



REVISTA MEXICANA DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA

Volumen 14 número 33 julio-diciembre 2017, pp. 2-20.

Bienestar psicológico de estudiantes universitarios que practican actividades extraescolares deportivas y corales

Iris Xóchitl Galicia Moyeda¹

Patricia Ventura Martínez²

Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM

Hay escasos datos de las ventajas de las actividades extraescolares deportivas en el nivel superior y no se han comparado con los beneficios de otras actividades extraescolares. Este trabajo evaluó el bienestar psicológico de 59 estudiantes universitarios que practicaban de manera extraescolar deportes y canto coral. Los resultados de aplicar la Escala de Bienestar Psicológico y la Escala de Percepción de las Aportaciones del Canto Coral, revelaron que el Bienestar Psicológico de los estudiantes que cantan en coro es más alto. Los hombres se vieron más beneficiados que las mujeres independientemente de la actividad realizada. Se

¹ Dra. en Educación. Docente de la Licenciatura y posgrado en Psicología en la FES Iztacala UNAM. Integrante del Proyecto de Investigación en Aprendizaje Humano. División de Investigación y Posgrado. Correo electrónico: iris@unam.mx

² Lic. en Psicología. Profesional independiente. Correo electrónico: sweet_patito_93@hotmail.com

sugiere desarrollar programas de apoyo para que los estudiantes universitarios, consideren el canto coral como estímulo de su Bienestar Psicológico.

Palabras clave: canto coral, estudiantes universitarios, bienestar psicológico.

Psychological well-being of undergraduate students in choir and sport extracurricular activities

There is scarce data on the advantages of sport extracurricular activities in higher education and they have not been compared to the benefits from other types of extracurricular activities. This paper assessed the psychological well-being of 59 undergraduate students who did sports and choir as extracurricular activities. After applying both the Scale of Psychological Well-Being, as well as the Scale of Perception of Choir Singing Contributions, results showed that psychological well-being in students who do choir singing is higher. Men were more benefitted than women regardless of the extracurricular activity. Support program creation is suggested, so that undergraduate students look to choir singing as a means to stimulate their Psychological Well-Being.

Key words: choir singing, undergraduate students, psychological well-being

Bem-estar psicológico dos estudantes universitários que praticam atividades desportivas extracurriculares e corais

Existem dados limitados sobre os benefícios de atividades esportivas extracurriculares no nível superior e não foram comparados com os benefícios de outras atividades extracurriculares. Este estudo avaliou o bem-estar psicológico de 59 estudantes universitários que praticam esportes extra-curriculares e canto coral. Os resultados da aplicação da Escala de bem-estar psicológico e Escala de Percepção de Contribuições do Canto Coral revelou que o bem-estar psicológico dos estudantes cantando em coro é maior. Os principais beneficiários foram os homens que as mulheres, independentemente da atividade. Sugere-se desenvolver programas de apoio para que os estudantes universitários busquem o canto do coro como um meio de estimular o seu bem-estar psicológico

Palavras-chave: canto coral, os estudantes universitários, bem-estar psicológico

Las instituciones educativas tienen como demanda la educación integral de los estudiantes, por lo que deben presentarles oportunidades que favorezcan diferentes tipos de conocimientos y habilidades para su vida personal y que muy probablemente se reflejarán también en sus logros académicos. Antes se consideraba que las actividades fuera del horario escolar tenían como propósito

canalizar y relajar las tensiones escolares, y ofrecer nuevos escenarios de logro personal más allá de lo académico. La relación tiempo escolar y tiempo libre se ha ido modificando desde la propia organización escolar y actualmente los centros educativos ofrecen y regulan las actividades en horarios no lectivos (Guerrero, 2006).

Toda actividad realizada fuera del horario escolar se denomina genéricamente como extraescolar. Puede realizarse o no dentro de la institución educativa a la que pertenecen los alumnos. No existe consenso para clasificarla: se distingue entre actividades recreativas, deportivas, cognitivas, culturales y académicas, y lo que incluye cada término está en función de quien realiza la clasificación y no de un marco teórico. De ahí que, por ejemplo, la realización de actividades musicales en ocasiones sea considerada como un tipo de recreación o una actividad cognitiva.

En ocasiones, las actividades extraescolares de carácter académico se denominan extracurriculares, aunque en diversos contextos, el término extracurricular se aplica a cualquier actividad (académica o no) ofrecida por la institución en un horario fuera de clases.

En este trabajo se utilizará el término de actividades extraescolares para designar a las actividades programadas por las organizaciones escolares que no se contemplan expresamente en el currículo oficial; se implementan con procedimientos y estrategias diferentes a las experiencias de enseñanza y aprendizaje en las aulas y son realizadas fuera del horario escolar. Se eligen, de la clasificación de Guerrero (2006), las paraescolares, donde se incluyen los cursos, prácticas y/o talleres sobre aficiones musicales, lúdicas y deportivas que se llevan a cabo fuera del horario oficial, de manera paralela a las tareas específicamente escolares o curriculares, pero dentro del control de las instituciones educativas. En este texto se referirá a ellas simplemente como actividades extraescolares (AE). En las universidades, las AE se presentan como complemento a la formación académica integral de los estudiantes para desarrollar habilidades que les permitan mejorar su formación cultural, su desempeño académico, y/o su bienestar personal y social.

