



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**Trabajo de Integración Final de Psicología**

“Relación entre rasgos de personalidad, absorción musical y música en la regulación del estado de ánimo en jóvenes de 20 a 35 años”

Chiara Yazmín Corias Iacovino L.U: 1092683

**Carrera:**

Licenciatura en Psicología

**Tutor:** Dr. Pablo Gonzalez Caino **Firma del tutor:**

**Fecha de presentación:**

28 de abril de 2022

## **Resumen**

El objetivo del presente estudio consistió en analizar la relación que existe entre los rasgos de personalidad, la absorción musical y la regulación anímica a partir de la música en jóvenes de entre 20 y 35 años residentes en Buenos Aires, Argentina. Se administró un cuestionario sociodemográfico, el Big Five Inventory (BFI), la Absorption in Music scale (AIMS) y la escala Brief Music in Mood Regulation (B-MMR) en una muestra de 372 adultos jóvenes, de los cuales el 57,1% (n=217) son mujeres, 41,5% (n=155) son hombres, y el 50% son músicos y el 50% no músicos. Se realizaron pruebas t student para analizar las diferencias de grupos (hombres y mujeres, músicos y no músicos), y correlaciones de Pearson para las asociaciones entre las variables. Los resultados demostraron diferencias significativas a favor de los músicos en la dimensión Apertura a la Experiencia y en absorción musical. En cuanto a la música en la regulación del estado de ánimo, se obtuvieron diferencias significativas en favor de los músicos en las estrategias Avivamiento, Sensación Fuerte, Diversión, y Consuelo. En cuanto a las diferencias según sexo, se destaca una diferencia significativa en Neuroticismo a favor de las mujeres, mientras que los hombres presentan diferencias significativas en Apertura a la Experiencia. En cuanto a la regulación mediante la música, las mujeres presentan diferencias significativas en la estrategia Diversión y Consuelo. Finalmente, las correlaciones de Pearson arrojan que la dimensión de Neuroticismo muestra una asociación significativa con las estrategias de Diversión, Descarga y Consuelo. Las dimensiones de Agradabilidad, Extraversión y Responsabilidad se asocian significativa y negativamente con la estrategia de Descarga. La Extraversión muestra asociaciones significativas con las estrategias de Entretenimiento, Avivamiento, y Sensación Fuerte. La Apertura a la Experiencia se asocia significativamente con las estrategias Entretenimiento, Avivamiento, Sensación Fuerte, Diversión, Trabajo Mental, y Consuelo, y la dimensión de Agradabilidad se asocia significativamente con las estrategias de Entretenimiento y Sensación Fuerte. Los resultados son contrastados con las investigaciones previas y se proponen nuevas líneas de investigación dentro de la temática.

Palabras clave: rasgos de personalidad, absorción musical, música en la regulación del estado de ánimo.

### **Abstract**

The objective of this study was to analyze the relationship between personality traits, musical absorption and mood regulation from music in young people between 20 and 35 years old living in Buenos Aires, Argentina. For this objective, were administered a sociodemographic questionnaire, the Big Five Inventory (BFI), the Absorption in Music scale (AIMS) and the Brief Music in Mood Regulation (B-MMR) scale on a sample of 372 young adults, which 57.1% (n = 217) are women, 41.5% (n = 155) are men, and 50% are musicians and 50% are non-musicians. Were performed a t Student tests to analyze a group differences (men and women, musicians and non-musicians), and Pearson correlations to explore the variables association. The results showed significant differences in favor of musicians in the Openness to Experience dimension and musical absorption. Regarding music in mood regulation, significant differences were obtained in favor of musicians in Revival dimension, Strong Sensation, Mental Work, and Solace. In respect to the differences according to sex, obtained a significant difference in neuroticism in favor of women. However, the group of men present significant differences in Openness to Experience. Regarding regulation through music, significant differences were obtained in favor of women in Diversion and Solace strategies. Finally, Pearson's correlations show that the Neuroticism dimension presents a significant association with the Diversion, Discharge and Solace strategies. The Agreeableness, Extraversion and Responsibility dimensions are associated significantly and negatively with the Discharge strategy. Also the Extroversion presents a significant association with Entertainment, Revival and Strong Sensation strategies. The Openness to Experience is significantly associated with Entertainment, Revival, Strong Sensation, Diversion, and Mental Work, as well as the Solace strategy. Regarding the dimension of Agreeableness, it is significantly associated with Entertainment and Strong Sensation strategies. The results are contrasted with previous research and proposed new lines of research about the topic addressed.

Key words: personality traits, absorption in music, music in mood regulation.

**TABLA DE CONTENIDOS**

Resumen	1
Abstract	2
INTRODUCCIÓN	4
FUNDAMENTACIÓN	5
Pregunta de investigación	5
Objetivo general	5
Objetivos específicos	5
Hipótesis	6
MARCO TEÓRICO	7
Música en la regulación del estado de ánimo	7
Rasgos de Personalidad	9
Absorción Musical	11
ESTADO DEL ARTE	13
METODOLOGÍA	15
Diseño	15
Participantes	15
Instrumentos	16
Procedimiento de recolección de datos	18
Procedimiento de análisis de datos	18
RESULTADOS	19
DISCUSIÓN	29
LIMITACIONES Y FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN	34
CONCLUSIÓN	35
REFERENCIAS	37
ANEXOS	44

## **INTRODUCCIÓN**

La *absorción musical* se define como la voluntad de ser atraído profundamente, sin distracción, a los estímulos sensoriales que la música genera (Tellegen & Atkinson, 1974). Se trata entonces de generar una experiencia emocional a partir de la atención focalizada en la música (Levitin & Tirovolas p.220, 2009). Las diferencias individuales en la absorción pueden indicar las diferencias en la profundidad de la respuesta a la música, y la capacidad de ésta para modificar el estado de ánimo (citado en Sandstrom & Russo, 2011).

La *regulación del estado de ánimo* implica aquellos procesos externos e internos responsables de monitorear, evaluar y modificar nuestra experiencia afectiva (Gross, 1998). Se identifica a la *música* como una estrategia de regulación anímica adaptativa de gran uso por los individuos (Parkinson, 1996). A su vez, su escucha cumple dos objetivos diferentes, uno es la mejora y otro el control del estado de ánimo, para lo cual se emplean siete estrategias diferentes a partir de la escucha en la vida cotidiana, las cuales se clasifican en entretenimiento, avivamiento, sensación fuerte, diversión, descarga, trabajo mental y consuelo (Saarikallio, 2007, 2008, 2012).

En cuanto a las diferencias individuales, la *personalidad* puede definirse como la forma característica en la que una persona siente, piensa, se comporta y se relaciona con otros (Widiger & Mullins-Sweatt, 2009). Los *rasgos de personalidad* entonces se explican como elementos descriptivos de la personalidad que no se analizan por presencia o ausencia sino por su grado de intensidad (Adán, 2013). Son el grado en que las singularidades emergen, a partir de patrones de correlación entre las distintas facetas que componen a la personalidad (Costa & McCrae, 1992; Costa & McCrae 1997).

El presente estudio busca explorar la relación que existe entre los rasgos de personalidad, la absorción musical y las estrategias de regulación anímica relacionadas con la música en jóvenes de entre 20 y 35 años que residen en Buenos Aires, Argentina.

## **FUNDAMENTACIÓN**

### **Pregunta de investigación**

¿Cómo se relacionan los rasgos de personalidad, la absorción musical y la regulación anímica a partir de la música en jóvenes de entre 20 y 35 años de Buenos Aires, Argentina?

### **Objetivo general**

Analizar la relación entre los rasgos de personalidad, la absorción musical y la regulación anímica a partir de la música en jóvenes de entre 20 y 35 años residentes en Buenos Aires, Argentina.

### **Objetivos específicos**

1. Describir los niveles de regulación anímica a partir de la música, absorción musical y rasgos de personalidad en jóvenes de entre 20 y 35 años de Buenos Aires, Argentina.
2. Analizar si existen diferencias significativas en cuanto a las estrategias de regulación anímica relacionadas con la música, los rasgos de personalidad y la absorción musical en músicos y no músicos, hombres y mujeres.
3. Explicar cómo se relacionan los rasgos de personalidad, absorción musical y las estrategias de regulación anímica relacionadas con la música en jóvenes de entre 20 y 30 años de Buenos Aires, Argentina.

## **Hipótesis**

1. Las mujeres tienen una mayor tendencia a llevar adelante la estrategia de Descarga y a la absorción musical que los hombres.
2. La estrategia de Trabajo Mental es utilizada mayormente por los músicos que por los no músicos.
3. Existe un mayor puntaje en Neuroticismo y absorción musical en los músicos, que en los no músicos.
4. El mayor puntaje en Apertura a la Experiencia se correlaciona con una mayor tendencia a la absorción musical y a la estrategia de trabajo mental mediante la música.

## **MARCO TEÓRICO**

### **Música en la regulación del estado de ánimo**

Las emociones básicas que experimentamos los seres humanos en nuestra vida diaria son el asco, miedo, alegría, tristeza, ira y sorpresa (Ekman, 1992). Las mismas se caracterizan por tener una carga afectiva intensa, ser de más corta duración y referida a un objeto puntual. Los estados de ánimo, a diferencia de las emociones, tienen un carácter difuso y de mayor duración, carecen de expresión facial propia y provocan una activación fisiológica menor, siendo un estado afectivo en el que no existe un objeto que lo cause como en la emoción, o este puede ser global (Frijda, 1994). Se considera que los estados de ánimo proporcionan información acerca de los estados internos del sujeto y su cognición parcial, mientras que las emociones son señales correspondientes a los estados del entorno (Gross 1998). De este modo, los estados de ánimo pueden hacer disminuir o aumentar el umbral para sentir ciertas emociones congruentes con ese estado de ánimo (Martínez-Sánchez, Fernández-Abascal & Palmero, 2002, p. 29).

Se considera a la regulación emocional como los procesos externos e internos responsables de monitorear, evaluar y modificar nuestras reacciones emocionales para cumplir nuestras metas (Thompson, 1994). De modo que, se diferencia al concepto de regulación emocional del de regulación del estado de ánimo siendo el último más relacionado con la experiencia afectiva que con el comportamiento (Gross, 1998). La misma se da a partir de la reevaluación y la supresión de las emociones (Gross, 2002).

Se identifican alrededor de doscientas estrategias regulatorias de los estados de ánimo, las mismas tienen implicancias a nivel cognitivo o conductual y una de ellas es el uso de la música (Parkinson, 1996). Está comprobado que la música mediante su escucha beneficia funciones psicológicas de ambos tipos, pero tiene mayor relación con la regulación anímica, implicando mayormente las experiencias subjetivas y la regulación del estado de ánimo, que la regulación de respuestas emocionales y conductuales a eventos específicos y más inmediatos (Saarikallio, 2007).

