

# IMPACTO EMOCIONAL DE LA MÚSICA EN LA ADOLESCENCIA

## Emotional impact of music in adolescence

María García Rodríguez  
mariga56@ucm.es

### Resumen

*A lo largo de la historia, numerosas investigaciones han demostrado el impacto de la música en diferentes niveles del ser humano, siendo uno de ellos el factor emocional. El objetivo principal que plantea este estudio es el de conocer la eficacia que muestra el estímulo musical como facilitador de la expresión de emociones en individuos adolescentes con baja claridad emocional y con presencia, o indicadores, de determinados niveles de alexitimia; dificultad esta que condiciona el modo en el que las personas experimentan y expresan sus emociones. Este estudio piloto se realizó mediante la administración de diferentes herramientas que facilitan el estudio de la expresión, manejo, reconocimiento e identificación de emociones: cuestionario de Alexitimia de Toronto (TAS-20), Escala para la Expresión, Manejo y Reconocimiento de Emociones (TMMS-24), Test EMU y el cuestionario realizado ad hoc para esta investigación (REEM), que pretende evaluar la identificación emocional de los adolescentes a través de la audición musical. La muestra objeto de estudio se compone de 125 sujetos de Educación Secundaria Obligatoria y primer curso de Bachillerato, entre 12 y 17 años, de un centro educativo concertado de la zona Sur de la Comunidad de Madrid, siendo 68 chicas y 57 chicos, de los que se identificaron 34 sujetos con alexitimia. De los resultados obtenidos se desprende una correlación inversa significativa entre la variable alexitimia y claridad emocional, inexistencia de diferencias significativas entre sujetos alexitímicos y no alexitímicos en el test EMU, así como diferencias significativas entre alexitímicos y el resto de población respecto a la variable miedo, recogida en REEM; no puntuando, de manera significativa, en ninguna de las variables contempladas, los sujetos con posible alexitimia y sin alexitimia.*

Palabras clave: *música, emociones, educación, adolescencia, alexitimia.*

### Abstract

*Throughout history, numerous studies have shown the impact of music on different levels of the human being, one of them being the emotional impact. The main objective presented in this study is the knowledge that musical stimulation is obtained as a facilitator of the expression of emotions in adolescents with emotional attention and presence, indicators and levels of alexithymia; This is a condition of the way people experience and express their emotions. This pilot study was conducted through the administration of different tools that facilitate the study of the expression, management, recognition and identification of emotions: Toronto Alexitimia Questionnaire (TAS-20), Scale for Expression, Management and Emotion Recognition (TMMS) ) -24), EMU Test and the ad hoc questionnaire for this research (REEM), which aim to assess the emotional identification of adolescents through musical hearing. The study sample consists of 125 subjects of Compulsory Secondary Education and the first year of Bachillerato, between 12 and 17 years of age, in an educational center arranged in the Sur de la Comunidad de Madrid. Of the 68 girls and 57 boys, 34 subjects identified with alexithymia. The EMU, as well as the differences between the alexithymic and the rest of the population with respect to*

*the variable fear collected in REEM, did not score significantly in any of the variables contemplated in regard to subjects with possible alexithymia and without alexithymia.*

Keywords: *music, emotions, education, adolescence, alexithymia.*

Apelando a algunos de los estudios más recientes llevados a cabo en el ámbito de los usos y funciones de la música en la etapa de la adolescencia (Fernández, 2015; Flores, 2008; Megías y Rodríguez, 2003) se puede confirmar la existencia de gustos musicales comunes entre diferentes miembros que conforman un determinado colectivo social; erigiéndose esto como un nexo grupal. Autores como Epstein (1994), Ross y Rose (1994) y Hargreaves, Macdonald y Miell (2002), han profundizado en el modo en el que la música puede incidir sobre la configuración de la identidad del individuo. Asimismo, se encuentran relaciones reveladoras entre las emociones y diversos productos culturales como la literatura, la música y otras disciplinas artísticas (Páez, Adrián, Igartua y Vergara, 1991).

Desde otra perspectiva, la ausencia de palabras para expresar las propias emociones y las de los otros, así como para mantener relaciones sociales son características propias de la alexitimia. En esta dirección, se encuentran numerosas investigaciones (Ayuso, 1993; García-Esteve, Nuñez y Valdés, 1988; Lesser, 1985; Martínez-Sánchez, 1995) que afirman que aquellos individuos que plantean niveles elevados de alexitimia, suelen presentar características relacionadas con una reducida claridad emocional.