Entre las ventajas de realizar AE, se destaca el desarrollo de competencias interpersonales, mayores aspiraciones y nivel de atención, mayor motivación, pensamiento crítico y madurez personal y social. En el ámbito académico, se reporta que una alta participación de los estudiantes en AE promueve un descenso en la deserción escolar (Holloway, 2002), un mayor compromiso con la escuela, mayores habilidades y altos resultados académicos (Varela, 2006).

Las AE frecuentemente presentes en diversos niveles educativos, son las deportivas. Sus beneficios son varios, se obtienen mayores logros en el rendimiento escolar de los alumnos en comparación con aquellos que realizan actividades de carácter cognitivo; además mejoran estados depresivos, disminuyen la ansiedad, e incrementan la autoestima (Cladellas y cols., 2013; Codina y cols, 2016). Este estudio centra su interés en el mejoramiento del bienestar psicológico.

La conceptualización del bienestar psicológico (BP) se realiza desde la Psicología Positiva, centra su interés en el estudio del desarrollo personal y las experiencias positivas. Se considera que está formado por diferentes variables entre las que se incluye el crecimiento personal y la actualización de las capacidades como evidencia de funcionamiento psicológico positivo. Ryff (1989a,) sugirió un modelo multidimensional que abarca aspectos individuales y sociales del individuo, la manera de estar en el mundo, la valoración que hace y el significado otorgado a su realidad.

El BP está relacionado con el género, la edad y la cultura o sociedad del individuo. Estudios transversales y longitudinales realizados con la EBP, revelan que cuando incrementa la edad, aumentan las puntuaciones en la dimensión de Dominio del Entorno, en tanto que disminuyen en las dimensiones de Crecimiento Personal y Propósito en la Vida. La relación de la edad con las dimensiones de Autonomía, Autoaceptación y Relaciones Positivas no es clara pues en algunos estudios éstas incrementan con la edad, en tanto que en otros no existen diferencias significativas. Con respecto al género, los estudios realizados con población norteamericana reportan que las mujeres, independientemente de su edad, presentan puntajes significativamente más altos que los hombres en Relaciones Positivas y en Crecimiento Personal. En estudios con población universitaria española y

latinoamericana, sólo en algunos casos se replican tales hallazgos (Yáñez y Cárdenas, 2010; Zubieta, Fernández y Sosa, 2012), o coinciden únicamente en lo reportado en la dimensión de Relaciones Positivas (García-Alandete, 2013), en tanto que en otros estudios las mujeres tienen mejores puntajes que los hombres en el Dominio del Entorno y Propósito en la Vida (Veliz-Burgos y Apodaca, 2012). En la búsqueda del bienestar, los individuos realizan actividades para cultivar valores que los hagan sentirse vivos y auténticos, lograr un desarrollo personal y dirigir su vida efectivamente. Los estudiantes universitarios, a pesar de estar en un nivel avanzado y privilegiado de formación académica, están expuestos a múltiples factores de riesgo, enfrentan altos niveles de estrés y se encuentran con cierta vulnerabilidad psicosocial en su contexto educativo y/o familiar (Fernández y Polo, 2011) y conscientes o no de tal situación, buscan alternativas a sus actividades académicas para sentirse mejor. El alumnado universitario busca espacios para compartir con amigos, se propone metas trascendentes al igual que realiza actividades artísticas y físicas. Las mujeres universitarias realizan más conductas relacionadas con la religiosidad, la afiliación social y el ocio pasivo; en tanto que los hombres, con actividades relacionadas a metas instrumentales y deportes (Torres, Moyano-Díaz y Páez, 2014).

Existen evidencias de la incidencia de las actividades deportivas y musicales en el bienestar psicológico en la población general, pero con estudiantes universitarios hay pocos estudios. La práctica deportiva como AE en diversos niveles educativos, reporta un incremento del BP de los estudiantes que las realizan en comparación con quienes no lo hacen. En estudiantes universitarios, las actividades deportivas pueden conducir a un mayor estrés, consumo de alcohol, interacciones negativas con pares e incluso conductas moralmente inadecuadas. No obstante, si se encuentran organizadas, estructuradas y supervisadas proveen beneficios al estudiantado universitario, en especial un mejor bienestar físico y desarrollo psicológico. Al comparar tres grupos de estudiantes universitarios que realizaban diversas AE con otro grupo de alumnos que no practicaban ninguna, se encontró que los que participaron en programas deportivos tuvieron, significativamente, niveles más altos en autoeficacia, conducta pro-social, responsabilidad social y

personal respecto a aquellos que participaban en otras actividades y a quienes no practicaban ninguna AE (Carreres-Ponsoda y cols., 2012).

Diversas investigaciones valoran el BP a través de otros índices asociados. Molina-García, Castillo y Pablos (2007) consideraron la satisfacción con la vida como un índice del BP y en estudiantes universitarios hallaron puntajes más altos en quienes realizan actividades deportivas en relación a quienes no; diferencia matizada por el género pues sólo resultó significativa en el caso de los hombres. Jiménez y cols, (2008) analizaron el BP a través de las dimensiones de estado de ánimo, nivel de estrés percibido y valoración subjetiva del estado de salud en universitarios españoles y portugueses. Los estudiantes que practicaban actividad física regularmente tuvieron niveles más bajos de tristeza y fatiga además de referir tener más vigor.