La música es un estímulo capaz de desencadenar un abanico de emociones básicas y complejas (Thoma, Ryf, Mohiyeddini, Ehlert & Nater, 2012). Es considerada una estrategia de regulación anímica adaptativa de gran uso por los individuos ya que su escucha estimula la cognición, y beneficia la regulación del arousal y los estados de ánimo (Heasley, 1995). En el procesamiento de este estímulo se ve involucrada la amígdala, encargada del procesamiento de la información socio-afectiva básica, incluyendo la música (Koelsch, 2014). Tiene efectos beneficiosos sobre la reducción del estrés (Palletier, 2004). Así como también está comprobado que otro de los beneficios que trae la música es que estimula la liberación de endorfinas, actuando sobre receptores cerebrales específicos (McCraty, Barrios-Choplin, Atkinson & Tomasino, 1998). De modo que el placer provocado por la música se encuentra asociado con la vía de recompensa mesolímbica dopaminérgica (Koelsch, 2010). El hecho de que la música modifique los estados anímicos y las emociones se debe a la mediación del Sistema Nervioso Autónomo (McCraty, Barrios-Choplin, Atkinson & Tomasino, 1998). A su vez, estudios de neuroimagen explican que la música puede modular la actividad en prácticamente todas las estructuras cerebrales límbicas y paralímbicas, las cuales están involucradas en la iniciación, generación, detección, mantenimiento, regulación y terminación de las emociones (Koelsch, 2010).

Dentro del terreno de la psicología cognitiva, se explica que la naturaleza de la reacción tan sutil y multidimensional que da un adulto a la música se debe a que las respuestas a la música son aprendidas, siendo el estado cognitivo el precursor del estado afectivo (Sloboda, 2015). A su vez, el análisis que implican los estímulos musicales potencia el desarrollo de la capacidad analítica, el sentido del orden y la capacidad de emitir juicios de valor, habilidades relacionadas principalmente con el hemisferio izquierdo (Robles de la Puente, 2013). De este modo, la música en la regulación anímica tiene implicancias tanto cognitivas como conductuales, promoviendo los procesos cognitivos de las experiencias emocionales (Saarikallio, 2007).

Para explorar y comprender las funciones que cumple la música a nivel psicológico en beneficio de los procesos reguladores del estado de ánimo, se estableció una medición a través de la escala Music in Mood Regulation (MMR) así como una versión reducida de la misma (Saarikallio, 2006, 2007 & 2008).

La regulación anímica mediante la música tiene dos objetivos principales, uno es la mejora y otro el control del estado de ánimo. Para ello, existen siete estrategias de regulación

## **“Rasgos de personalidad, Absorción musical y Música en la regulación del estado de ánimo”**

Chiara Yazmín Corias Iacovino | Licenciatura en Psicología

que se emplean a partir de la escucha en la vida cotidiana, las cuales son entretenimiento, avivamiento, sensación fuerte, diversión, descarga, trabajo mental y consuelo (Saarikallio, 2007).

La estrategia de Entretenimiento se lleva adelante para crear un ambiente agradable para mantener o mejorar el estado de ánimo actual, mientras que la de Avivamiento es utilizada para la renovación de energías y relajación ante momentos de estrés o cansancio (Saarikallio, 2007).

La estrategia de Sensación Fuerte es utilizada para generar experiencias emocionales intensas (Saarikallio, 2007). Gabrielsson (2001) afirma que las fuertes experiencias con la música se ven asociadas a estados de excitación, ya sean altos o bajos (Recuperado de North & Hargreaves, 2008).

Por otro lado, la estrategia de Diversión es empleada para evitar/evadir pensamientos y sentimientos negativos mediante música agradable, por el contrario, la estrategia de Descarga implica la liberación de las emociones negativas mediante música que exprese estas mismas emociones. La estrategia de Trabajo Mental implica la utilización de la música como marco de contemplación mental, reevaluación cognitiva, reflexión y aclaración de preocupaciones emocionales. Finalmente, la estrategia de Consuelo implica la búsqueda de aceptación y comprensión ante sentimientos de tristeza y preocupación (Saarikallio, 2007).

### **Rasgos de Personalidad**

El constructo personalidad es uno de los más estudiados a lo largo de la historia desde variadas perspectivas psicológicas, contando con gran cantidad de conceptualizaciones. En la literatura se distinguen diversos enfoques para abordar el constructo: aquellos que se centran en los rasgos o patrones consistentes de comportamiento (Allport, 1937; Cattell 1943), los que identifican motivaciones (Murray, 1938), los centrados en las cogniciones (Bandura, 2001), los que consideran mayormente la influencia del contexto social y cultural (Markus & Kitayama, 1991), y los que se enfocan en los mecanismos biológicos o evolutivos (DeYoung & Grey, 2009; Zuckerman, 1991).

Las teorías de los Rasgos refieren a las características particulares de cada individuo, vinculadas al temperamento, la labilidad emocional, la adaptación y valores particulares (Engler, 1996). Según Cattell (1972) las diferencias en la personalidad son diferencias en la conducta, y las conductas son manifestaciones de unos constructos internos más o menos estables, los cuales son rasgos, y se explican como elementos descriptivos de la personalidad que no se analizan por presencia o ausencia sino por su grado de intensidad (Adán, 2013). Desde este punto, la personalidad es “una organización más o menos estable y duradera del carácter, temperamento, intelecto y físico de una persona que determina su adaptación única al ambiente” (Eysenck 1985, p.9). La personalidad refiere entonces a la forma característica en la que una persona siente, piensa, se comporta y se relaciona con otros (Widiger & Mullins-Sweatt, 2009). Mientras que los rasgos de personalidad son el grado en que estas singularidades emergen, a partir de patrones de covariación entre las diversas facetas que componen a la personalidad (Costa & McCrae, 1992; Costa & McCrae 1997).

El Modelo de los Cinco Grandes o Five Factors Model (FFM) presenta cinco dimensiones que componen a la personalidad en un amplio nivel de abstracción. Estos factores son neuroticismo (N), extraversión (E), apertura a la experiencia (O), agradabilidad (A) y responsabilidad (C), los cuales representan diversas facetas de la personalidad (Gosling, Rentfrow & Swann, 2003; McCrae & Costa, 1997). Estas facetas pueden medirse mediante diversos instrumentos, uno de ellos es el denominado BFQ, para lograr evidenciar las diferencias individuales de cada persona (Montaño Sinisterra, Palacios Cruz & Gantiva Díaz, 2009). Otro instrumento más breve y de gran uso para el estudio de las dimensiones de la personalidad es el denominado Big Five Inventory (BFI) (Salgado et al., 2016). El apoyo central de este modelo viene del análisis del lenguaje, de los términos que han sido utilizados para describir los rasgos de la personalidad (Goldberg, 1990).

John, Neumann y Soto (2008) describen las dimensiones nombradas, siendo la dimensión neuroticismo la que contrasta la emocionalidad negativa, sentirse ansioso, triste y tenso, con la estabilidad emocional y ánimo estable; la apertura a la experiencia la que describe la amplitud mental, intelectualidad, sensibilidad, imaginación, profundidad, y originalidad, siendo personas que se enriquecen de las experiencias, y son consideradas ante nuevas ideas o situaciones no convencionales (Salgado et al., 2016; Costa & McCrae, 2002).

La dimensión extroversión implica una aproximación enérgica hacia el mundo social y material, incluyendo rasgos de asertividad, optimismo, sociabilidad, actividad y emocionalidad positiva (Salgado et al., 2016).

La dimensión de agradabilidad incluye como rasgos al altruismo, confianza, ternura y modestia, contando con una orientación prosocial y comunal hacia los otros, en contraste con el egoísmo, hostilidad y desconfianza (Salgado et al., 2016, Goldberg, 1993).

Por último, la dimensión de responsabilidad implica el control de los impulsos y se focaliza en el comportamiento dirigido al logro de tareas y metas, como pensar antes de actuar, planear, organizar y priorizar tareas (Salgado et al., 2016).

### **Absorción Musical**

La absorción ha sido conceptualizada a partir de los constructos de absorción como estado y rasgo. La absorción como rasgo permite que un individuo se implique en diversas experiencias a partir de diferentes modos de procesamiento de la información, como la imaginación, fantasía (Tellegen & Atkinson, 1974). Se ve vinculada a otros rasgos como la apertura a la experiencia y la participación imaginativa; mientras que la absorción como estado se ha definido como un estado de atención total a un estímulo concreto, representa estados de profunda implicación mental, como inmersión, absorción cognitiva (Kreutz, Ott & Teichmann, 2008). Implica un compromiso total de los recursos perceptuales, motores, imaginativos e ideacionales disponibles (Tellegen & Atkinson, 1974).

“Dentro de un episodio de escucha, la música puede ser a veces el principal objeto de atención y, en otras, apenas percibida” (Clarke & Clarke, p.299, 2011). Se define a la absorción musical como la voluntad de ser atraído profundamente, sin distracción, a los estímulos sensoriales que la música genera (Tellegen & Atkinson, 1974). Según Wild, Kuiken y Schopflocher (1995), las diferencias individuales en la absorción pueden predecir entonces las diferencias en la profundidad de la respuesta a la música, y la capacidad de ésta para influir en el estado de ánimo (citado en Sandstrom & Russo, 2011).

El oyente de música se describe como “un activo participante no solo en responder, sino en crear una experiencia emocional con la música a través de la atención” (Levitin &

Tirovolas p.220, 2009). Implica entonces, no sólo la comprensión de las emociones que transmite, sino la voluntad de sumergirse en dichas emociones (Sandstrom & Russo, 2011). De este modo, la absorción musical se encuentra conceptualmente relacionada con la apertura a la experiencia (Glisky, Tataryn, Tobias, Kihlstrom, & McConkey, 1991). También está comprobado que la capacidad de absorción musical está relacionada con la empatía emocional y cognitiva (Trupković, 2015).

El concepto de absorción se encuentra estrechamente relacionado con el concepto de flow o fluir: estado de disfrute, control y atención focalizada, donde las personas se hallan completamente involucradas en una actividad que les genera gran placer realizar, llegando inclusive a perder la noción del tiempo a causa de la concentración en ella (Csikszentmihályi, 1975). Similar a este concepto, la absorción musical también implica un compromiso con la experiencia musical-emocional en la escucha, involucrándose mayormente, ignorando los estímulos internos y externos, con la posibilidad de una mayor regulación del estado de ánimo tras el potencial de la música para modificar el mismo (Jakupčević, Ercegovac & Dobrota, 2021).

La absorción puede desempeñar un papel crítico en la moderación de la intensidad de la respuesta emocional a la música (Myers-Coffman, 2014). Se considera que la exploración de la capacidad de absorción es fundamental para la comprensión de la naturaleza de la experiencia subjetiva, así como para comprender los aspectos de la cognición y el comportamiento (Roche & McConkey, 1990). A su vez, está comprobado que la capacidad de absorción promueve la salud mental y el bienestar psicológico a razón del placer que trae aparejado (Jakupčević, Ercegovac & Dobrota, 2021). Así como también está comprobado que la emoción que transmite la música puede ayudar a las personas a recuperarse luego de un factor estresante agudo, y quienes tienen una absorción alta muestran una mayor profundidad de respuesta emocional a la música y una recuperación más completa tanto a nivel fisiológico como psicológico (Sandstrom & Russo, 2011).

Para poder identificar a las personas que podrían ser especialmente sensibles o receptivas a la música, y predecir qué individuos tienen más probabilidades de sentir emociones con mayor intensidad en su escucha, se creó en Canadá la escala Absorption in Music (AIMS) (Sandstrom & Russo, 2011), con el fin de establecer una medición para el constructo absorción musical.

