



# Influencia de la musicoterapia en el bienestar y la salud mental de estudiantes universitarios: una revisión sistemática de la literatura

Paloma Bravo-Fuentes<sup>1</sup>

Recibido: 25/02/2025 Aceptado: 24/04/2025

**RESUMEN:** La musicoterapia, reconocida por sus beneficios en salud mental y bienestar emocional, se explora en esta revisión sistemática como una intervención para estudiantes universitarios enfrentados a estrés académico y personal. Este artículo evalúa cómo la musicoterapia puede contribuir positivamente al rendimiento académico y fomentar una experiencia educativa saludable, considerando los retos únicos a los que se enfrenta este grupo poblacional. Además, se examina la capacidad de la musicoterapia para ofrecer un espacio de expresión emocional y conexión social, crucial para el manejo de ciertos trastornos emocionales comunes en estudiantes. Mediante el protocolo PRISMA, se ha realizado una búsqueda exhaustiva para y seleccionar estudios publicados desde 2019 revisados por pares, centrados en la efectividad de la musicoterapia en contextos universitarios. Como principal conclusión destaca la importancia de integrar la musicoterapia en los servicios de apoyo universitario, proponiendo un enfoque holístico para mejorar la salud mental y el bienestar general del alumnado.

**Palabras Clave:** *Bienestar; Musicoterapia; Salud mental; Universidad.*

# Influence of music therapy on the well-being and mental health of university students: a systematic literature review

**ABSTRACT:** Music therapy, recognised for its benefits in mental health and emotional well-being, is explored in this systematic review as an intervention for university students facing academic and personal stress. This article evaluates how music therapy can positively contribute to academic performance and foster a healthy educational experience, considering the unique challenges faced by this population group. In addition, it examines the ability of music therapy to provide a space for emotional expression and social connection, crucial for the management of certain common emotional disorders in students. Using the PRISMA protocol, an exhaustive search was conducted to select peer-reviewed studies published since 2019, focusing on the effectiveness of music therapy in university contexts. The main conclusion highlights the importance of integrating music therapy into university support services, proposing a holistic approach to improve the mental health and general well-being of students.

**Key words:** *Wellness; Music therapy; Mental health; University.*

---

<sup>1</sup>Universidad de Jaén, España. [pbravo@ujaen.es](mailto:pbravo@ujaen.es)

## 1. Introducción

La musicoterapia se define como una modalidad terapéutica no invasiva y beneficiosa (Muñoz *et al.*, 2020) que implementa la música a nivel clínico en el contexto de una relación de terapia llevada a cabo por un musicoterapeuta certificado para lograr objetivos individualizados (American Music Therapy Association, 2018, cit. en Aalbers *et al.*, 2020).

En el contexto educativo, y más específicamente en el entorno universitario, la musicoterapia se presenta como una herramienta potencialmente transformadora que puede ayudar al alumnado en temas relacionados con la salud mental, a mejorar su rendimiento y a fomentar una experiencia educativa más enriquecedora y saludable. El alumnado universitario se enfrenta, en esta etapa de su vida, a una serie de desafíos únicos que pueden afectar a su salud mental y a su bienestar general. La presión por el rendimiento académico, las expectativas de carrera, las transiciones de vida y el manejo de la independencia son solo algunas de las dificultades que pueden incrementar los niveles de estrés en este grupo poblacional. Estos factores de estrés, cuando no se gestionan adecuadamente, pueden llevar a trastornos emocionales significativos, como la ansiedad, la depresión o el insomnio, que son prevalentes en esta población estudiantil.

En este contexto, la musicoterapia ofrece un enfoque interesante para el tratamiento y la prevención de problemas de salud mental, al proporcionar un espacio seguro para la expresión emocional, la introspección y la conexión social. Diversos estudios han demostrado cómo la musicoterapia puede reducir efectivamente la ansiedad, mejorar la regulación emocional y aumentar el bienestar general. La capacidad de la musicoterapia para actuar en diferentes niveles (neurobiológico, emocional y social) la convierte en una intervención especialmente adecuada para abordar las complejas necesidades del alumnado universitario.

Este artículo realiza una revisión sistemática de la literatura existente sobre la efectividad de la musicoterapia en la educación superior, explorando los mecanismos a través de los cuales la musicoterapia puede beneficiar a este alumnado. Además, se discuten las implicaciones prácticas para la integración de la musicoterapia en los servicios de apoyo universitario, proporcionando una perspectiva holística sobre cómo esta modalidad terapéutica puede ser implementada para mejorar la experiencia educativa y promover un entorno académico más saludable e inclusivo.

## 2. Objetivo

El objetivo general de esta investigación radica en evaluar la eficacia de la musicoterapia en la salud mental y en la mejora del bienestar del alumnado universitario. Además, se definen los siguientes objetivos específicos: 1) examinar los efectos de la musicoterapia en la reducción de síntomas de ansiedad, estrés, depresión y/o insomnio en estudiantes universitarios; 2) explorar las aplicaciones prácticas de la musicoterapia en entornos universitarios para el fomento del bienestar; 3) definir las posibilidades de la implementación de la musicoterapia en la gestión emocional y 4) identificar los beneficios de la inclusión de la musicoterapia en la educación con especial atención a la etapa universitaria.

## 3. Método

La presente revisión sistemática de la literatura se ha realizado siguiendo el protocolo PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) para asegurar la transparencia y replicabilidad del proceso de revisión y síntesis de la literatura existente sobre la eficacia de la musicoterapia en la reducción del estrés y mejora del bienestar emocional de estudiantes universitarios. Este protocolo se basa en las directrices establecidas por Page *et al.* (2020).

