulación atencional y control ambiental percibido frente a estresores acústicos, con efectos en irritabilidad, fatiga y calidad de sueño.

Las experiencias sonoras ambientales, especialmente el ruido urbano o industrial, pueden actuar como estresores acústicos que dificultan la regulación atencional y aumentan la percepción de molestia, lo cual incrementa la irritabilidad y la sensación de fatiga al interactuar con otras demandas cognitivas y emocionales. El impacto del ruido no depende únicamente de la intensidad física del sonido, sino de la evaluación que hace la persona sobre su control percibido del ambiente sonoro, de modo que una baja sensación de control ante ruidos inesperados o incontrolables se asocia con mayores efectos negativos en el estado de ánimo y la calidad de sueño (Stansfeld et al., 2000). Desde una perspectiva regulatoria, la modulación atencional como desviar de forma activa la atención de estímulos acústicos molestos hacia estímulos neutros o agradables y el establecimiento de estrategias de control ambiental percibido (p. ej., el uso de barreras de sonido, diseño acústico o selección de entornos más silenciosos) pueden atenuar la irritación y la sobrecarga sensorial que interfiere con la eficiencia cognitiva y la recuperación nocturna. Cuando las personas desarrollan hábitos que les permiten organizar activamente su paisaje sonoro ya sea seleccionando sonidos, creando momentos de silencio o estableciendo límites frente al ruido se fortalece la

sensación de autorregulación frente a estímulos externos. Esta reorganización de la experiencia auditiva cotidiana puede amortiguar el impacto acumulativo de los sonidos estresantes, promover una disposición corporal más relajada y sostener procesos de recuperación psicológica. De esta manera se crean condiciones más favorables para conservar energía mental, reducir el desgaste emocional y facilitar rutinas de descanso más estables y reparadoras.

2. Música como marcador autobiográfico y “lugar seguro”: La música evoca escenas con alta densidad afectiva (familia reunida, abuelos, pareja significativa). P1 asocia una canción a su abuela como pilar familiar; P3 asocia una canción a su padre bailando y al valor de la familia; P2 asocia una canción a un “amanecer” de fiesta con amigos, no por letra sino por el episodio compartido.

- Traducción psicológica: activación de memoria autobiográfica y vínculo de apego (seguridad, pertenencia), con función de co-regulación simbólica.

La evocación de recuerdos personales con carga afectiva cumple una función central en la construcción del sentido de continuidad del yo y en la vivencia subjetiva de conexión con otros, ya que las experiencias autobiográficas almacenan no solo información factual, sino también patrones emocionales y relacionales asociados a vínculos significativos. Cuando estas memorias se activan, pueden reactivar representaciones internas de apoyo, cuidado y cercanía, contribuyendo a generar sensaciones de seguridad y pertenencia que amortiguan estados de malestar. Desde esta perspectiva, el recuerdo compartido o simbólicamente acompañado se convierte en un recurso de co-regulación, en tanto permite que la emoción sea sostenida y modulada a través de significados relacionales interiorizados más que únicamente mediante estrategias individuales. Esta relación entre memoria autobiográfica, estilos de apego y experiencia emocional ha sido documentada en investigaciones que muestran

asociaciones sistemáticas entre las características de los recuerdos personales, el apego y el malestar psicológico (Sutin & Robins, 2009). Además, la música puede actuar como un organizador temporal de la experiencia emocional, permitiendo que recuerdos dispersos se reordenen en secuencias comprensibles y emocionalmente manejables. Al ofrecer una estructura rítmica y una continuidad sonora, facilita que la persona permanezca en contacto con contenidos personales sin sentirse cargada, promoviendo una exploración gradual de su mundo interno. Este proceso también puede fortalecer la sensación de agencia emocional, en la medida en que el individuo elige conscientemente los estímulos con los que desea vincularse, transformando la escucha musical en una forma activa de acompañamiento psicológico. De este modo, la música no solo evoca recuerdos, sino que puede convertirse en un espacio simbólico donde se resignifican experiencias pasadas y se construyen nuevas asociaciones emocionales más flexibles.

3. **Uso “masoquista”/catalítico: intensificar para descargar:** P1 y P3 describen que, cuando están tristes o con ira, buscan música congruente para sentir más y luego “pasar” el pico emocional. P1 lo nombra explícitamente (“sabemos que nos pondrá tristes”); P3 enfatiza “vivirlo varias veces” para entender y aprender.
 - Traducción psicológica: regulación por inmersión emocional controlada, facilitando catarsis, elaboración narrativa y cierre temporal del episodio emocional.

La música y el sonido pueden desempeñar un papel fundamental en la regulación por inmersión emocional controlada, al proporcionar un contexto seguro en el que las personas pueden conectar con sus experiencias emocionales profundas y procesarlas de forma reflexiva. Escuchar música que resuena con el estado afectivo de una persona puede facilitar la expresión y liberación emocional un efecto cercano a la catarsis al activar respuestas

afectivas que luego pueden ser integradas narrativamente y transformadas en un relato con sentido (Olaya-Calero et al., 2024). Además, investigaciones sobre los correlatos neuronales de la regulación emocional inducida por música indican que la escucha musical influye en redes cerebrales asociadas al procesamiento emocional, la reevaluación cognitiva y la integración afectiva, lo que favorece que la persona reorganice sus vivencias emocionales dentro de marcos más coherentes y comprensibles (Moore, 2013). De este modo, la música no solo acompaña la experiencia emocional, sino que facilita la elaboración narrativa y la integración temporal del episodio emocional, promoviendo un cierre progresivo de la vivencia intensa y contribuyendo a una mayor estabilidad emocional.

4. **Silencio y naturaleza como recurso de “desconexión”:** P2 describe que viajar fuera de Bogotá permite desconectarse y reencontrarse; el silencio baja la “euforia” en ira. P3 describe el silencio como pasividad y observa incomodidad social ante “silencio incómodo”; además introduce el papel del entorno natural (aire puro) como sensación de vida. P1 introduce el “tic-tac” del reloj como silencio acompañado, asociado a tranquilidad infantil.
 - Traducción psicológica: down-regulation fisiológica (reducción de activación) y recuperación atencional; “desconexión” como micro intervención cotidiana contra sobrecarga.

Este concepto se refiere a los procesos mediante los cuales una persona logra disminuir su respuesta fisiológica frente a estímulos emocionales intensos, implicando una reducción de la activación del sistema nervioso autónomo y un retorno progresivo hacia estados de mayor calma y equilibrio. Este tipo de regulación está vinculado con estrategias de regulación emocional que buscan atenuar la intensidad de la experiencia afectiva, como la reevaluación cognitiva, las cuales han demostrado producir disminuciones tanto en la

activación subjetiva como en indicadores fisiológicos asociados al estrés (Gross, 2014).

Además, estudios psicofisiológicos han documentado que la down-regulation de emociones negativas se asocia con cambios consistentes en parámetros autonómicos, incluyendo menor frecuencia cardíaca y menor reactividad fisiológica, lo que respalda su papel como un mecanismo central para la adaptación emocional y la recuperación adecuada ante estímulos aversivos (Zaehringer et al., 2020). Comprender estos mecanismos de regulación ofrece una base teórica sólida para el uso de recursos cotidianos como la música y el sonido dentro de la gestión emocional, ya que estos estímulos pueden actuar directamente sobre los niveles de activación del organismo, promoviendo una disminución gradual de la respuesta fisiológica. Además, la experiencia sonora puede facilitar la orientación de la atención hacia estímulos percibidos como seguros, favorecer la sensación subjetiva de control y apoyar procesos de autorregulación, contribuyendo así al paso desde estados de hiperactivación hacia estados de mayor calma, organización interna y equilibrio emocional sostenido.

