

Fuente de Bienestar Psicológico en Universitarios: Comparando Actividades Corales y Deportivas

Iris Xóchitl Galicia Moyeda
Facultad de Estudios Superiores Iztacala,
Universidad Nacional Autónoma de México.
iris@unam.mx

Patricia Ventura Martínez
Facultad de Estudios Superiores Iztacala,
Universidad Nacional Autónoma de México.
sweet_patito_93@hotmail.com

Resumen: Las actividades corales realizadas por estudiantes universitarios de carreras no-musicales como parte de sus actividades extraescolares son examinadas como una fuente de bienestar psicológico, a la vez que se comparan con las actividades deportivas en una muestra similar. Participaron cincuenta y nueve estudiantes de licenciatura de la UNAM que realizaban actividades extraescolares, divididos en dos grupos: en el primero se incluyeron a quienes realizaban actividades corales y en el segundo, deportivas. Les fue aplicada la Escala de Bienestar Psicológico a ambos grupos, en tanto que la Escala de Percepción de las Aportaciones del Canto Coral sólo al primer grupo. Los resultados muestran que las actividades corales proveen de mayor bienestar psicológico en comparación a las actividades deportivas. Hay efectos diferenciales en relación al género: los varones que realizan actividades corales obtienen de manera significativa mayores puntajes totales que las mujeres. Se plantea sugerir a los encargados de las actividades extraescolares universitarias que consideren al coro escolar como un espacio no sólo para mejorar el bienestar psicológico, sino también para desarrollar la iniciación de la educación musical, en la cual es posible insertar a estudiantes que pudieran estar interesados en desarrollar metas vitales como el enriquecimiento de conocimientos musicales como fue el caso de los alumnos varones de este estudio.

Palabras clave: Bienestar psicológico, coristas, deportistas, actividades musicales.

INTRODUCCIÓN

Las instituciones educativas tienen como demanda la educación integral de los estudiantes, por lo que deben presentarles oportunidades que favorezcan diferentes tipos de conocimientos y habilidades para su vida personal y que muy probablemente se reflejarán también en sus logros académicos. Es por ello que han incluido actividades fuera del horario escolar, denominadas como actividades extraescolares (AE). En las universidades, las AE son optativas y complementarias a la formación académica integral de los estudiantes para

desarrollar habilidades que les permitan mejorar su formación cultural, su desempeño académico, y/o su bienestar personal y social.

Las AE tienen muchos efectos positivos en el alumnado que las practican: disminuye la deserción escolar (Holloway, 2002), incrementan niveles académicos (Varela, 2006), favorecen el desarrollo de competencias interpersonales, mayores aspiraciones y nivel de atención, mayor motivación, madurez personal y social; mejoran estados depresivos, disminuyen la ansiedad, e incrementan la autoestima (Cladellas y cols., 2013; Codina y cols, 2016). No obstante, poco se sabe de sus efectos en el bienestar psicológico, tema de interés de este trabajo.

El bienestar psicológico (BP) está formado por diferentes variables entre las que se incluye el crecimiento personal y la actualización de las capacidades como evidencia de funcionamiento psicológico positivo (Ryff, 1989a.). En la búsqueda del bienestar, el alumnado universitario busca espacios para compartir con amigos, se propone metas trascendentes al igual que realiza actividades artísticas y físicas. Existen evidencias de la incidencia de tales actividades en el bienestar psicológico en la población general, pero hay pocos estudios con estudiantes universitarios. En general, los que realizan deportes presentan niveles altos en autoeficacia, conducta pro-social, responsabilidad social y personal (Carreres-Ponsoda y cols., 2012). Por otra parte, los individuos que practican actividades musicales mejoran su estado de ánimo, tienen sentido de logro, energía y consideran que realizan experiencias creativas y emocionantes (Bailey y Davidson, 2003). Sin embargo no se tiene una evidencia clara de los efectos de la práctica musical en el BP debido a que se han empleado otros índices para hablar de dicha relación.

El coro escolar, es una opción para realizar actividades musicales de manera extraescolar, es una actividad en la que los participantes no requieren conocimientos musicales, pero de alguna manera están expuestos a la educación musical.

Clift y Hancox (2010) y Clift y cols (2007) valoraron los efectos del canto coral y la calidad de vida por medio del cuestionario de Calidad de Vida (WHOQOL-BREF, por sus siglas en inglés) evaluando cuatro dimensiones: física, psicológica, social y ambiental. Participaron 1757 coristas pertenecientes a asociaciones corales no profesionales, de Alemania, Australia e Inglaterra. Se reportó que el canto coral tenía un impacto positivo en el BP, dado que obtuvieron puntajes arriba de la media en el aspecto psicológico del WHOQOL-BREF.

