

**FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL
MÁSTER EN PSICOPEDAGOGÍA
TRABAJO DE FIN DE MÁSTER**

**“PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA LA
MEJORA DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO A
TRAVÉS DE LA MÚSICA
EN PERSONAS DESEMPLEADAS DE LARGA
DURACIÓN”**

**AUTORA: SOFÍA BERTOLINI CRESPO
TUTOR: RAÚL LÓPEZ BENÍTEZ**

RESUMEN

La pérdida de trabajo provoca un gran impacto en los individuos, repercutiendo negativamente en su bienestar psicológico, disminuyendo su autoestima y motivación y generando un sentimiento de incapacidad, entre otros muchos aspectos. Todo ello produce una gran barrera contra su desarrollo y crecimiento personal, y, con ello, una enorme dificultad de inserción tanto social como laboral. Debido a los beneficios que brinda la música en cualquier edad y contexto, en este trabajo de fin de máster se propone desarrollar y mejorar el bienestar psicológico de las personas desempleadas de larga duración y, por ende, su predisposición al trabajo, a partir de una propuesta de intervención empleando la experiencia musical, otorgando un enfoque psicopedagógico innovador y creativo a la orientación sociolaboral.

PALABRAS CLAVE:

Bienestar psicológico; desempleo; experiencia musical; inserción laboral, empleabilidad.

ABSTRACT

Career loss usually results in a significant impact towards individuals, having negative effects on their psychological wellbeing, lowering their self-esteem and motivation and, making inability the main emotion among many others. All of this creates a vast barrier against someone's personal growth and development along-with a great difficulty in regards to social and professional settlement. Thanks to the various benefits music entails regardless the age or context, the aim of this study is to improve unemployed people's psychological wellbeing suggesting Intervention over the musical experience, using psychopedagogically pioneering and creative methods of social and career orientation.

KEYWORDS:

Psychological wellbeing; unemployment; musical experience; labour insertion; employability.

“La práctica musical a cualquier edad puede transformar y mejorar las vidas de las personas y contribuir a crear una sociedad más solidaria y feliz”.

Serra, 2018

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	6
1.1. OBJETIVOS	7
1.2. JUSTIFICACIÓN	8
1.2.1. Justificación del tema de estudio	8
1.2.2. Relación con las competencias del título	10
2. MARCO TEÓRICO	14
2.1. BIENESTAR PSICOLÓGICO	14
2.1.1. Psicología positiva.....	14
2.1.2. Aproximación al concepto y tipos de bienestar.....	16
2.1.3. Principales modelos del bienestar psicológico	19
2.1.4. Variables relacionadas con el bienestar psicológico	25
2.2. CONTEXTUALIZANDO LA MÚSICA	26
2.2.1. Elementos y características generales de la música.....	26
2.2.2. Origen y desarrollo de la experiencia musical.....	29
2.2.3. La música y el bienestar psicológico	30
2.3. DESEMPLEO	32
2.3.1. Aproximación al contexto laboral	32
2.3.2. Consecuencias del desempleo	39
2.3.3. Empleabilidad y bienestar psicológico. Relación con competencias profesionales.....	47
2.3.4. Medidas y programas ante el desempleo y su relación con el bienestar psicológico en España	49
3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	51
3.1. CONTEXTO DE ACTUACIÓN	51
3.2. OBJETIVOS	52
3.3. RECURSOS Y TEMPORALIZACIÓN	54
3.4. METODOLOGÍA DE INTERVENCIÓN	55
3.5. PROGRAMA DE ACTIVIDADES.....	57
3.6. EVALUACIÓN	68
3.7. ANÁLISIS DEL ALCANCE DEL TRABAJO, OPORTUNIDADES Y LIMITACIONES	69
3.8. CONSIDERACIONES FINALES, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	70

4. BIBLIOGRAFÍA	72
5. ANEXOS	80

1. INTRODUCCIÓN

A pesar de que la problemática del desempleo ha prevalecido a lo largo de la historia en todas las sociedades, actualmente representa una de las mayores preocupaciones en nuestro país debido a su notable aumento debido a diferentes causas, entre las más destacadas la crisis actual del Covid-19.