5. **El miedo se organiza más por sonidos de amenaza real que por música:** En P1 y P2 el miedo se liga a señales acústicas de peligro (temblor/edificio, bicicleta/moto/pasos tras intento de atraco; motor de tractomulas/buses cerca en moto). P1 declara que en miedo “la domina” la emoción y no busca música; P2 no asocia tristeza, pero sí reconoce miedo como alerta para reaccionar; P3 ubica miedo en lo desconocido (mar, sonidos graves/metal) más como respeto que como episodio musical específico.
- Traducción psicológica transversal: predominio del sistema de supervivencia/hipervigilancia; la música se vuelve secundaria cuando el estímulo es interpretado como amenaza inmediata.

Desde una perspectiva psicológica los mecanismos de supervivencia se entienden como respuestas adaptativas que han evolucionado para garantizar la protección del organismo y la regulación emocional ante estímulos que son percibidos como amenazas, movilizandorecursos cognitivos y afectivos para afrontar desafíos y mantener el bienestar general (Cohen & Ochsner, 2018; Šimić, 2021). En este contexto, la hipervigilancia se describe como un estado persistente de alerta y atención aumentada dirigido a detectar potenciales señales de peligro, incluso en ausencia de un riesgo real, lo que puede implicar vigilancia constante del entorno y de las señales emocionales internas (Bacon & Norman, 2025). Investigaciones recientes han demostrado que este tipo de hipervigilancia emocional entendida como una conciencia intensificada y monitoreo continuo de las propias emociones y de las señales emocionales del ambiente se asocia con dificultades en la regulación afectiva y menor calidad de vida en personas expuestas a eventos traumáticos (Bacon & Norman, 2025). Comprender cómo operan tanto los mecanismos de supervivencia como los estados de hipervigilancia permite articular por qué herramientas cotidianas como la música y el sonido pueden ser útiles en la gestión emocional, al ayudar a reducir la activación fisiológica, centrar la atención en estímulos seguros y facilitar transiciones desde estados de alerta hacia estados de calma y equilibrio afectivo.

Integrando los hallazgos, la estructura esencial del fenómeno puede formularse así:

En adultos jóvenes bogotanos, el sonido (música, silencio y estímulos ambientales) se vive como una herramienta cotidiana de regulación emocional que modula atención, activación corporal, memoria autobiográfica y vínculo social. La música se selecciona (o se recibe desde el entorno) para intensificar, sostener o disminuir estados emocionales, mientras que los sonidos ambientales operan como señales de riesgo (miedo) o como condiciones de reposo (silencio/naturaleza). Las diferencias individuales (historia personal, preferencias

culturales, estilo de afrontamiento) determinan si el sonido se usa para explorar la emoción (congruencia/catarsis) o para evitarla y reducirla rápidamente.

Por último, la tabla 6 nos permite generar una apreciación de las unidades de análisis pertinentes para los fragmentos de discurso de cada participante, los cuales permiten dar una traducción a lenguaje psicológico sobre el fenómeno bajo estudio y cómo se desenvuelve para cada uno de manera diferenciada.

Tabla 6 Unidades de significado seleccionadas y traducción al lenguaje psicológico (ejemplos por participante)

Participante	Unidad de significado (paráfrasis literal)	Traducción a lenguaje psicológico	Unidad de análisis vinculada
P1	“Si estoy triste pongo baladas... si tengo ira pongo rock... uno elige consciente”	Regulación emocional deliberada por selección congruente de estímulos; la música como modulador de estado afectivo	Emoción; espectro sonoro
P1	“El bajo del bar no me deja dormir; al otro día amanezco de mal genio”	Estresor acústico externo que genera impacto en sueño, irritabilidad y atribución posterior	Salud biopsicosocial

		del malestar	
P1	“El tic-tac del reloj me transmitía tranquilidad; lo quiero en mi casa”	Sonido cotidiano como señal de seguridad y evocación de memoria infantil reguladora	Espectro sonoro; emoción
P2	“Pongo música para no escuchar la ciudad cuando manejo; casi todo el día escucho”	Música como estrategia de enmascaramiento del ruido y de protección atencional frente a sobrecarga urbana	Salud biopsicosocial; espectro sonoro
P2	“No recuerdo experiencias tristes... prefiero salir de ahí”	Estilo de afrontamiento orientado a desactivación rápida de tristeza; baja exploración emocional mediada por música	Emoción; diferencias individuales
P2	“El silencio baja la euforia cuando estoy	Silencio como condición de down-	Espectro sonoro; emoción

	enojada”	regulation fisiológica en ira (reducción de activación)	
P3	“No puedo hacer nada sin música: leer, trabajar, moto”	Música como soporte de autorregulación atencional y continuidad funcional en tareas	Salud biopsicosocial; ciclo vital
P3	“La canción me trae a mi papá bailando; me siento aliviado”	Música como disparador de afecto positivo afiliativo y descarga somática (sensación de alivio)	Emoción; vínculo social
P3	“Esa canción triste me conecta con una persona... llorar calma”	Música como facilitador de elaboración y validación emocional; llanto como regulación	Emoción; salud biopsicosocial
P3	“Frijolero me deja conciencia social e identidad”	Música como organizador de significados	Emoción; contexto cultural

		identitarios y canalización de ira hacia valores	
--	--	--	--

Nota: Las unidades se seleccionaron por pertinencia con los objetivos: influencia del sonido en emociones y diferencias individuales en su vivencia

Discusión de resultados

La presente investigación tuvo como propósito comprender la relación entre el sonido y la experiencia emocional en adultos jóvenes de la ciudad de Bogotá, D.C., atendiendo a su incidencia en el bienestar psicológico y en los procesos cotidianos de regulación emocional. A partir de los hallazgos obtenidos, es posible afirmar que el sonido no opera únicamente como un estímulo sensorial externo, sino como un fenómeno relacional que adquiere significado en función del ciclo vital, la historia personal y el contexto sociocultural de los participantes. Esta comprensión permite responder al problema de conocimiento planteado, el cual buscaba superar una visión reduccionista del sonido como estímulo con carácter mínimo sobre la posible influencia cotidiana, para situarlo como un componente activo en la experiencia emocional humana.

Desde los antecedentes investigativos y los marcos de referencia teóricos adoptados, especialmente aquellos vinculados a la emoción como experiencia encarnada y al desarrollo humano a lo largo del ciclo vital (Antoni & Zentner, 2015; Zanin et al., 2011), los resultados evidencian que la relación entre sonido y emoción no puede ser comprendida de manera universal ni homogénea. Por el contrario, se trata de una relación dinámica y subjetiva, mediada por procesos de interpretación, memoria emocional y aprendizaje previo, lo cual

coincide con investigaciones previas que señalan la importancia del contexto y la experiencia individual en la vivencia emocional asociada a estímulos sonoros (Mosquera, 2013).