En relación a los efectos que tiene la realización de actividades musicales en los individuos, se reporta que los efectos de actividades pasivas como escuchar música, son considerados por los individuos como reductores del estrés y restauradores de la homeostasis ya que manifiestan que con esas actividades se relajan, liberan tensiones y emociones reprimidas. Por su parte, los individuos con una participación activa en la música mencionan que ésta mejora el estado de ánimo, les da sentido de logro, energía y consideran que realizan experiencias creativas y emocionantes (Bailey y Davidson, 2003).

La dedicación a la música se asocia con el bienestar y el disfrute (DeNora, 2000). La práctica regular de actividades musicales influye en las principales funciones orgánicas, el tono y energía muscular, así como en la resistencia para el trabajo y para las actividades de alto rendimiento. Sin embargo no se tiene una evidencia clara de los efectos de la práctica musical en el BP debido a que se han empleado otros índices para hablar de la relación del BP con las actividades musicales. Por ejemplo, Michalos (2005) analizó la relación de la calidad de vida y niveles de satisfacción con la vida con diversas actividades artísticas y con actividades cotidianas, evidenciando que la satisfacción de los individuos que tocan un instrumento musical y cantan grupalmente correlacionaba positiva y significativamente con un estado saludable.

La exploración del BP de los estudiantes universitarios, puso la mirada en estudiantes de música. Cancino (2012) analizó la resiliencia, satisfacción con la vida, felicidad subjetiva y el apoyo social percibido, revelando altos índices de apoyo hacia sus vidas, niveles promedio de resiliencia y niveles ligeramente altos de felicidad, con lo cual se infirió que tendrían niveles altos de bienestar psicológico. Otro estudio con estudiantes de música analizó la relación entre la motivación y el BP midiendo éste con la autoestima y la ansiedad-estado, revelando que la percepción de autonomía y de competencia influyen positivamente en la motivación intrínseca y ésta a su vez en los índices de BP (Valenica, 2011). En los estudios citados, resalta que los efectos de la actividad musical no han sido evaluados desde un marco conceptual de bienestar psicológico unificado. Tampoco se han encontrado estudios que empleen el instrumento de Ryff. Hay que resalta que en esas investigaciones los resultados son relativos a diversos índices asociados al BP, y no se contrastan con los que pudieran obtenerse con estudiantes universitarios de disciplinas no musicales, para así conocer detallada y específicamente si los niveles de dichos índices son exclusivos de la práctica musical como disciplina principal de estudio. Además, tampoco se ha valorado la actividad musical como una AE, que es el interés de esta investigación.

Una opción de las instituciones educativas para realizar actividades musicales de manera extraescolar es el coro escolar, actividad en la no es necesario que los estudiantes tengan conocimientos musicales o los adquieran de manera especializada. Los efectos positivos de cantar en grupo están documentados, lamentablemente es difícil llegar a conclusiones categóricas porque difieren ampliamente en cuanto a objetivos, características de las muestras, instrumentos empleados, recolección y análisis de los datos. Otras variables a considerar son el repertorio y la naturaleza de los coros. En el estudio de esas variables son escasos los trabajos que reportan investigaciones con coros escolares, en especial en el nivel educativo superior.

No obstante, a continuación se reseñan los principales hallazgos del análisis de la práctica coral en población general, tomando como referencia las investigaciones de Clift y Hancox (2010) y Clift y cols (2007). En ellas se emplearon dos

instrumentos, uno de ellos fue la versión corta del cuestionario de Calidad de Vida de la Organización Mundial de la Salud (WHOQOL-BREF, por sus siglas en inglés) que califica cuatro dimensiones: física, psicológica, social y ambiental, y el otro fue un cuestionario elaborado por los citados autores que valora los efectos del canto coral (CVECC). En un estudio, la muestra incluyó 633 coristas ingleses y en otro, 1124 coristas de Alemania, Australia e Inglaterra; todos ellos pertenecientes a diversas asociaciones corales no profesionales. Los resultados fueron semejantes en ambos estudios: en el CVECC, los coristas consideraban que el canto coral tenía un impacto positivo en su bienestar; las mujeres tuvieron puntajes más altos que los hombres, independientemente del país al que pertenecieran. Con respecto al aspecto psicológico del WHOQOL-BREF se observó que un alto porcentaje de los coristas tuvieron puntajes arriba de la media, indicando con ello un BP muy bueno. Con relación al género la muestra total tuvo una tendencia contraria al otro instrumento: las mujeres tuvieron puntajes significativamente más bajos que los hombres.

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

MÉTODO

Participantes: Cincuenta y nueve estudiantes de dos Facultades de Estudios Superiores de la UNAM. Se conformaron dos grupos, en cada uno se incluyeron estudiantes de ambas facultades. El primero estuvo constituido por veintiún mujeres y diez hombres que realizaban actividades corales; el segundo por quince mujeres y trece hombres que practicaban deportes.

Instrumentos.- Cuestionario para recolectar datos socio-demográficos: carrera, semestre, edad, género, actividad laboral, con quien vivían, práctica anterior de la AE y posesión de conocimientos musicales.