Según los datos oficiales del Servicio Público de Empleo Estatal (SEPE, 2020):

La cifra de beneficiarios de prestaciones por desempleo se ha situado en 5.197.451, lo que se traduce en un incremento interanual del 136,56% y supone un récord histórico de prestaciones abonadas por el Servicio Público de Empleo Estatal (SEPE), que ha reconocido la práctica totalidad de prestaciones por ERTE que han llegado al SEPE durante el mes de abril (p.1.).

Por ello, se requiere un gran esfuerzo por abordar la cuestión, actuando de cara a mejorar las cifras de inserción en el mercado de trabajo, proporcionando así una seguridad y estabilidad laboral, y consecuentemente vital, de todos los individuos.

Por otro lado, la pérdida de empleo produce toda una serie de consecuencias negativas. En este sentido, uno de los ámbitos más afectados es el bienestar psicológico, el cual se ve mermado no solo ante la falta de trabajo sino también por una exposición prolongada a dicha situación. Por ello, se considera necesario fortalecer este constructo psicológico. Durante el desarrollo del presente Trabajo de Fin de Máster “*Propuesta de Intervención sobre bienestar psicológico y música con personas desempleadas de larga duración*” se defiende la realización de un programa de actividades donde la música actúe como hilo conductor y vía para favorecer el bienestar psicológico de dicho colectivo con el fin de mejorar su empleabilidad y posterior inserción sociolaboral. A partir del mismo, se culminan los estudios del Máster en Psicopedagogía. En la estructura del trabajo se pueden diferenciar dos grandes bloques, el Marco Teórico y la Propuesta de Intervención. Dentro del primero, se tratan profundamente los tres aspectos que más incumben en la investigación: *el Bienestar Psicológico, la Música y el Desempleo*; indagando diversas teorías, fuentes y autores. A partir del mismo, se elabora una Propuesta de Intervención basada en actividades sobre diferentes formas de experiencia musical (*Escucha, Interpretación y Movimiento*), diseñadas con el fin de desarrollar las dimensiones de Bienestar de “Ryff” (*Autoaceptación, Desarrollo Personal, Propósito en la Vida, Control del Medio, Relaciones Positivas y Autonomía*), con el objetivo de actuar ante el gran impacto negativo que produce el desempleo sobre el mismo.

1.1. OBJETIVOS

A continuación se presentan los principales objetivos, tanto generales como específicos, del presente Trabajo Fin de Máster. Por otro lado, dentro de la propuesta de intervención, se redactan otros objetivos específicos propios de la misma.

Objetivos generales

- Desarrollar un marco de referencia que sienta las bases teóricas desarrolladas en el presente trabajo, las cuales son el bienestar psicológico, la música y el desempleo y la relación entre los mismos.
- Elaborar una propuesta de intervención a través de la música en personas desempleadas de larga duración para mejorar su bienestar psicológico y contribuir a su inserción sociolaboral.

Objetivos específicos

Los objetivos específicos que persigue el presente TFM son los siguientes:

- 1) Enmarcar el Bienestar Psicológico dentro de la rama de Psicología Positiva, exponiendo diferentes aproximaciones teóricas.
- 2) Exponer estudios sobre experiencia musical y sus beneficios en el Bienestar Psicológico.
- 3) Mostrar el Marco Actual de desempleo del país a partir de datos reales y su análisis con diferentes variables.
- 4) Investigar acerca de estudios empíricos sobre las consecuencias del desempleo en el individuo, específicamente en su Bienestar Psicológico.
- 5) Relacionar competencias que mejoren la empleabilidad con el Bienestar Psicológico, más concretamente con sus dimensiones a desarrollar.
- 6) Trabajar el Bienestar Psicológico en la propuesta de intervención a través de la experiencia musical, incorporando actividades sobre la escucha, la interpretación y el movimiento para cada una de las dimensiones.
- 7) Otorgar importancia a la música como herramienta para intervenir en contextos diversos y su utilidad como vía para concienciar y mejorar en las dimensiones de bienestar.
- 8) A través de la mejora del bienestar psicológico, propiciar una mejora de la predisposición, habilidades y actitudes de personas desempleadas de larga duración para contribuir y facilitar su posterior inserción laboral