El análisis desde la categoría de ciclo vital muestra que la etapa de la adultez joven constituye un marco clave para comprender la función del sonido en la experiencia emocional. Esta etapa, caracterizada por la exploración identitaria, la toma de decisiones y la transición hacia la vida adulta funcional, se ve atravesada por una alta carga emocional y por la necesidad de recursos que permitan afrontar la incertidumbre y las demandas del entorno. En este sentido, el sonido emerge como un acompañante cotidiano que facilita procesos de adaptación, continuidad biográfica y construcción de sentido.

En este marco, el sonido aparece como un instrumento micro-regulatorio que se inserta en rutinas: conducir, trabajar, leer, desplazarse, tolerar el entorno, y marcar transiciones afectivas. Esta presencia rutinaria es clave: no se trata de un uso esporádico, sino de una autorregulación cotidiana (regulación “en el día a día”). En términos fenomenológicos, la música opera como un “fondo” que reconfigura la vivencia del tiempo (hacer más llevadera la tarea), del cuerpo (energía/activación), y del espacio (sensación de compañía vs. vacío).

Un patrón transversal es que la experiencia urbana de Bogotá es tematizada como ruidosa, demandante y potencialmente estresante, lo que conduce a prácticas de “defensa” o “cuidado” sensorial: audífonos para conducir o aislarse de la bulla, preferencia por silencio para bajar la euforia, y búsqueda de paisajes sonoros alternativos (naturaleza/pueblo) para desconectarse. En este sentido, la relación emoción-sonido no se restringe a la música: incluye también ruido urbano, silencio, y sonidos específicos con valor afectivo (crujidos de edificio, motor de camión, tic-tac de reloj, ladrido del perro).

Los hallazgos permiten establecer una relación directa con los planteamientos de Zanin et al. (2011), quienes destacan el papel de la corteza prefrontal en la evocación de experiencias pasadas y en la planificación de conductas futuras. El sonido, al activar

memorias emocionales, funciona como un puente entre experiencias previas y el presente, contribuyendo a la organización de la identidad y a la interpretación del propio recorrido vital. No obstante, los resultados también evidencian que esta función no se manifiesta de la misma manera en todos los participantes, lo que plantea algunos cuestionamientos relevantes: ¿hasta qué punto el ciclo vital explica por sí solo la relación que las personas tienen con el sonido? y ¿en qué medida ésta se ve modulada por estilos emocionales individuales y proyectos de vida específicos?

Este interrogante abre la posibilidad de ampliar futuras investigaciones hacia un análisis más profundo de las diferencias intra etapa, reconociendo que la adultez joven no constituye un periodo homogéneo, sino un escenario diverso en el que confluyen trayectorias personales diferenciadas.

Desde la categoría de salud desde un modelo biopsicosocial, los resultados permiten interpretar el sonido como un recurso cotidiano de autorregulación emocional, especialmente frente a las condiciones propias de contextos urbanos caracterizados por la sobreestimulación y el ruido constante. Este hallazgo se alinea con estudios previos que señalan los efectos del sonido y la música sobre las funciones cognitivas y emocionales, así como su potencial para disminuir el estrés y favorecer estados de bienestar (Custodio & Campos, 2017; Montalvo & Victoria, 2016).

Los discursos evidencian que el sonido actúa como factor ambiental que puede modular bienestar/malestar. Para Camila aparece una relación clara entre ruido nocturno (bar, bajos en ventanas, interrupción de sueño) y malestar al día siguiente; el sonido aquí no solo produce una emoción inmediata (ira/fastidio), sino un efecto acumulativo (irritabilidad, cansancio), lo cual sugiere una ruta biopsicosocial de causalidad: un estímulo ambiental (ruido) causa una alteración del descanso (no duerme bien) la cual genera una mayor reactividad emocional (irritabilidad). Se muestra además una distinción fenomenológica

importante: el malestar tiende a minimizarse en la explicación cotidiana (“no dormí bien”), aunque al reflexionarlo se reconoce el componente sonoro como determinante.

En Valeria, el componente biopsicosocial aparece en la autorregulación del estrés urbano mediante música durante el desplazamiento y una preferencia por “no escuchar tanto ruido” para calmar el enojo. Su discurso también presenta un estilo de afrontamiento orientado a la acción: “no enfocarse en estar triste” y “salir de ahí”, lo que podría entenderse como desactivación rápida de estados displacenteros, asociada a una economía emocional donde el bienestar se logra reduciendo el tiempo de permanencia en la tristeza.

En Andrés, lo biopsicosocial se observa en la comprensión del sonido como modulador de estrés laboral (“me estreso, pongo música, canto y me aliviano”), y en la conciencia de que la vida emocional es transitoria. Su discurso integra además una dimensión sociocultural explícita: la música como vehículo de crítica social e identidad, que regula la ira a través de sentido y posicionamiento (“conciencia social”, “identidad latina”).

En suma, los hallazgos muestran que el sonido participa tanto en regulación emocional inmediata como en un manejo más amplio de la relación entre persona y su entorno. La música se convierte en un recurso accesible y culturalmente disponible que, sin requerir atención clínica, puede apoyar procesos de estabilidad afectiva cotidiana, particularmente relevantes en contextos donde se reporta afectación emocional en población joven. Sin embargo, la investigación también evidencia límites claros en esta función reguladora. Si bien el sonido resulta eficaz para modular estados emocionales como la tristeza, la ira o la ansiedad leve, su alcance se ve restringido frente a emociones primarias asociadas a la supervivencia, como el miedo. En estos casos, los sonidos ambientales vinculados a experiencias de riesgo real activan respuestas automáticas de alerta que no pueden ser reguladas de manera inmediata mediante la música. Este hallazgo resulta consistente con los

marcos teóricos que conciben la emoción como un mecanismo adaptativo orientado a la protección del organismo (Antoni & Zentner, 2015).

Este aspecto plantea un punto no resuelto dentro del campo de estudio: si bien la literatura ha destacado ampliamente los beneficios del sonido en la regulación emocional, los resultados sugieren que dicha regulación no es universal ni aplicable a todas las emociones por igual, también debe ser tomado en cuenta el hecho de que dentro del gran abanico de respuestas emocionales solo han sido tomadas bajo estudio 4 emociones primarias, las cuáles pueden extenderse por reinterpretación de cada uno de los individuos que puedan expresar o sentir de una manera u otra una experiencia determinada. Esto invita a cuestionar enfoques generalistas y a proponer una comprensión más matizada del papel del sonido en la salud mental, diferenciando entre tipos de emociones, contextos y niveles de activación fisiológica; además, de estudiar los diferentes contextos en donde la música sirve como un ente mediador para la experiencia que se busca vivir, bien lo es el ejemplo de los festivales, encuentros comunitarios y la cultura de clubes que se extiende a lo largo de grandes ciudades y capitales como lo es en este caso Bogotá, D.C.

En relación con la categoría de emoción, los resultados permiten profundizar en la comprensión de la emoción como una experiencia consciente, corporal y situada, tal como lo proponen Antoni y Zentner (2015). Los participantes no solo reconocen la influencia del sonido en su estado emocional, sino que en algunos casos desarrollan una relación reflexiva con esta influencia, utilizando la música de manera intencional para intensificar, acompañar o transformar sus emociones.