La búsqueda de literatura relevante se llevó a cabo en las siguientes bases de datos: ERIC, Web of Science y Scopus. Estas bases de datos fueron seleccionadas por su amplia cobertura de literatura académica en las áreas de educación, ciencias sociales, ciencias de la salud y psicología. La estrategia de búsqueda incluyó una combinación de términos relacionados con "musicoterapia", "salud mental", "bienestar emocional" y "estudiantes universitarios". Los términos de búsqueda fueron adaptados a cada base de datos para maximizar la recuperación de artículos relevantes. Además, se utilizaron operadores booleanos como AND y OR para refinar las búsquedas. El uso de estos operadores permitió combinar términos de manera efectiva, excluyendo información irrelevante y asegurando que los resultados obtenidos se centraran estrictamente en estudios que abordaran simultáneamente los conceptos de musicoterapia y su impacto en el bienestar y la salud mental del alumnado universitarios. Esta metodología aseguró una búsqueda exhaustiva y focalizada, clave para la recopilación de datos pertinentes a los objetivos de esta revisión.

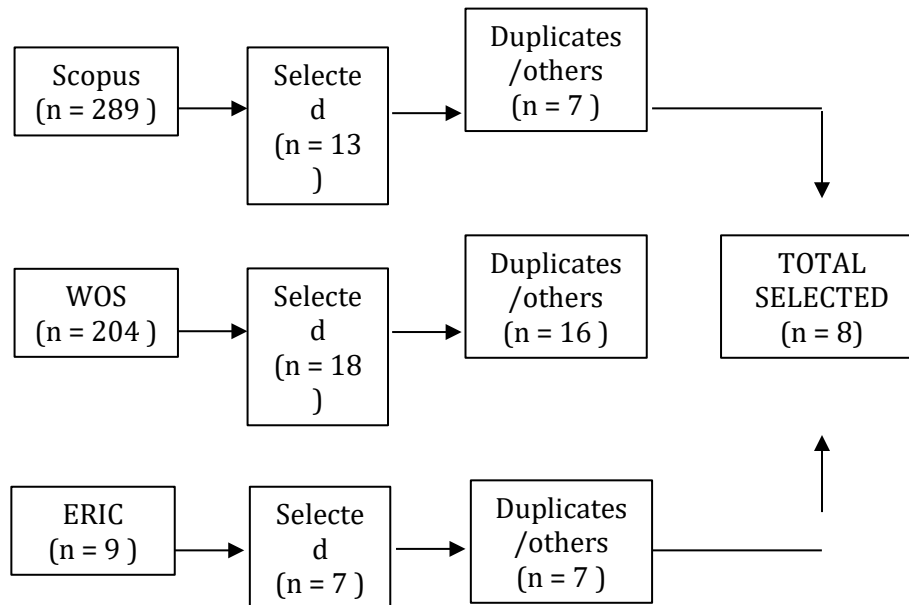
## CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN

En esta revisión sistemática, se establecieron criterios específicos para la inclusión y exclusión de estudios con el fin de asegurar la calidad y relevancia de la evidencia examinada. Los criterios de inclusión fueron los siguientes: 1) estudios publicados entre el año Enero de 2019 y diciembre de 2024; 2) en inglés o español; 3) investigaciones empíricas que hubieran sido revisadas por pares ciegos y; 4) estudios centrados en la evaluación de la efectividad de la musicoterapia aplicada a estudiantes universitarios, lo que permitía explorar directamente el impacto de estas intervenciones en este grupo demográfico específico.

Por otro lado, los criterios de exclusión se diseñaron para omitir fuentes que no cumplían con los estándares de rigor académico necesarios para este análisis. Se excluyeron específicamente capítulos de libros, tesis doctorales y conferencias, dado que estos tipos de documentos a menudo no son sometidos a un proceso de revisión por pares tan exhaustivo como lo es el caso de los artículos publicados en revistas científicas. Adicionalmente, se descartaron los documentos que no estaban indexados en las bases de datos previamente especificadas. Esta medida aseguraba que solo se utilizasen fuentes verificables y de alta calidad, fortaleciendo así la validez de los resultados obtenidos en esta revisión.

En el Gráfico 1 se puede observar el diagrama de flujo que indica que se encontraron inicialmente 502 títulos relevantes, de los que se excluyeron 464 tras proceder a la lectura del título, el resumen y las palabras clave. Los 38 artículos seleccionados se distribuyeron de la siguiente manera: Scopus 13 artículos, Web of Science 18 artículos y Eric 9 artículos. Después de leer los artículos en su totalidad, se seleccionaron 8 artículos eliminando los restantes por estar duplicados o no cumplir con los criterios de inclusión.

**Figura 1.** Diagrama de flujo



#### PROCESO

El proceso de selección de estudios se realizó en varias fases. Inicialmente, se eliminaron los duplicados de las diferentes bases de datos. Posteriormente se evaluaron los títulos, resúmenes y palabras clave de cada uno de los artículos recuperados para determinar su relevancia preliminar según los criterios de inclusión y exclusión establecidos. Los artículos seleccionados en esta fase inicial fueron sometidos a una lectura completa y exhaustiva para una evaluación detallada. A continuación, de cada estudio incluido, se extrajeron datos relacionados con la metodología del estudio, la población incorporada, las intervenciones de musicoterapia aplicadas, las medidas utilizadas, y los principales hallazgos y conclusiones. De esta manera, se redacta toda la información extraída con la finalidad de incorporarla posteriormente al software *Nvivo*.

