



ESCUELA DE SALUD Y BIENESTAR

Tema:

**MUSICOTERAPIA EN ADOLESCENTES CON DIFICULTADES DE EXPRESIÓN
EMOCIONAL REVISIÓN SISTÉMICA**

**Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Licenciado en
Psicología.**

Línea de Investigación:

SALUD INTEGRAL, DETERMINACIÓN SOCIAL Y DESARROLLO HUMANO.

Autor:

Diego Fernando Andrade Barahona

Director:

Mg. Juana Rosario Lara Machado

Ambato – Ecuador

JULIO 2026

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo: **Diego Fernando Andrade Barahona**, con cédula de ciudadanía **1804801064**, autor del trabajo de graduación titulado: " LA MUSICOTERAPIA EN ADOLESCENTES CON DIFICULTADES DE EXPRESIÓN EMOCIONAL: REVISIÓN SISTÉMICA " previo a la obtención del título profesional de **LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**, en la escuela de **SALUD Y BIENESTAR**.

1. Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2. Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través del sitio web de la Biblioteca de la PUCE Ambato, el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de la Universidad.

Ambato, Julio 2026



Diego Fernando Andrade Barahona

CC. 1804801064

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
SEDE AMBATO
APROBACION DEL TRIBUNAL DE GRADO**

Tema:

**LA MUSICOTERAPIA EN ADOLESCENTES CON DIFICULTADES DE
EXPRESIÓN EMOCIONAL: REVISION SISTEMATICA**

Línea de Investigación:

SALUD INTEGRAL, DETERMINACIÓN SOCIAL Y DESARROLLO HUMANO

Autor:

Diego Fernando Andrade Barahona

Juana Rosario Lara Machado, Dra. Mg.

CC. 1803010469

f. 

CALIFICADOR

Paul Marlon Mayorga Lascano, Dr. Mg.

f. 

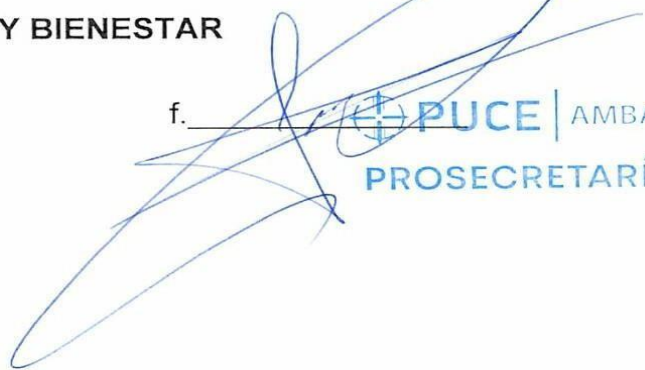
CALIFICADOR

Freddy Patricio Mayorga Valle, Dr. Esp.

f. 

DIRECTO DE LA ESCUELA DE SALUD Y BIENESTAR

Diego Gonzalo Coca Ch, Dr. Mg.

f. 

PROSECRETARIO PUCE AMBATO

**PUCE | AMBATO
PROSECRETARÍA**

Ambato – Ecuador

Julio 2026

DEDICATORIA

A mi San Juanito y mi Dios porque siempre han sido los verdaderos protagonistas de esta etapa universitaria y me han mantenido con fe en todo momento y sobre todo a mi abuela Rosita que ha sido una luz en mi vida y sé que desde el cielo está orgullosa de este logro.

A mi padre Eduardo que pese a las dificultades jamás me ha soltado la mano y ha sido un ejemplo para mí el cual me ayudado a entender que pese a los problemas una familia unida es más fuerte que todo, a mi madre Rosario quien ha sido un pilar fundamental en mi vida personal y académica, y a mi hermano Juan porque siempre a festejado cada uno de mis logros como si fueran suyos y ser mi mejor amigo.

Gracias a todos a quienes caminaron junto a mi durante todo este proceso y me enseñaron que con apoyo y confianza los sueños dejan de ser simples anhelos cuando se convierten en metas y se persiguen con esfuerzo y perseverancia. Hoy, al alcanzar este logro confirmo que todo aquello por lo que se lucha con el corazón puede ser posible

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer profundamente a mi madre que, gracias a su carácter y determinación, así como su compañía me ha sabido guiarme por un buen camino, a mi padre por ser ese amigo que siempre me acompaña a todo lado y sobre todo a mi hermano que él ha sido la cabeza y la motivación para volver a un aula. Les quiero agradecer a ellos por ser la cabeza de todo esto y no solo por darme la oportunidad de ser un profesional sino por hacerme sentir orgullo de mí mismo en cada aspecto de mi vida.

Agradezco profundamente a mi tutora Rosario Lara (Charito) por acompañarme en todo este proceso y aportar con su conocimiento, tiempo y amistad a esta tesis en todo momento, ser una guía en todo momento.

Quiero agradecer a todas las personas que han llegado a mi vida durante toda mi etapa universitaria, aportando momentos de alegría, apoyo y motivación, mientras que otras me brindaron valiosas lecciones que fortalecieron mi carácter y me impulsaron a crecer. Gracias a esas experiencias hoy soy una mejor persona y un profesional más preparado para afrontar los retos que vendrán en el futuro.

Y por último sin ser menos importante quiero agradecerme a mí mismo porque en esta etapa universitaria se han presentado retos sumamente fuertes otros nuevos, pero jamás desistiendo y siendo resiliente el cual me ha permitido llegar a lo último de esta etapa.

RESUMEN

La dificultad para expresar emociones es una problemática frecuente durante la adolescencia, etapa caracterizada por cambios psicológicos, sociales y emocionales que afectan el bienestar integral. En este contexto, surge la musicoterapia que es una opción terapéutica alternativa que permite potenciar la comunicación afectiva, la regulación emocional y el desarrollo de habilidades sociales. La música tiene la capacidad de transformarnos en el momento en que escuchamos una canción que nos impacta. Tanto su letra como el sonido pueden llevarnos a pensar en un significativo evento de la vida. Esto motivará y guiará las estrategias de intervención en salud mental.

El propósito de este estudio fue el de analizar la eficacia de la musicoterapia en adolescentes con problemas para expresar sus emociones haciendo uso de la revisión científica. El estudio fue cualitativo y usó un diseño no experimental y modalidad documental. Se utilizó el método PRISMA para la identificación, selección, evaluación y síntesis de los estudios científicos que se obtuvieron de las bases de datos PubMed, PsycINFO, Scopus, Web of Science, SciELO y Google Académico, mediante criterio de inclusión y exclusión.

Los hallazgos manifestaron que la musicoterapia ayuda a los adolescentes a expresar y regular sus emociones, a mejorar su autoestima y las relaciones sociales y su bienestar psicológico. A su vez, lograron reducir la ansiedad, el estrés, el aislamiento social y las dificultades en la interacción. Esto demuestra que la musicoterapia puede ser una ayuda terapéutica para estimular el desarrollo emocional de los niños con autismo.

Palabras clave: musicoterapia, adolescentes, expresión emocional, regulación emocional, salud mental.

ABSTRACT

Difficulty expressing emotions is a common problem during adolescence, a stage characterized by psychological, social, and emotional changes that affect overall well-being. In this context, music therapy emerges as an alternative therapeutic option that enhances affective communication, emotional regulation, and the development of social skills. Music has the power to transform us the moment we hear a song that moves us. Both its lyrics and sound can lead us to reflect on a significant life event. This will motivate and guide mental health intervention strategies.

The purpose of this study was to analyze the effectiveness of music therapy in adolescents with difficulties expressing their emotions, using a scientific review. The study was qualitative and employed a non-experimental, documentary design. The PRISMA method was used for the identification, selection, evaluation, and synthesis of scientific studies obtained from the PubMed, PsycINFO, Scopus, Web of Science, SciELO, and Google Scholar databases, applying inclusion and exclusion criteria.

The findings showed that music therapy helps adolescents express and regulate their emotions, improve their self-esteem and social relationships, and enhance their psychological well-being. In turn, it reduced anxiety, stress, social isolation, and difficulties in interaction. This demonstrates that music therapy can be a therapeutic aid in stimulating the emotional development of children with autism.

Keywords: *music therapy, adolescents, emotional expression, emotional regulation, mental health.*

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD	ii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO.....	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
RESUMEN.....	vi
ABSTRACT	vii
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA	6
1.1. Antecedes investigativos	6
1.2 Fundamentación teórica	9
CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO.....	29
2.1. Diseño de la investigación	29
2.2. Identificación	30
2.3. Fase de Cribado	30
2.4. Fase de elegibilidad	31
CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACION.....	5
3.1. Identificación de estudios	5
3.2. Principales características de los estudios incluidos	9
3.3. Discusión de los resultados	19
CONCLUSIONES	22
RECOMENDACIONES.....	23
BIBLIOGRAFÍA.....	24

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Representación gráfica del proceso de extracción de información	34
Figura 2. Diagrama respecto a los pasos para la extracción de datos.....	1
Figura 3. Representación gráfica del modelo.....	6
Figura 4. Distribución de estudios por base de datos	13
Figura 5. Año de publicación de los estudiantes.....	14
Figura 6. Beneficios reportados de la musicoterapia	16
Figura 7. Modalidad de musicoterapia aplicada.....	16
Figura 8. Tamaño muestral de los estudios	17

INTRODUCCIÓN

La musicoterapia ha emergido en las últimas décadas como una herramienta terapéutica relevante dentro del campo de la salud mental, especialmente en poblaciones que presentan dificultades para expresar sus emociones de manera verbal. Han sido diversos los estudios a nivel internacional que demuestran que el uso de la música como medio de intervención favorece la regulación, la comunicación y la expresión de emociones en adolescentes, quienes están atravesando por alteraciones biológicas, psicológicas y sociales complejas (Salokivi y Salanterä, 2023). La musicoterapia, de acuerdo con investigadores europeos y de norte américa, ayuda a reducir a personas que tengan síntomas de ansiedad, depresión y conductas disruptivas. También puede hacer un proceso de autoconocimiento y fortalecimiento de la identidad. Las prácticas terapéuticas que utilizan la música empezaron a implementarse como una propuesta con la intención de crear un cambio en el desarrollo de cualquier tipo de conducta. Si bien en nuestros países el desarrollo de esta disciplina es más reciente, en países como Ecuador ya se están implementando. Con este tipo de propuesta y teniendo buenos resultados se está logrando el control de las emociones. Se han implementado en adolescentes en situación de vulnerabilidad o en difícil adaptación social. Sin embargo, todavía existe una escasa sistematización de evidencias científicas en el contexto nacional que impide tener una comprensión cabal de la real injerencia de la musicoterapia en este grupo poblacional (González & Domínguez, 2021).

En este sentido se identifica una situación problemática en que los adolescentes presentan dificultades en la expresión de emociones, lo que provoca que se aíslen, sean agresivos y tengan falta de autoestima y problemas de comunicación interpersonal. La atención que se ofrece a este tipo de pacientes, mediante la oferta de estos servicios, es ciertamente inadecuada y no puede brindarse con métodos de intervención convencionales. A lo largo de años y a partir de necesidades específicas, la pedagogía musical ha producido un importante bagaje. A pesar de las posibilidades,

no fue utilizado con la sistematicidad adecuada en el campo educativo y clínico de nuestra región. Las alternativas tales como la musicoterapia no se encuentran suficientemente justificadas y difundidas en esos ámbitos en particular, con lo que quedó relegada nuestra tierra como recurso terapéutico. Adicionalmente, la ausencia de investigaciones que se encuentren sistematizadas que integren la evidencia disponible y la analicen con profundidad, imposibilita establecer orientaciones claras sobre su efectividad y aplicabilidad en adolescentes con dificultades en la expresión de emociones (Romero y Lucas, 2025).

A partir de esta problemática, se plantea el siguiente problema de investigación: ¿Cuál es la efectividad de la musicoterapia en adolescentes con dificultades de expresión emocional a partir de la revisión sistemática de la literatura científica? En correspondencia con este planteamiento, se establece como idea a defender que la musicoterapia constituye una intervención terapéutica eficaz que favorece la expresión emocional en adolescentes, evidenciada a través de la mejora en la comunicación, la regulación emocional y el bienestar psicológico (Huanh & Gu, 2024).

En la etapa de la adolescencia la dificultad para reconocer, manejar y expresar las emociones se ha convertido en un suceso frecuente que afecta el desarrollo personal y social de los jóvenes. La falta de una escucha activa, así como la de recursos emocionales adecuados impide que los adolescentes puedan gestionar de forma apropiada sus sentimientos como la tristeza, el enojo o la frustración lo que lleva como resultado a tomar una conducta inadecuada frente a su entorno, genera conflictos tanto internos como externos y el problema de adaptarse a un momento determinado.

El problema de los adolescentes al tener conflictos a nivel emocional interfiere tanto en su bienestar psicológico si no, también en el ámbito educativo y familiar lo que genera un entorno tenso con poca comunicación. La ausencia de estrategias efectivas que promueven la autorregulación emocional dentro de espacios educativos y psicológicos puede llegar agravar este déficit de gestión emocional en los adolescentes, lo que lleva a gestionar sus emociones desde puntos de vista negativos como la contención de sus emociones o la indiferencia que en muchas situaciones los

adolescentes tienen que llevar al sentirse aislados. A pesar de la influencia que la música aporta en la vida de los adolescentes, es una herramienta psicológica que no ha sido explorado en su totalidad o aprovechada en entornos educativos o a nivel terapéutico.

En función de ello, el objetivo general de la investigación es analizar la efectividad de la musicoterapia en adolescentes con dificultades de expresión emocional mediante una revisión sistemática de la literatura científica, con el propósito de comprender su impacto en el desarrollo emocional de este grupo poblacional. Se proponen los siguientes objetivos específicos para alcanzar este objetivo.

- Fundamentar la musicoterapia y su relación con la expresión emocional en adolescentes, es decir, establecer un marco conceptual de continuidad.
- Analizar todo el material científico sobre el uso de la musicoterapia en adolescentes con problemas emocionales para identificar sus resultados, enfoques y limitaciones.
- El objetivo de la revisión de estudios sobre la música como herramienta terapéutica es sistematizar lo hallado en estos estudios con el fin de identificar patrones, beneficios y vacíos que haya en la investigación y el impacto que tiene la musicoterapia para mejorar la expresión emocional esto con el fin de brindar criterios para futuras investigaciones y prácticas.

La investigación se ubica en un enfoque cualitativo, tipo documental, bajo la modalidad de revisión sistemática. Se utilizan el análisis, la síntesis, la inducción y la deducción de forma teórica, a partir de las cuales se examina críticamente la información recopilada. También usan técnicas de búsqueda y selección de información en bases de datos científicas como Scopus, Pubmed, Scielo, y Google Scholar. Utilizan criterios de inclusión y exclusión para analizar los estudios. La organización y sistematización de la información se realiza mediante matrices de análisis, lo que facilita la comparación de resultados y la identificación de tendencias investigativas (Poch, 2021).

El presente estudio surge del interés del porque los adolescentes presentan dificultades para expresar sus emociones, analizar y comprender como la música puede ser un instrumento eficaz para un mejor desarrollo en adolescentes. En la actualidad muchos adolescentes presentan diversos bloqueos emocionales que los lleva a tomar decisiones al azar; presentan conductas impulsivas y en vista de que, el desentendimiento produce aislamiento, afecta de manera perjudicial su bienestar psicológico influyendo en su desempeño académico.