## **ESTADO DEL ARTE**

En la actualidad, la música y las emociones resultan ser un campo de investigación en constante crecimiento. Actualmente aparecen cada vez más datos procedentes de investigaciones científicas que estudian y comprueban la capacidad que tiene la música para regular el estado de ánimo, así como también acerca de la absorción musical y los rasgos de personalidad, tanto en músicos como en no músicos.

Naz, Khan, Kazmi, & Bibi (2019) investigaron acerca de la música como estrategia reguladora del estado de ánimo en adultos y adolescentes. Se utilizaron el Cuestionario de Estrategias Reguladoras del estado de Ánimo de Thayer, Newman y McClain (1994) y la escala Música en la Regulación del estado de Ánimo (MMR). Obtuvo como resultado que las estrategias de regulación preferidas fueron la escucha de música y ver televisión, y a su vez que las estrategias más predominantes utilizando la música fueron el entretenimiento, avivamiento y sensación fuerte, los cuales indicaron una diferencia significativa en género, edad, educación y estatus socioeconómico.

Jung Yung y Minhee (2019) investigaron la relación entre escuchar música, la regulación del estado de ánimo y los rasgos de personalidad, en relación a la educación musical y el sexo. Participaron 529 estudiantes de pregrado que completaron la versión Coreana de la escala Música en la Regulación del estado de Ánimo (MMR), el Conjunto de elementos de Personalidad Interpersonal (IPIP), el programa de Afecto Positivo y Afecto Negativo y un cuestionario sobre su educación musical. Como resultado obtuvieron que los que tenían mayores probabilidades de utilizar la escucha de música como estrategia para regular su estado de ánimo eran aquellos que habían recibido educación musical extracurricular, las mujeres (tenían más probabilidades a comparación de los hombres), y las personas que obtuvieron una calificación alta en Amabilidad y Apertura a la experiencia en el IPIP.

Inge Brechan, Nikita Gjermunds, Svein Johnsen, y Reidulf G. Watter (2020) investigaron acerca de los rasgos de personalidad en músicos y no músicos. Los participantes fueron 710, siendo músicos (n=509) y no músicos (n=201) y utilizaron como instrumento la Medida de Personalidad de Diez Elementos (TIPI) evaluando los rasgos de personalidad de

## **“Rasgos de personalidad, Absorción musical y Música en la regulación del estado de ánimo”**

Chiara Yazmín Corias Iacovino | Licenciatura en Psicología

los Cinco Grandes. Obtuvieron como resultado que los músicos obtienen puntuaciones significativamente más altas en Apertura a la experiencia, y más bajas en Conciencia a comparación de los no músicos, y no hubo diferencias significativas en cuanto a los rasgos de Extraversión, Amabilidad, y Neuroticismo. Como conclusión la Apertura a la experiencia parece ser el rasgo más típico en los músicos.

En cuanto a la absorción musical, se encuentra la investigación realizada por Hall, Schubert y Wilson (2016), la cual tuvo como objetivo estudiar el rol de los rasgos y estado de absorción en el disfrute de la música, para la cual realizaron una muestra de 128 participantes, quienes escucharon dos piezas de música auto seleccionadas y luego completaron la subdimensión “Absorción” del Inventario de Fenomenología de la Conciencia (PCI), la escala MODTAS, la versión reducida de TAS de Tellegen y Atkinson para medir la absorción de rasgos, y la prueba Chi-square para medir en disfrute de las emociones negativas y positivas. Como resultado obtuvieron que la absorción de estado se correlacionó de manera positiva con la preferencia musical y el disfrute de la música, mientras que la absorción de rasgos se relaciona con la preferencia por las emociones negativas en la música, demostrando que la absorción de rasgos y de estado tienen efectos separables y distintos en la experiencia musical de un oyente.

Sean Tenbrook (2018) abordó una investigación con el objetivo de examinar los efectos de la música en las experiencias emocionales y los posibles mecanismos que facilitan la catarsis emocional. Para esto utilizó como instrumentos la escala de Absorción Musical (AIMS) y la escala de Caras, aplicadas a una muestra total de 68 participantes, siendo 40 estudiantes de CSUF (California State University Fullerton), y 28 estudiantes de música. Se realizaron pruebas t de muestras independientes y se encontró que los estudiantes de música tenían niveles significativamente más altos de absorción musical, y mediante ANCOVA se obtuvo que la música facilita la catarsis emocional, sin encontrar diferencias significativas entre músicos y no músicos. También se obtuvo que la música triste provocó una liberación emocional significativamente mayor en estudiantes de música, mientras que la música alegre la provoca en la misma medida en la población total.

## **METODOLOGÍA**

### **Diseño**

El diseño implementado es descriptivo correlacional con corte transversal, de tipo no experimental. El mismo es de campo.

### **Participantes**

La muestra se caracteriza por un total de 372 participantes (N=372), jóvenes adultos residentes en Buenos Aires, Argentina. La media de edad de los participantes es de 22 años ( $n=52$ ;  $DE=13,9$ ), y a su vez, se compone por partes iguales de músicos y no músicos, indicando el 50% ( $n=186$ ) tener conocimientos en música, y el 50% ( $n=186$ ) indica no tenerlos. Se encuentra integrada por un 57,1% ( $n=217$ ) de mujeres, y un 41,5% ( $n=155$ ) de hombres, y la mayor parte 74,1% ( $n=275$ ) indicó residir en GBA, mientras que el 25,9% ( $n=97$ ) restante reside en CABA. De los mismos, el 97,3% ( $n=365$ ) informa no contar con ningún tipo de afección auditiva.

Quienes integran la muestra cuentan con diferentes niveles de estudios alcanzados. El mayor porcentaje de los participantes 41,3% ( $n=153$ ) indicó haber alcanzado un nivel de estudio universitario, y le sigue el 38,9% ( $n=145$ ) el cual informa haber alcanzado el nivel secundario completo, por contraste, el 9,3% ( $n=35$ ) indica haber alcanzado una Tecnicatura, el 7,2% ( $n=27$ ) alcanzó el nivel de Profesorado, el 2,9% ( $n=11$ ) indican haber alcanzado estudios a nivel de Posgrado, y el .3% ( $n=1$ ) indica haber llegado a una Maestría o Doctorado.

En torno al momento del día y tiempo que suelen pasar escuchando música, el mayor porcentaje 60,3% ( $n=224$ ) indica que los participantes escuchan música la mayor parte del tiempo durante en el día, el 15,5% ( $n=57$ ) escucha música sólo por la tarde, el 10,4% ( $n=39$ ) mayormente por la noche, el 7,2% ( $n=27$ ) no suele escuchar música muy seguido, y el 6,7% ( $n=25$ ) por la mañana. Como datos adicionales y no obligatorios, entre los estilos de música preferidos por los participantes se encuentran pop y latina con el 30,7% ( $n=115$ ), luego, rock y metal con un 24,3% ( $n=91$ ) y jazz, blues y soul con un 12,3% ( $n=46$ ). Además, de quienes

## “Rasgos de personalidad, Absorción musical y Música en la regulación del estado de ánimo”

Chiara Yazmín Corias Iacovino | Licenciatura en Psicología

indican tener conocimientos en música, aclaran en su mayoría 24% (n=90) dedicarse a instrumentos de cuerdas.

Como criterio de inclusión de esta muestra, se consideraron todas las respuestas de aquellos participantes adultos jóvenes de entre 20 y 35 años, residentes en CABA o GBA, pudiendo contar o no con conocimientos en música, y que hayan respondido cada uno de los ítems de los cuestionarios de manera completa, por lo tanto, se excluyeron los casos en donde no se cumplía con el rango etario y donde las respuestas a los formularios no se hallaban de forma completa o de forma inespecífica.

### **Instrumentos**

Los participantes completaron un cuestionario de datos sociodemográficos y una serie de instrumentos psicométricos en función de las variables estudiadas, las cuales son absorción musical, rasgos de personalidad y música en la regulación del estado de ánimo.

### **Descripción de instrumentos**

*Cuestionario Sociodemográfico:* Se realizó un cuestionario a medida para reconocer las características de los participantes a nivel sociodemográfico indicando variables como edad, sexo, lugar de residencia, si tienen afecciones a nivel auditivo, si tienen conocimientos en música, de tenerlos, qué tipo de instrumentos suelen tocar, cuáles son sus estilos de música preferidos, y en qué momento del día suelen escuchar música mayormente.

**Big Five Inventory** (BFI, John, Donahue & Kentle, 1991): Adaptado al español por Benet-Martínez & John, (1998). Es el instrumento más utilizado para el estudio de la personalidad, el cual basado en el modelo de los Cinco Grandes, organiza en cinco dimensiones las características individuales perdurables a lo largo del ciclo vital y que determinan la respuesta, definidas como neuroticismo, apertura a la experiencia, extraversión, agradabilidad, y responsabilidad. Este instrumento es una medida confiable y factorialmente válida del modelo que lo fundamenta, compuesto por 44 ítems que consisten en frases cortas referidas a comportamientos propios de cada faceta de la personalidad, respondidos por los

participantes a partir de una escala Likert que consta de 5 puntos que van desde “totalmente de acuerdo” hasta “totalmente en desacuerdo”. La misma presenta un coeficiente de Alfa de Cronbach alto para cada uno de sus ítems, estando por encima de .70, así como también alta consistencia interna y confiabilidad en el re-test.

**Brief Music in Mood Regulation scale (B-MMR, Saarikallio, 2008):** Adaptada al español por González-Caino (en prensa). Este instrumento es la versión reducida de la escala Music in Mood Regulation (MMR), consta de 21 ítems que buscan estudiar las diferencias en el uso de la música para regular el estado de ánimo, a partir de las siete estrategias: Entretenimiento, avivamiento, sensación fuerte, diversión, descarga, trabajo mental y consuelo. Cada una de estas estrategias es representada por tres ítems que describen patrones de usos de la música para regular el estado de ánimo, los cuales serán respondidos en una escala Likert de cinco puntos con opciones de respuesta graduales, que van desde “totalmente de acuerdo” a “totalmente en desacuerdo”. Este instrumento se centra en el cambio en los estados de ánimo per se, permaneciendo neutral a los factores estresantes del ambiente y otras causas del estado de ánimo original, así como también de los mecanismos de inducción del estado de ánimo (memoria episódica, contagio emocional), con la mayor parte de los ítems enfocados en los procesos cognitivos encargados de modificar el estado afectivo previamente a la respuesta, exceptuando a los ítems correspondientes a “descarga”. La misma presenta buenas propiedades psicométricas, con un coeficiente de Alfa de Cronbach que varía desde .73 a .88, siendo relativamente alto teniendo en cuenta la reducción de los ítems, y una consistencia interna de .93.

**Absorption in Music scale (AIMS, Sandstrom & Russo, 2013):** Adaptada al español por González-Caino (en prensa). La misma consta de 34 ítems que evalúan el grado de respuesta emocional a la música en base a la capacidad y disposición de los individuos para experimentar inmersión en la misma. Estos ítems se presentan en forma de afirmaciones acerca de su experiencia con la música, y fueron respondidos en una escala Likert de cinco puntos que van desde “totalmente de acuerdo” hasta “totalmente en desacuerdo”. Esta escala contiene buenas propiedades psicométricas, presentando un Alfa de Cronbach con rangos desde .92 a .94, indicando una buena consistencia interna.