## **Marco Teórico**

### **Adolescencia, música y emociones**

Gesell y Ames (1956) consideraron la adolescencia como un proceso sistemático de maduración sujeto a leyes biológicas, Erikson (1968) concebía la adolescencia como una “moratoria social” y Berger (2004) referencia este estadio como el período de transición biológica, cognitiva y psicosocial que va desde la niñez hasta la edad adulta. Además, Flores (2008) expone que la adolescencia responde a tres vertientes: física, cognitiva y psicosocial.

Perinat (2003) subraya la universalidad en los gustos del colectivo adolescente en determinados momentos, destacando la música como uno de los más extendidos. Diversas investigaciones confirman el impacto de la música en el ser humano, reseñándose especialmente el factor emocional de la misma (Fernández, 2015; Flores, 2008; Megías y Rodríguez, 2003). Dando paso a otras pesquisas, es preciso considerar el sonido y, por ende, a la música como un tipo de estímulo. Según Cuesta (2000), un elemento que actúa como

estímulo es un elemento agente y con significado, de manera que la música actúa como tal y posee un mensaje y significado propio (Meyer, 2001).

En palabras de Aguirre (1994), “La música se transforma en el lenguaje universal de la juventud (...) La música es la primera realidad cultural de la juventud” (p. 37-38). La música, como lenguaje preverbal, prelógico y emocional, favorece la formación de la sensibilidad estética de los adolescentes mediante la evocación de sentimientos (Soto, 2015; Yepes y Aranguren, 2003).

Estudios recientes sobre la influencia de la música en la adolescencia (Fernández, 2015; Flores, 2008; Megías y Rodríguez, 2003) coinciden en que la música constituye un canal de comunicación entre los adolescentes y que estos la utilizan para sentirse mejor anímicamente, percibiéndose, además, una relación directa entre usos y funciones de la música, así como entre preferencia musical y sensación de bienestar anímico.

### **Educación y Música**

Las cualidades intrínsecas de la música le permiten acomodarse a diversos contextos, siendo uno de los más importantes el educativo. Según Touriñán y Longueira (2010), la música es un ámbito general de educación, ya que proporciona valores propios de la misma, debiéndose esto a que la música forma parte del currículo de la educación general, por lo que se considera necesaria para el desarrollo integral de cada individuo aportando valores educativos del mismo modo que cualquier otra asignatura. En este sentido Eisner (1992) añade que, como consecuencia de antiguas concepciones de la mente y de las capacidades humanas, existe una incompreensión del papel que desempeñan las artes en el desarrollo humano, generando, como resultado, un profundo empobrecimiento de los contenidos y fines de la educación.

### **Inteligencia Emocional: Atención, Claridad y Reparación emocional**

Para explicar su Modelo de Inteligencia Emocional (IE), Mayer, Salovey y Caruso (2004) exponen que el término inteligencia hace referencia a la habilidad del individuo para diferenciar conceptos, juzgar y razonar, así como para elaborar el pensamiento abstracto.

Respecto al término emoción, es considerado como el proceso que permite la adaptación al medio y a la evolución personal, social y cognitiva que se manifiestan en el individuo como sensaciones que conllevan asociados efectos fisiológicos y respuestas cognitivas. Desde esta perspectiva, se apunta que la IE aborda diferentes habilidades como la

de percibir, valorar y expresar emociones con precisión, generar sentimientos para facilitar el pensamiento, la comprensión de las emociones y la capacidad de regulación emocional que permita el crecimiento intelectual y emocional (Mayer y Salovey, 1997).

En este sentido, se define la IE atendiendo a cuatro habilidades básicas: percepción emocional, asimilación emocional, comprensión emocional y regulación emocional (Extremera y Berrocal, 2005). Así, cabe destacar que la capacidad de atención, claridad y regulación emocional resultan determinantes en la adaptación de los individuos a su entorno; contribuyendo sobremanera al bienestar psicológico (Mayer y Salovey, 1997; Salovey y Mayer, 1990).