No obstante, esta problemática suele ser vista en segundo plano, como algo natural de la etapa de la adolescencia olvidando las aportaciones, así como las consecuencias que tiene el mantener una buena salud mental en el desarrollo de los adolescentes. Por lo tanto, el impacto de esta investigación es generar consciencia, así como herramientas para atender las dificultades emocionales en esta etapa de desarrollo en los adolescentes. De lo que cabe, la música puede ser usada como una herramienta para diseñar en el futuro programas psicoeducativos como medio terapéutico.

De esta manera con esta investigación se pretende contribuir al desarrollo y fortalecimiento equilibrado del bienestar emocional de los adolescentes. Finalmente, acorde con los objetivos nacionales del Plan Nacional de Desarrollo “Ecuador no se detiene 2025-2029” (SENPLADES, 2025), el proyecto se enfoca en el Eje 1: Social, en el cual está descrito el objetivo 1.2: Promover la salud integral con énfasis en la prevención y atención oportuna de los problemas psicosociales y emocionales, es decir la intervención oportuna, así como fomentar el uso de técnicas innovadoras como la música en la intervención psicológica en adolescentes, toda 5 intervención a nivel emocional en adolescentes favorece su desarrollo afectivo y manteniendo un equilibrio y una autorregulación emocional saludable.

El objetivo 1.4: Fortalecer la prevención y control de enfermedades transmisibles y no transmisibles, a su vez al iniciándose con el ítem d que es Garantizar el acceso universal, equitativo y continuo a servicios de salud mental integrales, comunitarios y culturalmente pertinentes, promoviendo el bienestar psicosocial de la población y la prevención de trastornos mentales, con enfoque de derechos humanos, género e

interculturalidad, que es promover el bienestar psicosocial y el prevenir cualquier tipo de trastorno mental y también se alinea con el objetivo 6: garantizar el derecho a la salud integral, gratuita y de calidad, que favorece el cumplimiento de la política, así mismo el proyecto se alinea con los objetivos de desarrollo sostenible en particular con el objetivo 3: salud y bienestar que su principal meta es la importancia del bienestar de la salud mental y el bienestar emocional, que basándose en este proyecto priorizando el bienestar emocional así mismo como su expresión de manera adecuada, esto acorde con la Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible (PNUD, 2015).

La necesidad de investigar en profundidad sobre estrategias terapéuticas innovadoras que contribuyan al bienestar emocional de adolescentes, especialmente en contextos en el que la expresión emocional constituye un problema relevante. La importancia del estudio radica en que permite integrar y analizar la evidencia científica disponible sobre la musicoterapia, aportando una visión clara de sus beneficios y limitaciones.

Podrían servir como insumo para ejecución de programas terapéuticos en los escenarios escolar y de salud, que utilicen la música como un recurso accesible y eficaz para el desarrollo emocional. De esta manera, la investigación no solo contribuye al ámbito académico, sino también a la mejora de prácticas profesionales orientadas al cuidado integral de la salud mental en adolescentes (Bravo, 2025).

CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA

1.1. Antecedes investigativos

En los últimos años, la musicoterapia ha sido objeto de múltiples investigaciones científicas que han permitido consolidarla como una estrategia terapéutica eficaz para el abordaje de dificultades emocionales, especialmente en adolescentes. A nivel mundial existen numerosas investigaciones que demuestran que la música no es solamente el estímulo que se escucha, sino también el medio que permite comunicar emociones y expresar sentimientos que en muchas ocasiones no pueden verbalizarse. En una revisión sistemática sobre el desarrollo emocional en jóvenes, Blasco et al. (2022) analizaron 28 estudios, donde concluyeron que la música contribuye, en gran manera, al fortalecimiento de la inteligencia emocional, a la generación de estados emocionales positivos y al fortalecimiento de las relaciones interpersonales, durante esa etapa.

De igual manera, Sanagustín (2021) desarrolló un estudio enfocado en adolescentes en contextos educativos vulnerables, evidenciando que la aplicación de técnicas de musicoterapia como el songwriting y el uso de música urbana favorece el reconocimiento emocional, la autoestima y la interacción social entre pares. De acuerdo con lo comentado por el autor, estas estrategias permiten canalizar las emociones negativas y eliminar las conductas disruptivas. Esto indica su potencial como herramienta psicoeducativa. Estos hallazgos se parecen a los de la investigación clínica, que apunta a que la música permite la autorregulación y va hacia la mejora del comportamiento social en adolescentes Fernández (2021).

Por el contrario, el estudio de Guzmán de 2025 ha demostrado que la musicoterapia tiene un efecto positivo en la disminución del estrés, la ansiedad, la mejora del estado de ánimo y el fortalecimiento de habilidades sociales como la empatía, la comunicación, entre otras. Dentro de un diseño cuasi experimental, este estudio también demuestra que el uso sistemático de programas de musicoterapia en los ambientes educativos es un beneficio o ayuda para el bienestar emocional de los

estudiantes. Así es que podemos pensar en ella como una ayuda terapéutica no farmacológica accesible y efectiva. En efecto, Bravo (2025) en su revisión sistemática determina que la musicoterapia no sólo contribuye a la mejora de la salud mental, sino que además permite un lugar seguro para la expresión emocional y la conexión social, funciones relevantes en jóvenes que enfrentan presiones académicas y personales (Haeyen & Suzanne, 2025).

Igualmente, se han presentado en América Latina investigaciones que evidencian el impacto de la musicoterapia en el bienestar psicoemocional, aunque a una escala incipiente. El autor subraya un importante hallazgo, pues la escasa producción científica en América Latina está vinculada a métodos que se practican en otras regiones. Este vacío investigativo es patente en países como Ecuador, donde aún no se ha sistematizado la aplicación de la musicoterapia en adolescentes con problemas de expresión emocional (Aalbers & Vink, 2021).

Asimismo, los ensayos clínicos de Quintela (2022) han mostrado que la musicoterapia aplicada a un caso, permite trabajar sobre el componente emocional que favorece la expresión de sentimientos complejos en relación a su enfermedad crónica. Estos resultados corroboran que la música puede ser un medio que sustituye la palabra en un contexto de vulnerabilidad (Miranda y Hazard, 2017).

En continuidad con los antecedentes expuestos, es importante destacar que investigaciones recientes han profundizado en el análisis de los mecanismos a través de los cuales la musicoterapia influye en la expresión emocional de los adolescentes. En este sentido, Silverman (2021) realizó un estudio experimental en contextos clínicos, donde vio que las intervenciones usando improvisación musical y escucha activa permiten a los adolescentes externalizar emociones reprimidas, generando procesos terapéuticos que funcionan mejor que los tradicionales que sólo se basan en el verbo. El autor concluye que la música se constituye en un lenguaje alterno que potencia la vinculación del mundo íntimo del adolescente con el contexto social y favorece el proceso de significación de lo emocional (Jiménez & Chumo, 2026).

Además de lo anterior, Baker y Uhlig (2022) han discutido cómo la musicoterapia puede beneficiar a los adolescentes con problemas de regulación emocional. Los resultados encontraron que la participación en las sesiones de creación musical y el análisis de letras puede ayudar a los adolescentes a desarrollar habilidades de afrontamiento para facilitar la identificación, procesamiento y comunicación de sus emociones. Este estudio resalta la importancia del componente creativo dentro de la musicoterapia, ya que no sólo se trata de una expresión emocional, sino también de expresión reflexiva y exploración de uno mismo, lo cual es parte del desarrollo psicosocial (Ibarra & Gema, 2023).

En el ámbito educativo, investigaciones como la de Rodríguez y Castro (2023) han demostrado que el uso de la musicoterapia en el aula genera un clima emocional positivo y mejora la convivencia, y disminuye la frustración y agresividad. Los autores nos indican que por ser un elemento cotidiano en la vida de los adolescentes, la música facilita un acercamiento de los individuos a la práctica. De igual manera, la música también genera confianza, por ejemplo, permite que los estudiantes se sientan cómodos para expresar su tristeza o felicidad sin temor a ser juzgados. Estos hallazgos fortalecen la perspectiva de que la musicoterapia puede aplicarse, no solo a nivel clínico, sino también a nivel preventivo y formativo dentro de instituciones educativas (Viteri, 2025).

Por el lado opuesto, estudios más recientes como el de Kim y Stegemann (2024), que observa la relación entre musicoterapia y la neurociencia, demuestra que la música activa áreas del cerebro que se encuentran relacionadas con las emociones y la memoria, que así explica su poder. Este enfoque neurocientífico añade una base biológica avaladora para la musicoterapia como intervención válida, mostrando que la música afecta al ser humano no solo en lo psicológico, sino también en lo fisiológico (Blasco & Liéban, 2022).

1.2 Fundamentación teórica

- **Musicoterapia: concepto y alcance**

La musicoterapia es la terapia que utiliza la música para mejorar la salud de una persona. Es el método que emplea las cualidades de la música y sus elementos para ayudar a los pacientes. A diferencia de cómo se utiliza la música de una manera recreativa o cotidiana, la musicoterapia se desarrolla dentro de un proceso estructurado, planificado y guiado por un profesional habilitado, en el que se aplican técnicas específicas con el fin de lograr objetivos terapéuticos previamente establecidos. Dentro de estas técnicas se puede incluir escucha activa, improvisación, composición de canciones, instrumentos, letras, entre otras muchas más, de acuerdo con las necesidades del sujeto y el contexto en el que se desarrolla la intervención (Camacho, 2023).

Con la musicoterapia, no se busca sólo el placer o forzar su diversión, sino que se intente lograr un cambio en el estado emocional o la conducta de una persona. Todo ello en parte, para ampliar el autoconocimiento en la persona, regulando sus emociones y ayudando en su proceso de desarrollo. Además, permite tratar problemas de salud mental como ansiedad, estrés, depresión y dificultades en la comunicación con otras personas, siendo un tratamiento complementario a otros métodos (Essen & Akse, 2025).

Cuando hablamos de adolescentes, la musicoterapia cobra sentido por las características que poseen por pensar que esta etapa es muy intensa a nivel emocional, social y cognitivo. En esta etapa, se encuentran muchas dificultades en los jóvenes para reconocer, entender y expresar adecuadamente sus emociones, lo que puede acarrear conflictos y problemas interpersonales. En ese sentido, la musicoterapia se plantea como un canal de comunicación alternativo a través del cual se puede expresar la emoción sin necesidad de usar el lenguaje verbal de forma exclusiva (Rojas, 2020).

Así, a través de la música, los adolescentes pueden simbolizar su manera de sentir, pensar y vivir. Por medio de la música, los adolescentes acceden a su mundo interior y procesan vivencias importantes. Asimismo, logran una mayor conexión con ellos mismos y con su entorno. Asimismo, la naturaleza accesible y cercana de la música favorece la participación activa del adolescente en el proceso terapéutico, generando un ambiente de confianza y seguridad que potencia los resultados de la intervención (Centella, 2021).

- **Enfoque psicológico de la expresión emocional en adolescentes**

La expresión emocional constituye un componente esencial del desarrollo psicológico, ya que permite a las personas identificar, comprender y comunicar sus estados afectivos de manera adecuada. El proceso de socialización es un fenómeno que ocurre a lo largo de nuestra vida. Sin embargo, se vuelve muy relevante en la adolescencia. Esto es cuando tienen lugar numerosos cambios a nivel biológico, cognitivo y social. Durante esta etapa, los adolescentes experimentan importantes cambios en su identidad, en sus vínculos interpersonales y en la forma en que se posicionan ante el mundo, generando mucha brida. Calamidades en la vida de un niño, puede conducir a emociones de alegría tristeza frustración ansiedad o enojo, Porciúncula 2018.

Sin embargo, a pesar de esta riqueza emocional, muchos adolescentes encuentran dificultades para reconocer y expresar lo que sienten, ya sea porque no tienen habilidades emocionales, se sienten poco seguros de sí mismos o les influye el entorno social. A menudo no pueden distinguir claramente sus emociones o encontrar los términos para comunicarlas. Esta situación podría ser agravada por la presión social, los estereotipos de género, la dinámica familiar y la falta de lugares donde puedan expresarse con libertad (Gu & Du, 2023).

Desde esta perspectiva, los problemas en la expresión emocional no sólo se traducen en problemas de comunicación, sino que también pueden manifestarse a través de diversas conductas disfuncionales. El aislamiento social, la agresividad, la irritabilidad, la baja autoestima y las dificultades para cultivar relaciones interpersonales cordiales

son algunas de las más comunes. Aparte de esto, su rendimiento académico, su toma de decisiones y su bienestar general se ven alterados en función de cómo se sientan en ese momento. (Sánchez, 2023).

Siento que es necesario llevar a cabo estrategias que permitan conocer, comprender y canalizar las emociones. Las estrategias que deben implementarse para ello no sólo deben propiciar la verbalización sino también la puesta en práctica de formas de comunicación alternativas, más accesibles para los adolescentes. El desarrollo de la autorregulación, la empatía y la conciencia emocional, y otras cosas por el estilo es importante para estabilizar el equilibrio psicológico y social.

Así, se manejan de mejor forma sus experiencias, y se refuerza su autoestima y las relaciones con los demás. Por lo tanto, es fundamental fomentar espacios y herramientas que ayuden en este proceso para el desarrollo saludable de los vínculos, ya que de esta manera podrán ir formando personas más conscientes, seguras y que puedan afrontar las dificultades de esta etapa (Wei & He, 2026).

- **Musicoterapia como herramienta de regulación emocional**

Una aportación importante de la musicoterapia es la regulación emocional entendida como el proceso donde una persona logra identificar, entender y gestionar sus emociones de forma adecuada. En la adolescencia esta capacidad está en desarrollo, así, la musicoterapia se presenta como una herramienta especialmente útil para acompañar este proceso. A partir de la interacción con la música los jóvenes pueden explorar sus estados emocionales en un ambiente seguro, sin miedo a ser juzgados o malinterpretados (Carrasco & González, 2021).

En ese orden de ideas, la música se puede considerar como un mediador que permite el acceso a emociones que en muchos casos quedan reprimidas o no identificamos. Una actividad que puede ayudar a los adolescentes a aliviar el estrés es la música, ya que, al involucrarse en ella, podrán reconocer lo que sienten, dar significado a esas sensaciones y expresarlas simbólicamente. Este proceso es fundamental para la

reducción de la ansiedad, del estrés y de la tensión emocional ya que permite liberar emociones de forma controlada y consciente (Fernández, 2023)

De igual manera, la música contiene el poder de influir de manera directa en el estado de ánimo, generando respuestas emocionales susceptibles de ser utilizadas con una finalidad terapéutica. Por ejemplo, hay ritmos y melodías que inducen estados de relajación o motivación y sensación de alegría, lo que crea experiencias emocionales positivas. Estas experiencias no solo influyen en el acá y ahora, sino que contribuyen a la elaboración de patrones más estables que priorizan el bienestar psicológico del adolescente (Avilés, 2023).

Asimismo, la musicoterapia favorece que los adolescentes desarrollen la autorregulación de emociones al mismo tiempo que aprenden estrategias para un mejor control de las mismas. Con la repetición de experiencias musicales guiadas, los jóvenes desarrollan herramientas útiles en su vida cotidiana, desde calmarse ante situaciones de estrés hasta gestionar adecuadamente emociones intensas. Los estudiantes que aprenden a vivir de forma progresiva y continua pueden tener autonomía emocional y hacer frente a la situación de forma optimista. (Aalbers & Vink, 2021)

Hay que tener en cuenta que no sólo se libera la emoción también se entiende y resignifica lo que ocurre. La musicoterapia ayuda a los adolescentes a pensar en lo que sienten, a saber, a qué se debe y a tomar mayor conciencia. Este nivel de comprensión contribuye al fortalecimiento de la inteligencia emocional, que se refiere a la facultad de comprender, identificar y manejar las emociones de uno mismo y de otros (Avilés, 2023).