Escala de Bienestar Psicológico (Ryff, 1989). Tiene 39 reactivos distribuidos en seis subescalas: Autoaceptación, Relaciones Positivas con otros, Dominio del Entorno, Propósito en la Vida, Crecimiento Personal y Autonomía. Emplea un formato tipo Likert, que inicia con el valor 1 que corresponde a “completamente en desacuerdo” y llega hasta 6, con “completamente de acuerdo”.

Escala de Percepción de las Aportaciones del Canto Coral (EPACC). (Fernández, 2013). Tiene 27 reactivos tipo Likert, donde la escala va de 1 (en desacuerdo) a 5 (de acuerdo), distribuidos en seis factores: Relaciones Sociales, Metas Colectivas, Autorrealización, Enriquecimiento Musical, Bienestar Emocional y Físico y Sentido de Pertenencia Social.

Procedimiento

Los responsables del departamento de actividades extraescolares conocieron el proyecto y autorizaron su implementación. Posteriormente, se solicitó un periodo de tiempo de sus actividades a los directores de los coros y a los entrenadores para informarles de los objetivos de la investigación y para que los alumnos respondieran los instrumentos. Logrado lo anterior, se entabló comunicación con los estudiantes y quienes desearon participar, firmaron un consentimiento que informaba sobre la confidencialidad de los datos.

Descripción de la muestra: En la Tabla 1 se detalla cómo había más mujeres que hombres, distribuyéndose diferencialmente de acuerdo a la AE. Las actividades corales eran realizadas en mayor proporción por mujeres, en tanto que en la práctica deportiva la presencia de hombres y mujeres fue similar.

La edad de los participantes osciló entre los 18 y 40 años por lo que se crearon cuatro grupos de edad. En el grupo 1 se incluyeron alumnos que eran menores de veinte años, en el grupo 2 los que iban de veintiuno a veinticinco años, en el 3 estuvieron los de veintiséis a veintiocho años y en el 4, alumnos mayores de veintinueve años. La mayoría de los alumnos se agruparon en los dos primeros rangos de edad.

Tabla 1

	GÉNERO		EDAD				FAMILIA		SEMESTRES										TRABAJO	
	M	F	1	2	3	4	1	2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	E	SI	NO
CORO	10	21	12	10	3	6	18	13	1	5	1	3	3	3	1	3	1	7	11	20
DEPORTE	13	15	13	14	1	0	19	9	5	0	8	0	1	0	5	0	0	7	5	22

Sobre la constitución familiar, se formaron dos grupos. En el 1 están incluidos quienes vivían con su familia nuclear, en tanto que en el 2, a los que vivían en cualquier otro tipo de familia. La mayoría vivían con su familia nuclear. Se puede notar que participaron en el estudio alumnos de todos los semestres, predominando los que cursaban tercero. Los egresados que retornan a las facultades a practicar AE, son identificados con la letra E en la Tabla 1.

Análisis.- Se empleó el Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versión 20 para realizar: A) análisis de diferencias de medias de los grupos participantes y en relación al género. B) análisis de correlación entre los factores que componen los instrumentos.

RESULTADOS

Bienestar Psicológico

Los puntajes totales obtenidos de la EBP muestran que los estudiantes que practican actividades corales tienen puntuaciones ligeramente más altas que los que realizan actividades deportivas (respectivamente: 4.69 y 4.57), aunque no hay diferencias significativas ($t= .534$, $p= .596$). Al analizar cada una de las subescalas de la EBP se advierte esa misma tendencia en cuatro de las seis subescalas: una mayor puntuación en los estudiantes que realizan actividades corales, particularmente en la subescala de Crecimiento Personal, en donde los coristas obtienen mayores puntajes significativamente ($t= 2.254$, $p= .028$) que los que practican deporte.

Un análisis atendiendo al género revela que la realización de las AE, independientemente de que sean corales o deportivas, impacta positivamente de manera especial en los varones pues ellos muestran puntajes totales de BP significativamente más altos de que las mujeres. Esas diferencias se presentan especialmente en las subescalas de Autoaceptación y Autonomía (ver Tabla 2)

Tabla 2

	MUJERES	HOMBRES	<i>t</i>	<i>p</i>
Subescalas EBP	4.48	5.11	2.363	0.022
Autoaceptación	4.15	4.67	1.986	0.052
Relaciones Positivas	4.09	4.66	2.228	0.033
Autonomía	4.58	5.01	1.582	0.119
Dominio del Entorno	5.65	6.14	1.873	0.066
Crecimiento Personal	3.84	4.28	1.747	0.086
Propósito en la vida	4.44	4.93	2.429	0.018

De manera más detallada se indagó si las diferencias de género persistían en cada uno de los dos grupos analizados, revelando que con la realización de actividades corales se obtienen de manera significativa mayores puntajes totales de los varones que de las mujeres ($t= 2.250$ y $p = .017$), y en especial en cuatro subescalas: Autoaceptación, Autonomía, Crecimiento Personal y Propósito en la Vida (ver Tabla 3). En contraste, no se encuentran diferencias significativas en el BP atribuibles al género entre el estudiantado que realiza actividades deportivas.