Los estudios mencionados, muestran beneficios del canto coral, pero no los han valorado cuando dicha actividad tiene carácter extraescolar en una población universitaria, ni se han comparado esos beneficios con los que podrían proporcionar otras actividades extraescolares como las deportivas, las cuales según la literatura también proveen beneficios al estudiantado. De ahí que el objetivo del presente estudio sea evaluar el bienestar psicológico de estudiantes universitarios que realizan dos actividades extraescolares: deportivas y corales.

MÉTODO

Participantes: Cincuenta y nueve estudiantes de licenciatura de la UNAM que practicaban AE. Se conformaron dos grupos: el primero, constituido por veintiún mujeres y diez hombres que realizaban actividades corales; el segundo, por quince mujeres y trece hombres que practicaban deportes.

Instrumentos.- Escala de Bienestar Psicológico (EBP) (Ryff, 1989) y Escala de Percepción de las Aportaciones del Canto Coral (EPACC) (Fernández, 2013).

Procedimiento.- Se informó de los objetivos de la investigación a las autoridades correspondientes, a los directores de los coros y a los entrenadores para obtener su autorización. Logrado lo anterior, se entabló comunicación con los estudiantes y quienes desearon participar, firmaron un consentimiento que informaba sobre la confidencialidad de los datos. Finalmente se procedió a aplicar los instrumentos

Descripción de la muestra: Las actividades corales eran realizadas en mayor proporción por mujeres (68%), en tanto que en la práctica deportiva la presencia de hombres y mujeres fue similar (46.4% y 53.6%, respectivamente).

RESULTADOS

Bienestar Psicológico

Los puntajes totales de la EBP muestran que los coristas tienen puntuaciones ligeramente más altas que los deportistas sin ser significativas. Se advierte esa misma tendencia en cuatro de las seis subescalas, particularmente en la de Crecimiento Personal, donde los coristas obtienen mayores puntajes significativamente. Un análisis atendiendo al género revela que la realización de las AE, independientemente de que sean corales o deportivas, impacta

positivamente de manera especial en los varones mostrando puntajes significativamente más altos que las mujeres en las subescalas de Autoaceptación y Autonomía. Un análisis a lo interno de cada grupo, reveló que los varones que realizan actividades corales obtienen de manera significativa mayores puntajes totales y en Autoaceptación, Autonomía, Crecimiento Personal y Propósito en la Vida. En contraste, no se encuentran diferencias significativas en el BP atribuibles al género en los deportistas.

Percepción de las Aportaciones del Canto Coral

Las actividades corales son percibidas de manera diferente de acuerdo al género. En la EPACC, la Autorrealización, fue más alta significativamente en los hombres, en tanto que el Bienestar Emocional y Físico así como las Relaciones Sociales tuvieron puntajes significativamente más altos en las mujeres.

Correlaciones entre el Bienestar Psicológico y la Percepción las Aportaciones del Canto Coral

Las puntuaciones de Relaciones Sociales del instrumento EPACC se relacionaron significativamente con las puntuaciones de dos escalas de la EBP: Crecimiento Personal y el Propósito en la Vida. En un análisis por género, se advierte que las puntuaciones de las mujeres se correlacionan de manera moderada y significativa con cuatro de los seis factores de la EBP, y en los hombres, sólo con una: Relaciones Positivas.

DISCUSION

El Bienestar Psicológico y las actividades extraescolares

El BP de los estudiantes universitarios que cantan en el coro escolar es más alto que el de los que realizan deportes, particularmente en el Crecimiento Personal. Esta evidencia es considerada uno de los aportes de este trabajo, debido a que otras investigaciones revelan los efectos de ambas actividades de manera separada.

Las actividades extraescolares en función del género y su relación con el bienestar psicológico

Las actividades corales, los datos encontrados coinciden con lo reportado por Clift y cols. (2007, 2010) en otro tipo de coros: los varones coristas tienen puntajes más altos que las

mujeres. Dato coincidente con este estudio, en especial en las subescalas de Autoaceptación, Autonomía, Crecimiento Personal y Propósito en la Vida.. En cuanto a las actividades deportivas parecen favorecer el BP de los hombres aunque no significativamente.

Percepción de las Aportaciones del Canto Coral

El factor de Metas Colectivas tuvo los más altos puntajes, siguiéndole el de Autorrealización. Esto hace suponer que el alumnado percibe las actividades corales como una fuente importante de su motivación y crecimiento personal. Es factible suponer que pertenecer a una agrupación coral posibilita a sus integrantes distintos contextos para superar retos, desarrollar confianza en sí mismos y conseguir la determinación necesaria para esforzarse con el fin de cumplir con las propias expectativas y con las del grupo. De tal suerte que la autorrealización se vincule con las metas colectivas. El trabajo y el establecimiento de metas colectivas fortalece valores como la cooperación, la cual acerca a los individuos a los demás, estableciendo buenas relaciones interpersonales para lograr objetivos propios y comunes a los del grupo de pertenencia. Esto revela como el canto grupal favorece el crecimiento del individuo por medio del desarrollo colectivo.