### **Procedimiento de recolección de datos**

La recolección de datos se llevó a cabo mediante la plataforma de administración de encuestas en línea Google Forms, para la cual se elaboró un protocolo compuesto a través de un consentimiento informado.

Los instrumentos se difundieron de forma online a través de plataformas de redes sociales para poder recibir la cantidad de personas necesarias para la muestra.

El mismo consta con un consentimiento de participación voluntaria, para lo cual se realizó un documento en donde se informó que la presente investigación es con fines académicos, y se incluyeron garantías, compromisos de confidencialidad y el anonimato de los participantes.

### **Procedimiento de análisis de datos**

Para el análisis de la información se utilizó el programa SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) en la versión IBM SPSS Statistics 25.

En cuanto al análisis de los objetivos, para el objetivo número uno se utilizaron estadísticos descriptivos de media, desvío mínimo y máximo de las variables rasgos de personalidad, absorción musical y música en la regulación del estado de ánimo.

Para el objetivo dos de diferencia de grupos se utilizó estadística inferencial, puntualmente las Pruebas t Student.

Por último, para el objetivo tres de correlación de variables, se llevó adelante la técnica r de Pearson para analizar los datos obtenidos.

## RESULTADOS

Para el objetivo específico número 1 se realizaron estadísticos descriptivos de las variables rasgos de personalidad, absorción musical y música en la regulación del estado de ánimo.

### Estadísticos descriptivos: Big Five Inventory (BFI)

En la Tabla 1 se presentan los estadísticos descriptivos de las subescalas del Big Five Inventory (BFI). La dimensión correspondiente a Neuroticismo obtiene una puntuación media de 24,22 ( $DE=5,43$ ; Mín=8; Max=40). La dimensión Responsabilidad presenta una media de 32,38 ( $DE=4,93$ ; Mín=11; Max=44). En cuanto a la dimensión Extroversión, arroja una media de 26,65 ( $DE=5,16$ ; Mín=10; Max=39). La Apertura a la experiencia por su parte expone una media de 37,89 ( $DE=5,16$ ; Mín=17; Max=50). Por último, la dimensión Agradabilidad presenta una media de 31,54 ( $DE=4,37$ ; Mín=14; Máx=45).

**Tabla 1**

*Estadísticos descriptivos de las subescalas del Big Five Inventory (BFI)*

	Media	DE	Mín.	Max.
Neuroticismo	24,22	5,43	8	40
Responsabilidad	32,38	4,93	11	44
Extroversión	26,65	5,16	10	39
Apertura a la experiencia	37,89	5,16	17	50
Agradabilidad	31,54	4,37	14	45

### Estadísticos descriptivos: Bief Music in Mood Regulation (B-MMR)

En la tabla 2 se presentan los estadísticos descriptivos de las subescalas de Bief Music in Mood Regulation (B-MMR). La estrategia Entretenimiento arroja una media de 13,46 ( $DE=1,88$ ; Mín=3; Máx=15). La de Avivamiento presenta una media de 12,34 ( $DE=2,31$ ; Mín=3; Máx=15). La estrategia de Sensación Fuerte obtiene una media de 12,85 ( $DE=2,03$ ; Mín=5; Máx=15). En cuanto a la estrategia Diversión, la media obtenida es de 11,93 ( $DE=2,31$ ; Mín=3; Máx=15). Las puntuaciones medias en Descarga son de 10,01 ( $DE=3,21$ ; Mín=3; Máx=15). Por otro lado, la estrategia Trabajo Mental obtiene una media de 11,73 ( $DE=2,54$ ; Mín=3; Máx=15). Finalmente, la estrategia Consuelo en la escucha de música obtiene una puntuación media de 11,72 ( $DE=2,34$ ; Mín=3; Máx=15).

**Tabla 2**

*Estadísticos descriptivos de las subescalas de Bief Music in Mood Regulation (B-MMR)*

	Media	DE	Mín.	Max.
Entretenimiento	13,46	1,88	3	15
Avivamiento	12,34	2,31	3	15
Sensación Fuerte	12,85	2,03	5	15
Diversión	11,93	2,31	3	15
Descarga	10,01	3,21	3	15
Trabajo Mental	11,73	2,54	3	15
Consuelo	11,72	2,34	3	15

### Estadísticos descriptivos: Absorption in Music scale

Los estadísticos descriptivos de la escala Absorption in Music scale, presentados en la tabla 3, indican que los participantes exhiben una puntuación media de absorción en la música de 117,24 ( $DE=25,68$ ) con valores que oscilan entre los 39 y 170 puntos, siendo representativo para el grupo de datos, con valores confiables.

**Tabla 3**

*Estadísticos descriptivos de la Absorption in Music scale*

	Media	Desvío	Mín.	Max.
Absorption in music scale	117,24	25,68	39	170

Para el objetivo específico número 2 se realizaron pruebas t Student con el fin de comparar grupos según sexo (hombres y mujeres) y según sean músicos o no músicos, en relación a las variables estudiadas.

### **Diferencia de grupos: hombres y mujeres**

En la tabla 4 pueden observarse los datos pertenecientes a las pruebas t para diferencias de personalidad, absorción musical y regulación anímica a partir de la música según sexo.

En relación a los rasgos de personalidad, los resultados indican que existen diferencias estadísticamente significativas en dos de las subescalas del Big Five Inventory (BFI) en cuanto a los sexos, por un lado, en torno a la subescala Neuroticismo, destacando una puntuación media más elevada en las mujeres ( $M=25,70$ ;  $DE=5,38$ ) a comparación de los hombres ( $M=22,08$ ;  $DE=4,80$ ) mostrando una diferencia significativa en favor del primer grupo ( $t(370)=6.668$ ;  $p<.001$ ). En segundo lugar, se obtuvo que los hombres presentan puntuaciones medias elevadas en Apertura a la Experiencia ( $M=38,87$ ;  $DE=5,57$ ) a comparación de las mujeres ( $M=37,13$ ;  $DE=35,57$ ), demostrando una diferencia significativa en favor de los hombres ( $t(370)=-2,99$ ;  $p<.05$ ).

En cuanto a la regulación anímica mediante la música, se obtienen diferencias significativas en favor de las mujeres en las diferentes subescalas del instrumento Bief Music in Mood Regulation (B-MMR). Las mujeres presentan una puntuación media superior en cuanto a la estrategia Diversión ( $M=12,15$ ;  $DE=2,15$ ) en contraste a los hombres ( $M=11,65$ ;  $DE=2,49$ ) mostrando una diferencia significativa en favor del primer grupo ( $t(370)=2,06$ ;

**“Rasgos de personalidad, Absorción musical y Música en la regulación del estado de ánimo”**

Chiara Yazmín Corias Iacovino | Licenciatura en Psicología

$p < .05$ ). Asimismo, se obtuvo que las mujeres presentan una media elevada y significativa en la estrategia Consuelo a comparación con el grupo de hombres ( $t(370)=2,71$ ;  $p < .05$ ).

Por otro lado, los resultados indican que no se hallan diferencias significativas según sexo en cuanto a la variable absorción musical.

**Tabla 4**

*Pruebas t para diferencias de rasgos de personalidad, absorción musical y estrategias de regulación anímica con la música según sexo.*

		Sexo		
		Mujer (n=217) Media (SD)	Hombre (n=155) Media (SD)	t (372)
Big Five Inventory (BFI)	Neuroticismo	25,70	22,08	6,668**
	Responsabilidad	32,16	32,70	-1,03
	Extroversión	26,27	27,10	-1,53
	Apertura a la Experiencia	37,13	38,87	-2,99*
	Agradabilidad	31,55	31,54	,034
Bief Music in Mood Regulation (B-MMR)	Entretenimiento	13,56	13,32	1,176
	Avivamiento	12,39	12,27	,495
	Sensación Fuerte	12,76	12,94	-,878
	Diversión	12,15	11,65	2,065*
	Descarga	10,09	9,95	,421
	Trabajo Mental	11,76	11,70	,223
	Consuelo	12,00	11,34	2,718*
Absorption in Music	116,32	118,52	-,810	

\* $p < .05$  \*\* $p < .001$

### **Diferencia de grupos: músicos y no músicos.**

En la tabla 5 se presentan los estadísticos para diferencias de personalidad, absorción en la música y regulación anímica con la música, según sean músicos o no músicos.

Los resultados indican que existen diferencias significativas entre músicos y no músicos en relación a las variables estudiadas.

En cuanto a las subescalas del Big Five Inventory (BFI), se obtuvieron diferencias significativas en torno a las puntuaciones medias en Apertura a la Experiencia en músicos ( $M=40,10$ ;  $DE=5,04$ ) en contraste con los no músicos ( $M=35,67$ ;  $DE=5,18$ ), destacando el primer grupo ( $t(373)=8,39$ ;  $p<.001$ ).

En cuanto a las subescalas del instrumento Bief Music in Mood Regulation (B-MMR) también se hallaron diferencias significativas en favor de los músicos, los cuales obtuvieron una puntuación media más elevada en la estrategia Avivamiento, en contraste con los no músicos ( $t(373)=2,62$ ;  $p<.05$ ). A su vez, los músicos presentan un mayor puntaje en la estrategia Sensación Fuerte ( $M=13,45$ ;  $DE=1,81$ ) en contraste con los no músicos ( $M=12,24$ ;  $DE=2,06$ ), demostrando una diferencia significativa ( $t(373)=6,00$ ;  $p<.001$ ). También se hallaron diferencias significativas en favor de los músicos en cuanto a las puntuaciones medias en las estrategias de Diversión ( $t(373)=2,92$ ;  $p<.05$ ), Trabajo Mental ( $t(373)=4,09$ ;  $p<.001$ ) y Consuelo ( $t(373)=2,57$ ;  $p<.05$ ).

Por otro lado, en relación a la escala Absorption in Music, el grupo de músicos obtuvo una puntuación media elevada ( $M=124,18$ ;  $DE=24,12$ ) a comparación del grupo de aquellos que no son músicos ( $M=110,27$ ;  $DE=25,37$ ), mostrando una diferencia significativa en favor del primer grupo ( $t(373)=5,44$ ;  $p<.001$ ).

**Tabla 5**

*Pruebas t para diferencias de personalidad, absorción en la música y estrategias de regulación anímica según músicos y no músicos.*

		Músicos (n=186) Media (SD)	No músicos (n=186) Media (SD)	t (372)
Big Five Inventory (BFI)	Neuroticismo	23,94	24,50	-,990
	Responsabilidad	32,54	32,21	,654
	Extroversión	26,71	26,59	,233
	Apertura a la Experiencia	40,10	35,67	8,396**
	Agradabilidad	31,65	31,43	,489
Bief Music in Mood Regulation (B-MMR)	Entretenimiento	13,62	13,31	1,638
	Avivamiento	12,65	12,03	2,627*
	Sensación Fuerte	13,45	12,24	6,008**
	Diversión	12,28	11,58	2,928*
	Descarga	10,13	9,88	,772
	Trabajo Mental	12,26	11,20	4,092**
	Consuelo	12,03	11,41	2,579*
Absorption in Music	124,18	110,27	5,442**	

\*p<.01 \*\*p<.001

Para el objetivo específico número 3, se realizaron correlaciones de Pearson con el fin de verificar si existen asociaciones entre las subescalas de personalidad, las estrategias de regulación anímica mediante la música, y la escala de absorción musical.