Tabla 3

	ACTIVIDADES CORALES				ACTIVIDADES DEPORTIVAS			
	mujeres	hombres	<i>t</i>	<i>p</i>	mujeres	hombres	<i>t</i>	<i>p</i>
Subescalas EBP	4.36	5.51	2.745	0.011	4.68	4.87	-0.535	0.597
Autoaceptación	4.22	4.77	1.403	0.175	4.04	4.59	-1.482	0.15
Relaciones Positivas	3.91	4.89	2.644	0.013	4.36	4.49	-0.383	0.705
Autonomía	4.67	5.17	1.319	0.197	4.45	4.87	-1.065	0.297
Dominio del Entorno	5.87	6.65	2.613	0.014	5.34	5.78	-1.093	0.285
Crecimiento Personal	3.83	4.51	2.266	0.031	3.87	4.12	-0.597	0.556
Propósito en la vida	4.46	5.19	-2.25	0.017	4.41	4.75	-1.154	0.259

Se identificó cómo incidían las actividades corales o deportivas en el puntaje total de la EBP en cada género. Se observó que en las mujeres, realizar cualquiera de esas actividades tenía efectos similares; aunque las mujeres coristas muestran puntajes más altos que las mujeres deportistas, no se encontraron diferencias significativas en el total de la EBP ($t=1.62$, $p=.872$) ni en ninguna de las subescalas. En contraste, en los hombres el BP total es significativamente mayor cuando practican actividades corales ($t= 2.176$, $p=.042$) y en especial en la subescala de Crecimiento Personal ($t= 3.149$, $p=.005$).

Se analizaron sólo los dos primeros grupos de edad, dado que estaban conformados con una frecuencia similar (ver Tabla 1) y no se encontraron diferencias significativas en el puntaje total del instrumento. No obstante en el primer grupo, el más joven, los puntajes fueron más altos en todas las subescalas de la EBP, encontrándose diferencias significativas únicamente para la subescala de Relaciones Positivas ($t= 7.80$, $p=.033$). Otra variable analizada fue la constitución familiar: no se encontraron diferencias significativas en el BP ($t= -.948$, $p=.344$) entre el alumnado que vivía con su familia nuclear y el que refería vivir en cualquier otra configuración familiar.

La experiencia con la AE podría influir en el nivel de BP por lo que se identificaron dos grupos, los que SI la habían realizado con anterioridad y los que NO. Quienes

practicaban deportes no mostraron diferencias entre esos grupos ($t = -.034$, $p = .973$). Caso diferente para los coristas: quienes habían practicado antes tuvieron puntuaciones menores en relación a aquellos que era la primera vez que pertenecían a un coro, tanto en el total de la EPB ($t = 2.238$, $p = .034$) como en todas las subescalas; especialmente en el Crecimiento Personal donde se encontró significancia estadística ($t = -2.180$, $p = .038$). Dados estos resultados, se valoró si poseer o no conocimientos musicales era una variable importante en el BP de los coristas; sin que existieran diferencias significativas entre esas condiciones ($t = -.371$, $p = .714$)

Percepción de las Aportaciones del Canto Coral

Las actividades corales son percibidas de manera diferente de acuerdo al género. En la EPACC, la Autorrealización, presentó puntajes significativamente más altos en los hombres (ver Tabla 4), en tanto que el Bienestar Emocional y Físico así como las Relaciones Sociales tuvieron puntajes más altos de manera significativa en las mujeres.

Tabla 4

Factores EPACC	MUJERES	HOMBRES	F	p
Enriquecimiento Musical	4.67	4.47	2.922	0.098
Metas Colectivas	4.65	4.8	0.17	0.683
Autorealización	4.52	4.83	4.82	0.036
Bienestar Emocional y Físico	4.6	4.31	6.82	0.014
Relaciones Sociales	4.38	4.05	6.676	0.015
Sentido de Pertenencia Social	4.16	4.26	0.017	0.897

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

Las puntuaciones de Relaciones Sociales del instrumento EPACC se relacionaron significativamente con las puntuaciones de dos escalas de la EBP: Crecimiento Personal ($r = .369$, $p = .046$) y el Propósito en la Vida ($r = .374$, $p = .038$).

Si tales asociaciones se analizan por género, se advierte que las puntuaciones de las mujeres obtenidas en la EPACC relativas a las Relaciones Sociales se

correlacionan de manera moderada y significativa con cuatro de los seis factores de la EBP (Tabla 5). En contraste, en los hombres la relación se establece de manera moderada sólo con las puntuaciones de Relaciones Positivas de la EBP. Por otra parte, las puntuaciones alcanzadas por los hombres en el Propósito en la Vida (EBP), correlacionan alta y significativamente con cuatro factores de la EPACC.

Tabla 5

CORRELACIONES POR GENERO												
<i>Percepción de los Beneficios del Canto Coral</i>												
	Mujeres		Hombres									
	<i>Rel. Sociales</i>		<i>Rel .Sociales</i>		<i>Bienestar</i>		<i>Autorealización</i>		<i>Metas Colectivas</i>		<i>Enriq. Musical</i>	
<i>Bienestar Psicológico</i>	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>
Autoaceptación	0.544	0.011										
Relaciones Positivas			0.677	0.031								
Autonomía												
Dominio del Entorno	0.615	0.003										
Crecimiento Personal	0.644	0.002							0.767	0.016		
Propósito en la vida	0.512	0.018			0.685	0.029	0.891	0.001	0.644	0.045	0.787	0.007
Total	0.49	0.028										