Para llevar a cabo un análisis detallado y estructurado de los datos extraídos de los estudios seleccionados, se utilizó el software *Nvivo*. Este software permitió organizar, codificar y analizar la información obtenida de los artículos incluidos en la revisión sistemática. Utilizando *Nvivo*, se procedió a la codificación temática de los datos. El proceso comenzó con una lectura

minuciosa de los textos completos de los estudios seleccionados, seguida de la identificación y etiquetado de segmentos de texto relevantes. Estos segmentos fueron agrupados según patrones temáticos repetidos que emergieron durante el análisis. Este enfoque permitió la identificación de categorías principales y subcategorías relacionadas con los efectos de la musicoterapia en la reducción del estrés y la mejora del bienestar emocional de estudiantes universitarios.

Una vez establecidas las categorías, se realizó un análisis temático para explorar en profundidad cómo la musicoterapia contribuye en la mejora del bienestar y la salud mental en el contexto universitario. Se evaluaron las intervenciones específicas utilizadas en los estudios, la frecuencia de temas relacionados con cambios positivos en el comportamiento y el estado emocional del alumnado, y las implicaciones de estos hallazgos para el desarrollo de políticas educativas.

Este método de análisis utilizando *NVivo* no solo proporcionó una estructura sistemática para desglosar y examinar los datos, sino que también aseguró que la interpretación de los resultados fuera exhaustiva y basada en evidencia concreta, lo que refuerza la validez y la fiabilidad de las conclusiones de la revisión sistemática.

#### **4. Resultados**

A continuación, se ofrecen las categorías resultantes del análisis pormenorizado de los resultados en función de los objetivos definidos en esta investigación.

##### MÉTODOS DE MUSICOTERAPIA

Según las aportaciones de Aalbers *et al.*, (2020), la musicoterapia incluye de dos métodos: activo y receptivo. El método activo se caracteriza porque los sujetos hacen música mientras que en el método receptivo sólo la escuchan (Aalbers *et al.*, 2020).

Según los resultados de investigación de la revisión sistemática de la literatura llevada a cabo por Marcos y Arias (2024), las técnicas musicoterapéuticas principales son las siguientes: 1) la composición de música y de letras de canciones (Brown *et al.*, 2018; cit. en Marcos y Arias, 2024), 2) la improvisación mediante el uso de la voz, de instrumentos o del movimiento (Días Teixeira y Silva Fernandes, 2021, cit. en Marcos y Arias, 2024). 3) pasiva: fundamentada en el

desarrollo de la discriminación auditiva; la escucha receptiva y la relajación (Garrote Rojas *et al.*, 2018, cit. en Marcos y Arias, 2024). 4) activa: basada en actividades de psicomotricidad, danza, juegos rítmicos e interpretaciones tanto a nivel vocal y a nivel instrumental (Brown *et al.*, 2018; cit. en Marcos y Arias, 2024).

Así, Marcos y Arias (2024), define que las técnicas musicoterapéuticas empleadas en el contexto educativo son muchas y fruto de un uso individualizado de las mismas para adecuarse a las diferentes necesidades e intereses de individuos. Además, dicho autor refuerza las conexiones y solapamientos entre la musicoterapia en el ámbito escolar y la educación musical insistiendo en que la musicoterapia utiliza técnicas y recursos musicales con un fin terapéutico, mientras que la educación musical aplica las mismas técnicas y recursos con fines educativos. La principal conclusión que se puede extraer de estas premisas es que la implementación de técnicas de musicoterapia en la educación es recomendable y produce resultados positivos en diversos entornos de aprendizaje (Chao-Fernández *et al.*, 2020, cit. en Marcos y Arias, 2024). A diferencia de la musicoterapia como modalidad que emplea la música con fines terapéuticos, la terapia vocal es aquella que concretamente implementa la voz para tales fines (Vasylevska-Skupa *et al.*, 2024). Estos fines terapéuticos son tanto a nivel psicológico y fisiológico (Kyle y Knight, 2020, cit. en Vasylevska-Skupa *et al.*, 2024) para la mejora del bienestar general de los participantes (Daykin *et al.*, 2018, cit. en Vasylevska-Skupa *et al.*, 2024).

De esta manera, a nivel psicológico, autores tales como Zhang (2022), afirma que, a través del canto, los sujetos pueden expresar emociones, sentimientos e ideas teniendo la oportunidad de aliviar tensiones y desarrollar la confianza y su propia expresión. Estas premisas llegan a tal punto que autores como Livesey *et al.* (2012, cit. en Vasylevska-Skupa *et al.*, 2024) consideran que, en concreto, el canto coral puede ayudar en la regulación de ciertos problemas de salud mental.

Por su parte, Bullack *et al.* (2018, cit. en Vasylevska-Skupa *et al.*, 2024) sugieren que cantar puede colaborar en la mejora de las conexiones sociales.

En cuanto a los beneficios a nivel fisiológico del empleo del canto, Kang *et al.* (2017, cit. en Vasylevska-Skupa *et al.*, 2024) destacan que favorece la regulación de la hormona del cortisol y del parámetro del sistema nervioso autónomo llamado alfa-amilasa salival; ambos relacionados con el estrés. Además, según Vasylevska-Skupa *et al.* (2024), la voz es un medio de automasaje del ser humano cuyos órganos tienen una propia frecuencia de vibración que se ve alterada al enfermar. Así, (Wade *et al.*, 2017, cit. en Vasylevska-Skupa *et al.*, 2024) afirman

que a través del canto se puede reestablecer dicha vibración necesaria. Así, los órganos se reactivan y funcionan a mayor intensidad (Pavlicevic, 2019, cit. en Vasylevska-Skupa *et al.*, 2024).