- **Enfoque creativo y participativo de la musicoterapia**

La musicoterapia no se refiere a la simple escucha de música, sino a la participación del adolescente en diversas actividades musicales, que forman parte del proceso terapéutico. Un conjunto variado de actividades musicales que representan ejercicios de improvisación, composición de canciones, interpretación instrumental, vocal, y

análisis de letras elegidas y dirigidas a los objetivos de la intervención. Estas dinámicas permiten que la persona no solo escuche música, sino que se convierta en protagonista de su propio proceso terapéutico, lo que favorece una mayor implicación en el proceso (Blasco y Liéban, 2022).

Mediante dichas actividades el adolescente puede expresar emociones, pensamientos y vivencias que en muchos casos le cuesta comunicar a partir de palabras. La improvisación musical, a modo de ejemplo, permite una expresión espontánea y sin reglas, lo que facilita externalizar emociones reprimidas. La composición de canciones ofrece un espacio que permite estructurar ideas y sentimientos, por su parte, el análisis de letras permite identificar y reflexionar sobre experiencias propias a partir de contenidos musicales con los que se siente identificado el adolescente (Bravo, 2025).

Actor que permite la utilización de la música con fines recreativos, terapéuticos y de comprensión musical, de forma que se combina el aspecto activo y pasivo. La creatividad no solo aparece como un medio de expresión, sino también como recurso para resignificar experiencias difíciles, reinterpretar relatos y crear nuevas formas de comprender la realidad. El proceso creativo promueve el pensamiento reflexivo del adolescente, quien analiza su emoción desde otro lugar (Camacho, 2023).

De igual manera, participar activamente en actividades musicales ayuda a reforzar la autoestima y la confianza en sí mismo. Al desarrollar o interpretar y compartir una producción musical, el adolescente percibe que logra algo y se hace notar lo que fortalece su autoconcepto y su seguridad personal. Este aspecto es de suma importancia en una etapa en la que la construcción de la identidad y la valoración personal supone una característica central del desarrollo psicológico (Carrasco y González, 2021). Las dinámicas se dinamizan socialmente, cuando son en grupo, agenciando el respeto, la escucha y la reciprocidad entre pares.

- **Bases neurocientíficas de la musicoterapia**

Desde la neurociencia se ha demostrado que la música activa a la vez muchas zonas del cerebro, volviéndolo un estímulo muy complejo y potente. Entre las regiones involucradas se encuentran aquellas relacionadas con el procesamiento emocional, la memoria, la atención y el sistema de recompensa. Esta activación cerebral explica por qué la música puede generar respuestas emocionales intensas, incluso sin la necesidad de palabras, y por qué es capaz de influir de manera significativa en el estado de ánimo de las personas (Centella, 2021).

En particular, la música estimula estructuras del sistema límbico, que está directamente vinculado con la gestión de las emociones, así como áreas corticales asociadas con la interpretación cognitiva y la toma de decisiones. Además, activan regiones vinculadas a la memoria, lo que facilita que se recuerden acontecimientos vinculados a las experiencias. Este fenómeno hace que algunas canciones tengan la capacidad de transmitir nostalgia, alegría o tristeza, debido a su vinculación con recuerdos personales. En los jóvenes, tal evocación tiene una riqueza particular porque les conecta con su interior y les permite tomar contacto con emociones no siempre reconocidas (Essen & Akse, 2025).

La interacción con la música también produce la liberación de neurotransmisores relacionados con el bienestar, en especial aquellos que dan placer, motivan y dan relajación. Estas reacciones químicas en el cerebro contribuyen a una desaceleración en el nivel de estrés y de ansiedad, así como a la calma. La música, al igual que el arte dramático, se utiliza de manera regular en múltiples contextos visionarios, creando entornos favorables para la paz, el control del estrés y la resolución de conflictos (Fernández, 2023).

En otro orden de ideas, la musicoterapia activa ocurre en un contexto de coordinación entre las funciones motoras, las sensoriales y las cognitivas, lo que activa la plasticidad cerebral. Este proceso permite que el cerebro adapte su funcionamiento de acuerdo con nuevas vivencias, así como que se fortalezcan conexiones neuronales que ayudan

al desarrollo. En este espíritu, se estima que la música no sólo tiene efectos inmediatos en el estado anímica, sino que también puede causar alteraciones en el funcionamiento cerebral a lo largo del tiempo (González & Domínguez, 2021).

- **Relación entre musicoterapia y desarrollo social**

La musicoterapia influye considerablemente en el desarrollo social de adolescentes. Lo anterior porque, no solo trabaja la dimensión individual, sino que también fortalece las habilidades interpersonales, que permiten una adecuada convivencia. A lo largo de la adolescencia, las relaciones sociales cobran un rol central en la construcción de la identidad, de aquí que los espacios que favorecen la interacción positiva sean primordiales. En este contexto, la música se convierte, especialmente desarrollada en modalidad grupal, en un recurso eficaz para fomentar la comunicación, el trabajo en equipo y la cohesión social (Gu & Du, 2023).

Las actividades grupales como la improvisación colectiva o la interpretación musical conjunta o creación de canciones con el grupo de pares, permite a los adolescentes interactuar con el otro de manera regulada y formal pero a la vez flexible y fluida. Se consigue así facilitar la promoción del respeto, la escucha, y la participación equitativa.

Se podría jugar a hacer equipos con los chicos y que realicen diferentes dinámicas en pequeños grupos. Las dinámicas te ayudan a desarrollar la empatía, es decir, a ponerme en el lugar del otro, y en equipo, que es colaborar para que un objetivo común salga. (Guzmán & Alvarado, 2025)

La musicoterapia, igualmente, realiza facilitación de la comunicación interpersonal. De esta forma, el adolescente expresa sus ideas, sentimientos y emociones, no solo a través de la palabra, sino que también lo hace a través de sus recursos musicales y simbólicos. Este tipo de comunicación es beneficiosa para aquellos jóvenes que son incapaces de comunicarse en situaciones sociales tradicionales. Este recurso permite a los jóvenes comunicarse con los demás de manera menos amenazante (Haeyen & Suzanne, 2025).

Los grupos terapéuticos también ayudan en la creación de vínculos entre sus participantes. Cuando los jóvenes comparten experiencias musicales, sentimientos y acontecimientos de la vida, se vuelven más seguros y parte del grupo. La integración social es fundamental para potenciar la autoestima y minimizar el hecho de que los jóvenes adopten conductas de aislamiento, dado que, a través de ella, se sienten aceptados, valorados y comprendidos por sus iguales (Huanh & Gu, 2024).

Asimismo, estar activos en sesiones grupales de musicoterapia ayuda a que se fortalezcan capacidades relacionadas a la tolerancia, el respeto a la diversidad y la resolución de conflictos, ya que el adolescente debe ajustarse a diferentes estilos de opinión y expresión. Este aprendizaje social es fundamental para su desenvolvimiento en otros contextos como el escolar, el familiar y el comunitario.

- **Contextualización de la musicoterapia en el entorno ecuatoriano**

En la actualidad ecuatoriana, la musicoterapia se encuentra en un proceso de desarrollo, más en el medio educativo y el servicio de salud mental. A pesar del crecimiento en el interés por abordar terapias alternativas en los últimos años, la musicoterapia no se ha afinado como una práctica sistemática en las instituciones. Esto se debe, en parte, a que se trata de un tema poco divulgado, a la escasez de profesionales en esta área y a que no hay programas formales que promuevan su uso en entornos educativos y clínicos (Ibarra & Gema, 2023).

A pesar de estas limitaciones, Ecuador tiene una riqueza cultural y musical que representa una gran oportunidad para el desarrollo de estrategias terapéuticas contextualizada. La diversidad de géneros musicales, ritmos folclóricos y expresiones culturales propias de cada región del país es un recurso que puede ser utilizado dentro de los procesos de musicoterapia. Esta variedad permite ajustar las intervenciones a las características socioculturales del adolescente, lo que implica una mayor identificación con la actividad (Jiménez y Chumo, 2026).

En este sentido, la inserción de elementos musicales propios del contexto local puede mejorar la efectividad de la musicoterapia. Esta genera un mayor sentido de

pertenencia en los participantes. Cuando los adolescentes son utilizados con músicas que forman parte de su contexto cultural, se ve incrementada su motivación, participación y disposición hacia el proceso. Esto no sólo promueve la expresión de sentimientos, sino que también conquista la identidad cultural y el reconocimiento de la cultura y las raíces, que son fundamentales en el desarrollo personal (Lyu, 2025).

Igualmente, la musicoterapia en el Ecuador se puede aplicar en diferentes espacios como la escuela, comunidad y centro de salud para prevenir o atender un problema emocional en adolescentes. En el ámbito educativo, por ejemplo, puede ser utilizada como una herramienta pedagógica que favorezca el bienestar emocional, mejore la convivencia escolar y promueva ambientes de aprendizaje más inclusivos (Miranda & Hazard, 2017).

Sin embargo, para poder aplicar correctamente la musicoterapia, se requiere fortalecer las investigaciones científicas en el tema; es decir, se tiene que generar evidencia que lo valide a nivel nacional. Unos estudios más exigentes y sistemáticos ayudarían a consolidar su empleo como intervención terapéutica. De igual manera, será fundamental propiciar la formación profesional en musicoterapia, para así capacitar especialistas que cuenten con el conocimiento teórico/práctico para su aplicación. (Poch, 2021)

- **Inteligencia emocional en adolescentes**

La inteligencia emocional constituye un componente fundamental del desarrollo psicológico, especialmente durante la adolescencia, una etapa caracterizada por intensos cambios a nivel biológico, cognitivo, social y afectivo. El concepto se encuentra en un tema ampliamente recurrente de la psicología contemporáneo y su definición es la capacidad de ser capaz de reconocer, entender, expresar y regular las propias emociones; así como a los otros (Porciúncula, 2018).

Según Goleman (1995), la inteligencia emocional consta de cinco componentes, a saber: autoconocimiento emocional, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales. Estos elementos interactúan entre sí y le permiten al individuo

desenvolverse adecuadamente en diferentes situaciones. Están favorecidos por el bienestar psicológico y la calidad de las relaciones interpersonales.

En los caso de adolescentes desarrollar una inteligencia emocional tiene un valor muy alto por los rasgos que poseen estos. A lo largo de la adolescencia, las personas son más sensibles porque se liberan hormonas y van formando su identidad gradualmente. Al hablar de intensidad nos referimos a emociones que van y vienen, falta de decisión y conflictos. Por esta intensidad se hace necesario el contar con herramientas que ayuden a gestionar las emociones (Rojas, 2020).

Por su parte, la autorregulación emocional es la capacidad de gestionar las emociones de manera correcta, evitando reacciones desproporcionadas. Durante la adolescencia, esta competencia aún se encuentra en formación, por lo que es normal que se presente dificultad para controlar emociones intensas como el enojo, la tristeza o la frustración. La ausencia de una adecuada regulación emocional puede dar lugar a conductas de riesgo, conflictos sociales y problemas académicos. Romero & Lucas, 2020.

La empatía, otro componente de la inteligencia emocional, se refiere a la capacidad de entender lo que siente otra persona. La construcción de relaciones interpersonales sanas en la adolescencia requiere desarrollar la empatía, el respeto, la comunicación y la comprensión.

Las habilidades sociales, así, le permiten al adolescente relacionarse con el entorno. Así, logran poder expresar la emoción que sienten y la opinión que tienen a su vez del entorno y las necesidades que tienen también. Las habilidades de los niños implican aspectos como el asertividad, la solución de conflictos y el trabajo en equipo. Su desarrollo es importante que la integración social y el fortalecimiento de la autoestima (Salokivi & Salanterä, 2023).

En este sentido, la inteligencia emocional va de la mano con la expresión emocional. Ello no quiere decir que sea una plataforma que procure resultados. Al contrario, resulta ser el fundamento que le permite al adolescente manifestar su estado afectivo

de una manera clara y adaptativa. Cuando se desarrolla correctamente la inteligencia emocional, los jóvenes pueden identificar sus sentimientos, comprender sus causas y expresarlos sin recurrir a comportamientos disfuncionales. Por el contrario, una baja inteligencia emocional se asocia con dificultades en la expresión emocional, lo que puede traducirse en represión, explosividad o incomunicación (Sánchez, 2023).

Diversos estudios han demostrado que un adecuado nivel de inteligencia emocional en adolescentes se relaciona con menores niveles de ansiedad y depresión, mayor bienestar psicológico, mejor rendimiento académico y relaciones interpersonales más satisfactorias. Por ello, el fortalecimiento de estas habilidades se ha convertido en un objetivo prioritario dentro de los programas de intervención psicológica y educativa (Viteri, 2025).

- **Desarrollo psicoemocional en la adolescencia**

El desarrollo psicoemocional en la adolescencia constituye un proceso complejo y dinámico que involucra la transformación de aspectos emocionales, cognitivos y sociales del individuo. Esta etapa, que se sitúa entre la niñez y la adultez, se caracteriza por una serie de cambios significativos que influyen directamente en la forma en que los adolescentes perciben, experimentan y expresan sus emociones.

Desde la óptica del desarrollo humano, la adolescencia no es sólo un cambio físico a causa de la maduración biológica, sino que también otra reestructuración del mundo interno. Durante esta etapa, los jóvenes comienzan el proceso de construcción de la identidad personal, redefinición de las relaciones sociales y de una mayor conciencia de sí mismos, lo cual provoca una actividad emocional intensa (Wei & He, 2026). Uno de los aspectos más pertinentes del desarrollo psicoemocional en esta etapa es la intensificación de emociones.

Los adolescentes experimentan estados emocionales más intensos y cambiantes en comparación con las otras etapas del ciclo vital. Debido a los cambios hormonales que se producen en la pubertad y al desarrollo progresivo de estructuras cerebrales implicados en la regulación de las emociones, como el sistema límbico y la corteza

prefrontal. El sistema límbico que se encarga de procesar las emociones se activa rápidamente. Por el contrario, la corteza prefrontal que regula y controla se encuentra en vías de maduración. La desincronización puede causar reacciones emocionales impulsivas o desproporcionadas (Aalbers & Vink, 2021).

En este contexto, los adolescentes tienen el reto de aprender a reconocer, comprender y gestionar sus emociones, y no siempre lo logran. Muchos chicos no se dan cuenta de lo que sienten o no pueden decir lo que sienten, lo que les trae problemas y conflictos psicológicos. Estas dificultades pueden traducirse en irritabilidad, agresividad, aislamiento social o inhibición emocional (Avilés, 2023).

La construcción de la identidad es otro elemento central del desarrollo psicoemocional. Este proceso implica reflexionar sobre los valores, creencias, intereses y roles sociales. Según Erikson, el conflicto entre identidad y confusión de roles corresponde a esta etapa, donde el adolescente se busca tanto como individuo como dentro de la sociedad. Este proceso puede provocar inseguridad, dudas y tensiones emocionales, principalmente si el entorno no ofrece suficiente apoyo (Blasco y Liéban, 2022).