DISCUSION

Sobre el Bienestar Psicológico

Edad.- Diversos estudios (Ryff 1989a) han revelado un patrón: al aumentar la edad aumentan las puntuaciones del Dominio del Entorno y la Autonomía; las puntuaciones de Propósito en la Vida y Crecimiento Personal disminuyen. Investigaciones efectuadas con individuos españoles y latinoamericanos no manifiestan tal tendencia. Zubieta, Fernández y Osa (2012) hallaron que con la edad aumentaban significativamente las puntuaciones en Autonomía y Dominio del Entorno. Por su parte, García-Alandete (2013) reporta que a mayor edad las puntuaciones son más altas en Autoaceptación, Dominio del Entorno, Crecimiento Personal, y Propósito en la Vida. Con relación a las Relaciones Positivas y la Autonomía, no se encontraron diferencias en relación a la edad. En tanto que Véliz-

Burgos y Apodaca (2012), no encontraron diferencias en ninguna de las dimensiones de la EBP asociadas a la edad.

El hecho de que en este estudio se hayan encontrado puntajes más altos en el grupo de menor edad, no corresponde con la tendencia reportada por estudios anglosajones. El comportamiento de las puntuaciones de la subescala de Relaciones Positivas, tampoco coincide con lo reportado en los estudios latinoamericanos. Lo anterior sugiere la conveniencia de continuar proveyendo de evidencias empíricas y analizando las ya existentes con respecto a la variable de edad en estudiantes universitarios mexicanos. En este estudio, sólo fueron comparados dos rangos de edad y fueron menores a los de algunas investigaciones citadas. En un trabajo realizado con población chilena de 18 a 90 años de edad (Vera-Villarroel y cols., 2013), se sugiere que las puntuaciones en las seis dimensiones de la EBP tienen un mejor comportamiento estadístico con población de edades comprendidas entre los 25 y los 65 años. Dado que las edades analizadas en este estudio iban de los 18 a 25 años y fueron agrupadas en dos rangos, existe la posibilidad de que las diferencias con las tendencias reportadas en otros estudios puedan deberse a un comportamiento diferente del instrumento en ese rango etario, lo que sugiere realizar más indagaciones al respecto.

Género.- Estudios latinoamericanos muestran como tendencia que las mujeres tienen puntuaciones significativamente más altas en tres subescalas: Relaciones Positivas, Crecimiento Personal y Propósito en la Vida. Este estudio revela una tendencia totalmente opuesta, los hombres presentan mayores puntuaciones en todas las escalas que componen la EBP, en especial en las de Autonomía, Autoaceptación y Propósito en la Vida. Esto concuerda parcialmente con lo encontrado por García-Aldanete (2013) y Zubieta y cols. (2012) en un contexto universitario: los hombres tuvieron puntajes más altos en las escalas de Autonomía y Autoaceptación, sin ser significativas. Es factible que los resultados del actual estudio puedan apoyarse en lo encontrado por Barra (2010) quien analizó las dimensiones de masculinidad y feminidad en estudiantes universitarios y la EBP. Reportó que las puntuaciones en todas las escalas de la EBP mostraron mayores relaciones con la masculinidad que con la feminidad, en especial en las escalas de

Autonomía, Autoaceptación y Dominio del Entorno. Además, los presentes resultados concuerdan con la literatura que informa una mayor relación entre masculinidad y reporte de bienestar, que entre éste y feminidad. Lo anterior puede deberse a que la masculinidad se asocia a la posesión de rasgos instrumentales, mientras que la feminidad a los rasgos expresivos (Hoffmann, Powlishta & White, 2004), lo que se reflejaría en que los hombres se inclinaran hacia valores más instrumentales y por lo mismo tuvieran puntajes más altos en las dimensiones de Autoaceptación y Autonomía (Zubieta y cols., 2012).

El Bienestar Psicológico y las actividades extraescolares

El BP de los estudiantes universitarios que cantan en coro es más alto que el de los que realizan deportes, particularmente en el Crecimiento Personal. Esta evidencia es considerada uno de los aportes de este trabajo, debido a que otras investigaciones revelan los efectos de ambas actividades de manera separada. El bienestar de los individuos que realizan deportes se ha documentado ampliamente con el instrumento de Ryff. No así la actividad coral, en ésta el BP se ha valorado por medio de otros instrumentos y de diversos índices asociados, lo que hace difícil la comparación entre las investigaciones dedicadas a ese tema y con las que indagan el BP y las actividades deportivas.

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

Las actividades deportivas parecen favorecer el BP de los hombres aunque no significativamente. Ello coincide con Molina-García, Castillo y Pablos (2007) quienes analizaron la práctica deportiva en el alumnado universitario y no hallaron diferencias por género en las puntuaciones generadas por los instrumentos de Satisfacción con la Vida y Vitalidad Subjetiva consideradas como elementos del BP. Sin embargo cuando valoran la frecuencia de la práctica deportiva, dan cuenta que los hombres se ven favorecidos de manera significativa en lo que se refiere a la Satisfacción con la Vida.

En cuanto a las actividades corales, es difícil realizar un análisis pues los estudios que examinan sus efectos en el bienestar de los individuos no emplean la escala de Ryff e incluso refieren otros constructos para hacerlo. No obstante, los datos encontrados coinciden con lo reportado por Clift y cols. (2007, 2010): los varones coristas tienen puntajes más altos que las mujeres. Dato coincidente con este estudio en los puntajes totales de la EBP de Ryff y en especial en las subescalas de Autoaceptación, Autonomía, Crecimiento Personal y Propósito en la Vida.