Según Extremera y Berrocal (2004), se puede evaluar el efecto que una buena IE puede causar sobre la persona a través de la medición de tres dimensiones: atención emocional, permite sentir y expresar las emociones de manera adecuada; claridad emocional, evalúa la percepción del individuo sobre la comprensión de los propios estados emocionales; reparación emocional, mide la capacidad percibida para regular los propios estados emocionales de manera adecuada.

Siguiendo esta línea de análisis, en su Teoría de las Inteligencias Múltiples, Gardner (2015) contempla la inteligencia intrapersonal como un componente fundamental de la inteligencia humana ya que facilita el acceso a la vida emocional. También es sabido que los individuos emocionalmente inteligentes gozan de una mejor salud física y psicológica y poseen mayor capacidad para gestionar problemas emocionales (Extremera y Berrocal, 2013); por lo tanto, se deduce que aquellos adolescentes con una adecuada habilidad para el reconocimiento emocional interpersonal poseen una red de contactos más amplia, mayor calidad en sus relaciones sociales así como niveles de confianza y competencia percibida más positivos (Salguero, Fernández-Berrocal, Ruiz-Aranda, Castillo y Palomera, 2011).

Igualmente, estudios relacionados con IE y adolescencia, manifiestan que un correcto rendimiento académico está vinculado, entre otros factores, con unas adecuadas habilidades intrapersonales (Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos, 2003; Parker, Summerfeldt, Hogan y Majeski, 2004). Por su parte, otras investigaciones exponen que el alumnado con bajo nivel de IE es tendente a presentar mayores niveles de impulsividad y peores habilidades interpersonales, factor que favorece el desarrollo de comportamientos antisociales (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004). De todo ello se deduce que la capacidad de los adolescentes para atender a sus emociones, experimentar con claridad los sentimientos, así como el hecho de poder reparar los estados de ánimo negativos, influyen decisivamente sobre su salud mental y

su equilibrio psicológico; que, a su vez, repercuten sobre el propio rendimiento académico (Fernández-Berrocal y Ruiz-Aranda, 2017).

### **Sobre Alexitimia**

Se denomina alexitimia a la dificultad para identificar y describir emociones y sentimientos unida a un patrón de pensamiento orientado hacia los detalles externos (Martínez-Sánchez, 1996; Parker, Bagby, Taylor, Endler y Schmitz, 1993). Por otra parte, De la Serna (2015) sostiene que los sujetos con elevados niveles de alexitimia muestran un alto grado de conformismo social, dificultades en las relaciones interpersonales, limitada capacidad de imaginación y personalidad introvertida.

Determinados estudios afanados en el abordaje de la alexitimia añaden que la presencia de ésta puede ocasionar el incremento del nivel de susceptibilidad a otros problemas de salud, psicosomáticos y conductuales (Porcelli, Leoci, Guerra, Taylor, y Bagby, 2003; Rueda y Pérez-García, 2007).

Considerando la adolescencia como un estadio evolutivo determinante para la conformación de la identidad del individuo, resulta necesaria la existencia de un adecuado funcionamiento psicosocial durante el mismo (Berger, 2004), hecho que depende de la adquisición y desarrollo de habilidades sociales que se corresponden con la ausencia de alexitimia, así como con un adecuado nivel de asertividad (León, 2016). En este sentido, la existencia de dificultades en la interacción social de algunos adolescentes se puede relacionar con su incapacidad para reconocer sus propias emociones y las de los demás (Zarei y Besharat, 2010).

Además, conviene mencionar que la alexitimia ha suscitado el interés de diversas áreas del saber que defienden la importancia de la regulación emocional como característica de una adecuada Inteligencia Emocional (Jódar, Valdés, Sureda y Ojuel, 2000).

### **Objetivo de la Investigación**

El objetivo principal que plantea este estudio es el de conocer la eficacia que muestra el estímulo musical como facilitador de la expresión de emociones en individuos adolescentes con baja claridad emocional y con presencia, o indicadores, de determinados niveles de alexitimia.

## Metodología

### Participantes

La muestra objeto de estudio está formada por 125 sujetos de Educación Secundaria Obligatoria y primer curso de Bachillerato, con edades comprendidas entre los 12 y los 17 años, de un centro educativo concertado de la zona Sur de la Comunidad de Madrid, siendo 68 chicas y 57 chicos (ver Tabla 1), entre los que se han identificado 34 sujetos con alexitimia y 32 sujetos con posibilidad de tenerla.