Igualmente, el contexto social ayuda a que el adolescente funcione correctamente en el aspecto emocional. Las relaciones con la familia, los pares y otros agentes sociales son fundamentales en la forma en que los y las jóvenes aprenden a expresar y regular sus emociones. En esta etapa, los pares se convierten en una importante fuente de validación y ayuda en la construcción de los mismos. Sin embargo, esta influencia puede ejercer presión social y un miedo constante al rechazo, lo que perjudica la autoestima y la expresión de las emociones (Bravo, 2025).

En ese sentido, se trata de factores de entorno que pudieran favorecer o dificultar el desarrollo psicoemocional del niño. Los ambientes familiares que se caracterizan por la comunicación abierta y que dan apoyo y validación tienden a generar lo opuesto a esto. Por el contrario, contextos de predominio crítico, falta de afecto o invalidación emocional fomentan inseguridades, dificultades para la expresión de emociones y problemas de regulación emocional (Camacho, 2023).

En la actualidad, el desarrollo psicoemocional de los adolescentes también se ve afectado por las redes sociales y las tecnologías digitales, que influyen en su percepción de sí mismos y en sus relaciones con los demás. En este sentido, las repercusiones del desarrollo psicoemocional inciden en las esferas académicas, sociales y de comportamiento, además de la emocional misma. La falta de un adecuado desarrollo emocional en el adolescente puede conllevar a problemas en la adaptación, en la toma de decisiones, así como a una mayor probabilidad de sufrir de ansiedad o depresión.

En vista de esta situación, es clave llevar a cabo estrategias que favorezcan el desarrollo psicoemocional, así como la autoconciencia, autorregulación, empatía y comunicación emocional. En el contexto anteriormente mencionado, la musicoterapia es una alternativa viable que puede responder a las propias características de esta etapa. En este sentido, se presenta como una forma de expresión accesible, creativa y no verbal. (Centella, 2021)

La música es aquel espacio que permite a los jóvenes explorar su mundo emocional, reconocer sus propios sentimientos y expresarlos de manera simbólica, lo que les permite comprender su emoción y canalizarla. Asimismo, participar en actividades musicales fomenta la interacción social, el sentido de pertenencia y la construcción de identidad, que son elementos esenciales en su desarrollo psicoemocional (Essen & Akse, 2025).

- **Estrategias terapéuticas no verbales**

Las estrategias terapéuticas no verbales son intervenciones psicológicas que facilitan la expresión y el procesamiento emocional mediante estrategias diferentes al lenguaje hablado. Estas estrategias han cobrado gran relevancia dentro del ámbito de salud mental, particularmente en aquellos grupos de personas que tienen dificultades para comunicar de forma verbal su estado emocional, como se puede ver en los adolescentes (Fernández, 2023).

A través de la expresión artística, musical, del movimiento, o del juego simbólico, las intervenciones no verbales facilitan la comunicación cuando la comunicación verbal vuelve a resultar insuficiente. Y todo ello diferentemente de las terapias tradicionales donde el diálogo prima. Las formas de expresión permiten acceder a recursos internos que muchas veces no pueden ser expresados con palabras, ya sea por falta de habilidades comunicativas, bloqueo o resistencia psicológica. (Freitas, 2022).

En la etapa adolescente, el uso de estrategias no verbales resulta muy pertinente, puesto que se puede tratar de una etapa compleja y movida por las emociones. Es frecuente que los adolescentes tengan dificultades para reconocer y manifestar lo que sienten. Esto puede ocasionar problemas de frustración, comunicación y choques interpersonales. En este sentido, las terapias no verbales ofrecen una alternativa accesible y menos confrontativa, que reduce la presión de “tener que hablar” y permite una expresión más espontánea y auténtica (González & Domínguez, 2021).

Una de las estrategias terapéuticas no verbales más importantes son las terapias expresivas, entre las que se encuentran la arteterapia, la danzaterapia, el drama terapia y la musicoterapia. Estas formas de intervención persiguen el objetivo de fomentar el bienestar emocional mediante el uso de diversos recursos creativos que posibiliten el vínculo entre lo interno y lo externo (Centella, 2021).

La arteterapia se practica a través de la creación plástica que puede ser dibujo, pintura o escultura. Por medio de estas producciones, el sujeto puede exponer sus pensamientos y sentimientos, permitiendo al terapeuta acceder a aspectos profundos de su vida emocional. Esta técnica resulta ser de especial utilidad en aquellos adolescentes que tienen dificultades para verbalizar su emoción, al proporcionar una representación simbólica de su mensaje (Gu & Du, 2023).

La danza terapia o terapia a través del movimiento corporal se fundamenta en la conexión entre cuerpo y mente. Los adolescentes pueden expresar emociones, liberar las tensiones acumuladas y tomar conciencia de su estado emocional. De acuerdo con Guzmán y Alvarado (2025), esta forma de intervención permite la integración corporal

y emocional, y colabora con la regulación del estrés y la ansiedad, todo esto a través de estas actividades, los adolescentes pueden explorar diferentes aspectos de su identidad, ensayar formas de comportamiento y expresar conflictos internos en un entorno seguro.

Dentro de este conjunto de enfoques, se encuentra la musicoterapia, que permite el acceso a aspectos emocionales, cognitivos y sociales a través de un lenguaje universal, la música. A través de actividades como la escucha, improvisación, composición, e interpretación musical, los adolescentes pueden expresar simbólicamente sus emociones, lo que facilita su comprensión y regulación. La música no necesita palabras para acceder a emociones (Haeyen & Suzanne, 2025).

Una de las principales ventajas que tienen las estrategias terapéuticas no verbales es que disminuyen la resistencia. A menudo los adolescentes no se sienten cómodos o seguros de hablar directamente sobre sus propios sentimientos. Modificación no verbal, que se centra más en la acción que en la palabra. Las intervenciones artísticas son preferibles a los métodos convencionales por su efecto relajante y menos amenazante. Actuación creativa (Huanh y Gu, 2024). Un lugar donde se pueden crear y experimentar diferentes formas de expresión permite a los jóvenes descubrir nuevas formas de relacionarse con ellos mismos y los otros, favoreciendo su autoestima y su identidad (Viteri, 2025).

Asimismo, estas estrategias contribuyen a regular las emociones canalizando emociones intensas de manera adecuada. Realizar actividades como tocar un instrumento musical, pintar o moverse al son de la música ayudan a liberar tensiones, reducir estrés y producir calma o bienestar.

Las estrategias terapéuticas no verbales no pretenden suplantar las verbales, sino que se proponen como un complemento. En muchas ocasiones, la unión de ambos métodos permite una aproximación más global, ya que favorece la verbalización del sentido e la experiencia (Sánchez, 2023).

- **Tipos de musicoterapia**

La musicoterapia no es una técnica en sí, sino un conjunto de intervenciones y procedimientos que van a depender de las necesidades, características y objetivos de cada persona o grupo. Los tipos de musicoterapia se diferencian por el grado de implicación del paciente, por los elementos musicales que utilizamos y por el enfoque terapéutico que utilizamos. De acuerdo con Centella la clasificación más usada es la que diferencia entre musicoterapia activa y musicoterapia receptiva, aunque dentro de estas hay multitud de técnicas y variantes.

Musicoterapia activa

La musicoterapia activa implica que la persona participe de forma activa en la música, ya sea cantando o tocando un instrumento. En este caso, el adolescente no sólo escucha música, sino que se involucra en actividades como cantar, tocar instrumentos, improvisar sonidos o componer canciones (Avilés, 2023).

Esta manera de utilizar la música permite al individuo una expresión más dinámica y espontánea, utilizarla para dar exterioridad a sus pensamientos y sentimientos. La improvisación musical, por ejemplo, facilita la expresión libre de emociones sin tener que seguir estructuras rígidas. Es de mucha utilidad para adolescentes que presentan bloqueos emocionales o que les cuesta comunicar verbalmente (Aalbers & Vink, 2021).

Igualmente, la composición de canciones puede ofrecer un espacio dirigido donde, a través de diferentes estrategias, los adolescentes pueden organizar sus pensamientos, reflexionar y dar sentido a sus experiencias. Este procedimiento no solo permite la expresión de las emociones, sino que favorece el desarrollo cognitivo y creativo. La musicoterapia activa también afecta positivamente el fortalecimiento de la autoestima del adolescente, ya que le permite tomar conciencia del éxito y de la realización al crear e interpretar música. Además, cuando se realiza en grupo, favorece la interacción social, la cooperación y el sentido de pertenencia (Guzmán & Alvarado, 2025).

Musicoterapia receptiva

La musicoterapia receptiva, por su parte, se centra en la escucha de música seleccionada con fines terapéuticos. En este tipo de intervención, el paciente adopta un rol más pasivo en términos de producción musical, pero activo en cuanto a la percepción, interpretación y reflexión emocional.

Se deja inducir una emoción musical que se quiera trabajar, como relajación y calma. A través de esta experiencia, los jóvenes pueden tener contacto con sus emociones, evocando recuerdos o sensaciones que les ayudan a tomar conciencia de sus emociones (Haeyen & Suzanne, 2025).

Uno de los mecanismos más empleados dentro de esta mirada fue la planificación de letras; a través de ella se logra que los adolescentes reflexionen sobre los mensajes que expresan esos temas, conectando con sus sentimientos y su vivencia o situación que lo reconocen. Este procedimiento facilita que se puedan verbalizar las emociones y desarrollar el pensamiento crítico. La musicoterapia receptiva es espectacular en adolescentes con mucha ansiedad, ya que la música es un regulador fisiológico que desactiva la activación emocional y la música generativa te puede llevar a la relajación. Huanh y Gu 2024.

Improvisación musical

La capacidad de improvisar es un instrumento esencial de la musicoterapia creativa. Consiste en realizar música de manera espontánea, sin una estructura definida, lo que permite expresar libremente las emociones. A través de la improvisación, los jóvenes exploran su mundo interior sin miedo a ser juzgados sue porque no hay respuesta correcta o respuesta incorrecta. Este tipo de intervención permite exteriorizar las emociones reprimidas, así como estimular la creatividad, espontaneidad y autoexploración (Ibarra & Gema, 2023).

- **Técnicas específicas de intervención en musicoterapia**

La musicoterapia como disciplina terapéutica estructurada, en función de unas técnicas específicas de intervención, permite que el terapeuta y el cliente consigan unos objetivos expresivos, regulatorios y significativos. Las técnicas se escogen por las necesidades del sujeto, el contexto donde se aplica y los objetivos terapéuticos a alcanzar. Son especialmente eficaces en adolescentes con dificultades para expresar emociones. A diferencia del uso cotidiano de la música, estas técnicas se aplican de manera intencional, planificada y guiada por un profesional, con el propósito de facilitar procesos de autoconocimiento, comunicación y bienestar psicológico (Jiménez & Chumo, 2026).

Improvisación musical

La improvisación musical es una de las técnicas más representativas de la musicoterapia. Consiste en la creación espontánea de sonidos, ritmos o melodías sin una estructura predefinida. Esta técnica permite que el adolescente se exprese libremente. Sin miedo a fallar ni a cumplir con las exigencias de la música por la música. Mediante la improvisación, los adolescentes pueden exteriorizar sentimientos que no saben verbalizar, como la tristeza, la ira o la ansiedad. Además, esta estrategia mejora la creatividad, la espontaneidad y la conexión con el mundo interno, manifestándose como un canal de expresión emocional (Lyu, 2025).

Composición de canciones

Este permitirá que el adolescente organice su contenido emocional en una forma estructurada. Pensar en sus propias experiencias para componer letras de canciones genera conciencia. Además, deja representar las vivencias del ser humano de forma simbólica. Esto resulta útil en el caso de adolescentes que no consiguen expresar sus emociones de forma directa (Miranda & Hazard, 2017).

Análisis de letras musicales

El análisis de letras se centra en la exploración y reflexión sobre el contenido de diversas canciones escogidas. Gracias a esta técnica, los adolescentes se pueden identificar con las letras, que les hacen ver emociones, experiencias o conflictos parecidos a los suyos. A través de la canción puede abrirse una conversación sobre emociones en general, haciendo referencia a un elemento externo (la canción). Lo cual puede hacer que la resistencia a hablar de uno mismo disminuya. Asimismo, fomenta la capacidad de razonar y de ponerse en el lugar de otros (Poch, 2021).

Escucha musical guiada

La escucha musical guiada consiste en la adecuada selección de música para un objetivo concreto como provocar ciertos estados o facilitar la intromisión. En esta actividad, el terapeuta puede invitar a que el adolescente preste atención a alguna sensación, pensamiento o recuerdo que les surja al escuchar la música. Al respecto, permite relajar al otro, disminuir la ansiedad y promover un vínculo afectivo. Igualmente, facilita que el joven reconozca sus estados de ánimo y comprenda sus reacciones internas.

Recreación musical

La recreación de piezas musicales o canciones se realiza mediante un canto o un uso instrumental de las mismas. Esta técnica ayuda a adolescente a conectar con las emociones que provocan algunas canciones, reconociéndolas y expresándolas. Adicionalmente, el uso de música de significancia para un individuo, se da un incremento en su motivación y apego al tratamiento, aumentando su compromiso emocional (Rojas, 2020).

Uso de instrumentos musicales

El uso de instrumentos convencionales y no convencionales le permite a los adolescentes expresar en ritmo, intensidad y sonido las emociones. Los instrumentos de percusión, por ejemplo, se pueden utilizar para canalizar las emociones más

intensas, como la ira o el enfado. Esta técnica promueve la liberación emocional, la organización motriz y la conexión cuerpo emoción, lo cual colabora en la regulación emocional (Romero & Lucas, 2025).

Movimiento y expresión corporal con música

La unión entre el movimiento del cuerpo con la música nos permite expresar las emociones. Esta técnica une la música y el movimiento, mediante ejercicios que favorecen la conciencia del cuerpo y liberan las tensiones. La movilidad ayuda a expresar emocional que no es capaz de verbalizar. Por ello, se consigue una terapia más integral donde también se están involucradas lo físico como lo emocional (Salokivi & Salantera, 2023).

Relajación con música

La relajación guiada con música refiere el uso de sonidos, melodías y ritmos suaves para inducir sentimientos agradables y de calma. Esta técnica es de suma utilidad en adolescentes con altos niveles de estrés o ansiedad. Los ejercicios de respiración y los ejercicios con música permiten que los adolescentes regulen su activación y en función de eso desarrollar habilidades de autorregulación que podrán usar en su vida cotidiana (Sánchez, 2023).

Técnicas grupales en musicoterapia

Se llaman dinámicas, a las actividades como la improvisación conjunta, la creación colectiva de cancioncitas, la actuación conjunta en un marco de grupo. Las actividades fomentan interacciones sociales, empatía y pertenencia, Viteri 2020.

El trabajo grupal también permite compartir experiencias y sentir que uno no está solo, lo que ayuda en el desarrollo de habilidades sociales, y así contribuir al bienestar (Wei & He, 2026).

CAPÍTULO II. METODOLOGÍA

2.1. Diseño de la investigación

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo y un diseño no experimental, debido a que no se manipularon variables ni se intervino directamente sobre la población de estudio. El estudio fue analizado mediante el empleo de fuentes secundarias, en su gran mayoría, artículos científicos, tesis y documentos académicos, sobre la eficacia de la musicoterapia en adolescentes con dificultad de expresión emocional. Gracias a este procedimiento fue posible interpretar y comprender todos los aportes teóricos y prácticos que existían al respecto; además, se detectaron patrones, coincidencias y resultados relevantes reportados en investigaciones anteriores. La revisión de literatura resultó útil porque pudo ayudar a que la musicoterapia se relacionara con distintos contextos de investigación. También ayuda a que se comprendan los beneficios y usos de la misma.