### **Análisis de correlaciones**

En la tabla 6 se presentan las correlaciones existentes entre rasgos de personalidad y regulación anímica mediante la música.

Se puede observar que la dimensión de Neuroticismo muestra una asociación significativa con la subescala de Diversión ( $r=.13$ ;  $p<0.01$ ), así como también con la de Descarga ( $r=.23$ ;  $p=0.01$ ) y Consuelo ( $r=.18$ ;  $p=0.01$ ).

Por su parte, la dimensión de Responsabilidad se asocia significativa y negativamente con la estrategia de Descarga ( $r=-.10$ ;  $p<0.05$ ). La dimensión de Extroversión también presenta una asociación significativa y negativa con la estrategia de Descarga ( $r=-.11$ ;  $p<0.05$ ), pero en contraste, también se asocia significativa y positivamente con las estrategias de Entretenimiento ( $r=.19$ ;  $p<0.01$ ), Avivamiento ( $r=.14$ ;  $p<0.01$ ), y Sensación Fuerte ( $r=.15$ ;  $p=0.01$ ).

En cuanto a la Apertura a la Experiencia, esta es la subdimensión que presenta mayores correlaciones, ya que se asocia significativamente con las estrategias Entretenimiento ( $r=.21$ ;  $p<0.01$ ), Avivamiento ( $r=.154$ ;  $p<0.01$ ), Sensación Fuerte ( $r=.38$ ;  $p<0.01$ ), Descarga ( $r=.16$ ;  $p<0.01$ ), y Trabajo Mental ( $r=.21$ ;  $p<0.01$ ), así como también con la estrategia regulatoria Consuelo ( $r=.10$ ;  $p<0.05$ ).

En cuanto a la dimensión de Agradabilidad, se asocia significativamente con las estrategias de Entretenimiento ( $r=.13$ ;  $p<0.01$ ) y Sensación Fuerte ( $r=.14$ ;  $p<0.01$ ), y a su vez presenta también una asociación significativa y negativa con la estrategia de Descarga ( $r=-.17$ ;  $p<0.01$ ).

**Tabla 6**

*Estadísticos de correlación de la regulación anímica mediante la música y rasgos de personalidad.*

	Neuroticismo	Responsabilidad	Extroversión	Apertura a la Experiencia	Agradabilidad
Entretenimiento	.077	-0,31	.197**	.216**	.130*
Avivamiento	.076	.030	.040**	.054**	.066
Sensación fuerte	.011	.009	.154**	.386**	.141**
Desvío	.134**	-.010	.071	.164**	-.008
Descarga	.230**	-.104*	-.111*	.048	-.177**
Trabajo mental	.093	-.017	.021	.218**	.028
Consuelo	.186**	-.048	-.025	.102*	.003

\*\* La correlación es significativa en el nivel 0.01 (bilateral)

\* La correlación es significativa en el nivel 0.05 (bilateral)

En la tabla 7 se presentan las asociaciones existentes entre absorción musical y las dimensiones de rasgos de personalidad.

Se obtuvo que la absorción musical se asoció significativamente con las dimensiones de Neuroticismo ( $r=.10$ ;  $p<0.05$ ), Extroversión ( $r=.14$ ;  $p<0.01$ ) y Apertura a la Experiencia ( $r=.38$ ;  $p<0.01$ ), mostrando a su vez una asociación más fuerte con las dos últimas dimensiones.

**Tabla 7**

*Estadísticas de correlación de rasgos de personalidad y absorción en la música.*

Big Five Inventory (BFI)	Absorption in Music Scale
Neuroticismo	.103*
Responsabilidad	-.063
Extroversión	.146**
Apertura a la Experiencia	.386**
Agradabilidad	.078

\*\* La correlación es significativa en el nivel 0.01 (bilateral)

\* La correlación es significativa en el nivel 0.05 (bilateral)

En la tabla 8 se plasman las correlaciones halladas entre la absorción musical y las estrategias de regulación anímica mediante la música.

Se obtuvo que la absorción musical presenta una asociación significativa, de moderada a alta, con cada una de las subdimensiones de la escala B-MMR, siendo Entretenimiento ( $r=.51$ ;  $p<0.01$ ), Avivamiento ( $r=.48$ ;  $p<0.01$ ), Sensación Fuerte ( $r=.66$ ;  $p<0.01$ ), Diversión ( $r=.53$ ;  $p<0.01$ ), Descarga ( $r=.31$ ;  $p<0.01$ ), Trabajo Mental ( $r=.60$ ;  $p<0.01$ ), y Consuelo ( $r=.59$ ;  $p<0.01$ ).

**Tabla 8**

*Estadísticos de correlación de regulación anímica mediante la música y absorción musical.*

Music in Mood Regulation (MMR)	Absorption in Music Scale
Entretenimiento	.513**
Avivamiento	.484**
Sensación Fuerte	.662**
Diversión	.537**
Descarga	.310**
Trabajo Mental	.608**
Consuelo	.596**

\*\* La correlación es significativa en el nivel 0.01 (bilateral)

\* La correlación es significativa en el nivel 0.05 (bilateral)

## **DISCUSIÓN**

El objetivo central de este trabajo consistió en analizar la relación entre los rasgos de personalidad, la absorción musical y la regulación anímica a partir de la música en jóvenes de entre 20 y 35 años residentes en Buenos Aires, Argentina.

Para la resolución del primer objetivo específico se llevó a cabo un análisis estadístico descriptivo. En torno a la variable rasgos de personalidad, se obtuvo que los participantes residentes en Buenos Aires, Argentina, obtienen la mayor puntuación en la dimensión de Apertura a la Experiencia ( $M=37,89$ ), seguido por las dimensiones de Responsabilidad ( $M=32,38$ ), Agradabilidad ( $M=31,54$ ), Extroversión ( $M=26,65$ ) y por último, Neuroticismo ( $M=24,22$ ). En cuanto a la regulación anímica mediante la música, se obtuvo que en dicha muestra existe una mayor tendencia al uso de las estrategias de Entretenimiento ( $M=13,46$ ), Sensación Fuerte ( $M=12,85$ ) y Avivamiento ( $M=12,34$ ). Estas implican el uso de la música para mantener o mejorar el estado de ánimo actual y generar un ambiente agradable, experimentar emociones fuertes, y renovar energías ante estrés o cansancio (Saarikallio, 2007). Son seguidas en menor medida por las estrategias de Diversión ( $M=11,93$ ), Trabajo Mental ( $M=11,73$ ), Consuelo ( $M=11,72$ ) y Descarga ( $M=10,01$ ). Estos datos son consistentes con los hallados en investigaciones previas, las cuales aportan que las personas utilizan mayormente la música con el fin de crear una atmósfera óptima para el entretenimiento y mejora del estado de ánimo, potenciando las emociones positivas (Saarikallio, 2008; Sakka & Juslin, 2018). Así como también se encuentran en la misma línea con investigaciones previas que afirman que la música juega un papel muy importante para experimentar felicidad y relajación (Goethem & Sloboda, 2011). En cuanto a la absorción musical, se obtiene que la media de la población ( $M=117,24$ ) cuenta con la capacidad y disposición a experimentar inmersión al momento de escuchar música. Está comprobado que el hecho de poder experimentar absorción en la música promueve la salud mental y el bienestar psicológico, a razón de la focalización de la atención en dicho estímulo, la reducción de los niveles de estrés y el placer que conlleva (Jakupčević, Ercegovac & Dobrota, 2021).

En cuanto al objetivo específico número 2, se obtuvo que existen diferencias significativas tanto para entre el grupo de músicos y no músicos, como entre el de hombres y mujeres en relación a cada una de las variables.

Respecto a la diferencia de grupos según sexo, se hallaron diferencias significativas a favor de las mujeres en cuanto a la regulación anímica. Se obtiene que las mujeres presentan una puntuación media superior en el uso de la estrategia Diversión ( $M=12,15$ ) y Consuelo ( $M=12,00$ ) en contraste con el grupo de hombres. Sin embargo, no se hallan diferencias significativas en cuanto a las demás estrategias de regulación entre ambos sexos, así como tampoco en la capacidad de experimentar absorción musical, por lo tanto, no se comprueba la primera hipótesis de diferencia de grupos, que refiere a que las mujeres tienen una mayor tendencia a llevar adelante la estrategia de Descarga y a la absorción musical que los hombres. Los resultados de este estudio son incongruentes con los hallados previamente por Trupković (2015), quien afirma que las mujeres obtienen mayores puntuaciones en absorción musical que los hombres. Sin embargo, por el contraste en el mayor empleo de estrategias por parte de las mujeres, los datos obtenidos se encuentran en la misma línea con investigaciones previas que afirman que las mujeres suelen emplear mayormente la música para regular su estado de ánimo (Naz, Khan, Kazmi & Bibi, 2019; Jung Yung & Minhee, 2019). Así como también, los resultados son consistentes con investigaciones previas que afirman que las mujeres obtienen mayores puntuaciones en Neuroticismo, así como los hombres en Apertura a la experiencia (Lynn & Martin, 2010; Weisberg, DeYoung & Hirsh, 2011).

Acerca de la diferencia de grupos entre músicos y no músicos, se hallaron diferencias significativas en relación a las tres variables estudiadas. En primer lugar, en relación a los rasgos de personalidad, se obtuvo una mayor puntuación en Apertura a la Experiencia en músicos ( $M=40,10$ ) que en aquellos que no son músicos ( $M=35,67$ ), así como también en torno a las estrategias de regulación anímica, los músicos se destacan en los puntajes obtenidos en Avivamiento, Sensación Fuerte, Diversión, Trabajo Mental, y Consuelo. De esta forma, se comprueba la segunda hipótesis de diferencia de grupos, la cual afirma que la estrategia de Trabajo Mental es utilizada mayormente por los músicos que por los no músicos. Dicha estrategia hace referencia a la utilización de la música como marco de reflexión, contemplación y aclaración de preocupaciones emocionales (Saarikallio, 2007). Los datos obtenidos también se encuentran en la misma línea con aportes de investigaciones previas que afirman que los músicos y quienes puntúan más alto en Apertura a la experiencia tienen una mayor tendencia a regular su estado de ánimo a partir de la escucha de música (Jung Yung y Minhee, 2019).

A su vez, se obtiene que existen diferencias significativas en cuanto a la absorción musical entre los músicos y quienes no lo son, destacándose el primer grupo con una puntuación media más elevada, por ende, se comprueba en parte la tercera hipótesis de diferencia de grupos. Si bien se logra comprobar que los músicos tienen una mayor capacidad de experimentar absorción al escuchar música, no se comprueba la existencia de una diferencia significativa en los niveles de Neuroticismo entre los grupos. Estos resultados coinciden con los aportes de investigaciones previas y recientes, que afirman que los músicos muestran una mayor capacidad de experimentar absorción musical que quienes no tienen conocimientos en música (Tenbrook, 2018). A su vez, los datos obtenidos son congruentes con otras investigaciones recientes que afirman que el Neuroticismo, la Amabilidad y la Extroversión no presentan diferencias significativas entre quienes son músicos y los que no lo son (Gjermunds et, al., 2020).