Este uso consciente del sonido cuestiona modelos tradicionales de regulación emocional centrados en la evitación o supresión de emociones consideradas negativas. Por el contrario, los hallazgos muestran que, para algunos participantes, la vivencia plena de la emoción facilitada por el sonido constituye una estrategia saludable de afrontamiento. No

obstante, esta postura no es compartida por todos, lo que pone en evidencia la coexistencia de distintos estilos emocionales dentro de un mismo grupo etario.

Una contribución importante del análisis es la centralidad de la atención. Los tres discursos muestran que el sonido se utiliza para (a) enfocar (trabajo/lectura), (b) distraer (evitar ruido urbano o pensamientos), y (c) acompañar (reducir sensación de soledad/aislamiento). Este triángulo revela que la regulación emocional no se produce solo por “lo que la música hace sentir”, sino por lo que la música hace con el campo atencional: desplaza el foco, estructura el ritmo interno, o provee un “marco” de significado para la experiencia.

Esta discusión apoya la justificación del estudio: muchas prácticas sonoras reguladoras existen, pero no siempre son tematizadas conscientemente. El ejercicio fenomenológico (preguntas abiertas + imaginación + escalas valencia/activación) actúa como dispositivo para traer a presencia lo que normalmente permanece implícito.

En los tres casos, la alegría se vincula más consistentemente con la memoria social/afiliativa que con un estado abstracto.

Camila asocia la alegría con la abuela y la familia reunida: “lugar seguro”, “pilar”, rituales y pertenencia. La canción funciona como reactivador autobiográfico y como símbolo de vínculo. La alta valencia y alta activación reportadas en la escala se coherencia con la vivencia de seguridad y unión.

Valeria asocia “felicidad” con un plan con amigos (amanecer/seguir la fiesta). Aquí, la emoción emerge de la situación compartida y el significado de continuidad. La canción es menos valorada por su contenido musical y más por el evento social excepcional.

Andrés asocia alegría con escena familiar (padre bailando) y con una lección existencial (valorar la familia). La alegría no solo activa energía, sino que “alivia” (reducción de carga), mostrando que la emoción positiva también puede operar como

descanso del peso cotidiano.

La estructura esencial de la alegría, transversalmente, puede describirse como: sonido/música causa una imagen/escena significativa con otro lo cual genera una sensación de pertenencia/seguridad dando una activación positiva (energía) + valencia alta provocando disposición a continuar o recordar. Las variaciones: Camila enfatiza “lugar seguro”, Valeria enfatiza “plan/continuidad”, Esteban enfatiza “valoración/impermanencia”.

La tristeza presenta mayor diversidad: dos participantes la trabajan con música y uno la evita o no la reconoce como asociable.

Camila usa música triste (“Nostalgias”) como catalizador: escucha en soledad, en momentos específicos, para “digerir” la ruptura. Aparece la idea de “masoquismo” como forma de inmersión emocional controlada: elegir música congruente con la emoción para permitir que pase. La escala muestra baja activación (tres) con valencia media (cinco), lo que revela ambivalencia: se disfruta la letra y a la vez duele. Esta combinación es crucial para discusión: la tristeza musical no es “solo displacentera”, también puede ser estética, significativa y reguladora.

Valeria reporta no recordar experiencias “tristes, tristes” y no acompañar tristeza con música. Aquí emerge un estilo de afrontamiento orientado a evitación/rápida desactivación: “no enfocarse”, “salir de ahí”. Fenomenológicamente, no implica ausencia de tristeza, sino una forma de no fijarla en narrativas musicales o recuerdos. La música no se convierte en herramienta de elaboración sino en un entorno variable.

Andrés asocia tristeza con una persona significativa (pareja/compañera de vida) y usa música para sentir y elaborar: “vivirlo varias veces para entenderlo”, “si tiene que llorar, llora”. Integra una historia personal de ansiedad anticipatoria y aprendizaje emocional. La tristeza aquí se articula con identidad y autovaloración (“me enseñó a quererme como soy”), por lo que la música sirve como puente entre emoción y sentido personal.

La estructura esencial de la tristeza (cuando hay música) es: música congruente que genera la evocación autobiográfica específica causando una intensificación afectiva contenida y generando la elaboración de la emoción (comprender, llorar, resignificar), pasando a una regulación posterior (pasar el momento). El caso de Valeria introduce una variante: tristeza como estado de baja saliencia o como estado que se regula por salida rápida, donde la música no cumple rol central de elaboración.

En los tres discursos, la ira se relaciona con control (o falta de control) sobre el entorno y con estrategias para modular activación.

Camila muestra dos vías: (1) ira reactiva ante ruido nocturno incontrolable (bar, bajo) que afecta sueño; (2) uso de música “agresiva” para intensificar y luego regular (“pico y luego cambia la canción y ya se reguló”). Además, contrasta su reacción con la de un vecino que escaló a amenaza, lo que permite discutir diferencias individuales en impulsividad y control. La música puede aumentar ira momentáneamente, pero cumple función de “sacar” la emoción y permitir retorno a línea base.

Valeria no asocia ira a canción, pero sí identifica que el silencio reduce la “euforia” y que menos ruido ayuda a calmar. La ira es gatillada por actitudes de otros (“contestan X”) y se expresa con respuesta verbal (“contestar feo”). El sonido aquí funciona más como condición ambiental (silencio) que como estímulo musical específico.

Andrés asocia ira a música de crítica social (Molotov) y la ira se transforma en conciencia social e identidad. En lugar de ser una emoción “ciega”, se encausa en sentido y posicionamiento. Esto es relevante: la ira no solo se descarga; también puede organizarse en un relato de pertenencia y crítica cultural, dando una regulación de tipo “cognitivo–simbólica”.

La estructura esencial de la ira es: situación de frustración/amenaza/irritación que genera un aumento de activación, lo cual impulsa la búsqueda de un modulador (música

intensa o silencio) para causar: (a) descarga/pico emocional o (b) desactivación ambiental, buscando dar un retorno gradual a equilibrio. La variación clave está en el mediador: música para intensificar y luego bajar (Laura), silencio para bajar (Valeria), música para resignificar y orientar (Esteban).

El miedo aparece como la emoción con mayores límites para ser regulada con música en el momento.

Camila relata miedo a temblores y a sonidos asociados a inseguridad (bici, moto, pasos) tras intento de atraco. Describe bloqueo (“me pasmo”) y activación máxima con valencia cero (horrible). Ella afirma que “instantáneamente no” usaría música; el miedo “domina” y prima la supervivencia. Esto sustenta una discusión crucial: hay emociones donde la regulación por música es secundaria frente al sistema de alarma.

Valeria asocia miedo a sonidos de tractomulas/buses cerca (riesgo de accidente en moto), y reconoce el motor como cualitativamente distinto. El sonido opera como señal de amenaza que activa respuesta para reaccionar, más que como experiencia estética.

Andrés tiene dificultad para fijar miedo a una canción específica; habla de enfrentar miedos y del mar como “respeto” a lo desconocido, con imaginarios de profundidad/kraken. Esto sugiere un miedo más existencial (lo inmenso/desconocido) que situacional inmediato. La música “pesada” puede generar tensión por voz/sonido, pero no hay un evento autobiográfico concreto asociado.