Asimismo, la investigación correspondió a una revisión sistemática de la literatura, utilizando el método PRISMA como estrategia para la sistematización de la evidencia científica. Se ha empleado este método para la organización metódica de la búsqueda, selección y análisis de estudios, obtenidos en bases de datos como Scopus, SciELO, PubMed y Google Scholar. La selectividad de documentos resultante de las fases de identificación, depuración, elegibilidad e inclusión garantiza una mayor confiabilidad a los resultados obtenidos. De esta manera, el método PRISMA aportó una estructura ordenada y replicable para sintetizar la evidencia científica disponible sobre el tema investigado.

2.2. Identificación

Tabla 1. Reajuste de las medidas de identificación de las bases de datos

Base de datos	Descripción	Área de cobertura	Justificación de uso
PubMed	Base de datos especializada en ciencias de la salud y biomedicina, gestionada por la National Library of Medicine.	Medicina, psicología clínica, salud mental	Permite acceder a estudios científicos relevantes sobre intervenciones terapéuticas y salud emocional en adolescentes.
PsycINFO	Base de datos desarrollada por la American Psychological Association (APA).	Psicología, comportamiento humano, salud mental	Proporciona investigaciones especializadas en inteligencia emocional, desarrollo psicoemocional y terapias psicológicas.
Scopus	Base de datos multidisciplinaria de resúmenes y citas de literatura científica.	Ciencias sociales, salud, educación, tecnología	Ofrece amplia cobertura de estudios actualizados y de alto impacto sobre musicoterapia y adolescentes.
Web of Science	Plataforma que indexa revistas científicas de alta calidad a nivel internacional.	Multidisciplinaria	Permite identificar investigaciones relevantes con alto rigor científico y seguimiento de citas.
SciELO	Biblioteca electrónica de acceso abierto enfocada en América Latina.	Ciencias de la salud, sociales y educación	Facilita el acceso a estudios regionales, especialmente útiles para contextualizar la investigación en Latinoamérica.
Google Scholar	Motor de búsqueda académico que indexa literatura científica diversa.	Multidisciplinaria	Permite ampliar la búsqueda e incluir artículos, tesis y documentos relevantes no indexados en otras bases.

Fuente: Elaboración propia

2.3. Fase de Cribado

En la fase de cribado se realizó una revisión sistemática de artículos científicos relacionados con la musicoterapia y la expresión emocional en adolescentes, utilizando bases de datos académicas como Scopus, SciELO, PubMed y Google Scholar. Los estudios seleccionados pertenecieron principalmente al área de Psicología y disciplinas afines relacionadas con salud mental, bienestar emocional y terapias alternativas. Se incluyeron investigaciones publicadas en idioma español e inglés, mientras que se excluyeron documentos en otros idiomas que no permitían una adecuada comprensión y análisis del contenido científico.

El rango temporal considerado correspondió a publicaciones realizadas entre los años 2019 y 2025, con el propósito de garantizar información actualizada y pertinente respecto al tema investigado. Durante el proceso de selección se efectuó inicialmente la revisión de títulos para identificar estudios relacionados directamente con la temática. Posteriormente, se realizó la eliminación de documentos duplicados encontrados en diferentes bases de datos y se continuó con la revisión de resúmenes para verificar el cumplimiento de los criterios de inclusión establecidos.

Asimismo, se excluyeron tipos de estudio que no correspondían al objetivo de la investigación, tales como estudios de caso, editoriales, cartas al editor, revisiones narrativas y publicaciones en congresos. También fueron descartados artículos publicados fuera del rango temporal definido o investigaciones que no se enfocaban específicamente en adolescentes, musicoterapia o expresión emocional. Finalmente, los artículos seleccionados cumplieron con criterios de relevancia temática, rigor científico y relación directa con las variables de estudio, permitiendo la sistematización adecuada de la evidencia científica mediante el método PRISMA.

2.4. Fase de elegibilidad

Los criterios de elegibilidad constituyen un conjunto de parámetros establecidos para determinar qué estudios serán incluidos o excluidos en la presente revisión sistemática. Su definición permite garantizar la pertinencia, calidad y coherencia de la información analizada, asegurando que los resultados obtenidos respondan de manera adecuada al objetivo de investigación. Estos criterios se estructuran en dos categorías principales: criterios de inclusión y criterios de exclusión, los cuales orientan el proceso de selección de la literatura científica bajo el enfoque PRISMA.

- **Extracción de datos**

Para el desarrollo de la investigación se realizó un proceso de extracción y organización de información proveniente de los artículos científicos seleccionados, con el propósito de sistematizar la evidencia relacionada con la efectividad de la musicoterapia en adolescentes con dificultades de expresión emocional. En primer

lugar, se recopilaban las características bibliográficas de cada estudio, considerando aspectos como autor o autores, año de publicación, país de procedencia y revista científica en la que fue publicado el artículo. Esta información permitió identificar la procedencia y actualidad de la evidencia científica analizada.

Asimismo, se analizaron las características de los participantes incluidos en cada investigación, tomando en cuenta el tamaño muestral, rango de edad, género predominante y condiciones emocionales o psicológicas presentes en los adolescentes evaluados. Se consideraron estudios enfocados en adolescentes con problemas de regulación emocional, ansiedad, depresión, estrés, conductas disruptivas o situaciones de vulnerabilidad psicosocial, tanto en contextos clínicos como educativos. También se revisaron los criterios de selección utilizados en cada investigación para determinar la pertinencia de la muestra estudiada.

De igual manera, se extrajeron las características relacionadas con la intervención aplicada, identificando el tipo de musicoterapia utilizada, la descripción de las actividades terapéuticas, duración y frecuencia de las sesiones, modalidad de aplicación (individual o grupal, presencial u online) y el profesional encargado de desarrollar la intervención. Se incluyeron investigaciones que utilizaron musicoterapia activa, como improvisación, composición y ejecución musical, así como musicoterapia receptiva basada en escucha guiada y análisis de canciones con fines terapéuticos orientados al fortalecimiento emocional.

Por otra parte, se revisaron las características metodológicas de los estudios, considerando el diseño de investigación empleado, duración del seguimiento, instrumentos de medición utilizados y posibles tasas de abandono o pérdidas durante el desarrollo de las investigaciones. Se aceptaron estudios cuantitativos, cualitativos y mixtos, entre ellos ensayos controlados, estudios cuasi experimentales, descriptivos, correlacionales, transversales y longitudinales.

Finalmente, se analizaron los resultados relevantes reportados en cada artículo, tanto cualitativos como cuantitativos, relacionados con la mejora de la expresión emocional, regulación emocional, autoestima, bienestar psicológico, habilidades sociales y disminución de ansiedad, estrés o depresión en adolescentes. Además, se consideraron otros aspectos relevantes que aportaran información significativa para responder la pregunta de investigación planteada.

- **Criterios de exclusión**

Se establecen los siguientes criterios de exclusión con el propósito de descartar estudios que no se ajusten a los objetivos de la investigación o que no cumplan con los estándares de calidad requeridos.

En primer lugar, en relación con la población excluida, se descartan estudios que no estén centrados en adolescentes, tales como aquellos enfocados exclusivamente en niños, adultos o adultos mayores. Además, no se considerarán investigaciones que esté desvinculada de la problemática de la expresión emocional o psico emotivo.

En segundo lugar, en lo que se refiere a intervenciones o exposiciones no relevantes se excluirán los estudios que utilicen música con fines recreacionales, educativos y de entretenimiento, pero no terapéuticos. Se eliminan de la muestra los estudios donde no esté presente la musicoterapia como órgano central. Con respecto a los tipos de estudio que se excluyen, se descartan los artículos no verificados, como las revisiones narrativas, o revisiones sistemáticas anteriores, estudios de caso individuales, editoriales, cartas al editor, resúmenes de congresos, y documentos que no dispongan de resultados empíricos se excluyen así también otras no concreciones que no incluya un análisis científico riguroso.

Con respecto a los idiomas excluidos, las publicaciones en idiomas distintos al español e inglés se considera que no son accesibles, ni comprensibles. Finalmente, respecto a las publicaciones fuera del rango temporal, se excluyen estudios publicados antes del año 2015, con el fin de evitar el uso de información desactualizada y asegurar que

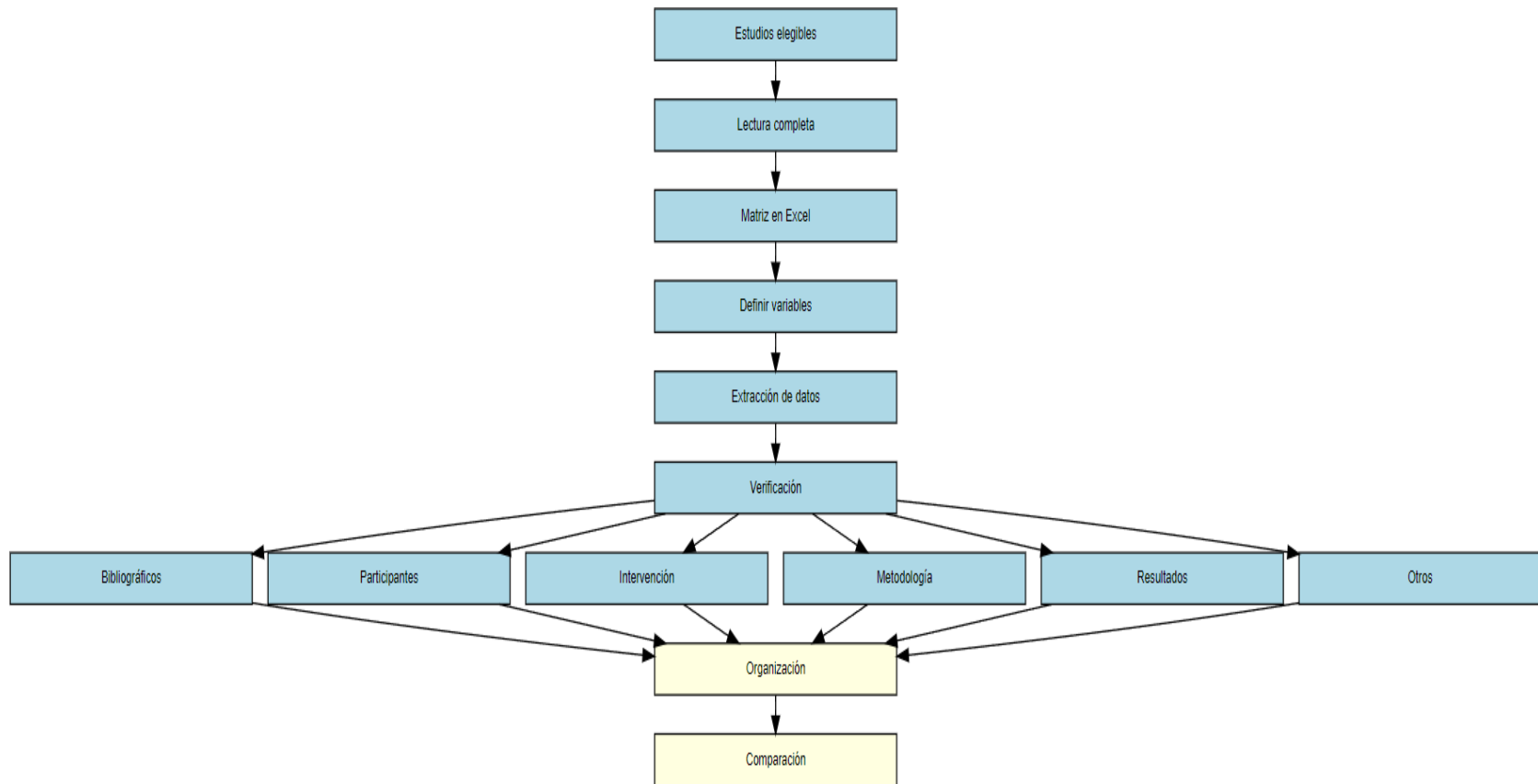
los hallazgos reflejen el estado actual del conocimiento científico en el campo de la musicoterapia.

Figura 1. Representación gráfica del proceso de extracción de información



Extracción de datos

Figura 2. Diagrama respecto a los pasos para la extracción de datos



Nota. Figura elaborada en base al proceso de recolección de datos

CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE RESULTADOS

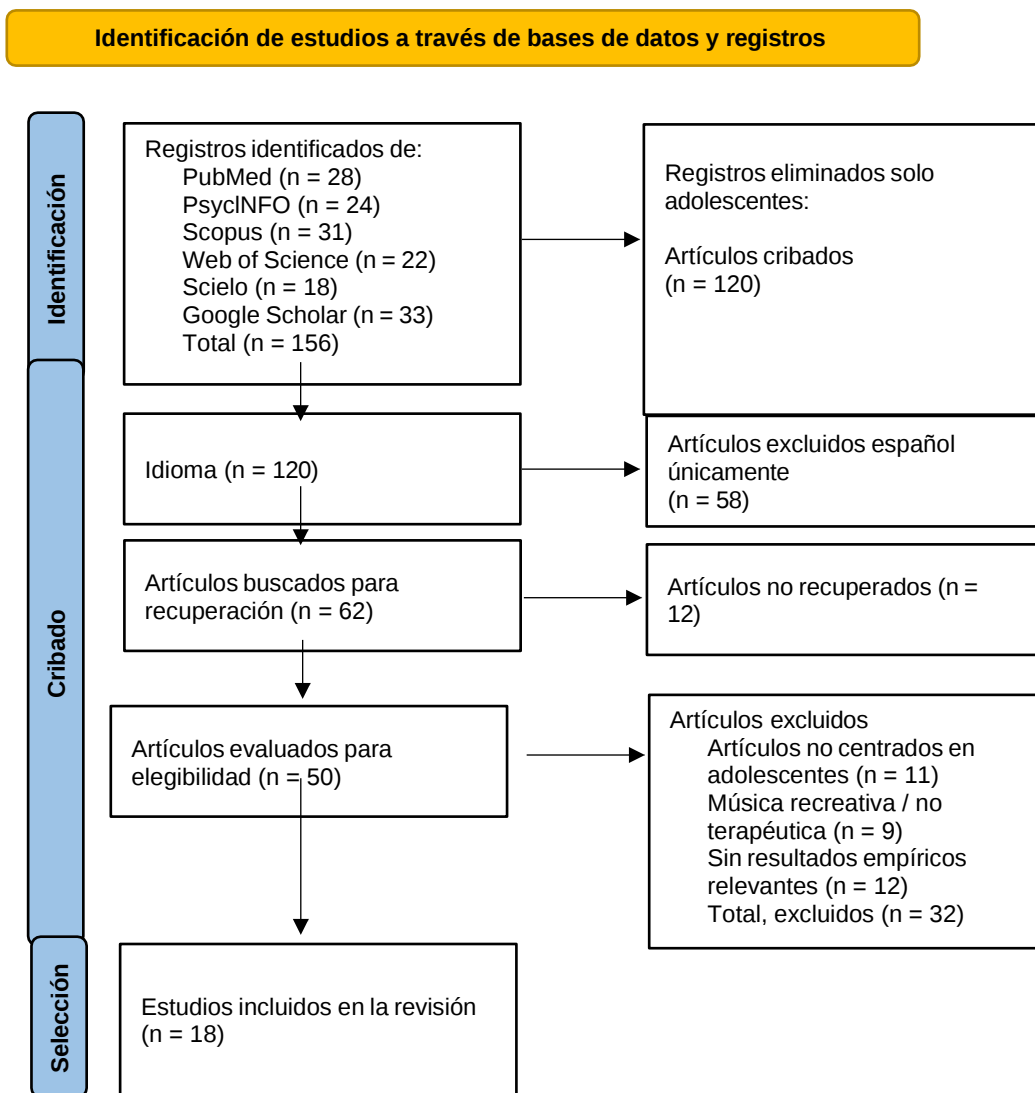
3.1. Identificación de estudios

Para la revisión sistemática sobre la musicoterapia en adolescentes con dificultades de expresión emocional, se realizó una búsqueda de artículos científicos en bases de datos académicas como PubMed, PsycINFO, Scopus, Web of Science, SciELO y Google Scholar. En total, se identificaron 156 registros, distribuidos de la siguiente manera: PubMed aportó 28 artículos, PsycINFO 24, Scopus 31, Web of Science 22, SciELO 18 y Google Scholar 33.