En este trabajo las mujeres percibieron que las actividades corales les proporcionan una mayor satisfacción con las Relaciones Sociales. Lo anterior coincide con Torres y cols (2014), quienes reportan que los comportamientos más relacionados con altos niveles de felicidad en estudiantes universitarios corresponden a dimensiones de afiliación social, los cuales se realizan más frecuentemente por las mujeres. Así pues, pareciera que las mujeres se adhieren al coro para mantener relaciones sociales que pudieran beneficiarlas emocionalmente, puesto que en el factor de Relaciones Sociales correlacionaron de manera moderada y significativa con cuatro de las seis subescalas de la EBP. Ésto no ocurre con los varones.

Los efectos del canto coral en el BP de los varones se presenta principalmente con el Propósito en la Vida y se correlaciona con los factores de Autorrealización, Metas Colectivas y Enriquecimiento Musical de la EPACC, coincidiendo con algunos señalamientos relativos a que en los hombres el bienestar está relacionado con cuestiones instrumentales y con la capacidad de establecer metas vitales (Torres y cols, 2014).

Una limitación de este estudio consistió en no valorar la percepción de las actividades deportivas, lo que impide comparar en qué medida dicha percepción difiere o no en función del desempeño individual o grupal de tales actividades.

En términos generales, se puede decir que este estudio reveló que realizar deportes o cantar en un coro, como AE a nivel universitario, provee de experiencias que influyen diferencialmente en el nivel de bienestar psicológico de hombres y mujeres.

Por lo pronto, se sugiere que el personal dedicado a planificar las AE en las instituciones educativas debiera considerar estos resultados para promover en los alumnos su afiliación a actividades no sólo deportivas sino también a las corales, dado que particularmente mejorarán de manera importante su BP. Similarmente, los departamentos de AE universitarias pueden considerar al coro escolar como un espacio para desarrollar la iniciación de la educación musical, en la cual es posible insertar a estudiantes que pudieran estar interesados en desarrollar metas vitales como el enriquecimiento de conocimientos musicales como fue el caso de los alumnos varones de este estudio

REFERENCIAS

Bailey, B. A. & Davidson, J. W. (2005). "Effects of group singing and performance for marginalized and middle-class singers". *Psychology of Music*, 33, 269-303.

Cladellas, R., Clariana, M., Badia, M., & Gotzens, C. (2013). "Actividades extraescolares y rendimiento académico en alumnos de primaria". *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 3(2), 87-97.

Clift, S. & Hancox, G. (2010). "The significance of choral singing for sustaining psychological wellbeing: findings from a survey of choristers in England, Australia and Germany". *Music Performance Research*, 3, (1) Special Issue Music and Health: 79 – 96.

Clift, S., Hancox, G., Morrison, I., Hess, B., Kreutz, G. & Stewart, D. (2007). "Choral singing and psychological wellbeing: findings from English choirs in a cross-national survey using the WHOQOL_BREF". *International Symposium on Performance Science*. 201-207.

Carreres-Ponsoda, F., Escartí, A., Cortell-Tormo, J. M., Fuster-Lloret, V., Andreu-Cabrera, E. (2012). "The relationship between out-of-school sport participation and positive youth development". *Journal of Human Sport and Exercise*, 7, (3), 671-683.

Codina, N., Pestana, J., Castillo, I. y Balaguer, I. (2016). "Ellas a estudiar y bailar, ellos a hacer deporte: Un estudio de las actividades extraescolares de los adolescentes mediante los presupuestos de tiempo". *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16, (1), 233-242.

Fernández, N. (2013). "Las Agrupaciones Corales y su contribución al bienestar de las personas". Tesis Doctoral del Departamento de Humanidades de la Universidad Carlos III de Madrid.

Holloway, J. (2002). "Extracurricular activities and student motivation". *Educational Leadership*, 60, (1), 80-83

Ryff, C (1989). Escala de Bienestar Psicológico (adaptación al español por Díaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco, Moreno-Jiménez, Gallardo, Valle, & Van Dierendonck, 2006).

Ryff, C. D. (1989a). "Happiness is Everything, or is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being". *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.

Torres, M., Moyano-Díaz, E & Páez, D. (2014). "Comportamiento juvenil universitario en busca de la felicidad: su caracterización y su eficacia". *Universitas Psychologica*, 13, (4), 15 – 24.

Varela, L. (2006). "Evaluación de programas extraescolares: importancia del nivel de participación en las percepciones sobre el tiempo libre, rendimiento académico y habilidad deportiva de los participantes". *Revista Galego-Portuguesa de Psicología e Educación*, 13, 207-219.