Por otra parte, existe una influencia directa entre el canto y el sistema respiratorio (Stephens y Wyon, 2020, cit. en Vasylevska-Skupa *et al.*, 2024) ya que el realizar una inhalación seguida de una exhalación lenta durante el canto reduce los niveles de somnolencia y produce una mejora de la concentración al activar el sistema nervioso simpático (McNamara *et al.*, 2017, cit. en Vasylevska-Skupa *et al.*, 2024). Esto llega a tales niveles que incluso, autores como Goldenberg (2018, cit. en Vasylevska-Skupa *et al.*, 2024) estudian las posibilidades del canto para el tratamiento de diversos trastornos del sistema respiratorio.

Finalmente otro de los beneficios destables del canto a nivel fisiológico radica en que, al cantar, el cuerpo humano recibe una alta cantidad de oxígeno lo que produce una mejora de la circulación sanguínea y una disminución de la presión arterial contribuyendo a la activación cerebral y a la mejora de la memoria (Stephens y Wyon, 2020, cit. en Vasylevska-Skupa *et al.*, 2024).

Finalmente, a nivel del sistema inmunitario mencionar que al cantar se liberan endorfinas, entendidas como sustancias causantes de las emociones positivas. (Whitehead y Armony, 2018, cit. en Vasylevska-Skupa *et al.*, 2024).

## TIPOS DE MÚSICA

En los estudios analizados existen diferentes aportaciones respecto al tipo de música utilizado en las sesiones de musicoterapia. Así, Vidas *et al.* (2021, cit. en Vidas *et al.*, 2023) indican que no existe un tipo de música concreto que pueda considerarse saludable. Si están definidos algunos estilos musicales concretos para conciliar el sueño, como la clásica y el jazz, al ser consideradas relajantes (Yan *et al.*, 2024).

Norman-Haignere *et al.* (2022, cit. en Vasylevska-Skupa *et al.*, 2024) señalan la eficacia, más que tipos de música en concretos, a la unión de voz y música como algo a lo que responden un grupo específico de neuronas en el cerebro. En este sentido, Silbersweig y Sharma (2018, cit. en Vasylevska-Skupa *et al.*, 2024), indican que se activan diferentes regiones del cerebro en función del tipo de música implementado así como si esta solo se escucha, se interpreta o se compone por el sujeto.

Por otro lado, diversos autores (Howlin y Rooney, 2021, cit. en Vidas *et al.*, 2023) insisten en que si la música ha sido seleccionada por el propio sujeto puede ser más eficaz en el control y regulación de emociones negativas. Incluso, en sujetos jóvenes esta elección puede ser importante al otorgarle sentido de identidad (Peck y Grealey, 2020, cit. en Vasylevska-Skupa *et al.*, 2024).

## MUSICOTERAPIA Y EDUCACIÓN

Los estudios sobre beneficios de musicoterapia en ámbito educativo confirman las posibilidades de la misma, como herramienta de inclusión con efectos positivos en estudiantes con problemas cognitivos, emocionales y sociales (Silva y Silva, 2017, cit. en Marcos y Arias, 2024). Teixeira y Silva Fernandes (2021, cit. en Marcos y Arias, 2024) destacaron los amplios beneficios terapéuticos de la música, pero, enfatizan en la importancia de comenzar las intervenciones de musicoterapia lo más pronto posible para poder optimizar estos efectos.

La aplicación de técnicas especializadas por profesionales en musicoterapia y docentes de música se presenta como de considerable valor en contextos educativos ya que estas metodologías de enseñanza están alineadas con las directrices de políticas educativas contemporáneas, como la Agenda 2030 de la Organización Mundial de la Salud, y resultan idóneas para fomentar el aprendizaje, la adquisición de habilidades y el bienestar del alumnado (Marcos y Arias, 2024).

La educación musical desempeña un rol esencial en el desarrollo personal y académico de los estudiantes al contribuir en la mejora de su rendimiento académico y social (Limonés Solís *et al.*, 2021, cit. en Marcos y Arias, 2024) incluyendo la posibilidad de que expresen sus sentimientos de una manera lúdica (Kwok, 2019, cit. en Marcos y Arias, 2024). Además, la música como herramienta pedagógica en las aulas ha demostrado ser eficaz para mitigar comportamientos disruptivos (Días y Fernandes, 2021, cit. en Marcos y Arias, 2024).

Las investigaciones de Marcos y Arias (2024), diferencian dos aplicaciones de la musicoterapia en las aulas: en la educación especial y en la educación ordinaria. Así se aplicó inicialmente con estudiantes que presentaban necesidades educativas especiales, y su uso se ha extendido más recientemente a instituciones educativas regulares. Además, la musicoterapia ha encontrado su aplicación en centros educativos atendiendo a estudiantes con problemas a nivel psicológico o a nivel cognitivo (Oldfield y Carr, 2018, cit. en Marcos y Arias, 2024). Por ello,

la implementación de técnicas de musicoterapia puede resultar una mejora significativa en los resultados del aprendizaje y el bienestar general del alumnado (McFerran, 2020, cit. en Marcos y Arias, 2024).