La estructura esencial del miedo es: sonido-señal de amenaza que genera un aumento abrupto de activación, causando la orientación corporal hacia la supervivencia (hipervigilancia/acción), denotando la baja disponibilidad para estrategias musicales de regulación en el momento. La música puede tener rol posterior (reposición) o imaginario (miedo a lo desconocido), pero no aparece como herramienta primaria inmediata en los casos más agudos.

La inclusión de preguntas escala aportó un puente entre la descripción cualitativa y organización del material: permitió observar que no siempre valencia y activación se mueven juntas. Por ejemplo, tristeza musical puede ser baja activación, pero no completamente desagradable (ambivalencia), y miedo puede ser alta activación con valencia extremadamente negativa. Este componente contribuye a una lectura más fina sin “cuantificar” la vivencia: funciona como soporte para la reducción fenomenológica, ayudando a ubicar la emoción en un continuo y contrastar a los participantes.

En términos metodológicos, el instrumento (entrevista + imagería + escala) facilita el paso de narraciones generales (“la música influye”) a vivencias concretas (“esta canción—este recuerdo—este cuerpo”), lo cual es central en fenomenología: no se busca teoría abstracta primero, sino describir la experiencia tal como se da, y luego traducirla a lenguaje psicológico manteniendo fidelidad a la vivencia.

Este contraste refuerza la necesidad de considerar la subjetividad como eje central en el estudio de la emoción y el sonido. Asimismo, plantea interrogantes sobre cómo factores culturales, educativos y familiares influyen en la forma en que las personas aprenden a relacionarse con sus emociones y con los estímulos sonoros que las acompañan, una tarea que a ciencia cierta resulta compleja para una ciudad multicultural como resulta ser Bogotá, D.C., la cual compone una integración de subculturas de diversa índole con personas que la experimentan con multiplicidad de variaciones, bien sea por las condiciones sociales bajo las que han crecido, su lugar de origen, los espacios relacionales que viven en su día a día y sus preferencias, estrechamente enlazadas con su identidad narrativa; la cual les permite identificarse como parte de un grupo específico y que se relaciona con la historia personal vivida.

El análisis del espectro sonoro permite comprender que la experiencia auditiva no se limita a la música, sino que incluye una amplia gama de sonidos cotidianos como el ruido

urbano, los sonidos domésticos, el silencio y la naturaleza que adquieren significados emocionales específicos para cada persona; y, que no todas las personas podrían experimentar la misma sensación que una u otra que le rodea gracias a su propia historia personal. Este hallazgo coincide con enfoques contemporáneos que proponen el concepto de paisaje sonoro como una construcción subjetiva y cultural, más que como una realidad puramente física.

Los resultados muestran que el espectro sonoro cumple funciones diferenciadas: para algunos participantes, opera como un sistema de regulación ambiental orientado a la estabilidad y la productividad; para otros, se convierte en un lenguaje simbólico que articula memoria, identidad y emoción. Esta diversidad evidencia que el sonido no puede ser comprendido de manera aislada, sino en relación con las prácticas cotidianas, los valores personales y las condiciones contextuales.

En el contexto local, donde se ha reportado afectación emocional en jóvenes y fluctuaciones en el uso de servicios de salud mental, los hallazgos sugieren que el sonido y la música pueden considerarse como recurso cotidiano de autocuidado, con potencial para estrategias psicoeducativas: alfabetización emocional (identificar qué siento), higiene del sueño (reconocer ruido como estresor), y prácticas de regulación accesibles (playlist regulatoria, pausas de silencio, paisajes sonoros). La fenomenología permite mostrar cómo estas prácticas ya existen en la vida de los participantes, pero su potencial de cuidado se incrementa cuando se hacen conscientes.

A su vez, el estudio evidencia que no todas las emociones responden igual al recurso sonoro: el miedo agudo muestra límites; la ira puede requerir control ambiental o canalización; la tristeza puede ser elaborada o evitada; la alegría se ancla fuertemente en vínculo social. Esta diferenciación es útil para no sobre generalizar la música como solución universal: la discusión sostiene un enfoque realista y situado.

En relación con los trabajos previos revisados, la investigación aporta un valor

añadido al integrar la dimensión subjetiva y narrativa de la experiencia sonora, aspecto que suele quedar relegado en estudios centrados exclusivamente en variables fisiológicas o cognitivas y de orden cuantitativo. De este modo, los resultados amplían el campo de comprensión sobre la relación entre sonido y emoción, proponiendo una lectura situada de manera fenomenológica respecto al fenómeno de sentir correlacionado con la estimulación sonora recibida.

Conclusiones

La presente investigación permitió abordar el problema que dio origen al estudio, orientado a comprender de qué manera el espectro sonoro incide en la identificación y regulación de las emociones en adultos jóvenes, considerando su relación con el ciclo vital y la salud emocional. A partir del análisis interpretativo de las experiencias de los participantes, se concluye que el sonido no puede ser entendido como un estímulo aislado ni como un factor universalmente asociado a emociones específicas, sino como un fenómeno relacional cuya significación se construye en interacción con la historia personal, el contexto y las condiciones propias del momento vital.

En coherencia con el objetivo general, los resultados evidencian que la relación entre sonido y emoción es un proceso subjetivo, dinámico y situado. El sonido adquiere valor emocional no solo por sus características acústicas, sino principalmente por los significados que el sujeto le atribuye a partir de experiencias previas, memorias afectivas y asociaciones simbólicas. De este modo, la investigación permite afirmar que la identificación emocional mediada por el sonido no responde a patrones homogéneos, sino que se configura de manera singular en cada individuo, lo que cuestiona enfoques reduccionistas centrados exclusivamente en variables físicas del estímulo sonoro.

En cuanto al objetivo específico orientado a identificar las emociones asociadas al espectro sonoro, se concluye que los participantes reconocen una amplia gama de emociones vinculadas tanto a la música como a sonidos no musicales del entorno. Estas emociones incluyen estados de calma, tristeza, alegría, ansiedad y miedo, los cuales se activan de manera diferenciada según el contexto y la experiencia subjetiva. En este sentido, el estudio evidencia que el espectro sonoro cotidiano más allá de la música cumple un papel significativo en la vivencia emocional, posicionando al paisaje sonoro como un elemento relevante para la comprensión del bienestar emocional en contextos urbanos.

Respecto al objetivo de describir las prácticas de regulación emocional asociadas al sonido, se concluye que los adultos jóvenes utilizan el sonido como una estrategia cotidiana de autorregulación. Estas prácticas incluyen la selección intencional de música para acompañar estados emocionales, la búsqueda de ciertos sonidos para favorecer la concentración o el descanso, así como el uso del sonido para contrarrestar el impacto del ruido urbano. No obstante, la investigación también permite identificar límites claros en dichas estrategias, especialmente frente a emociones de alta activación asociadas a situaciones de amenaza o peligro real, en las cuales el sonido deja de cumplir una función reguladora efectiva.