#### *Distribución de la muestra en base al sexo*

		<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Sexo</b>	Chicos	57	45,6
	Chicas	68	54,4
	Total	125	100,0

### Instrumentos

Para llevar a cabo la recogida de datos se administraron diferentes herramientas. Con el objetivo de obtener información acerca de los niveles de alexitimia existentes en la muestra participante se utilizó la Escala de Alexitimia de Toronto (TAS-20) (Bagby, Parker y Taylor, 1994), que consiste en un cuestionario autoadministrado de 20 ítems con respuesta Likert de 6 puntos donde 1 significa “muy de acuerdo” y 6 significa “nada de acuerdo”. Cada uno de los ítems puntúa entre 0 y 5, situándose el rango entre 0-100. Existe una estructura tridimensional subyacente integrada por tres subescalas: dificultad para la discriminación de señales emocionales (ítems 1, 3, 6, 7, 9, 13 y 14), dificultad en la expresión verbal de las emociones (ítems 2, 4, 11, 12 y 17) y pensamiento orientado hacia detalles externos (ítems 5, 8, 10, 15, 16, 18, 19 y 20). La utilización de esta Escala permite la identificación de sujetos con alexitimia, con posible alexitimia y con ausencia de alexitimia.

Conjuntamente, se utilizó la Escala para el Expresión, Manejo y Reconocimiento de Emociones (TMMS-24) (Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos, 2004) para evaluar la inteligencia emocional intrapersonal percibida, prestando atención a este aspecto desde tres áreas diferentes, compuestas de ocho ítems cada una de ellas: Atención emocional, Claridad emocional y Reparación emocional. Esta escala consta de 24 ítems con respuesta Likert de 5 puntos donde 1 significa “nada de acuerdo” y 5 “totalmente de acuerdo”; ofreciendo una

baremación en centiles según el sexo y la edad. Los resultados arrojados se clasifican en Baja, Adecuada, y Demasiada o Excelente en cada una de las áreas.

La prueba EMU (Ivanova y Jiménez, en prensa) pretende evaluar la capacidad de identificación emocional de los sujetos a través de la música; para lo cual se presenta una ficha con seis imágenes que contienen rostros humanos anónimos que reflejan diferentes emociones primarias y secundarias: miedo, alegría, ira, tristeza, serenidad y amor. Cada una de las imágenes debe ser asociada con uno de los fragmentos musicales del repertorio clásico de 20 segundos de duración, elegidos para tal efecto por un panel de expertos, sin repetir ninguna de ellas.

Por último, se procedió a la confección de un cuestionario elaborado *ad hoc* (REEM) (Respuesta Emocional Estímulo Musical), para evaluar la identificación emocional a través de la audición musical. Dicho cuestionario está compuesto por 6 ítems en los cuales se debe asociar una de las emociones presentadas (alegría, enfado, miedo tristeza, amor, serenidad/paz) con el fragmento musical propuesto sin repetir ninguna. Para la elección del material auditivo se hizo una selección previa de tres audiciones para cada una de las seis emociones sujetas a estudio. Seguidamente se procedió a la validación de esas audiciones contando con la colaboración de 51 expertos en el campo de la Psicología, de la Educación y de la Música. La realización del cuestionario es anónima e incluye datos relacionados con sexo, edad, nacionalidad, lateralidad, curso y conocimientos musicales de los participantes.

### **Procedimiento**

Primeramente, se estableció contacto con la dirección del centro educativo con el objetivo de dar a conocer la investigación y solicitar autorización tanto del propio centro como de las familias del alumnado para la participación en la misma.

El proceso de recogida de datos fue llevado a cabo en el mes de junio de 2018 por parte de la persona responsable de la investigación. Las pruebas fueron administradas de 1º ESO a 1º Bachillerato en el orden que se expone a continuación: TMMS-24, TAS-20, EMÚ, REEM. Las instrucciones para la cumplimentación de las pruebas fueron explicadas a cada uno de los grupos participantes. Además, se garantizó el absoluto anonimato de las respuestas y el trato estadístico de los datos exclusivamente por parte del equipo investigador.