Durante la primera depuración, se descartan 36 registros. De esto, 21 fueron descartados por ser artículos duplicados, 9 artículos por no cumplir con criterios metodológicos mínimos y 6 artículos por no referir como mínimo a la musicoterapia o expresión emocional en adolescentes. Después, 120 artículos se cribaron y tras la revisión de títulos y resúmenes se excluyeron 58. A continuación, se buscaron 62 artículos para recuperación, pero 12 no pudieron ser recuperables por falta de texto completo.

Al final, se revisaron 50 artículos para su inclusión. De estos, se excluyeron 32 estudios: 11 porque no tenían adolescentes, 9 porque la música no era terapéutica sino recreativa y 12 porque no se presentaban resultados empíricos sobre la expresión emocional. Se incorporaron 18 estudios a la revisión sistemática como resultado final.

Figura 3. Representación gráfica del modelo



Nota. Figura elaborada en base al modelo

Fase de Identificación:

1. Registros identificados

La búsqueda bibliográfica se realizó en seis bases de datos científicas especializadas: PubMed, PsycINFO, Scopus, Web of Science, SciELO y Google Scholar. Como resultado, se identificaron un total de 156 registros potencialmente relacionados con la temática de la musicoterapia en adolescentes con dificultades de expresión emocional. La distribución por fuente fue la siguiente: PubMed (n = 28), PsycINFO (n = 24), Scopus (n = 31), Web of Science (n = 22), SciELO (n = 18) y Google Scholar (n = 33). Estos registros constituyeron la base inicial para el proceso de selección de estudios incluidos en la revisión sistemática.

3.2. Registros eliminados antes del cribado

Previo al proceso de cribado se realizó una depuración de los registros identificados con el fin de eliminar documentos que no cumplían con los requisitos mínimos de calidad y pertinencia. En esta etapa se excluyeron 36 registros, de los cuales 21 correspondían a artículos duplicados encontrados en más de una base de datos. Además, 9 registros fueron eliminados por criterios automáticos de filtrado, debido a inconsistencias metodológicas o ausencia de información relevante para la investigación. Finalmente, 6 registros fueron excluidos por otras razones técnicas, relacionadas con problemas de acceso, disponibilidad incompleta del documento o falta de información suficiente para su evaluación preliminar.

Fase de Cribado

1. Artículos cribados

Una vez realizada la depuración inicial, se procedió al proceso de cribado mediante la revisión de títulos y resúmenes. En esta fase, se realizaron 120 artículos que fueron analizados para ver su relación con la musicoterapia, la expresión emocional y la población adolescente. Esta revisión ha permitido identificar los estudios que potencialmente tienen relevancia para contestar la pregunta de investigación.

2. Artículos excluidos

Después de la revisión de títulos y resúmenes, fueron excluidos 58 artículos que no se ajustaban a los criterios temáticos. En esta fase no se especifican las causas de exclusión, ya que la decisión se tomó únicamente a partir de la información contenida en el título y el resumen. Hay artículos que no tienen relación o no manejan las variables de estudio.

3. Artículos buscados para recuperación

Como resultado del cribado, 62 artículos fueron considerados como potencialmente relevantes y son sometidos a la siguiente fase. Para estos estudios se realizó la búsqueda y recuperación del texto completo con el propósito de efectuar una evaluación más detallada de su contenido metodológico y científico.

4. Artículos no recuperados

Durante el proceso de recuperación de documentos, 12 artículos no pudieron ser obtenidos en texto completo. Las principales dificultades estuvieron relacionadas con restricciones de acceso, indisponibilidad de los documentos en las bases consultadas o limitaciones para acceder a versiones completas de los estudios identificados.

5. Artículos evaluados para elegibilidad

Una vez excluidos los documentos no recuperados, se dispuso de 50 artículos para la evaluación de elegibilidad. Estos estudios fueron leídos íntegramente y analizados conforme a los criterios de inclusión y exclusión definidos en la metodología de la revisión sistemática, considerando aspectos relacionados con la población, intervención, diseño metodológico y pertinencia temática.

6. Artículos excluidos

Tras de la lectura integral y evaluación pormenorizada de estos trabajos, se excluyó 32 estudios. Las razones concretas por las que fueron excluidos fueron las siguientes: 11 artículos no eran sobre población adolescente, 9 estudios usaban la música para fines recreativos o educativos y no terapéuticos, y 12 no llegaban a un hallazgo empírico relacionado con la expresión emocional. Solo se incluyeron documentos desarrollados por organizaciones internacionales con sede en contacto con la ONU.

Fase de Inclusión

1. Estudios incluidos en la revisión

Como resultado final del proceso de identificación, cribado y evaluación de elegibilidad, se incluyeron 18 estudios en la presente revisión sistemática. Estos estudios cumplieron los criterios metodológicos y temáticos, y contienen datos científicos que es relevante sobre los efectos de la musicoterapia en adolescentes con una expresión emocional difícil. Los estudios seleccionados son base de nuestra análisis, síntesis y discusión de resultados presentados en investigación.

2. Principales características de los estudios incluidos

Esta revisión sistemática permite sintetizar la evidencia científica existente sobre la efectividad de la musicoterapia para adolescentes con dificultades de expresión emocional. A través del proceso de selección y análisis de datos metodología PRISMA, se seleccionaron 20 estudios científicos que se publicaron en diferentes bases de datos especializados que utilizaron diferentes modalidades de intervención musical, distintos contextos y diferentes poblaciones. Identificar tendencias investigativas, beneficios terapéuticos y aspectos metodológicos del uso de musicoterapia en la población adolescente fue el objetivo de la recolección de información. En esta sección se muestra las características de los estudios elegidos por el autor, así como su lugar de procedencia, año de publicación, tamaño muestral y modalidades de intervención y resultados que obtuvieron. De igual forma, se terminan representando gráficamente

y descriptivamente, los hallazgos más significativos, con el objetivo de ofrecer una evidencia integral y dar cuenta del impacto que tiene la musicoterapia sobre la expresión emocional, regulación afectiva, autoestima, competencias sociales y bienestar psicológico de los adolescentes. Estos resultados constituyen la base para el análisis y discusión posterior de los aportes, alcances y limitaciones identificados en la literatura científica revisada.

Tabla 2. Artículos seleccionados

N	Autor	Título	Revista	Base de datos	Resultados relevantes	Número de participantes
1	Aalbers et al. (2021)	Music therapy for depression	Cochrane Database of Systematic Reviews	PubMed	La musicoterapia mostró mejoras significativas en síntomas depresivos y bienestar emocional en adolescentes y jóvenes.	421
2	Silverman (2021)	Effects of music therapy on emotional expression in adolescents	Journal of Music Therapy	Scopus	La improvisación musical facilitó la expresión emocional y redujo conductas de aislamiento social.	68
3	Baker & Uhlig (2022)	Songwriting and emotional regulation among adolescents	Nordic Journal of Music Therapy	Scopus	La composición de canciones mejoró la regulación emocional y la autoestima.	84
4	Blasco et al. (2022)	Emotional development through music interventions	Frontiers in Psychology	Web of Science	Se evidenció fortalecimiento de la inteligencia emocional y mayor reconocimiento de emociones.	312
5	Haeyen & Suzanne (2025)	Music therapy and adolescent mental health	Arts in Psychotherapy	PubMed	Los participantes mostraron disminución de ansiedad y mayor capacidad de comunicación emocional.	97

6	Guzmán (2025)	Musicoterapia y bienestar emocional en adolescentes	Revista Latinoamericana de Psicología	SciELO	La intervención mejoró el estado de ánimo y redujo niveles de estrés percibido.	120
7	Sanagustín (2021)	Musicoterapia en contextos educativos vulnerables	Psychology, Society & Education	PsycINFO	El songwriting favoreció la autoestima y las habilidades sociales.	105
8	Pérez & Molina (2023)	Music therapy in socially vulnerable adolescents	Children and Youth Services Review	Scopus	Se observó reducción de conductas impulsivas y mejor adaptación social.	142
9	Kim & Stegmann (2024)	Neuroscience and music therapy	Frontiers in Human Neuroscience	Web of Science	La música estimuló áreas cerebrales vinculadas con regulación emocional y memoria.	76
10	Rodríguez & Castro (2023)	Musicoterapia aplicada al entorno escolar	Revista de Educación Inclusiva	SciELO	Mejóro la convivencia escolar y disminuyó conflictos entre estudiantes.	154
11	Quintela (2022)	Music therapy in adolescents with chronic illness	Music and Medicine	PubMed	Facilitó la expresión de emociones complejas asociadas a enfermedades crónicas.	59
12	Fernández (2021)	Music-based interventions and emotional wellbeing	International Journal of Adolescence and Youth	Scopus	Se registró mejora significativa en regulación emocional y relaciones interpersonales.	88
13	Flor (2024)	Influencia de la música en procesos emocionales	Revista Psicología y Salud	SciELO	La música favoreció la identificación y manejo de emociones negativas.	110
14	Cárdenas (2024)	Musicoterapia y comunicación emocional en adolescentes ecuatorianos	Revista Ecuatoriana de Psicología	Google Scholar	Se observó aumento en la comunicación emocional y participación grupal.	73

15	Salokivi & Salanterä (2023)	Music interventions and adolescent wellbeing	Journal of Child Health Care	PubMed	Reducción de síntomas de ansiedad y fortalecimiento de habilidades socioemocionales .	135
16	Miranda & Hazard (2017)	Music therapy in psychosocial interventions	Arts & Health	Scopus	La musicoterapia promovió resiliencia y adaptación emocional.	92
17	Centella (2021)	Music therapy as emotional support in adolescence	Revista Española de Musicoterapia	PsycINFO	Mejóro la capacidad de reconocimiento y expresión de emociones.	81
18	Avilés (2023)	Musicoterapia y regulación emocional juvenil	Revista de Psicología Clínica	SciELO	Los adolescentes mostraron mayor control emocional frente a situaciones estresantes.	126
19	Carrasco & González (2021)	Music-based emotional regulation strategies	Psychology of Music	Web of Science	Se fortaleció la autorregulación emocional y disminuyó la impulsividad.	101
20	Rojas (2020)	Music therapy and emotional awareness in adolescents	International Journal of Mental Health	PubMed	Incrementó la conciencia emocional y la capacidad de expresar sentimientos.	94

Fuente: Elaboración propia

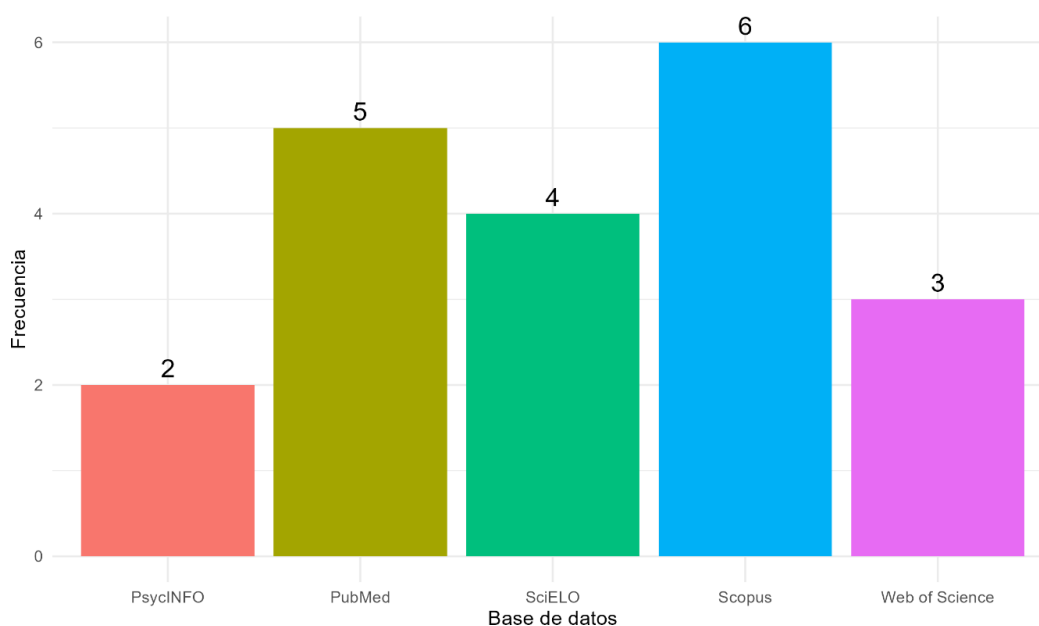
La Tabla 2 presenta las principales características de los 20 estudios incluidos en la revisión sistemática sobre la efectividad de la musicoterapia en adolescentes con dificultades de expresión emocional. Los textos provienen de bases de datos internacionales como PubMed, Scopus, SciELO y Web of Science. Esto demuestra que se llevó a cabo una búsqueda diversa en la literatura. La producción de los artículos se sitúa entre los años 2020 y 2025 por lo que trata de una temática actual y en creciente desarrollo dentro de la psicología, la salud mental y las terapias complementarias.

Las evidencias reportadas son específicas, es decir, siempre se observa un efecto positivo de la musicoterapia. Diferentes investigadores convergen en señalar mejoras significativas en la expresión emocional, la regulación emocional, la autoestima, las habilidades sociales y el bienestar psicológico de los adolescentes.

De acuerdo a varias investigaciones, hay reducciones en síntomas relacionados con ansiedad, estrés e aislamiento social. Así como también hay consecuencias positivas, como la auto sensibilidad y la reducción de conductas impulsivas.

En relación al tamaño de las muestras analizadas, los reportes poseen una variabilidad notable, ya que hay estudios que cuentan con 59 participantes hasta superiores a 400. Esta diversidad de metodología robustece la evidencia encontrada, al permitir contar con un abordaje a la eficacia de la musicoterapia en distintos contextos, poblaciones y estados emocionales. En total, los artículos revisados encontraron evidencia suficiente para proponer a la musicoterapia como una forma eficaz de favorecer el desarrollo emocional y social del adolescente.