Percepción de las Aportaciones del Canto Coral

En este trabajo, el factor de Metas Colectivas tuvo los más altos puntajes, siguiéndole el de Autorrealización. Esto hace suponer que el alumnado percibe las actividades corales como una fuente importante de su motivación y crecimiento personal. Dado que la autorrealización implica aceptación de uno mismo, sentimiento de comunidad, establecimiento de relaciones interpersonales profundas y creatividad (Bernal, 2002), es factible suponer que pertenecer a una agrupación coral posibilita a sus integrantes distintos contextos para superar retos, desarrollar confianza en sí mismos y conseguir la determinación necesaria para esforzarse con el fin de cumplir con las propias expectativas y con las del grupo. De tal suerte que la autorrealización se vincule con las metas colectivas. El trabajo y el establecimiento de metas colectivas fortalece valores como la cooperación, la cual acerca a los individuos a los demás, estableciendo buenas relaciones interpersonales para lograr objetivos propios y comunes a los del grupo de pertenencia. Esto revela como el canto grupal favorece el crecimiento del individuo por medio del desarrollo colectivo.

Los datos de esta investigación, relativos a la percepción del canto coral y el género, encajan parcialmente con lo reportado por Fernández (2013), quien encontró que las mujeres coristas puntuaban más alto en todos los reactivos de los seis factores de la EPACC. En este trabajo las mujeres perciben que las actividades corales les proporcionan una mayor satisfacción con las Relaciones Sociales. Lo anterior pudiera explicarse con las apreciaciones de Torres y cols (2014), quienes reportan que los comportamientos más relacionados con altos niveles de felicidad en

estudiantes universitarios corresponden a dimensiones de afiliación social, los cuales se realizan más frecuentemente por las mujeres porque les resultan más eficaces para superar episodios depresivos. Así pues, pareciera que las mujeres se adhieren al coro para mantener relaciones sociales que pudieran beneficiarles emocionalmente. Esta apreciación se fundamenta también en que las puntuaciones del factor de Relaciones Sociales de las mujeres correlacionaron de manera moderada y significativa con cuatro de las seis subescalas de la EBP. Ésto no ocurre con los varones.

La percepción de los beneficios del canto coral en los varones se asocia principalmente con el Propósito en la Vida dado que la correlación con los factores de Autorrealización, Metas Colectivas y Enriquecimiento Musical de la EPACC resultó moderadamente alta y significativa, coincidiendo con algunos señalamientos relativos a que en los hombres el bienestar está relacionado con cuestiones instrumentales y con la capacidad de establecer metas vitales (Torres y cols, 2014). Cabe mencionar que la percepción de que las actividades corales favorecen las relaciones sociales en las mujeres habría que compararla con la percepción de las actividades deportivas. Estas actividades realizadas de manera grupal o en equipo, podrían ser percibidas de manera semejante que las corales en el sentido de que la participación individual está en función de un fin colectivo (Fernández, 2013). Una limitación de este estudio consistió en no valorar la percepción de las actividades deportivas, lo que impide comparar en qué medida dicha percepción difiere o no en función del desempeño individual o grupal de tales actividades. Sería recomendable diseñar un instrumento que evaluara en el alumnado que practica deportes aspectos equivalentes a los estimados en el alumnado perteneciente a un coro y de esa manera esclarecer la relación que guardan con el bienestar psicológico.

En términos generales, se puede decir que este estudio reveló que realizar deportes o cantar en un coro, como AE a nivel universitario, provee de experiencias que influyen diferencialmente en el nivel de bienestar psicológico de hombres y mujeres. Las apreciaciones que surgieron de este estudio quedan por confirmarse ampliando la muestra de participantes al integrar datos de estudiantes universitarios que no

realicen AE y se compare el nivel de BP de éstos con estudiantes de diversas facultades incorporados a actividades corales y deportivas.

Por lo pronto, se sugiere que el personal dedicado a planificar las AE en las instituciones educativas debiera considerar estos resultados para promover en los alumnos su afiliación a actividades no sólo deportivas sino también a las corales, dado que les proporcionan diversos beneficios y particularmente mejorarán de manera importante su BP. Similarmente, los departamentos de orientación psicológica pueden considerar al canto coral como una opción de AE para insertar a aquellos estudiantes que pudieran tener algún problema. En este sentido, los resultados de este estudio pueden constituir el punto de partida para el desarrollo de algún programa de apoyo a los estudiantes universitarios en lo relativo a su bienestar psicológico, atendiendo a las particularidades de su edad y género.

REFERENCIAS.