La integración de la musicoterapia con otros programas y estrategias pedagógicas podría potenciar la motivación estudiantil y permitir una atención más ajustada a las necesidades individuales, favoreciendo así un enfoque educativo más personalizado, inclusivo y holístico. Por estas razones, algunos autores apuestan por los beneficios que supone un enfoque interdisciplinario en la investigación en musicoterapia y educación musical (Yi, 2019, cit. en Marcos y Arias, 2024). Una observación parecida la definen Metic y Svalina (2020, cit. en Marcos y Arias, 2024) en un estudio donde se integraron con éxito elementos de musicoterapia en clases de música de nivel primario con éxito entre los participantes.

#### MUSICOTERAPIA Y EMOCIONES

Los seres humanos utilizan la música en su vida cotidiana para regular emociones (Juslin, 2019, cit. en Aalbers *et al.*, 2020) transmitir sentimientos y estados de ánimo (Marw, 2017, cit. en Zhang, 2022). Por esta razón se puede afirmar que existe una influencia directa y tangible de la música en los estados emocionales (Gerstgrasser *et al.*, 2023; cit. en Zhang y Lay, 2024) en la cognición y en la interacción a nivel social (Toader *et al.*, 2023, cit. en Vasylevska-Skupa *et al.*, 2024). Además, la música es capaz de regular las funciones vegetativas, los biorritmos y los procesos relativos a la memoria (Sienkiewicz, 2020, cit. en Zhang, 2022).

Las razones emocionales por las que las personas escuchan música suelen ser por la búsqueda de una conexión social, entretenimiento o por reducir sentimientos de soledad (Groarke y Hogan, 2016, cit. en Vidas *et al.*, 2023).

Las respuestas emocionales a la música son tanto universales como culturalmente aprendidas (Egermann *et al.*, 2015, cit. en Vidas *et al.*, 2023) difiriendo entre personas de Europa Occidental, Asia y América Latina, por ejemplo (Vidas *et al.*, 2021, cit. en Vidas *et al.*, 2023). En el mundo del alumnado universitario internacional, la escucha musical se puede emplear para promover la gestión emocional (Wadley *et al.*, 2019, cit. en Vidas *et al.*, 2023) hasta el punto de que emplear estrategias de escucha musical saludables pueden ayudar en la generación de emociones positivas que ayuden a paliar determinados problemas de salud mental en esta población (Dingle y Fay, 2017, cit. en Vidas *et al.*, 2023).

Existen investigaciones que demuestran que la música se implementa como programa preventivo para la regulación emocional en situaciones de estrés para estudiantes universitarios con síntomas depresivos a través de la denominada Musicoterapia Improvisacional Reguladora de Emociones (De Witte, Pinho *et al.*, 2020, cit. en Aalbers *et al.*, 2020).

Por su parte, Vidas *et al.* (2023), sugieren que un programa que enseñe al alumnado universitario la manera adecuada de usar escucha musical para regular sus emociones puede ser interesante para la gestión emocional y para la mejora del bienestar. En este sentido, el programa *Tuned in* está diseñado para enseñar a los jóvenes conciencia emocional, a través de la escucha de música (Dingle y Fay, 2017, cit. en Vidas *et al.*, 2023).

En lo referente al canto, Vasylevska-Skupa *et al.* (2024), revelan que el alumnado universitario que canta en grupo se presenta más estable emocionalmente, más proactivo, optimista, tranquilo, social e independiente. Además, se desarrolla la capacidad creativa de los sujetos (Boster *et al.*, 2020, cit. en Vasylevska-Skupa *et al.*, 2024).

#### MUSICOTERAPIA Y SALUD MENTAL

Existen aportaciones interesantes de las posibilidades de la musicoterapia en problemas concretos de salud mental como la esquizofrenia, la ansiedad, el estrés, la depresión y el insomnio.

Para comenzar, las investigaciones de Salur *et al.* (2017, cit. en Zhang y Lay, 2024) definen mejoras tangibles en la funcionalidad general, la regulación emocional y el rendimiento personal y social en pacientes con esquizofrenia tras la implementación de sesiones de musicoterapia.

Por su parte, la ansiedad se define como un problema de salud mental ampliamente extendido que se caracteriza por síntomas fisiológicos significativos como el aumento de la presión arterial, aumento de la tensión, ansiedad excesiva y rumiación persistente (Karki y Mahara, 2022, cit. en Zhang y Lay, 2024). Sus posibles causas son variadas, incluyendo factores ambientales, ciertas predisposiciones genéticas y experiencias personales abarcando desde el trastorno de ansiedad generalizada hasta fobias específicas (Gottschalk y Domschke, 2017, cit. en Zhang y Lay, 2024). Niknamian (2019, cit. en Zhang y Lay, 2024) investigó cómo la ansiedad está conectada con problemas de salud física, incluyendo enfermedades crónicas como el cáncer, subrayando así su profundo impacto en la salud y bienestar general.

La pandemia de COVID-19 ha agravado ciertos problemas psicológicos en la población, aumentando los niveles de ansiedad y depresión (Luo *et al.*, 2020, cit. en Zhang y Lay, 2024). De igual manera, Irgebaeva y Akmusaeva (2020, cit. en Zhang y Lay, 2024) señalaron cómo el incremento en los niveles de ansiedad puede resultar en una disminución de la calidad de vida, resaltando la necesidad de implementar estrategias de gestión eficaces en contextos clínicos, terapéuticos y educativos.