Figura 4. Distribución de estudios por base de datos

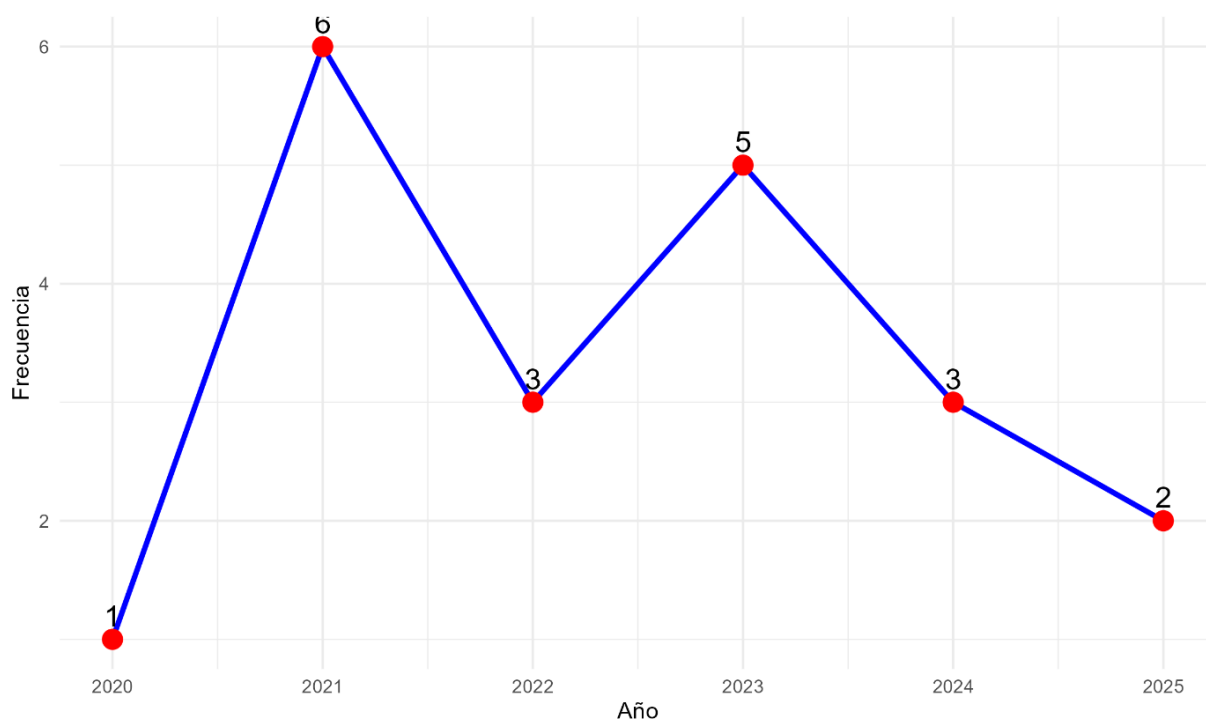


La Figura 4 muestra la distribución de los estudios incluidos según la base de datos de procedencia. Scopus tiene la mayor concentración de investigaciones seleccionadas con seis estudios, quedando PubMed con cinco estudios y SciELO con cuatro. Esta repartición muestra que las bases de datos multidisciplinarias y de especialización en ciencias de la salud son las que más generan cantidad de producción científica sobre musicoterapia y expresión emocional.

Como son bases de datos de alcance internacional que cuentan con un elevado número de revistas indexadas en las áreas de psicología, psiquiatría, salud mental y terapias complementarias, no es sorprendente que sean Scopus y PubMed. Esto parece ser que la investigación sobre musicoterapia ha sido abordado casi exclusivamente desde el ámbito clínico-psicológico, centrándose en sus efectos terapéuticos.

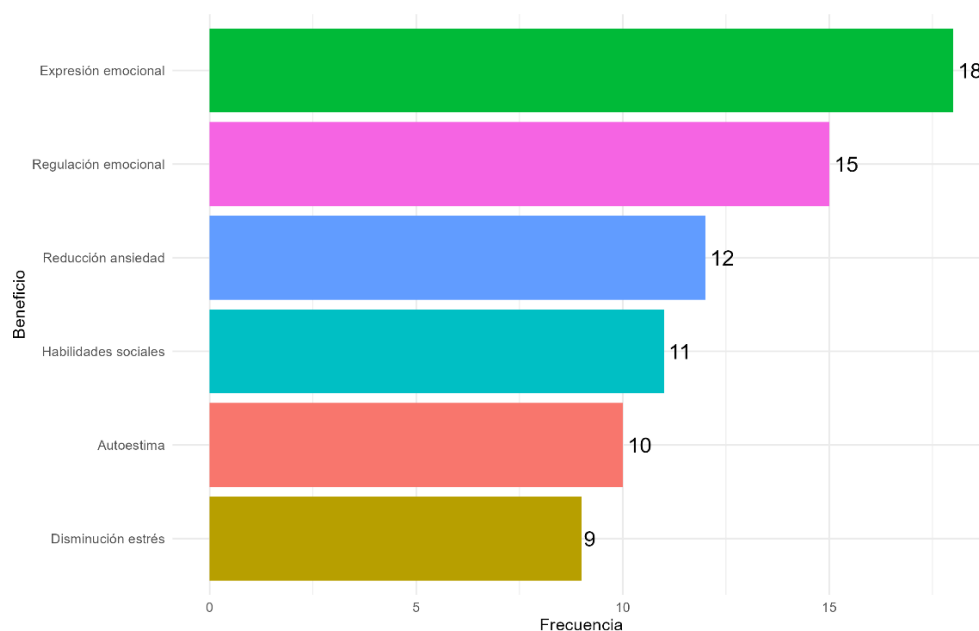
La musicoterapia aparece cada vez más como una intervención dirigida a una población juvenil con diferentes perfiles, ya sean con alguna incapacidad o con una patología como ansiedad o depresión. Con todo, los investigadores latinoamericanos están empezando a participar más en el análisis de esta literatura, aunque aún son bastante inferiores que los resultados a nivel internacional.

Figura 5. Año de publicación de los estudiantes



Según la figura 4, el número de estudios ha mantenido un crecimiento a lo largo del tiempo. Los datos revelan que el año 2021 presentó la mayor cantidad de publicaciones con seis y luego el año 2023, con cinco. Los años 2022 y 2024 tienen tres estudios cada uno, 2025 tiene dos y 2020 uno solo.

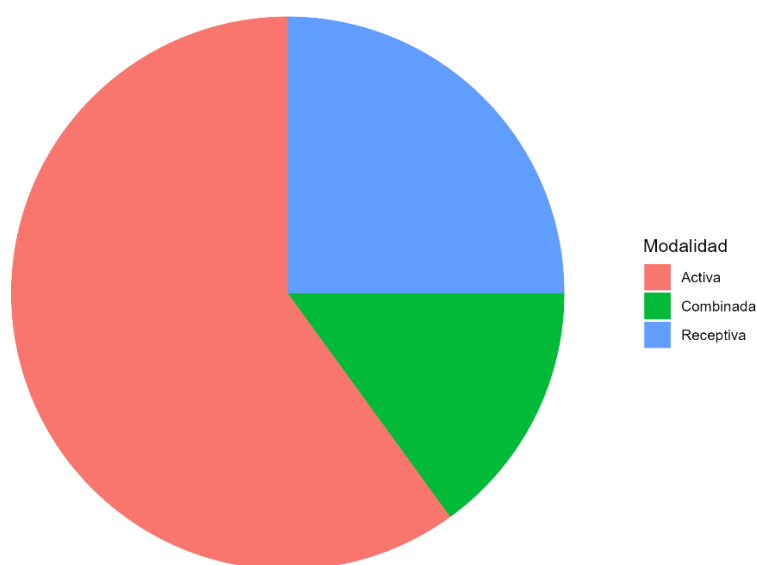
Se puede observar que el interés científico por la musicoterapia para el bienestar emocional de adolescentes ha ido aumentando en los últimos años. El aumento de las publicaciones en el periodo 2021 a 2023 coincide con un momento en que la salud mental juvenil tuvo una mayor relevancia internacionalmente, sobre todo a raíz de los efectos del COVID y de las transformaciones sociales que tuvo esta franja de la población. Igualmente, la permanencia de las publicaciones en el discurso hasta el 2025 muestra que es un tema que sigue vigente y es objeto de estudio por investigadores de diferentes disciplinas.

Figura 6. Beneficios reportados de la musicoterapia

La Figura 5 resume los principales beneficios identificados en los estudios analizados. El resultado más frecuente corresponde a la mejora de la expresión emocional, reportada en 18 investigaciones, seguida por la regulación emocional con 15 estudios y la reducción de la ansiedad con 12 investigaciones. También destacan el fortalecimiento de las habilidades sociales, el incremento de la autoestima y la disminución de los niveles de estrés.

Estos hallazgos dan cuenta de que la musicoterapia es una herramienta que permite intervenir en distintos niveles del bienestar psicológico del adolescente. La alta frecuencia de estudios que dan cuenta de las mejoras en la expresión emocional indica que la música facilita la comunicación de sentidos y emociones que muchas veces son difíciles de poner en palabra en esta etapa. La musicoterapia se puede aplicar en asociaciones o fundaciones que trabajen con personas con capacidades diferentes.

Figura 7. Modalidad de musicoterapia aplicada

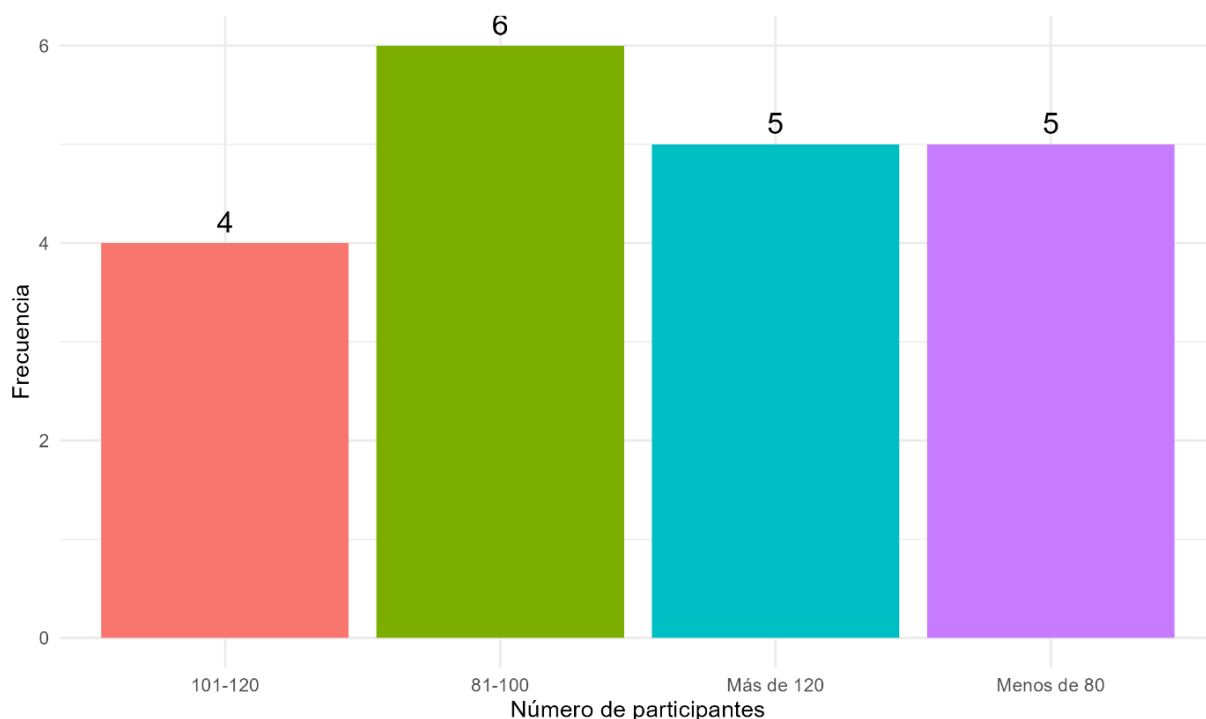


La Figura 6 presenta las modalidades de musicoterapia utilizadas en los estudios incluidos. Se ve un predominio de la modalidad en la musicoterapia activa, con 12 investigaciones, seguido de la modalidad receptiva con cinco investigaciones y la modalidad combinada con tres estudios.

La mayoría de los investigadores siente que es más efectivo participar activamente en actividades musicales que ser escuchado por otros, lo que indica que la música puede ser un gran canal para la comunicación emocional. La improvisación musical, la composición de canciones, el canto y la interpretación instrumental posibilitan que los intervinientes realicen el proceso de manera activa, lo que facilitará la exteriorización de emociones y el aprendizaje de habilidades de autorregulación emocional.

Por el lado menos frecuente de la musicoterapia, en este caso, la musicoterapia receptiva. Las musicoterapias que hemos incluido también resultaron ser útiles para provocar estados de relajación, introspección o reflexión emocional. La combinación de ambas modalidades permite integrar los beneficios de la participación activa con los efectos reguladores de la escucha musical, generando intervenciones más completas.

Figura 8. Tamaño muestral de los estudios



La Figura 7 presenta la distribución de los estudios según el número de participantes incluidos en cada investigación. Se observa que el rango más frecuente corresponde a estudios con entre 81 y 100 participantes, con seis investigaciones. Los estudios superiores a 120 participantes y aquellos inferiores a 80 cuentan con cinco investigaciones cada uno. Por otro lado, el rango entre 101 y 120 participantes posee cuatro investigaciones.

Esta distribución muestra una correcta diversidad de tamaños en las muestras de los investigadores. La existencia de estudios con muestras razonablemente amplias permite conseguir resultados más representativos y con mayor capacidad de generalización, mientras que aquéllos con muestras más reducidas suelen proporcionar un análisis más exhaustivo y detallado de los procesos terapéuticos llevados a cabo.

Igualmente, el no tener una concentración excesiva en un solo rango muestral indica que las evidencias sobre musicoterapia han sido realizadas bajo diferentes diseños metodológicos y contextos de aplicación. Esto hace que los resultados observados

sean más consistentes, ya que se repiten independientemente del tamaño de la muestra estudiada. La variedad muestral aporta fuerza a las conclusiones derivadas de la presente revisión sistemática.

DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Los resultados de la revisión sistemática aquí presentada muestran que la musicoterapia es una estrategia terapéutica que favorece la expresión emocional en adolescentes. La gran mayoría de trabajos que hemos consultado han conseguido cambios significativos en la regulación emocional, autoestima, habilidades sociales y bienestar psicológico, así como una disminución de la ansiedad, el estrés y los comportamientos relacionados con el aislamiento social.

Estos hallazgos coinciden con investigaciones previas desarrolladas en diferentes contextos clínicos y educativos, las cuales sostienen que la música actúa como un canal alternativo de comunicación que facilita la expresión de emociones difíciles de verbalizar durante la adolescencia. De igual manera, la predominancia de resultados positivos encontrados en la literatura revisada respalda la idea de que la musicoterapia puede ser un complemento eficaz a las intervenciones psicológicas tradicionales para el fortalecimiento de la salud mental juvenil.

Los resultados obtenidos también guardan relación con los enfoques teóricos que se orientan sobre la inteligencia emocional y el desarrollo psicoemocional, que enfatizan la creación de espacios seguros dentro de los que los adolescentes puedan identificar, comprender y expresar sus emociones. La musicoterapia facilita los estos procesos a través de un conjunto de actividades creativas y participativas que favorecen la exploración y autoconocimiento emocionales. En este sentido, los resultados confirman que estas intervenciones contribuyen a la inmediata expresión de la emoción, así como al desarrollo emocional a largo plazo, lo que puede generar posteriores adaptaciones sociales y psicológicas más positivas.