En cuanto a la relación entre el sonido y la salud emocional, los hallazgos permiten concluir que el manejo consciente del entorno sonoro contribuye al bienestar cotidiano de los participantes, al facilitar procesos de alivio emocional, organización de la rutina y reducción del estrés. Sin embargo, también se evidencia que ciertos sonidos del entorno urbano pueden convertirse en fuentes de malestar emocional, activando respuestas de alerta y ansiedad. Esto sugiere que la salud emocional no depende únicamente de la presencia de sonidos agradables, sino también de la capacidad del sujeto para interpretar, gestionar y resignificar su experiencia sonora.

Desde la categoría de ciclo vital, se concluye que la adultez joven constituye un periodo particularmente significativo para el uso del sonido como recurso emocional. Esta etapa, caracterizada por procesos de transición, toma de decisiones y construcción identitaria, favorece la incorporación del sonido como un elemento que acompaña la vida cotidiana y contribuye a la organización emocional. No obstante, los resultados muestran que el ciclo vital no determina de manera uniforme la relación con el sonido, ya que esta se ve modulada por trayectorias personales, proyectos de vida y estilos de afrontamiento emocional.

En relación con la categoría de emoción, se concluye que los participantes presentan diferentes formas de vincularse emocionalmente con el sonido, lo que evidencia la coexistencia de distintos estilos de regulación emocional. Mientras algunos utilizan el sonido para intensificar y procesar sus emociones, otros lo emplean como una herramienta para mantener estabilidad y funcionalidad en la vida diaria. Esta diversidad refuerza la idea de que la relación entre sonido y emoción no puede ser comprendida desde un modelo único, sino que requiere una aproximación que reconozca la subjetividad y la singularidad de cada experiencia.

Finalmente, a partir de la categoría de espectro sonoro, se concluye que la experiencia emocional no se limita a la música, sino que incluye una multiplicidad de sonidos cotidianos que adquieren significados emocionales específicos. El sonido emerge, así como un componente estructural de la experiencia diaria, capaz de influir tanto en el bienestar como en el malestar emocional. Esta comprensión amplía el alcance de la investigación y aporta elementos relevantes para futuras aproximaciones al estudio del sonido desde perspectivas psicológicas, sociales y culturales.

En síntesis, la investigación permite afirmar que el sonido constituye un recurso emocional significativo en la vida cotidiana de los adultos jóvenes, cuyo potencial y límites dependen de la interpretación subjetiva, el contexto y el momento del ciclo vital. Al responder

al problema de investigación y a los objetivos planteados, este estudio aporta una comprensión integrada de la relación entre sonido, emoción y salud, y sienta bases para el desarrollo de futuras investigaciones e intervenciones orientadas al bienestar emocional en contextos urbanos.

Aportes, alcances, limitaciones y sugerencias

Los aportes de la presente investigación se comprenden a partir de los resultados obtenidos, su análisis interpretativo y las conclusiones alcanzadas, los cuales permiten contribuir de manera significativa a distintos niveles: disciplinar, institucional, académico, social y personal.

En primer lugar, en relación con la disciplina psicológica, este estudio aporta a la comprensión de la emoción como una experiencia subjetiva, situada y mediada por elementos del entorno sensorial, específicamente el espectro sonoro. Al problematizar la relación entre sonido y emoción desde una perspectiva cualitativa, la investigación amplía enfoques tradicionales que han privilegiado aproximaciones fisiológicas o experimentales, incorporando la dimensión narrativa, biográfica y contextual del sujeto. De este modo, se refuerza una concepción de la emoción como fenómeno complejo que no puede ser reducido a respuestas automáticas ante estímulos acústicos, sino que se construye en interacción con la historia personal y el contexto vital.

En cuanto a la línea de investigación de la Facultad de Psicología, el estudio contribuye al fortalecimiento de abordajes que integran salud emocional, subjetividad y contexto, al evidenciar cómo los elementos cotidianos del entorno como el sonido influyen en los procesos de autorregulación emocional y bienestar. Asimismo, el ejercicio investigativo se alinea con perspectivas humanistas y críticas de la psicología, al reconocer al participante

como un sujeto activo en la construcción de significado y no como un receptor pasivo de estímulos.

Respecto a la comprensión del problema de conocimiento, la investigación aporta claridad al demostrar que la relación entre espectro sonoro y emoción no responde a esquemas universales ni lineales. En lugar de buscar correspondencias directas entre tipos de sonidos y emociones específicas, el estudio muestra que dicha relación está mediada por la interpretación subjetiva, el ciclo vital y las condiciones contextuales. Este aporte permite reformular el problema inicial, desplazándolo hacia preguntas más complejas sobre cómo los individuos aprenden a relacionarse emocionalmente con su entorno sonoro.

En relación con los participantes, el ejercicio investigativo constituyó un espacio de reflexión que favoreció la toma de conciencia sobre sus propias prácticas emocionales y sonoras. La posibilidad de narrar y analizar sus experiencias permitió a los participantes reconocer el papel que el sonido desempeña en su vida cotidiana, así como identificar estrategias de autorregulación emocional que, en algunos casos, no habían sido previamente explicitadas. En este sentido, la investigación no solo produjo conocimiento académico, sino que también generó un impacto reflexivo en quienes participaron del proceso.

Para los investigadores, este trabajo representó un aporte en términos formativos y metodológicos, al consolidar habilidades en investigación cualitativa, análisis interpretativo y articulación entre teoría y experiencia empírica. Además, permitió profundizar en una comprensión crítica del rol del investigador, reconociendo su implicación en el proceso de producción de conocimiento y la necesidad de una postura ética y reflexiva frente a los relatos de los participantes.

Desde una perspectiva institucional, la investigación aporta a la Universidad Santo Tomás al fortalecer la producción de conocimiento contextualizado, pertinente y socialmente significativo. El estudio evidencia el compromiso de la universidad con investigaciones que

abordan problemáticas contemporáneas desde enfoques integrales, contribuyendo a la formación de profesionales sensibles a las dimensiones subjetivas y sociales de la salud emocional.

Finalmente, en relación con la sociedad, este trabajo aporta elementos para comprender el impacto del entorno sonoro en la vida emocional de los adultos jóvenes, especialmente en contextos urbanos. Al visibilizar el sonido como un factor relevante en el bienestar emocional, la investigación abre posibilidades para reflexionar sobre prácticas cotidianas, políticas públicas y estrategias comunitarias orientadas a mejorar la calidad de vida y la salud mental.

En cuanto a los alcances, la investigación logró cumplir los objetivos propuestos al ofrecer una comprensión profunda y situada de la relación entre sonido y emoción en adultos jóvenes. El enfoque cualitativo permitió acceder a la riqueza de las experiencias subjetivas, captando matices emocionales y significados que difícilmente podrían ser abordados mediante metodologías cuantitativas. Asimismo, el análisis a partir de categorías como ciclo vital, salud, emoción y espectro sonoro facilitó una lectura integral del fenómeno estudiado.

No obstante, el estudio presenta limitaciones que deben ser reconocidas. En primer lugar, el tamaño de la muestra y su carácter intencional limitan la posibilidad de generalizar los resultados a otras poblaciones. En segundo lugar, la investigación se desarrolló en un contexto urbano específico, lo cual condiciona la experiencia sonora de los participantes y restringe la extrapolación de los hallazgos a entornos rurales u otros contextos socioculturales.

A partir del análisis de los resultados y de las limitaciones identificadas, se plantean diversas sugerencias para futuras investigaciones que permitan ampliar el alcance del presente estudio.