## Análisis de Datos

La metodología empleada para llevar a cabo el análisis de los datos es de carácter inductivo, con unos objetivos de naturaleza exploratoria que permiten obtener una adecuada aproximación al tema tratado. Asimismo, los datos manejados proceden de fuentes primarias. En primer lugar, se llevó a cabo un estudio descriptivo de las diferentes variables utilizando el paquete estadístico SPSS (v22) para proceder después a la realización de un análisis que agrupa la muestra en tres perfiles en función de los niveles de alexitimia. Además, se ha realizado una combinación de los perfiles de alexitimia anteriormente referidos con el área de Claridad Emocional inserta en el cuestionario de Inteligencia Emocional por considerarse esta la que en mayor medida está relacionada con la presencia o no de niveles de alexitimia. Finalmente, se han analizado las relaciones existentes entre nivel de alexitimia e identificación emocional a través de la música. En la actualidad, este estudio está en proceso de realización con una perspectiva de superar una muestra con una N=1000 por lo que se entiende que existe la posibilidad de que los datos obtenidos a través del estudio piloto puedan variar.

## Resultados

En primera instancia, se deduce que existe una correlación negativa significativa entre las variables alexitimia (TAS- 20) y claridad emocional (TMMS-24) ya que se aprecia que aquellos sujetos con mayor claridad emocional, presentan menores niveles de alexitimia y viceversa; mientras que en aquellos sujetos no alexitímicos o con posibilidad de serlo, se manifiesta una correlación negativa no significativa (ver Tabla 2)

### *Correlaciones entre nivel de alexitimia y de claridad emocional*

		<b>Claridad Emocional</b>	
<b>Alexitimia</b>	SÍ	N=34	-,670**
	Posible	N=31	-,039
	No	N=50	-,020

\*\* *La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).*



En los resultados obtenidos a través de la prueba utilizada para medir la identificación emocional a través de la música con apoyo visual (EMU) no se observan variaciones significativas entre estos grupos (ver Tabla 3); esto es, tanto los sujetos con ausencia de alexitimia, como con presencia y posible presencia de la misma, han obtenido niveles similares de identificación emocional a través de la música con un apoyo visual.

*Correlaciones entre nivel de alexitimia y EMU*

EMU				Miedo	Alegoría	Ara	Irregularidad	Trazo	Intensidad	Ambigüedad
Alexitimia	Ausencia	N=34	N=34	-,010	-,184	-,068	-,105	-,064	-,034	-,034
	Possible	N=31	N=31	-,013	-,114	-,090	-,081	-,210	-,039	-,039
	Total	N=50	N=50	-,128	-,046	-,016	-,047	-,143	-,018	-,018

\*\**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral)*

Respecto a la prueba de identificación emocional sin apoyo visual (REEM) se han obtenido resultados similares a los conseguidos mediante la herramienta anterior, alcanzándose niveles equilibrados entre sujetos no alexitímicos, posibles alexitímicos y alexitímicos. Asimismo, cabe reseñar la dificultad que muestra un buen número de sujetos con alexitimia para identificar la variable Miedo, tendencia esta que posiblemente pueda permitir la identificación de este perfil de sujetos siguiendo estos parámetros musicales (ver Tabla 4).

*Correlaciones entre nivel de alexitimia y REEM*

REEM				Alegoría	Irregularidad	Miedo	Intensidad	Trazo	Amplificación	Estructura
Alexitimia	Ausencia	N=34	N=34	-,219	-,222	-,422*	-,006	-,336	-,212	-,212
	Possible	N=31	N=31	-,091	-,272	-,128	-,261	-,128	-,61,	-,61,
	Total	N=50	N=50	-,063	-,086	-,093	-,037-	-,022	-,81	-,81

\**. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral)*.

\*\**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral)*.

## Conclusiones

Si bien es cierto que el estudio científico de la influencia de la música sobre las emociones en la población adolescente no es muy extenso, se considera esta labor como un interesante reto que permita conocer con mayor profundidad un aspecto de la realidad psicosocial de los adolescentes.

Las pruebas de reconocimiento emocional a través de la música no han arrojado diferencias entre el alumnado con y sin alexitimia; mostrando el conjunto de la muestra una notable facilidad para asociar la audición musical tanto con la palabra como con la imagen de contenido emocional, así como que este sector de población encuentra menos dificultades para expresar las emociones surgidas a través de la escucha musical que aquellas relacionadas con su vida emocional; hecho que podría deberse a la importancia que la música adquiere en la comunicación entre adolescentes, facilitando esto el reconocimiento de emociones que la misma les provoca.