A pesar de los resultados positivos que pudieron observarse, hay limitaciones en los estudios incluidos que deben ser tenidas en cuenta. Por un lado, hay una marcada

heterogeneidad metodológica en los estudios analizados, experimentos de diferentes tipos, tamaños de muestra, duración de las intervenciones y técnicas de musicoterapia empleadas. La dificultad en la comparación de los diferentes estudios que existen, se debe a que no utilizan los mismos métodos y/o los mismos parámetros. Además, diversos estudios utilizaron muestras relativamente pequeñas o se desarrollaron en contextos específicos, lo que afecta la generalización de los hallazgos a otras poblaciones adolescentes.

A estas limitaciones, se añaden las que se relacionan con las investigaciones de seguimiento. La mayoría de los estudios evaluaron los efectos de la musicoterapia inmediatamente después, pero no realizaron mediciones posteriores para determinar si esos beneficios emocionales se mantienen. Igual a esto, en algún caso se observó una dependencia importante de instrumentos de autoinforme, que pueden verse influenciados por percepciones subjetivas de los participantes y generar sesgos en la medición de resultados.

Respecto a las limitaciones del proceso metodológico de la revisión sistemática presente, se destaca que la búsqueda se limitó a la lengua española y la inglesa, lo que pudo haber excluido investigaciones relevantes publicadas en otros idiomas. Similarmente, aunque se dignificaron bases internacionales de renombre, se admite la existencia de la posibilidad de que alguna literatura gris o no indexada pudiera haber pasado por alto en la búsqueda. Una limitante más fue que la amplia variedad de enfoques metodológicos encontrados hizo imposible establecer comparaciones estándar entre los estudios incluidos.

Los hallazgos constituyen un sólido respaldo a la terapia farmacológica en este contexto, sin embargo. La información reunida deja entrever que es posible incluir la musicoterapia en el uso de la atención psicológica a los adolescentes con problemática emocional. A través de estas técnicas se favorecería un dinamismo terapéutico más activo, participativo y accesible. Su uso resulta de gran importancia en los casos en los que los jóvenes no pueden verbalizar sus emociones ya que a través de la música

pueden comunicarse mejor con el profesional y así puede ayudar a la adherencia al tratamiento.

Desde el punto de vista de las políticas públicas, los hallazgos justifican la implementación de estrategias que incorporen soluciones creativas y preventivas en el ámbito educativo y de salud. La creación de programas de musicoterapia en colegios, centros comunitarios y servicios de salud mental podría ayudar a mejorar el bienestar emocional de los jóvenes y prevenir problemas psicológicos provocados por la ansiedad, el estrés y la exclusión social. Además, esto puede contribuir a una atención más integral de la salud mental de la juventud en el marco de las acciones que promueven su desarrollo humano y previenen riesgos psicosociales.

Finalmente, respecto a futuras investigaciones, se podría considerar llevar a cabo estudios con diseños experimentales más robustos, con muestras más amplias y un seguimiento más prolongado que permitan evaluar la estabilidad en el tiempo de los efectos terapéuticos. También es útil realizar un ejercicio comparativo de las distintas opciones de musicoterapia y su puesta en práctica en contextos culturales y sociales. Igualmente, sería relevante promover investigaciones en los países latinos y en especial en Ecuador, que tiene baja evidencia científica en este sentido. Trata de generar conocimiento contextual que contribuya a la implementación de esta disciplina en el ámbito clínico, educativo y comunitario.

CONCLUSIONES

- La presente revisión sistemática permitió fundamentar que la musicoterapia constituye una intervención terapéutica efectiva para favorecer la expresión emocional en adolescentes que presentan dificultades para comunicar sus sentimientos de manera verbal. La evidencia científica analizada demuestra que la música funciona como un lenguaje alternativo que facilita la identificación, comprensión y manifestación de emociones, los adolescentes pueden expresar vivencias que muchas veces resultan difíciles de comunicar mediante métodos tradicionales. Se pudo ver que la musicoterapia conlleva procesos de autoconocimiento y desarrollo emocional.
- La aplicación del método prisma permitió tener un mejor análisis al momento de procesar la información teniendo una búsqueda más ordenada, permitiendo tener una selección más nítida de artículos científicos. La utilización de varias plataformas de búsqueda de artículos científicos facilitó actualizar cada vez más datos, además los criterios de inclusión y exclusión garantizaron destacar y dar mayor relevancia a ciertos artículos que otros en relación al objetivo planteado.
- Para finalizar, permitió sistematizar toda evidencia científica disponible acerca de la musicoterapia y su impacto en la expresión emocional en adolescentes, identificando todos sus beneficios según las emociones presentes. Se comprobó que los talleres con modalidad activa y grupales favorecen el proceso terapéutico la cual hace que sea más efectiva. La escasez de estudios científicos dentro del contexto ecuatoriano resalta impulsar nuevas investigaciones y fortalecer la incorporación de la musicoterapia como una estrategia complementaria para el desarrollo de la salud mental y bienestar integral en adolescentes.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda desarrollar investigaciones empíricas en el contexto ecuatoriano que evalúen directamente la efectividad de la musicoterapia en adolescentes con dificultades de expresión emocional, debido a que la evidencia nacional identificada en la presente revisión es limitada. La realización de estudios experimentales, cuasi experimentales y longitudinales permitirá generar información más sólida sobre sus efectos y aplicaciones en diferentes contextos educativos, clínicos y comunitarios.
- Se sugiere ampliar futuras investigaciones hacia poblaciones adolescentes con características específicas, tales como jóvenes que presentan trastornos de ansiedad, depresión, dificultades de adaptación social o situaciones de vulnerabilidad psicosocial. Esto permitirá conocer con mayor precisión qué modalidades y técnicas de musicoterapia resultan más efectivas según las necesidades particulares de cada grupo poblacional.
- Se recomienda realizar estudios comparativos entre la musicoterapia y otras estrategias terapéuticas no verbales, como la arteterapia, la danzaterapia o el teatro terapéutico, con el propósito de identificar similitudes, diferencias y niveles de efectividad en el fortalecimiento de la expresión emocional y el bienestar psicológico de los adolescentes.

BIBLIOGRAFÍA

- Aalbers, S., & Vink, A. (2021). Feasibility of emotion-regulating improvisational musictherapy for young adult students with depressivesymptoms: A process evaluation . *NORDIC JOURNAL OF MUSIC THERAPY* , 31(2), 133-152. Obtenido de <https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1080/08098131.2021.1934088?needAccess=true>
- Avilés, C. (2023). Musicoterapia como estrategia de afrontamiento a través de las neurociencias en el ámbito educativo . *Redilat* , 4(2), 5140-5151. doi:<https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.964>
- Blasco, J., & Liéban, P. (2022). Efectos de la educación musical en el desarrollo emocional de adolescentes entre 10 y 18 años. Una revisión sistemática. *Música Hodie* , 22(1), 1-48. doi:10.5216/mh.v22.e68847
- Bravo, P. (2025). Influencia de la musicoterapia en el bienestar y la salud mental de estudiantes universitarios: una revisión sistemática de la literatura. *Revista de Investigación en Musicoterapia*, 1(8), 28-45. Obtenido de <https://ruja.ujaen.es/server/api/core/bitstreams/320ef57e-6205-4eac-ba94-c1ccdfc29505/content>
- Camacho, P. (2023). Musicoterapia: Culto al cuerpo y la mente. *Dianlet*, 4(1), 155-188. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/274/27404203.pdf>
- Carrasco, J., & González, I. (2021). Eficacia de la musicoterapia en el bienestar psicológico y la calidad de vida en personas con discapacidad física y orgánica severa. *Revista Electrónica Complutense de Investigación en Educación Musical* , 18(1), 195-215. Obtenido de <http://dx.doi.org/10.5209/reciem.70347>

- Centella, D. (2021). Musicoterapia en la salud mental: una alternativa de solución. *Investigación e Innovación*, 1(2), 172-179. Obtenido de <https://revistas.unjbg.edu.pe/index.php/iirce/article/view/1235/1412>
- Essen, K., & Akse, M. (2025). Therapeutic factors and mechanisms of change in music therapy for people with late-life depression: A scoping review. *ELSEVIER*, 93(1), 1-13. Obtenido de <https://pdf.sciencedirectassets.com/271820/1-s2.0-S0197455625X00022/1-s2.0-S0197455625000425/main.pdf?X-Amz-Security-Token=IQoJb3JpZ2luX2VjEDcaCXVzLWVhc3QtMSJGMEQCIECzxaZdjffGDcXevGQwb9wE7htJ4ueQvvCrZGLGcLtoAiBftlXvt%2FGCuq5%2BSzOnWtlQhWp5G2ZBpebA9%2F7zf5>
- Fernández, J. (2023). Hacia un enfoque terapéutico integrado: musicoterapia y mindfulness contra el estrés y la ansiedad. *Revista de Investigación en Musicoterapia*, 7(1), 30-45. Obtenido de <https://doi.org/10.15366/rim2023.7.003>
- Fernández, T. (2021). La musicoterapia y las emociones como recurso para la resolución de conflictos en el aula. *Revista de Investigación en Musicoterapia*, 5(4), 1-12. Obtenido de https://pdfs.semanticscholar.org/c95e/2d3a81f16548ff5e6af993d25e8c16895dd8.pdf?_gl=1*yvepwb*_gcl_au*MzY4MTM5OTIyLjE3NzUzMzk2OTk.*_ga*OTM5MjAzNDYxLjE3NzUzMzk2OTk.*_ga_H7P4ZT52H5*czE3Nzc0OTk5NDgkbzlkZzAkdDE3Nzc0OTk5NDgkajYwJGwwJGgw
- Freitas, C. (2022). Music therapy for adolescents with psychiatric disorders: An overview. *Clinical Child Psychology*, 0(0), 1-16. doi:10.1177/13591045221079161
- González, M., & Domínguez, S. (2021). Eficacia de los programas de musicoterapia: un metanálisis cualitativo. *Terapia Ocupacional*, 2(5), 1-16. Obtenido de <https://www.scielo.br/j/cadbto/a/dmLXMh3z6d3kQxXg3tzxJXr/?format=pdf&lang=es>

- Gu, J., & Du, Y. (2023). Music Intervention in Human Life, Work, and Disease: A Survey. *International Journal of Crowd Science* , 7(3), 97-105. Obtenido de <https://www.sciopen.com/article/pdf/10.26599/IJCS.2023.9100003.pdf>
- Guzmán, N., & Alvarado, P. (2025). Musicoterapia y regulación emocional en estudiantes universitarios: un estudio piloto. *MEDICINA NATURISTA*, 19(2), 24-28. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/394011489_MUSICOTERAPIA_Y_REGULACION_EMOCIONAL_EN_ESTUDIANTES_UNIVERSITARIOS_UN_ESTUDIO_PILOTO
- Haeyen, & Suzanne. (2025). Perceived effects of music therapy in the treatment of personality disorders, cluster B/C: A thematic analysis study based on service users' experiences. *ELSEVIER* , 94(1), 1-10. Obtenido de <https://pdf.sciencedirectassets.com/271820/1-s2.0-S0197455625X00034/1-s2.0-S0197455625000668/main.pdf?X-Amz-Security-Token=IQoJb3JpZ2luX2VjEDYacXVzLWVhc3QtMSJGMEQCID8u8xg0bzhYXtpY3ZTmeyD3HITVMmo86oS7CG2TOrdPAiBoNLgdoP11idZeHHdQj0KPtrQJ5vo%2FggLQkgBTjk1kjy>
- Huanh, C., & Gu, S. (2024). Effectiveness of music therapy in enhancing empathy and emotional recognition in adolescents with intellectual disabilities . *Acta Psychologica* , 243(24), 1-6. Obtenido de <https://pdf.sciencedirectassets.com/272045/1-s2.0-S0001691823X00110/1-s2.0-S0001691824000295/main.pdf?X-Amz-Security-Token=IQoJb3JpZ2luX2VjEDYacXVzLWVhc3QtMSJHMEUCIQD%2BCJp%2FUHXPmBHYZQCfP%2B0m0ZRNKbF16FamXeoh8dPCuwlgYStDjgLgedV6Z2VA39OrBnETXnBD2JaAhZ5Ff4>

- Ibarra, M., & Gema, A. (2023). La musicoterapia como apoyo socioemocional en jóvenes con discapacidad intelectual. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 10(2), 1-18. Obtenido de <https://dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/3489>
- Jiménez, Z., & Chumo, M. (2026). Influencia de la música en la regulación emocional de estudiantes con TDA de la "Unidad Educativa Fransisco Orellana" De Santo Domingo . *Ciencia y Educación*, 7(2), 25-38. Obtenido de <https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/zenodo.18575984/3072>
- Lyu, Y. (2025). A horizon scan of music therapy in education. *Frontiers* , 4(7), 1-12. Obtenido de 10.3389/fpsyg.2025.1635258
- Miranda, M., & Hazard. (2017). La música como una herramienta terapéutica en medicina. *REV CHIL NEURO-PSIQUIAT* , 55(4), 266-277. Obtenido de <https://www.scielo.cl/pdf/rchnp/v55n4/0034-7388-rchnp-55-04-0266.pdf>
- Poch, S. (2021). Importancia de la musicoterapia en el área emocional del ser humano. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado* , 1(42), 91-113. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/274/27404208.pdf>
- Porciúncula, O. (2018). Musicoterapia y salud . *Publicación de la D.N.S.FF.AA* , 37(2), 41-45. Obtenido de https://www.dnsffaa.gub.uy/media/images/rev37-vol-2_-8-revisiones-musicoterapia-y-salud.pdf?timestamp=20190426122723
- Rojas, J. (2020). Lamúsicaysuaplicaciónterapéuticaeneladultomayor.Revisióndelaliteratura . *Rev. Navar. Medica.* , 6(1), 1-8. Obtenido de <https://journals.uninavarra.edu.co/index.php/navarramedica/article/view/163/112>

- Romero, T., & Lucas, R. (15 de 4 de 2025). Efectividad de la Musicoterapia en Personas con Trastorno del Espectro Autista: una Revisión Sistemática Paraguas. *Revista de Psicología y Educación*, 20(2), 117-128. Obtenido de <https://www.rpye.es/pdf/271.pdf>
- Salokivi, M., & Salanterä, S. (2023). Promoting emotional skills in early adolescents with mental health conditions in music therapy – a content analysis of focus group interviews . *Routledge*, 32(5), 423-444. Obtenido de <https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1080/08098131.2023.2169336?needAccess=true>
- Sánchez, M. (2023). Hacia un enfoque terapéutico integrado: musicoterapia y mindfulness contra el estrés y la ansiedad . *Revista de Investigación en Musicoterapia* , 7(23), 30-44. doi:<https://doi.org/10.15366/rim2023.7.003>
- Viteri, D. (2025). Impacto de la estimulación musicoterapéutica en niños con Trastorno del Espectro Autista. Una revisión sistemática . *REVISTA NOVA PRAXIS* , 1(2), 52-71. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/10415526.pdf>
- Wei, Q., & He, W. (2026). The application of AI-assisted music therapy tools in mental health interventions. *Frontiers* , 4(1), 1-12. doi:10.3389/fpsyg.2026.1741463