En el campo de la incorporación de la música, Kenny y Halls (2018, cit. en Zhang y Lay, 2024) emplearon intervenciones en grupo para el control de la ansiedad entre músicos, relacionada con la interpretación musical, empleando técnicas de terapia cognitivo-conductual y reducción de la sensibilidad a la ansiedad, logrando una efectiva disminución de la ansiedad y una mejora en la calidad del rendimiento.

Por otro lado, Witte *et al.* (2021, cit. en Zhang y Lay, 2024) revisaron el impacto de las terapias artísticas creativas, incluida la musicoterapia, en el tratamiento de la ansiedad. Sus hallazgos sugieren un efecto positivo en los resultados psicológicos, reforzando la validez de estas terapias en el manejo de la ansiedad en diversas poblaciones.

En el mundo del alumnado universitario en concreto, Li (2024), destaca el momento de la graduación como decisivo en la trayectoria académica de estos estudiantes, marcado por niveles elevados de estrés y de ansiedad que pueden influir negativamente en su rendimiento académico. Además, estudios como el de Wells *et al.* (2021, cit. en Li, 2024) indican que el 85% de este alumnado sufre ansiedad ante los exámenes pudiendo disminuir con ello también su rendimiento académico. Incluso, numerosos estudiantes experimentan estrés después de los exámenes, con las entregas de trabajos y tareas y con la resolución de problemas (Abebe *et al.*, 2016, cit. en Li, 2024). Esta presión no solo compromete su eficacia en el aprendizaje y su actitud, sino que también puede afectar a su capacidad para recordar la información por lo que resulta crucial investigar intervenciones eficaces para paliar este estrés y ansiedad en estudiantes universitarios.

En este sentido, la musicoterapia ha ganado atención como método de intervención en estos casos por su carácter no invasivo, fácil manejo y por no tener efectos secundarios (Ran y Zhang, 2023, cit. en Li, 2024; Son *et al.*, 2019; cit. en Vasylevska-Skupa *et al.*, 2024). Así, la musicoterapia se ha consolidado como una herramienta eficaz de regulación emocional ayudando a la reducción del estrés y de la ansiedad (Patiyal *et al.*, 2021, cit. en Li, 2024). La justificación se fundamenta en que la música puede regular circuitos neuronales asociados a

las emociones en el cerebro, reduciendo así los niveles de ansiedad estabilizando, de manera gradual las frecuencias cardíaca y respiratoria facilitando una gestión emocional más efectiva (McCrary y Altenmüller, 2021, cit. en Vasylevska-Skupa *et al.*, 2024)

En relación con el estrés es necesario mencionar que su aumento puede agudizar problemas de salud, afectar negativamente a las relaciones personales y disminuir el desempeño tanto en el trabajo como en los estudios. Personas de todas las edades se encuentran expuestas a diversas fuentes de estrés, lo que subraya la importancia de implementar estrategias efectivas para su gestión (Muñoz *et al.*, 2020).

En el ámbito educativo, es frecuente encontrar que estudiantes de todos los niveles experimentan estrés significativo (Ranjita y Castillo, 2004, cit. en Muñoz *et al.*, 2020).

A nivel global, un tercio de los estudiantes universitarios indica que experimentan un alto nivel de estrés, y cerca de la mitad de ellos indica que esto interfiere con sus obligaciones académicas y familiares, además de afectar negativamente a su tiempo de descanso personal, lo que repercute en su bienestar personal, familiar y educativo (Organización Mundial de la Salud, 2017, cit. en Muñoz *et al.*, 2020). Diversas investigaciones revelan que el alumnado de carreras relacionadas con la salud es especialmente susceptible al estrés (Chau y Videla, 2018, cit. en Muñoz *et al.*, 2020). En este aspecto, las causas del estrés en el ámbito universitario se ven favorecidas por la carga académica, la adaptación a nuevos horarios y la formación de nuevas relaciones interpersonales, que conducen al agotamiento y la desmotivación (Chau y Videla, 2018, cit. en Muñoz *et al.*, 2020). A estas dificultades se le añaden las que experimenta el alumnado que además se desplaza a otro país a realizar sus estudios universitarios. Este alumnado presenta mayores síntomas de estrés y su bienestar es menor mostrando mayor consumo de alcohol y drogas y mostrando autolesiones (Russell *et al.*, 2010, cit. en Vidas *et al.*, 2023). Además, se ven afectados en mayor medida por la nostalgia, la depresión, la ansiedad y la soledad (Mesidor y Sly, 2016, cit. en Vidas *et al.*, 2023). Incluso, el COVID-19 aumentó la angustia psicológica de este alumnado en concreto (Dingle *et al.*, 2022, cit. en Vidas *et al.*, 2023). Esta angustia se clasifica, a nivel general, como subclínica; es decir, no necesita un tratamiento formal, pero ello no quita que sea necesario implementar diferentes estrategias que ayuden al alumnado a la gestión del estrés para la mejora de su bienestar (Vidas *et al.*, 2023). Por ello, resulta fundamental la implementación de programas para mitigar el estrés académico (Muñoz *et al.*, 2020).

En este sentido, un recurso efectivo para ello es la música ya que es capaz de reducir el estrés (De Witte *et al.* 2020, cit. en Aalbers *et al.*, 2020). En concreto, la musicoterapia tiene un efecto directo en la reducción de los resultados tanto fisiológicos como psicológicos que se relacionan con el estrés (Witte *et al.* ,2020, cit. en Zhang y Lay, 2024).