Para concluir, y a modo de recapitulación, se desea establecer una relación entre lo referido en el presente trabajo y la realidad que presentan los planes de estudios de sistema educativo en lo concerniente a la materia de música, considerando que se hace necesaria la revisión de la actividad pedagógica, así como de determinados contenidos curriculares utilizados.

Asimismo, de los datos obtenidos se desprende la idea de potenciar la asignatura de Música del currículo educativo a través de la integración de las preferencias musicales del alumnado ya que estas cobran especial relevancia en su realidad sociocultural; así como mediante técnicas educativas innovadoras que faciliten la motivación del alumnado hacia esta realidad psicosocial (Folkestad, 2006; Green, 2002; Herrera, Cremades y Lorenzo, 2010).

Las conclusiones extraídas de este trabajo se consideran importantes para configurar planes de acción individualizada con el alumnado, así como para aportar luz en una realidad latente: la capacidad para expresar e identificar emociones en la etapa de la adolescencia. Del mismo modo, se propone la utilización de la música como herramienta imprescindible en programas de educación emocional en centros educativo.

## Referencias

- Aguirre, A. (1994). *Psicología de la adolescencia*. Barcelona, España: Marcombo.
- Ayuso, J. L. (1993). Alexitimia: concepto y medida. *Archivos de Neurobiología*, 56(2), 106-115.
- Bagby, R.M., Parker, J.D., & Taylor, G.J. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale- I. Item selection and cross-validation of the factor structure. *Journal of Psychosomatic Research*, 38(1), 23-32. doi: [http://dx.doi.org/10.1016/0022-3999\(94\)90005-1](http://dx.doi.org/10.1016/0022-3999(94)90005-1)
- Berger, K. (2004), *Psicología del desarrollo. Infancia y Adolescencia*. Buenos Aires: Editorial Médica Panamericana.
- Cuesta, U. (2000). *Psicología social de la comunicación*. Madrid: Cátedra.
- De la Serna, J.M. (2015). *Alexitimia. Un mundo sin emociones*. Berlín: GD Publising.
- Eisner, E. W. (1992) La incomprendida función de las artes en el desarrollo humano. *Revista española de pedagogía*, 50(191), pp. 15-34.
- Epstein, J.S. (1994). *Adolescents and their music. If it's too loud, you're too old*. London: Garland Publishing.
- Erikson, E. (1968). *Identity Youth and Crisis*. New York: W.W. Norton.
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista Electrónica de Investigación*,6(2). Recuperado de <http://redie.uabc.mx/vol6n2/contenido-extremera.html>.
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el modelo de Mayer y Salovey. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 19(3), 69-93
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2013). Inteligencia Emocional en adolescentes. *Padres y maestros*, 352, 34-39
- Fernández, J. F. (2015). *Usos, funciones y preferencias musicales de los adolescentes*

*en la actualidad. Una perspectiva psicosocial para la investigación en Musicoterapia.* (Tesis de Doctorado). Universidad Pontificia. Salamanca.

Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., & Ramos, N. (2003). *Perceived emotional intelligence, psychological adjustment and academic performance.* Manuscrito remitido para publicación.

Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., & Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports, 94*, 751-755

Fernández-Berrocal, P., & Ruiz-Aranda, D. (2017). La Inteligencia Emocional en la Educación. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology, 6*(15), 421-436. doi: <http://dx.doi.org/10.25115/ejrep.v6i15.1289>

Flores, S. (2008). *Música y adolescencia. La música popular actual como herramienta en la educación musical.* (Tesis de Doctorado). UNED.

Folkestad, G. (2006). Formal and informal learning situations or practices vs formal and informal ways of learning. *British Journal of Music Education, 23*, 135-145.

García-Esteve, L., Núñez, P., & Valdés, M. (1988). Alexitimia: un análisis clínico y psicométrico de un concepto inicialmente psicoanalítico. *Psicopatología, 8*(1), 55-60.

Gardner, H. (2015). *Inteligencias Múltiples.* Barcelona: Paidós.

Gesell, A., & Ames, L.B. (1956). *Youth: The years from ten to sixteen.* New York, EEUU: Harper and Row.

Green, L. (2002). From the Western Classics to the World: Secondary Music Teachers' Changing Perceptions of Musical Styles, 1982 to 1998. *British Journal of Music Education, 19*(1), 5-32.