El hecho de que los músicos obtengan en este trabajo puntuaciones elevadas tanto en la subdimensión Apertura a la Experiencia como en absorción musical, coincide con lo planteado por diversos autores: la capacidad de absorción y la apertura a la experiencia se encuentran conceptualmente vinculadas (Glisky et, al., 1991). De modo que la absorción implica crear una experiencia emocional, inmersiva en la música a través de la atención, para lo cual tienen implicancia recursos como la imaginación, sensibilidad, profundidad, originalidad y apertura mental, propios de la subdimensión Apertura a la experiencia. Dentro de esta misma línea, los resultados obtenidos son congruentes con investigaciones previas que afirman que la Apertura a la Experiencia es un rasgo típico de los músicos (Gjermunds et, al., 2020; Jakupčević, Ercegovac & Dobrota, 2021).

El objetivo específico número 3 implica explicar la relación que existe entre los rasgos de personalidad, absorción musical y las estrategias de regulación anímica relacionadas con la música en jóvenes de entre 20 y 30 años de Buenos Aires, Argentina. Para ello, se realizaron correlaciones de Pearson, y se obtuvo como resultado que la dimensión de Neuroticismo (caracterizada por la sensibilidad, por la emocionalidad negativa, estar ansioso, triste y tenso) muestra una asociación significativa con la absorción musical, lo cual es congruente con investigaciones previas (Trupković, 2015). Así como también, se asocia significativamente con el uso de las estrategias de Diversión, Descarga y Consuelo, las cuales implican el uso de la música para evadir pensamientos y sentimientos que causan malestar, la liberación o descarga de los mismos, y la búsqueda de comprensión y aceptación. Entonces, aquellos que

puntúan más alto en el rasgo de Neuroticismo, debido a su sensibilidad característica, tendencia al ánimo triste, ansiedad y labilidad emocional, experimentan absorción musical en la escucha y suelen utilizar la música como estrategia para atravesar, descargar emociones, evadir pensamientos y modificar su estado anímico. De esta forma, el uso de la música como descarga y búsqueda de comprensión ante sentimientos de tristeza y malestar, da cuenta de que los resultados de este trabajo son congruentes con los obtenidos en investigaciones previas, las cuales afirman que la música facilita la catarsis emocional y la regulación del estado anímico en las personas que tienen un nivel más alto de Neuroticismo (Sean Tenbrook, 2018; Miranda & Blais-Rochette, 2020). Así como también con investigaciones que afirman que la música ayuda a partir de estrategias de regulación afectiva más amplias, como el afrontamiento, la introspección y la distracción, logrando a su vez que las personas se distraigan de la situación o afectividad negativa (Goethem & Sloboda, 2011). Esto implica a su vez la concordancia entre el estado anímico y la elección de música que ayude a atravesar y modificar ese mismo estado (Thoma, et, al., 2012).

La dimensión de Responsabilidad, vinculada a los rasgos menos impulsivos y más disciplinados y orientados a la planificación, organización y cumplimiento de metas, se asocia significativa y negativamente con la estrategia de Descarga, por lo tanto los jóvenes que obtuvieron mayores puntuaciones en Responsabilidad utilizan la música como descarga de su afecto en menor medida. Por su parte, la dimensión de Extroversión (caracterizada por la energía, sociabilidad, asertividad, y optimismo) también presenta una asociación significativa y negativa con el empleo de la estrategia Descarga, pero en contraste, muestra asociaciones significativas y positivas con la absorción musical y con las subescalas de Entretenimiento, Avivamiento, y Sensación Fuerte, vinculadas a crear un ambiente agradable, mejorar el estado de ánimo, renovar energías y experimentar emociones fuertes a partir de la escucha (Saarikallio, 2008).

La Apertura a la Experiencia es la subdimensión que presenta mayores correlaciones en este trabajo, ya que se asocia significativamente con las subescalas de Entretenimiento, Avivamiento, Sensación Fuerte, Diversión, y Trabajo Mental, y Consuelo, así como con la absorción musical, retomando lo mencionado anteriormente y en congruencia con investigaciones previas (Trupković, 2015). De este modo, se comprueba la última hipótesis referida a que el mayor puntaje en Apertura a la Experiencia se correlaciona con una mayor disposición a la absorción musical y a utilizar la estrategia de trabajo mental, la cual implica

## **“Rasgos de personalidad, Absorción musical y Música en la regulación del estado de ánimo”**

Chiara Yazmín Corias Iacovino | Licenciatura en Psicología

el uso cognitivo, más contemplativo de ideas, reflexivo al momento de escuchar música. Finalmente, la dimensión de Agradabilidad se asocia significativamente con las estrategias de Entretenimiento, Sensación Fuerte y Descarga al escuchar música, hallándose también en la misma línea con aportes previos que afirman que las puntuaciones altas en Agradabilidad se correlacionan con una mayor implementación de la escucha de música para regular el estado de ánimo (Jung Yung y Minhee, 2019).

## **LIMITACIONES Y FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN**

Si bien este estudio cuenta con puntos fuertes, también deben ser consideradas algunas limitaciones.

Aunque los resultados obtenidos en este estudio son congruentes con los hallados en investigaciones previas, una de las limitaciones que pueden considerarse refiere a que en esta muestra, dividida en partes iguales de músicos y no músicos, no se hallaron gran cantidad de datos significativos en torno a la población general, sino que la mayor parte de los resultados obtenidos se orientaron a favor de quienes cuentan con formación o conocimientos en música. Por lo tanto, puede tomarse como sugerencia para futuras investigaciones la exploración del comportamiento de estas variables sobre otros grupos poblacionales que no tengan dichos conocimientos, con un tamaño de muestra superior, para explorar de esta forma las estrategias de regulación anímica con la música, las diferencias individuales que las propician y la capacidad de absorción musical en la población general. A su vez, y en línea con investigaciones recientes, sería interesante considerar los estilos de música preferidos como una variable a examinar más a profundidad en relación con los rasgos de personalidad y estrategias de regulación, de modo que en este estudio solo se lo examinó en un ítem como pregunta no obligatoria.

Por otro lado, y también en concordancia con investigaciones previas, sería preciso investigar acerca de la regulación anímica con la música y la absorción musical en diferentes grupos etáreos, ya sea en niños, adolescentes o adultos mayores, para observar si existen cambios en el uso de las estrategias regulatorias y en la capacidad de absorción en la música según la edad.

Por último, y con respecto de la regulación anímica mediante la escucha de música y la capacidad de absorción musical, sería de vital importancia realizar un estudio en una población que presente una patología del estado de ánimo, tal como depresión, desde una perspectiva clínica, con el objetivo de estudiar cómo actúan las variables en dichos casos, y en un segundo momento, sugerir nuevas herramientas que podrían resultar de gran utilidad para aportar y complementar a nuestra práctica profesional con el fin de mejorar la calidad de vida y promover la salud mental.

## **CONCLUSIÓN**

La presente investigación determinó que sí existe relación entre los rasgos de personalidad, la regulación anímica mediante la música y la capacidad de absorción en la misma en adultos jóvenes residentes en Buenos Aires, Argentina. Se cumplió entonces con el objetivo general, hallando correlaciones positivas entre la absorción musical y las dimensiones de la personalidad (Neuroticismo, Extroversión y Apertura a la Experiencia), entre las dimensiones de la personalidad y las dimensiones de música en la regulación del estado de ánimo: Neuroticismo se asocia positivamente con Diversión, Descarga y Consuelo, Extroversión muestra asociación positiva con Entretenimiento, Avivamiento y Sensación Fuerte, la dimensión de Apertura por su lado es la que mayores correlaciones obtiene en este estudio, siendo con Entretenimiento, Avivamiento, Sensación Fuerte, Descarga, Consuelo y Trabajo mental, y la dimensión de Agradabilidad se asocia con Entretenimiento y Sensación Fuerte. Paralelamente, se hallaron correlaciones negativas entre tres de las dimensiones de la personalidad, siendo Responsabilidad, Extroversión y Agradabilidad, y la estrategia de Descarga en la escucha de música. Así como también se hallaron correlaciones positivas entre la absorción musical y cada una de las dimensiones de música en la regulación del estado del ánimo.

A su vez, este estudio cumplió con los objetivos específicos. Se obtuvieron diferencias significativas según sexo tanto para rasgos de personalidad (Neuroticismo en mujeres y Apertura en hombres) como para regulación anímica mediante la música en las dimensiones de Diversión y Consuelo, destacando el grupo de mujeres. La absorción musical por su parte, no presentó diferencias según sexo. También se hallaron diferencias significativas entre músicos y no músicos para cada una de las variables estudiadas, principalmente a favor del primer grupo. Se halló que quienes tienen conocimientos en música obtienen diferencias significativas a su favor en absorción musical, en cuanto a la personalidad, en la dimensión de Apertura a la experiencia, y en cuanto a la música en la regulación del estado del ánimo, en las dimensiones de Avivamiento, Sensación Fuerte, Diversión y Consuelo.

A partir de la presente investigación podemos afirmar que la música es un estímulo que se encuentra presente en la vida cotidiana de las personas durante la mayor parte del día, que ayuda a transitar y modificar el estado de ánimo actual de manera adaptativa y eficaz, a partir

## **“Rasgos de personalidad, Absorción musical y Música en la regulación del estado de ánimo”**

Chiara Yazmín Corias Iacovino | Licenciatura en Psicología

de una gama de estrategias que son llevadas a cabo, de acuerdo a las diferencias individuales provenientes de los rasgos de personalidad, así como también se comprueba que gran parte de los jóvenes, principalmente quienes son músicos, consiguen experimentar absorción en su escucha, implicándose mayormente en ella, lo cual promueve el bienestar psicológico reduciendo el estrés a raíz de la plena concentración y el disfrute que trae aparejado, consiguiendo a su vez mejorar su estado de ánimo. Resulta de gran importancia continuar con investigaciones dentro de la misma línea, en otros grupos poblacionales, así como en aquellos que presentan patologías del estado de ánimo, con el fin de estudiar la funcionalidad de la música como estrategia de regulación y la capacidad de absorción en dichos casos, para considerar implicancias en la clínica, promoviendo el bienestar psicológico y emocional en las personas, dando lugar a una mejor calidad de vida.