Una estrategia concreta es la implementación de la escucha musical, no como música de fondo, sino para alcanzar un objetivo emocional, (Groarke *et al.*, 2020, cit. en Muñoz *et al.*, 2020). La escucha se puede considerar una herramienta útil para ayudar al alumnado universitario en el control del estrés y en la mejora del bienestar general (Cabedo-Mas *et al.*, 2021; cit. en Muñoz *et al.*, 2020).

En otro orden de ideas, la depresión, identificada por Vos *et al.* (2015, cit. en Aalbers *et al.*, 2020) como la enfermedad mental más prevalente a nivel mundial, se caracteriza por un trastorno en la regulación de emociones, debilitando la habilidad para etiquetar e identificar los estados afectivos (Compare *et al.*, 2014, cit. en Aalbers *et al.*, 2020).

La incidencia máxima de depresión se observa entre los 18 y 25 años, con una alta prevalencia entre los adultos jóvenes (Barker *et al.*, 2019, cit. en Aalbers *et al.*, 2020). Estas evidencias se fundamentan en que estos sujetos presentan un alto estrés que puede perjudicar en su rendimiento académico (Andrews y Wilding, 2004, cit. en Aalbers *et al.*, 2020). Por esta razón, la depresión se debe considerar una preocupación de salud importante dentro del entorno universitario, donde hasta un tercio del alumnado puede verse afectado en algún momento, (Ibrahim *et al.* ,2013, cit. en Aalbers *et al.*, 2020). Por esta razón, se enfatiza la necesidad de prestar más atención a la prevención de la depresión en el ámbito universitario (Aalbers *et al.*, 2019, cit. en Aalbers *et al.*, 2020).

Los programas preventivos indicados para ello, suelen estar basados en la terapia cognitiva para estudiantes con riesgo de problemas de salud mental (Breedvelt *et al.*, 2018, cit. en Aalbers *et al.*, 2020). Sin embargo, dado que algunos estudiantes pueden presentar dificultades para expresar verbalmente sus pensamientos y sentimientos, Aalbers *et al.* (2019, cit. en Aalbers *et al.*, 2020) proponen también examinar la efectividad de intervenciones alternativas, como la musicoterapia. Estos hallazgos subrayan la necesidad de implementar unidades de lucha contra el estrés en las universidades que, además de promover estilos de vida saludables, mejoren el rendimiento académico y prevengan la deserción estudiantil, convirtiéndose así a una institución comprometida con el bienestar de su comunidad (Del Toro *et al.*, 2019, cit. en Muñoz *et al.*, 2020). Adicionalmente, Cochrane (2017, cit. en Aalbers *et al.*, 2020) sostiene

que la musicoterapia, incluyendo la improvisación, es efectiva para aliviar los síntomas de depresión, ansiedad y para mejorar la regulación emocional, apoyando su uso como un programa preventivo indicado para estudiantes universitarios con síntomas depresivos.

Finalmente, centrando la atención en el insomnio, destacar que se trata de un trastorno que afecta la calidad y la cantidad del sueño y que se manifiesta a través de problemas para iniciar el sueño, despertares frecuentes durante la noche, despertares tempranos en la mañana, dificultad para volver a dormir e impacto negativo en las actividades diurnas debido a la falta de un descanso adecuado (Morin y Jarrin, 2022, cit. en Yan *et al.*, 2024)

En el campo de la universidad en relación con la implementación de la música, Yan *et al.*, (2024), han llevado a cabo un ensayo controlado para la evaluación de la influencia de la música en la mejora de la calidad del sueño del alumnado universitario con insomnio, con el fin de determinar el efecto de la música en la calidad del sueño. El estudio se fundamenta en el uso combinado de música con técnicas de respiración profunda y relajación antes de dormir como método para mejorar la calidad del sueño. Así, esta investigación afirma que escuchar música antes de dormir mejora significativamente la calidad de vida diurna del alumnado, la calidad del sueño reduce el insomnio y produce además una mejora leve del estado de ánimo

## 5. Discusión

La revisión sistemática realizada destaca la musicoterapia como una intervención eficaz en diversos contextos, con especial atención en el ámbito universitario, donde se observan significativos beneficios tanto en el desarrollo personal y académico del alumnado como en la gestión de su salud emocional y mental (Aalbers *et al.*, 2020). La musicoterapia emplea métodos activos y receptivos que no solo promueven la creatividad y la expresión personal, sino que también mejoran habilidades cognitivas fundamentales como la concentración y la memoria (McFerran *et al.*, 2016, cit. en Marcos y Arias, 2024). Esto es especialmente relevante para estudiantes que enfrentan situaciones de estrés y de ansiedad relacionados con sus estudios, ofreciendo un medio para expresar y gestionar sus emociones de manera constructiva. La elección del tipo de música en las sesiones de musicoterapia, como la clásica y el jazz, se ha identificado como interesante por su efectividad para inducir la relajación y mejorar la concentración y el rendimiento académico (Chao-Fernández *et al.*, 2020, cit. en Marcos y

Arias, 2024). Este aspecto es vital para estudiantes universitarios que a menudo necesitan estrategias efectivas para manejar el estrés y la fatiga mental durante largas horas de estudio. La integración de la musicoterapia en el sistema educativo universitario se muestra como una herramienta de considerable valor, no solo apoyando la inclusión y ofreciendo beneficios terapéuticos para estudiantes con necesidades especiales, sino también extendiendo sus beneficios a toda la población estudiantil al mejorar la motivación, el bienestar emocional y el rendimiento académico (Oldfield y Carr, 2018, cit. en Marcos y Arias, 2024). La admisión de la musicoterapia en políticas educativas podría promover un enfoque más holístico en la educación a todos los niveles, en línea con los objetivos de la Agenda 2030 para el desarrollo sostenible ofreciendo una educación de calidad.