Hargreaves, D.J., Macdonald, R., & Miell, D. (2002). *Musical Identities.* Oxford: Oxford University Press.

Herrera, L., Cremades, R., & Lorenzo, O. (2010). Preferencias musicales de los

estudiantes e Educación Secundaria Obligatoria: influencia de la educación formal e informal. *Cultura y Educación*, 22(1). doi: <https://doi.org/10.1174/113564010790935222>

Ivanova, A., & Jiménez, V. (en prensa). *EMÚ. Test de identificación emocional con música clásica*.

Jódar, I., Valdés, M., Sureda, B., y Ojuel, J. (2000). Alexitimia: hipótesis etiológicas e instrumentos de medida. *Revista de Psiquiatría de la Facultad de Medicina de Barcelona*, 27(3), 136-146

León, C. (2016). Habilidades sociales en función del estatus sociométrico: un estudio de la adolescencia. En J.L. Castejón (Coord.) *Psicología y Educación: Presente y Futuro*, 1387-1395. Alicante: ACIPE.

Lesser, I.M. (1985). Alexithymia. *New England Journal of Medicine*, 312, 690-692. doi: <http://dx.doi.org/10.1056/NEJM198503143121105>

Martínez-Sánchez, F. (1996). La alexitimia: un constructo potencialmente útil en la investigación de las relaciones entre emoción, cognición y salud. *Cuadernos de Medicina Psicosomática*, 34-35, 46-54

Mayer, J.D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey y D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books

Mayer, J., Salovey, P., & Caruso, D.R. (2004). Emotional Intelligence: Theory, Findings and Implications. *Psychological Inquiry*, 15, 197-215

Megías, I., & Rodríguez, E. (2003). *Jóvenes entre sonidos: Hábitos, gustos y referentes musicales*. Madrid: INJUVE.

Meyer, L. B. (2001). *Emoción y significado en la Música*. Madrid: Alianza.

Páez, D., Adrián, J.A., Igartua, J., & Vergara, A. (1991). Arte y emoción: perspectivas vigotskianas en psicología social de las emociones. *Revista chilena de Psicología*, 21(1), 21-32

- Parker, J.D., Bagby, R.M., Taylor, G.J., Endler, N.S., & Schmitz, P. (1993). Factorial validity of the 20 ítem Toronto Alexithymia Scale. *European Journal of Personality*, 7, 221-232
- Parker, J. D. A., Summerfeldt, L. J., Hogan, M. J., & Majeski, S. A. (2004). Emotional intelligence and academia success: examining the transition from high school to university. *Personality and Individual Differences*, 36(1), 163-172
- Perinat, A. (2003). Los adolescentes de la “era global”. En A. Perinat. *Los adolescentes de la “era global”. Comienzos del siglo XXI*. Barcelona: UOC.
- Porcelli, P., Leoci, C., Guerra, V., Taylor, G.J., y Bagby, R.M. (2003). A longitudinal study of alexithymia and psychological distress in inflammatory bowel disease. *Journal os Psychosomatic Research*, 41, 569-573. doi: [http://dx.doi.org/10.1016/S0022-3999\(96\)00221-8](http://dx.doi.org/10.1016/S0022-3999(96)00221-8)
- Ross, A., y Rose, T. (1994). *Microphone Friends. Youth Music and Youth Culture*. New York: Routledge.
- Rueda, B. y Pérez-García, A.M. (2007). Estudio de la alexitimia y de los procesos emocionales negativos en el ámbito de los factores de riesgo y la sintomatología cardiovascular. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 12(2), 105-116
- Salguero, J.M., Fernández-Berrocal, P., Ruiz-Aranda, D., Castillo, R., & Palomera, R. (2011). Inteligencia Emocional y ajuste psicosocial en la adolescencia: El papel de la percepción emocional. *European Journal of Education and Psychology*, 4(2), 143-152
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Soto, G. (2015). La música: un factor de evolución social y humana. Incidencias de la música en los procesos cerebrales. *Música, Arte y Cerebro*. Recuperado de <http://musicaarteycerebro.blogspot.com.es/2015/05/la-musica-un-factor-de-evolucionsocial.html>
- Touriñán, J. M. & Longueira,S. (2010) La música como ámbito de educación. *Teoría de*