En primer lugar, se sugiere desarrollar investigaciones que integren metodologías mixtas, combinando el análisis cualitativo de la experiencia subjetiva con mediciones

fisiológicas o neuropsicológicas, con el fin de explorar la relación entre interpretación sonora y activación emocional desde múltiples niveles de análisis.

En segundo lugar, resulta pertinente ampliar la muestra a otros grupos etarios y contextos socioculturales, con el objetivo de comparar la relación entre sonido y emoción en diferentes momentos del ciclo vital y en entornos con paisajes sonoros distintos. Esto permitiría profundizar en el papel del contexto y del desarrollo humano en la experiencia sonora.

Asimismo, se propone explorar el potencial del sonido como herramienta de intervención en programas de promoción de la salud emocional, particularmente en contextos educativos, comunitarios y urbanos. En este sentido, futuras investigaciones podrían plantear preguntas como: ¿cómo pueden diseñarse estrategias de educación emocional que incorporen el manejo consciente del entorno sonoro?, o ¿de qué manera la modificación del paisaje sonoro urbano puede contribuir al bienestar psicológico de la población?

En conclusión, se sugiere continuar indagando sobre los límites del sonido como recurso de autorregulación emocional, especialmente frente a emociones de alta activación asociadas a experiencias de amenaza o trauma. Esto abre nuevas preguntas de investigación orientadas a comprender cuándo el sonido resulta insuficiente y qué estrategias complementarias pueden potenciar su efecto en el cuidado de la salud mental.

Referencias

Anguera, M. T., Arnau, J., Ato, M., Martínez, R., Pascual, J., & Vallejo, G. (1995). *Métodos de investigación en psicología. Madrid: síntesis.*

<https://metodologiacc.ugr.es/sites/dpto/mcc/public/inline-files/Metodos-y-Tecnicas-de-Investigacion-en-Psicologia---sellado.PDF>

ANTONI, M. ; ZENTNER, J. (2015). *Las cuatro emociones básicas*. ed. Barcelona: Herder Editorial. p 192. <https://elibro.net/es/ereader/usta/45725?page=20>

Arroyo Tejera, María Soledad (2001). *SONOTERAPIA*. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, (42),33-48. ISSN: 0213-8646.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27404204>

Arruabarrena, L. R. (2018). *Desarrollo biológico y cognitivo en el ciclo vital*. Madrid, Difusora Larousse - Ediciones Pirámide.
<https://elibro.net/es/ereader/usta/123058?page=448>

Bacon, A. M., & Norman, A. (2025). *Emotional hypervigilance: Development of a new questionnaire and examining the importance to posttraumatic quality of life*. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*.
<https://doi.org/10.1037/tra0002065>

Bedoya, M. E. A., & Arango, P. E. (2012). *Constructivismo y construccionismo social: Algunos puntos comunes y algunas divergencias de estas corrientes teóricas*. *PROSPECTIVA. Revista de Trabajo Social e intervención social*, (17), 353-378.
<https://www.redalyc.org/pdf/5742/574261387015.pdf>

Botella, A; Gimeno, J. (2015). *Psicología de la música y audición musical. Distintas aproximaciones*. *El Artista*, (12),74-98.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=87442414006>

Buentello, R; Martínez, A; Alonso, M. (2010). *Música y neurociencias*.
<https://www.medigraphic.com/pdfs/arcneu/ane-2010/ane103f.pdf>

- Cárdenas-Soler, R. N., & Martínez-Chaparro, D. (2015). *El paisaje sonoro, una aproximación teórica desde la semiótica*. *Revista de investigación, desarrollo e innovación*, 5(2), 129-140.
https://revistas.uptc.edu.co/index.php/investigacion_uitama/article/view/3717
- Cohen, N., & Ochsner, K. N. (2018). *From surviving to thriving in the face of threats: The emerging science of emotion regulation training*. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 24, 143–155. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2018.08.007>
- Colegio Colombiano de Psicólogos. (2009). *DEONTOLOGÍA Y BIOÉTICA DEL EJERCICIO DE LA PSICOLOGÍA EN COLOMBIA*.
https://www.infopsicologica.com/documentos/2009/Deontologia_libro.pdf
- Custodio, N; Campos, M. (2017). *Efectos de la música sobre las funciones cognitivas*.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=372050405008>
- Dantas Guedes, D., & Moreira, V. (2009). *El método fenomenológico crítico de investigación con base en el pensamiento de Merleau-Ponty*. *Terapia psicológica*, 27(2), 247-257.
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082009000200010
- David S. Goldstein & Bruce McEwen (2002). *Allostasis, Homeostats, and the Nature of Stress*, *Stress*, 5:1, 55-58. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12171767/>
- De Castro, A., García, G., & Rodríguez, I. (2006). *La dimensión corporal desde el enfoque fenomenológico-existencial*. *Psicología desde el Caribe*, (17), 122-148.
<https://www.redalyc.org/pdf/213/21301706.pdf>
- Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE). (2021). *Salud mental en Colombia: un análisis de los efectos de la pandemia (Encuesta de Pulso Social, junio*

2021). DANE. <https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/notas-estadisticas/ago-2021-nota-estadistica-salud-mental-en-colombia-analisis-efectos-pandemia.pdf>

Díaz, J. (2010). *Música, lenguaje y emoción: una aproximación cerebral. Salud mental*, 33(6), 543-551. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252010000600009&lng=es&tlng=es

Erik. H. (2018). *El ser humano y la música*. <https://elibro.net/es/ereader/usta/201536?page=8>

Feldmann, R. (2007). *Psicología del ciclo vital*. <http://up-rid2.up.ac.pa:8080/xmlui/handle/123456789/1406>

Félix, J. (2004). *Física de la música*. El Cid Editor. <https://elibro.net/es/lc/usta/titulos/35789>

Fernández-Calderón, F., Lozano-Rojas, Ó. M., & Rojas-Tejada, A. J. (2013). *Raves y consumo de drogas desde una perspectiva epidemiológica y psicosocial: una revisión bibliográfica sistemática. Adicciones*, 25(3), 269-279. <https://www.redalyc.org/pdf/2891/289128256010.pdf>

Gestarsalud. (2021). *Informe especial: salud mental en Colombia, al borde del abismo*. <https://www.gestarsalud.com/2021/09/10/informe-especial-salud-mental-en-colombia-al-borde-del-abismo/>

Giorgi, Amedeo & Giorgi, Barbro & Morley, James. (2017). *The Descriptive Phenomenological Psychological Method*. https://www.researchgate.net/publication/318451180_The_Descriptive_Phenomenological_Psychological_Method