En términos de regulación emocional y salud mental, la musicoterapia ha demostrado ser particularmente efectiva en la gestión del estrés, de la ansiedad y de la mejora de la calidad del sueño, condiciones prevalentes en estudiantes universitarios (Pinho *et al.*, 2020, cit. en Aalbers *et al.*, 2020). Por ello, los hallazgos son consistentes con la literatura que reconoce a la música como un método efectivo para mejorar la salud mental general del alumnado universitario (Aalbers *et al.*, 2017, cit. en Aalbers *et al.*, 2020).

Esta revisión sugiere que la musicoterapia no sólo actúa como una herramienta terapéutica, sino también como un complemento educativo esencial que puede mejorar significativamente la experiencia universitaria (Limonés Solís *et al.*, 2021, cit. en Marcos y Arias, 2024). Por ello, se recomienda realizar más investigaciones longitudinales y experimentales para explorar los efectos a largo plazo de la musicoterapia en la población universitaria y considerar la implementación de programas personalizados que maximicen sus beneficios terapéuticos y educativos. En resumen, la musicoterapia se presenta como un recurso esencial para promover un entorno académico más inclusivo y apoyar el bienestar general del alumnado.

## **6. Conclusiones**

El alumnado universitario, por diversas razones, se encuentra en un momento vital que puede conllevar una serie de dificultades a nivel emocional y físico. Por esta razón, esta investigación subraya la efectividad de la musicoterapia como herramienta terapéutica y educativa en el ámbito universitario, destacando su capacidad para reducir problemáticas de salud mental y promover el bienestar emocional, cognitivo y social del alumnado.

Los resultados sugieren que la implementación de la musicoterapia no solo beneficia la educación superior, sino que también podría extenderse a todas las etapas educativas, contribuyendo significativamente a la mejora de la salud mental y física del alumnado a lo largo de su desarrollo académico y profesional (Son *et al.*, 2019, cit. en Marcos y Arias, 2024). También se sugiere incrementar la colaboración entre el profesorado y los especialistas en musicoterapia para crear un entorno más estable que mejore la eficacia de estas colaboraciones, optimizando así los resultados educativos y terapéuticos de los programas de musicoterapia (Brown *et al.*, 2018; cit. en Marcos y Arias, 2024). Además, fomentar las relaciones entre compañeros y la implicación familiar en las intervenciones de musicoterapia puede resultar interesante para el desarrollo cognitivo y social del alumnado, proporcionando un entorno de apoyo que facilite el desarrollo personal (Garrote Rojas *et al.*, 2018, cit. en Marcos y Arias, 2024)

Finalmente mencionar que esta investigación recomienda continuar con estudios que involucren intervenciones de mayor duración fundamentadas en la musicoterapia para comprender su impacto prolongado en el tiempo, en la línea con las aportaciones de Pasiali y Clark (2018, cit. en Marcos y Arias, 2024).

Se puede concluir afirmando que la musicoterapia representa un recurso invaluable que podría ser integrado de manera eficaz en los sistemas educativos para mejorar el bienestar y el rendimiento académico del alumnado.

## 7. Referencias

- Aalbers, S., Spreen, M., Pattiselanno, K., Verboon, P., Vink, A. y van Hooren, S. (2020). Efficacy of emotion-regulating improvisational music therapy to reduce depressive symptoms in young adult students: A multiple-case study design. *The Arts in Psychotherapy*, 71. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2020.101720>
- Marcos Treceño, G., y Arias Gago, AR (2024). The use of music therapy techniques as an educational tool: A systematic review. *Research Studies in Music Education*, 46 (2), 230-256. <https://doi.org/10.1177/1321103X231192370>

- Muñoz, S. T., Salazar, S. L. S., Manchay, R. D., Illescas, M. C., Gutierrez, S. C. H., & Chero, M. J. S. (2020). Musicoterapia en la reducción del estrés académico en estudiantes universitarios. *Medicina naturista*, *14*(1), 86-90.
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., ... & Moher, D. (2020). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, *372*, 71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Vasylevska-Skupa, L., Onofriichyk, L., Teplova, O., Kushnir, K., & Shvets, I. (2024). Harmonizing the mind: Exploring the psychological impact of vocal therapy on music university students. *Convergências - Revista de Investigação e Ensino das Artes*, *VOL XVII (34)*, 121-134. <https://doi.org/10.53681/c1514225187514391s.34.270>
- Vidas, D., Nelson, NL y Dingle, GA (2023). Effectiveness of the Tuned In music emotion regulation program in international university students. *Psychology & Health*, *40* (1), 105–125. <https://doi.org/10.1080/08870446.2023.2197007>
- Yan, D., Wu, Y., Luo, R. y Yang, J. (2024). Bedtime music therapy for college students with insomnia: A randomized assessor-blinded controlled trial. *Sleep Medicine*, *121*, 326-335. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2024.07.018>
- Zhang, M. & Lay, Y. F. (2024). Therapeutic benefits of music in reducing psychological anxiety. *Journal of Pedagogical Research*, *8*(3), 133-146. <https://doi.org/10.33902/JPR.202427508>
- Zhang, Y. (2022). The impact of group singing on students' psycho-emotional state. *Revista Música Hodie*, *22*. <https://doi.org/10.5216/mh.v22.69631>