- Barra, E. (2010). "Bienestar psicológico y orientación de rol sexual en estudiantes universitarios". *Terapia Psicológica*, 28(1), 119-125.
- Bailey, B. A. & Davidson, J. W. (2005). "Effects of group singing and performance for marginalized and middle-class singers". *Psychology of Music*, 33, 269-303.
- Bernal, A. (2002). "El concepto de autorrealización como identidad personal". *Cuestiones Pedagógicas: Revista de Ciencias de la Educación*, 16, 11-24
- Cancino, M. (2012). "Resiliencia, bienestar subjetivo y apoyo social en instrumentistas de la Escuela de Música de la Universidad de Talca". Tesis de Licenciatura en Psicología de la Universidad de Talca.
- Carreres-Ponsoda, F., Escartí, A., Cortell-Tormo, J. M., Fuster-Lloret, V., Andreu-Cabrera, E. (2012). "The relationship between out-of-school sport participation and positive youth development". *Journal of Human Sport and Exercise*, 7, (3), 671-683.
- Cladellas, R., Clariana, M., Badia, M., & Gotzens, C. (2013). "Actividades extraescolares y rendimiento académico en alumnos de primaria". *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 3(2), 87-97.

- Clift, S. & Hancox, G. (2010). "The significance of choral singing for sustaining psychological wellbeing: findings from a survey of choristers in England, Australia and Germany". *Music Performance Research*, 3, (1) Special Issue Music and Health: 79 – 96.
- Clift, S., Hancox, G., Morrison, I., Hess, B., Kreutz, G. & Stewart, D. (2007). "Choral singing and psychological wellbeing: findings from English choirs in a cross-national survey using the WHOQOL_BREF". *International Symposium on Performance Science*. 201-207.
- Codina, N., Pestana, J., Castillo, I. y Balaguer, I. (2016). "Ellas a estudiar y bailar, ellos a hacer deporte: Un estudio de las actividades extraescolares de los adolescentes mediante los presupuestos de tiempo". *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16, (1), 233-242.
- DeNora, T. (2000). *Music in Everyday Life*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Fernández, N. (2013). "Las Agrupaciones Corales y su contribución al bienestar de las personas". Tesis Doctoral del Departamento de Humanidades de la Universidad Carlos III de Madrid.
- Fernández, C. y Polo, M. T. (2011). "Afrontamiento, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación social". *EduPsyké*, 10, 177-192
- García-Alandete, J. (2013). "Bienestar psicológico, edad y género en universitarios españoles". *Salud & Sociedad*, 4 (1), 48-58.
- Guerrero, A. (2006). Las actividades extraescolares y la innovación pedagógica como propiedades de la organización escolar y su incidencia en el aprendizaje escolar. *XI Conferencia de Sociología de la Educación: Santander, del 22 al 24 de septiembre de 2006*
- Hoffmann, M., Powlishta, K., & White, K. (2004). "An examination of gender differences in adolescent adjustment: The effect of competence on gender role differences in symptoms of psychopathology". *Sex Roles*, 50, 795-810.
- Holloway, J. (2002). "Extracurricular activities and student motivation". *Educational Leadership*, 60, (1), 80-83

- Jiménez, M. G., Martínez, P., Miró, E., & Sánchez, A. I. (2008). "Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico?". *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8 (1), 185-202.
- Michalos, A. (2005). "Arts and the quality of life: An exploratory study". *Social Indicators Research*, 71: 11-59.
- Molina-García, J., Castillo, I., & Pablos, C. (2007). "Bienestar psicológico y práctica deportiva en universitarios". *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 18, 79-91
- Ryff, C (1989). Escala de Bienestar Psicológico (adaptación al español por Díaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco, Moreno-Jiménez, Gallardo, Valle, & Van Dierendonck, 2006).
- Ryff, C. D. (1989a). "Happiness is Everything, or is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being". *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Torres, M., Moyano-Díaz, E & Páez, D. (2014). "Comportamiento juvenil universitario en busca de la felicidad: su caracterización y su eficacia". *Universitas Psychologica*, 13, (4), 15 – 24.
- Valenica, M. R. (2011). "Motivación académica en alumnos del Conservatorio Profesional de Música de Las Palmas de Gran Canaria y del Conservatorio Superior de Música de Canarias". Tesis Doctoral, Universidad de las Palmas de Gran Canaria.
- Varela, L. (2006). "Evaluación de programas extraescolares: importancia del nivel de participación en las percepciones sobre el tiempo libre, rendimiento académico y habilidad deportiva de los participantes". *Revista Galego-Portuguesa de Psicoloxía e Educación*, 13, 207-219.
- Velásquez, C., Montgomery, W., Montero, V., Pomalaya, R., Dioses, A., Velásquez, N., Araki, R., & Reynoso, D. (2008). "Bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios sanmarquinos". *Revista de Investigación en Psicología*, 11 (2) ,139-152.

- Veliz_Burgos & Apodaca, P. (2012). "Niveles de autoconcepto, autoeficacia académica y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la Ciudad de Temuco". *Salud y Sociedad*, 3 (2) 131-150.
- Vera-Villarroel, P., Urzúa, A., & Silva, J.R. (2013). "Escala de bienestar de Ryff: Análisis comparativo de los modelos teóricos en distintos grupos de edad". *Psicologia: Reflexão e crítica*, 26(1), 106-112.
- Yáñez, S. & Cárdenas, M. (2010). "Estrategias de aculturación, indicadores de salud mental y bienestar psicológico en un grupo de inmigrantes sudamericanos en Chile". *Revista Salud y Sociedad*, 1 (1), 51-70
- Zubieta, E. M., Fernández O. D. & Sosa, F. (2012). "Bienestar, valores y variables asociadas". *Boletín de Psicología*, 106, 7-27.