## REFERENCIAS

- Allport, G. W. (1937). *Personality: A psychological interpretation*. New York: Holt.
- Adán, G. (2013). Teoría factorial de la personalidad de Raymond Bernard Cattell. *Teoría factorial de la personalidad de Raymond Bernard Cattell (1905-1998)*, 1-20.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1-26.
- Benet-Martínez, V., & John, O. P. (1998). Los Cinco Grandes across cultures and ethnic groups: Multitrait multimethod analyses of the Big Five in Spanish and English. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(3), 729-750.
- Cattell, R. B. (1943). The description of personality: Principles and findings in a factor analysis. *American Journal of Psychology*, 58, 69-90.
- Costa, Paul & McCrae, R.. (1992). *Neo PI-R professional manual*. *Psychological Assessment Resources*. 396.
- Clarke, D., & Clarke, E. (Eds.). (2011). *Music and consciousness: Philosophical, psychological, and cultural perspectives*. Oxford University Press.
- DeYoung, C.G & Gray, J.R. (2009). Personality neuroscience: Explaining individual differences in affect, behavior, and cognition. En P.J. Corr & G. Matthews (Eds.), *The Cambridge Handbook of Personality Psychology*. New York: Cambridge University Press, pp. 323–346.
- Ekman, P. (1971). *Constants across cultures in the face and emotion*. *J Pers Soc Psychol* 17(2):124–129.

## “Rasgos de personalidad, Absorción musical y Música en la regulación del estado de ánimo”

Chiara Yazmín Corias Iacovino | Licenciatura en Psicología

Eysenck, H. J. (1947). *Dimensions of personality*. Londres: Routledge y Kegan Paul.

Goldberg, L. R. (1993). The structure of phenotypic personality traits. *American Psychologist*, 48(1), 26–34.

Goldberg, I. R. (1999). *An alternative description of personality - The big-5 factor structure*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59 (6), 1216-1229.

Gosling, S. D., Rentfrow, P. J. & Swann, W. B. (2003). A very brief measure of the Big-Five personality domains. *Journal of Research in Personality*, 37(6), 504–528.

González-Caino, P. (en prensa, 2020). Adaptación de la escala de Regulación Emocional Musical.

Gjermunds, Nikita & Brechan, Inge & Johnsen, Svein & Watten, Reidulf. (2020). Personality traits in musicians. *Current Issues in Personality Psychology*. 8. 100-107. 10.5114/cipp.2020.97314.

Glisky, M. L., Tataryn, D. J., Tobias, B. A., Kihlstrom, J. F., & McConkey, K. M. (1991). Absorption, openness to experience, and hypnotizability. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(2), 263–272.

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291.

Gross, J. J. (1998). *The emerging field of emotion regulation: An integrative review*. *Review of General Psychology*, 2, 271–299

Gross, J. J. (1999). *Emotion regulation: past, present, future*. *Cognition and Emotion*, 13, 551-573.

Hall, S. E., Schubert, E., & Wilson, S. J. (2016). The role of trait and state absorption in the enjoyment of music. *PLoS One*, *11*(11), e01640

Heasley, W. D. (1995). Self-regulation of mood states through music listening (Doctoral dissertation, Antioch University, 1995). *Dissertation Abstracts International*, *56*, 3428.

Jakupčević, K. K., Ercegovac, I. R., & Dobrota, S. (2021). Music as a tool for mood regulation: the role of absorption vs. Mindfulness. *Primenjena psihologija*, *14*(2), 229-248.

Juslin, J.N. y Sloboda, J.A (Eds.) (2001). *Music and emotion: Theory and Research*. Oxford: Oxford University Press.

Juslin, P. N., y Laukka, P. (2003). *Communication of emotions in vocal expression and music performance: Different channels, same code?* *Psychological Bulletin*, *129*, 770– 814.

Juslin, P. N. (2000). *Cue utilization in communication of emotion in music performance: Relating performance to perception*. *Journal of Experimental Psychology*, *6*, 1797–1813.

Koelsch, S. (2010). Towards a neural basis of music-evoked emotions. *Trends in cognitive sciences*, *14*(3), 131-137.

Koelsch, S. (2014). Brain correlates of music-evoked emotions. *Nature Reviews Neuroscience*, *15*(3), 170-180.

Kreutz, G., Ott, U., Teichmann, D., Osawa, P., & Vaitl, D. (2007). Using music to induce emotions: Influences of musical preference and absorption. *Psychology of music*, *36*(1).

Lynn, R., & Martin, T. (1997). Gender differences in extraversion, neuroticism, and psychoticism in 37 nations. *The Journal of social psychology*, *137*(3), 369-373.

## “Rasgos de personalidad, Absorción musical y Música en la regulación del estado de ánimo”

Chiara Yazmín Corias Iacovino | Licenciatura en Psicología

Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological review*, 98(2), 224-253.

Miranda, D., & Blais-Rochette, C. (2020). Neuroticism and emotion regulation through music listening: A meta-analysis. *Musicae Scientiae*, 24(3), 342-355.

Montaño Sinisterra, M. R., Palacios Cruz, J. L., & Gantiva Díaz, C. A. (2009). *Teorías de la personalidad. Un análisis histórico del concepto y su medición. Psicología: avances de la disciplina*, 3(2), 81-107.

McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). *An introduction to the five-factor model and its applications. Journal of personality*, 60(2), 175-215.

McCrae, R. R. & Costa, P. T., Jr. (1997). *Personality trait structure as a human universal. American Psychologist*, 52(5), 509–516.

McCraty, R., Barrios-Choplin, B., Atkinson, M., & Tomasino, D. (1998). *The effects of different types of music on mood, tension, and mental clarity. Alternative therapies in health and medicine*, 4(1), 75-84.

Murray, H. (1938) *Explorations in personality*. New York: Oxford University Press.

Myers-Coffman, K. A. (2014). Absorption in music: Development of a scale to identify individuals with strong emotional responses to music. *Music Therapy Perspectives*, 32(2), 177.

Naz, Summaira & Khan, Mussarat & Kazmi, Farhana & Bibi, Ms. (2019). *Music as Mood Regulatory Strategy among Adults and Adolescents*. 18. 1-20.

## “Rasgos de personalidad, Absorción musical y Música en la regulación del estado de ánimo”

Chiara Yazmín Corias Iacovino | Licenciatura en Psicología

North, A., & Hargreaves, D. (2008). *The social and applied psychology of music*. OUP Oxford.

Parkinson, B., Totterdell, P., Briner, R. B., & Reynolds, S. (1996). *Changing moods: The psychology of mood and mood regulation*. London: Longman.

Robles de la Puente, J. (2013). *Aspectos cognitivos, emocionales y de personalidad en respuesta a estímulos musicales consonantes y disonantes* (Doctoral dissertation, Universidad Complutense de Madrid).

Roche, SM y McConkey, KM (1990). Absorption: Nature, assessment, and correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59 (1), 91-101

Salgado, E., Vargas-Trujillo, E., Schmutzler, J., & Wills-Herrera, E. (2016). Uso del Inventario de los Cinco Grandes en una muestra colombiana. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 34(2), 365-382

Saarikallio, S. (2007). *Music as mood regulation in adolescence* (No. 67). University of Jyväskylä.

Saarikallio, Suvi. (2008). *Music in Mood Regulation: Initial Scale Development*. *Musicae Scientiae*. 12. 291-309. 10.1177/102986490801200206.

Saarikallio, S. (2012). *Development and validation of the brief music in mood regulation scale (B-MMR)*. *Music perception: an interdisciplinary journal*, 30(1), 97-105.

Sakka, L. S., & Juslin, P. N. (2018). *Emotion regulation with music in depressed and non-depressed individuals: Goals, strategies, and mechanisms*. *Music & Science*, 1, 2059204318755023.

Sandstrom, G. M., & Russo, F. A. (2013). Absorption in music: Development of a scale to identify individuals with strong emotional responses to music. *Psychology of Music*, 41(2),

216-228.

Sloboda, J. A. (1992). *Empirical studies of emotional response to music*.

Sloboda, J. A. (2015). *La mente musical: La psicología cognitiva de la música* (Vol. 1). Antonio Machado Libros.

Sloboda, J. A., & Juslin, P. N. (2001). *Psychological perspectives on music and emotion. Music and emotion: Theory and research*, 71-104.

Sloboda J.A. (1985). *The musical Mind: The cognitive psychology of music*. Oxford: Oxford University Press.

Tellegen, A., & Atkinson, G. (1974). Openness to absorbing and self-altering experiences ('absorption'), a trait related to hypnotic susceptibility. *Journal of Abnormal Psychology*, 83(3), 268–277

TenBrook, S. (2018). *Music and Its Effects on Emotion Regulation, Emotional Catharsis and Psychological Well-being*.

Thoma, M. V., Ryf, S., Mohiyeddini, C., Ehlert, U., & Nater, U. M. (2012). Emotion regulation through listening to music in everyday situations. *Cognition & emotion*, 26(3), 550-560.

Trupković, L. (2015). *Individual and gender differences in absorption in music*. Diploma Thesis. *Filosofski fakultet u Zagrebu, Department of Psychology*.

Van Goethem, A., & Sloboda, J. (2011). The functions of music for affect regulation. *Musicae scientiae*, 15(2), 208-228.

Vroegh, Thijs (2021): Is music absorption a distinct state of mind? A taxometric investigation. Dissertation project. *Max Planck Institute for Empirical Aesthetics, Music Department*,

**“Rasgos de personalidad, Absorción musical y Música en la regulación del estado de ánimo”**

Chiara Yazmín Corias Iacovino | Licenciatura en Psicología

*Frankfurt am Main, Germany.*

Weisberg, Y. J., DeYoung, C. G., & Hirsh, J. B. (2011). Gender differences in personality across the ten aspects of the Big Five. *Frontiers in psychology*, 2, 178.

Widiger, T. A., & Mullins-Sweatt, S. N. (2009). Five-factor model of personality disorders. *Psychological Assessment*, 17, 278-287.

Zuckerman, M., 1991. *Psychobiology of Personality*. Cambridge: Cambridge University Press

## **ANEXOS**

### **ANEXO I: Consentimiento informado**

La siguiente encuesta se realizará con fines académicos, siendo la misma de forma anónima, preservando la identidad del encuestado y garantizando su plena confidencialidad.

Acepto realizar el cuestionario

- Acepto

### **ANEXO II: Cuestionario Sociodemográfico**

Edad:

\_\_\_\_\_

Lugar de residencia:

- CABA
- GBA

Nivel de estudios alcanzado:

- Secundario completo
- Tecnicatura
- Profesorado
- Universitario
- Posgrado
- Maestría/Doctorado

Sexo:

- Mujer
- Hombre
- Otro

**“Rasgos de personalidad, Absorción musical y Música en la regulación del estado de ánimo”**

Chiara Yazmín Corias Iacovino | Licenciatura en Psicología

¿Se encuentra realizando un tratamiento psiquiátrico?

- Si
- No

¿Posee alguna afección a nivel auditivo?

- Si
- No

¿Posee conocimientos en música?

- Si
- No

En el caso de responder afirmativamente ¿Qué instrumentos suele tocar mayormente?

- Percusión
- Cuerdas
- Viento
- Instrumentos de cuerdas
- Otro

¿Cuáles son sus estilos de música preferidos?

- Jazz, Blues, Soul
- Rock, Metal
- Hip Hop, Rap
- Pop, Latina
- Electrónica
- Clásica
- Folklore, Tango
- Otro

¿En qué momento del día suele escuchar música?