- Grocke, D., Bloch, S., & Castle, D. (2009). *The effect of group music therapy on quality of life for participants living with a severe and enduring mental illness. Journal of music therapy*, 46(2), 90-104. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19463034/>
- Gross, J. J. (2014). *Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. Handbook of emotion regulation*. <https://books.google.com.vc/books?id=PnHQmgEACAAJ>
- Gutiérrez, A., Suesca, L., & CárdenasSoler, R. (2021). *Aportes de la Educación Musical en el Ámbito Emocional. Estado de la Cuestión en Colombia. Revista Habitus: Semilleros de Investigación*, 1(1). <https://doi.org/10.19053/22158391.12510>
- Heredia, L. P. D., Méndez, M. D. P. U., Becerra, A. M. H., & Cruz, G. A. R. (2018). *Prácticas artísticas y calidad de vida en jóvenes universitarios integrantes de grupos artísticos. Benessere. Revista de Enfermería*, 1(1). <https://revistas.uv.cl/index.php/Benessere/article/view/1336>
- Hobson, Nicholas & Saunders, Blair & Al-Khindi, Timour & Inzlicht, Michael. (2014). *Emotion Down-Regulation Diminishes Cognitive Control: A Neurophysiological Investigation*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25286068/>
- Jacewicz, E., Alexander, J. M., & Fox, R. A. (2023). *Extended high frequency in hearing and speech. Acoustics Today*, 19(3), 22–23. <https://doi.org/10.1121/AT.2023.19.3.22>
- Juslin, P. N., Liljeström, S., Västfjäll, D., & Barradas, G. (2016). *An exploration of the relationship between musical structure and emotional response*. <https://scispace.com/pdf/relationships-between-musical-structure-and-4ky190bfpa.pdf>
- Lacárcel Moreno, J. (2003). *Psicología de la música y emoción musical*. Educatio Siglo XXI, (20–21), 213–226.

https://www.researchgate.net/publication/39381409_Psicologia_de_la_musica_y_emocion_musical

Leal, N. (2000). *El método fenomenológico: principios, momentos y reducciones*. Revista *Electrónica de Investigación Científica, Humanística y Tecnológica*, 1(5), 51-60.

<https://www.calameo.com/books/0028757854712406bd998>

León Rubio, J. M. (2004). *Modelo biopsicosocial y determinantes de la salud*.

<https://openaccess.uoc.edu/server/api/core/bitstreams/83db0b4e-48a4-42bd-95a6-a3d46db1a582/content>

Mansilla, M. E. (2000). *Etapas del desarrollo humano*. Revista de investigación en *Psicología*, 3(2), 105-116.

<https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w24787w/Etapas%20del%20desarrollo%20humano.pdf>

Merino de la Fuente, J. M., & Muñoz-Repiso, L. (2013). *La percepción acústica: Física de la audición*. Revista de ciencias, (2), 19-26.

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4293906.pdf>

Miranda, M; Hazard, S; Miranda, P.. (2017). *La música como una herramienta terapéutica en medicina*. Revista chilena de neuro-psiquiatría, 55(4), 266-277.

<https://dx.doi.org/10.4067/s0717-9227201700040026>

Ministerio de Salud. (1993, 4 de octubre). *Resolución 8430 de 1993, por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud*.

Diario Oficial.

Montalvo, J; Victoria, D. (2016). *El cerebro y la música*. <https://revecuatneurol.com/wp-content/uploads/2017/05/Cerebro-y-musica.pdf>

Moore, K. S. (2013). *A systematic review on the neural effects of music on emotion regulation: Implications for music therapy practice*. *Journal of Music Therapy*, 50(3), 198–242. <https://doi.org/10.1093/jmt/50.3.198>

Mosquera, I. (2013). *Influencia de la música en las emociones*. *Realitas, Revista de Ciencias Sociales, Humanas y Artes*, 1 (2), 34-38.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4766791>

Murcia, S. R. C., & Jiménez, M. Z. (2012). *Manejar las emociones, factor importante en el mejoramiento de la calidad de vida*. *Revista Logos, ciencia & tecnología*, 4(1), 58-67.
<https://www.redalyc.org/pdf/5177/517751763003.pdf>

Olaya-Calero, B. K., Mejía-Guamán, J. D., & Suárez-López, A. G. (2024). *Influencia de la música en las emociones. Una revisión sistemática*. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud*. *Salud y Vida*, 8(2), 200–206.
<https://doi.org/10.35381/s.v.v8i2.4136>

Perpiñá, C. (2015). *Manual de la entrevista psicológica: saber escuchar, saber preguntar*. Madrid, Mexico: Difusora Larousse - Ediciones Pirámide.
<https://elibro.net/es/ereader/usta/49011?page=24>

Pochmursky, C. (Directora) (2009). *My music Brain (Mi cerebro musical)*. Documental. National Geographic Channel.
https://www.youtube.com/watch?v=jX74SAx6c50&ab_channel=GuitarDocs

Rapley, T. (2014). *Los análisis de conversación, de discurso y de documentos en*

Investigación Cualitativa. Ediciones Morata, S. L.

<https://elibro.net/es/lc/usta/titulos/116198>

Romero, H. (2015). *Modificación de la conducta del adolescente, a través de la música.*

Revista Científica y Tecnológica UPSE, 3(1), 178-190.

https://www.researchgate.net/publication/318121758_Modificacion_de_la_conducta_del_adolescente_a_traves_de_la_musica

Ruiz, E; Uribe, C. (2002). *Psicología del ciclo vital: hacia una visión comprehensiva de la*

vida humana. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80534202.pdf>

Sánchez-Márquez, N. I. (2019). *Sensación y percepción: una revisión conceptual.*

<https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/10f3f672-b24e-4bca-aa00-419f5873d508/content>

Sanz, J. I. P. (2001). *El concepto de musicoterapia a través de la historia. Revista*

interuniversitaria de formación del profesorado, (42), 19-31.

<https://www.redalyc.org/pdf/274/27404203.pdf>

Šimić, G. (2021). *Understanding emotions: Origins and roles of the amygdala. Frontiers in*

Neuroscience. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8228195>

Siqueira, J. L. D., & Lago, A. M. C. V. (2012). *Coletivo da música: un estudio sobre*

relaciones entre arte e salud mental. Estudos Interdisciplinares em Psicologia, 3(1),

93-111. [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S2236-](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S2236-64072012000100007&script=sci_abstract&tlng=es)

[64072012000100007&script=sci_abstract&tlng=es](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S2236-64072012000100007&script=sci_abstract&tlng=es)

Stansfeld, S. A., Berglund, B., Clark, C., López-Barrio, I., Fischer, P., Öhrström, E., ... &

Berry, B. F. (2000). *Aircraft and road traffic noise and children's cognition and health: A cross-national study*. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(00\)02077-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(00)02077-1)

Sutin, A. R., & Robins, R. W. (2009). *Phenomenology of autobiographical memory: The relationship of memory characteristics to attachment style and psychological distress*. *Memory*, 17(6), 624–634. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2919846>

Vasco, A. F. S., & Güiza, D. A. T. (2018). *MUSICOTERAPIA COMUNITARIA EN COLOMBIA*. *Revista InCantare*.

<https://periodicos.unespar.edu.br/index.php/incantare/article/view/2792>

Zaehringer, J., Jennen-Steinmetz, C., Schmahl, C., Ende, G., & Paret, C. (2020).

Psychophysiological effects of downregulating negative emotions: A meta-analysis of healthy adults. *Psychophysiology*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32372993/>

Zanin, Laura , & Medina, Ana , & Ledezma, Carina , & Galarsi, María Fernanda (2011).

Comportamiento, historia y evolución. *Fundamentos en Humanidades*, XII(24), 89-123. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18426920003>

Zhang, S. (2020). *The Positive Influence of Music on the Human Brain*.

<https://www.scirp.org/journal/paperinformation.aspx?paperid=98060>