- Mañana
- Tarde

## “Rasgos de personalidad, Absorción musical y Música en la regulación del estado de ánimo”

Chiara Yazmín Corias Iacovino | Licenciatura en Psicología

- Noche
- La mayor parte del tiempo
- No suelo escuchar música muy seguido

### **ANEXO III: Big Five Inventory (BFI)**

1) Es relajado/a. Maneja bien el estrés.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

2) Es emocionalmente estable.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

3) Permanece tranquilo/a en situaciones tensas.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

4) Es depresivo/a, triste.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo

**“Rasgos de personalidad, Absorción musical y Música en la regulación del estado de ánimo”**

Chiara Yazmín Corias Iacovino | Licenciatura en Psicología

- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

5) Se preocupa bastante.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

6) Puede sentirse tenso/a.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

7) Se pone nervioso/a fácilmente.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

8) Puede tener mal genio.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo

**“Rasgos de personalidad, Absorción musical y Música en la regulación del estado de ánimo”**

Chiara Yazmín Corias Iacovino | Licenciatura en Psicología

- Totalmente en desacuerdo

9) Tiende a ser desorganizado.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

10) Tiende a ser perezoso/a.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

11) Hace las cosas de manera eficiente.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

12) Es cuidadoso/a con su trabajo.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

13) Se distrae fácilmente.

- Totalmente de acuerdo

**“Rasgos de personalidad, Absorción musical y Música en la regulación del estado de ánimo”**

Chiara Yazmín Corias Iacovino | Licenciatura en Psicología

- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

14) Persevera hasta que la tarea se haya terminado.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

15) Puede ser algo descuidado/a.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

16) Hace planes y los saca adelante.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

17) Es un trabajador/a de fiar.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo

**“Rasgos de personalidad, Absorción musical y Música en la regulación del estado de ánimo”**

Chiara Yazmín Corias Iacovino | Licenciatura en Psicología

- Totalmente en desacuerdo

18) Es extrovertido/a, sociable.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

19) Es algo tímido, inhibido.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

20) Es hablador/a.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

21) Es reservado/a.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

22) Genera mucho entusiasmo.

- Totalmente de acuerdo

**“Rasgos de personalidad, Absorción musical y Música en la regulación del estado de ánimo”**

Chiara Yazmín Corias Iacovino | Licenciatura en Psicología

- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

23) Está lleno de energía.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

24) Tiende a ser tranquilo/a.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

25) Defiende sus derechos y expresa su opinión sin agredir a los demás.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

26) Es refinado/a en artes (música, literatura).

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo

**“Rasgos de personalidad, Absorción musical y Música en la regulación del estado de ánimo”**

Chiara Yazmín Corias Iacovino | Licenciatura en Psicología

- Totalmente en desacuerdo

27) Tiene inventiva.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

28) Es ingenioso/a. Un pensador profundo/a.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

29) Tiene pocos intereses artísticos.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

30) Es original, tiene ideas nuevas.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

31) Valora las experiencias artísticas y estéticas.

**“Rasgos de personalidad, Absorción musical y Música en la regulación del estado de ánimo”**

Chiara Yazmín Corias Iacovino | Licenciatura en Psicología

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

32) Tiene una imaginación activa

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

33) Le gusta reflexionar, jugar con las ideas.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

34) Tiene curiosidad por cosas muy diferentes.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

35) Prefiere trabajo rutinario.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo

**“Rasgos de personalidad, Absorción musical y Música en la regulación del estado de ánimo”**

Chiara Yazmín Corias Iacovino | Licenciatura en Psicología

- Totalmente en desacuerdo

36) Es considerado/a y amable con casi todo el mundo.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

37) Es a veces descortés con los demás.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

38) Actúa desinteresadamente con los demás y les ayuda.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

39) Tiende a encontrar defectos en los demás.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

40) Perdona fácilmente.

- Totalmente de acuerdo

**“Rasgos de personalidad, Absorción musical y Música en la regulación del estado de ánimo”**

Chiara Yazmín Corias Iacovino | Licenciatura en Psicología

- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

41) Le gusta cooperar con los demás.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

42) Suele reñir con los demás.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

43) Puede ser frío/a, distante.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

44) Es generalmente confiado/a.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

**ANEXO IV: Bief Music in Mood Regulation (B-MMR)**

1) Por lo general, pongo música de fondo para hacer que el ambiente sea más agradable.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

2) Cuando estoy solo y haciendo algo en casa, me gusta tener música de fondo.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

3) Escucho música para hacer más agradable la limpieza y otras tareas del hogar.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

4) Escucho música para animarme después de un día difícil.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo

**“Rasgos de personalidad, Absorción musical y Música en la regulación del estado de ánimo”**

Chiara Yazmín Corias Iacovino | Licenciatura en Psicología

- Totalmente en desacuerdo

5) Cuando estoy agotado/a, escucho música para animarme.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

6) Cuando estoy cansado/a, descanso escuchando música.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

7) La música me ha ofrecido magníficas experiencias.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

8) Quiero sentir la música en todo mi cuerpo.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

9) Me siento fantástico/a poniendo mi alma en la música.

- Totalmente de acuerdo

**“Rasgos de personalidad, Absorción musical y Música en la regulación del estado de ánimo”**

Chiara Yazmín Corias Iacovino | Licenciatura en Psicología

- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

10) Para mí, la música es una forma de olvidarme de mis preocupaciones.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

11) Cuando los pensamientos estresantes dan vueltas en mi cabeza, empiezo a escuchar música para sacarlos de mi mente.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

12) Cuando me siento mal, trato de ponerme de mejor humor participando de alguna actividad agradable relacionada con la música.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

13) Cuando estoy realmente enojado, tengo ganas de escuchar música agresiva.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo

**“Rasgos de personalidad, Absorción musical y Música en la regulación del estado de ánimo”**

Chiara Yazmín Corias Iacovino | Licenciatura en Psicología

- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

14) Cuando todo se siente mal, me ayuda escuchar música que exprese como me siento, es decir, mis malos sentimientos.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

15) Cuando estoy enojado con alguien, escucho música que exprese mi enojo.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

16) La música me ayuda a reconocer diferentes sentimientos en mí.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

17) La música me ha ayudado a superar experiencias difíciles.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo

**“Rasgos de personalidad, Absorción musical y Música en la regulación del estado de ánimo”**

Chiara Yazmín Corias Iacovino | Licenciatura en Psicología

- Totalmente en desacuerdo

18) Cuando estoy angustiado por algo, la música me ayuda a aclarar mis sentimientos.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

19) Cuando todo se siente mal, la música me comprende y me reconforta.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

20) Cuando me siento triste, escuchar música me reconforta.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

21) Escucho música para encontrar consuelo cuando las preocupaciones me abruman.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

**ANEXO V: Absorption in Music Scale (AIMS)**

**“Rasgos de personalidad, Absorción musical y Música en la regulación del estado de ánimo”**

Chiara Yazmín Corias Iacovino | Licenciatura en Psicología

1) A veces suelo mover mis manos como si estuviera “dirigiendo” la música.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

2) Cuando escucho música, a veces me olvido temporalmente de donde estoy.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

3) A veces me siento “uno” con la música.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

4) Cuando escucho música siento quedar tan atrapado/a en ella que no me entero de nada a mi alrededor.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

5) Cuando siento que nadie puede entenderme, suelo poner música.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo

## **“Rasgos de personalidad, Absorción musical y Música en la regulación del estado de ánimo”**

Chiara Yazmín Corias Iacovino | Licenciatura en Psicología

- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

6) Suelo parar todo lo que estoy haciendo para escuchar una canción o pieza musical especial que esté sonando.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

7) Puedo imaginar una canción o pieza musical tan vívidamente que atrae mi atención como si la estuviese escuchando en vivo.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

8) Cuando escucho buena música tiendo a perder el hilo de mi pensamiento y me olvido de lo que estaba pensando.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

9) A veces cuando escucho música siento como si mi mente pudiera entender el mundo entero.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo

**“Rasgos de personalidad, Absorción musical y Música en la regulación del estado de ánimo”**

Chiara Yazmín Corias Iacovino | Licenciatura en Psicología

- Totalmente en desacuerdo

10) A veces, cuando escucho música, siento que entiendo completamente las intenciones del autor/compositor.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

11) Puedo convertir cualquier sonido en música por la manera en que escucho.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

12) He dejado de caminar para escuchar música que crucé en mi camino.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

13) Mientras escucho música, me encuentro tan envuelto/a en ella que me olvido de mi mismo/a y de mis alrededores,

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

14) Si quiero sentirme creativo/a, suelo poner música.

**“Rasgos de personalidad, Absorción musical y Música en la regulación del estado de ánimo”**

Chiara Yazmín Corias Iacovino | Licenciatura en Psicología

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

15) A veces es posible para mi estar completamente inmerso/a en la música y sentir como si mi estado de conciencia se viera alterado temporalmente.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

16) Se lo que la gente quiere decir cuando hablan de experiencias musicales que alteran la mente.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

17) A menudo, cuando escucho música, me siento más conectado a otras personas.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

18) Encuentro que diferentes sonidos tienen diferentes colores (ej: rojo, azul).

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo

**“Rasgos de personalidad, Absorción musical y Música en la regulación del estado de ánimo”**

Chiara Yazmín Corias Iacovino | Licenciatura en Psicología

- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

19) Paso la mayor parte del tiempo que puedo escuchando música.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

20) Algunas veces la música me hace sentir y experimentar cosas como cuando era niño/a.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

21) A veces siento como si una canción hubiera sido escrita especialmente para mí.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

22) A veces hago que mis movimientos/acciones (abrir puertas/apretar botones) coincidan con la música.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo

**“Rasgos de personalidad, Absorción musical y Música en la regulación del estado de ánimo”**

Chiara Yazmín Corias Iacovino | Licenciatura en Psicología

- Totalmente en desacuerdo

23) Me gusta encontrar patrones en los sonidos cotidianos.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

24) Cuando escucho música pierdo el sentido del tiempo.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

25) Antes de cualquier actividad (por ej: ejercicio, estudiar), usualmente elijo cuidadosamente qué música poner para realizarla.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

26) El sonido de una voz hablando puede ser tan fascinante para mi que puedo quedarme escuchando solamente a ella.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

**“Rasgos de personalidad, Absorción musical y Música en la regulación del estado de ánimo”**

Chiara Yazmín Corias Iacovino | Licenciatura en Psicología

27) La música algunas veces me ayuda a salir de mi “yo habitual” y experimentar un estado de conciencia completamente diferente.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

28) Cuando escucho música, usualmente imagino a los músicos tocando las canciones.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

29) Cuando escucho buena música, a veces siento que estoy flotando en el aire.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

30) Cuando escucho música, puedo desconectarme de todo lo demás.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

31) A veces cuando escucho música veo imágenes vívidas dentro de mi cabeza.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo

**“Rasgos de personalidad, Absorción musical y Música en la regulación del estado de ánimo”**

Chiara Yazmín Corias Iacovino | Licenciatura en Psicología

- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

32) A veces cierro mis ojos para concentrarme en la música que estoy escuchando.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

33) Hay momentos en que no hago otra cosa más que escuchar música.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

34) A veces siento que soy parte de algo más grande que yo cuando escucho música.

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

**“Rasgos de personalidad, Absorción musical y Música en la regulación del estado de ánimo”**

Chiara Yazmín Corias Iacovino | Licenciatura en Psicología