1.2. JUSTIFICACIÓN

1.2.1. Justificación del tema de estudio

A continuación se exponen algunas premisas que refuerzan la causa de elección del tema de estudio y así como la relevancia de trabajar el bienestar psicológico en personas desempleadas a través de la música.

Comenzando por el colectivo al que va dirigido el presente estudio y su problemática, el desempleo, se subraya que este se trata de una de las mayores preocupaciones de la población en general, acrecentándose en los últimos años. Esto es debido a las crisis económicas, las cuales afectan directamente al colectivo, destacando en nuestro país la del 2008, la cual provocó un gran impacto en multitud de aspectos individuales, refiriéndose a las consecuencias negativas a nivel personal de cada individuo que presenció la pérdida de su empleo; sociales, afectando así a la forma de establecer relaciones con los demás y repercutiendo a su vez a nivel global en aspectos económicos y culturales (Marín, Gil, Román y Farella, 2013). Actualmente, destaca otra nueva crisis económica, como consecuencia de la pandemia de COVID-19, como se ha comentado anteriormente. Respecto a esta, Torres y Fernandez (2020) señalan que la economía global se enfrenta a su mayor desafío desde la Gran Recesión.

Asimismo, cuanto más tiempo se encuentre una persona en situación de desempleo, mayores son las consecuencias previamente mencionadas, produciéndose además un mayor alejamiento del mercado laboral, debido a que con el transcurso de los días y los meses se pierden hábitos de trabajo, la capacidad de relacionarse y generar vínculos con el resto de los individuos, la capacidad para adaptarse a los cambios, etc. Todos estos aspectos hacen que el nivel de empleabilidad sea cada vez más bajo y que se aumente el riesgo de exclusión (Weinberg, 2004).

De manera importante, uno de los ámbitos que también se encuentra directamente afectado por el desempleo ha sido el bienestar psicológico. En esta línea, Garrido (2009) constata que el efecto sobre el bienestar psicológico, entendiendo su relevancia en el sentido íntegro del ser humano, atendiendo desde aspectos intrapersonales, desarrollo personal y autonomía como a relaciones sociales, empatía, etc., es uno de los aspectos sobre el impacto del desempleo que mayor interés ha suscitado entre los investigadores. Por otro lado, Rentería (2001) sostiene que es necesario desarrollar diferentes capacidades, competencias y estrategias para encontrar un empleo y poder entrar en el

mercado laboral, y critica que no basta con centrarse en conceptos y contenidos propios profesión u oficio. El desarrollo del bienestar psicológico atiende a esas estrategias y competencias personales y profesionales que el colectivo necesita para luchar contra las barreras que les ha creado la situación de desempleo, haciendo más valioso el trabajo sobre dicho constructo psicológico.

Por otro lado, se hace hincapié en que la mayoría de programas existentes sobre inserción laboral se encargan directamente de formar a los individuos en estrategias propias de búsqueda de empleo o desempeño de funciones del mismo, sin hacer hincapié previamente en la superación de las consecuencias que les ha provocado el desempleo y sus barreras existentes sobre autoestima, autoconcepto, motivación, etc. En esta línea, Yanez (2005) afirma que los estudios de intervención para facilitar el reempleo son muy escasos, y más aún es la existencia de trabajos que guíen la intervención y se centren en prevenir el aumento de efectos negativos vinculados con la dificultad para encontrar empleo (como se acaba de apuntar) o la promoción y desarrollo del bienestar psicológico que suele verse significativamente afectado ante dicha experiencia. Por todo ello, se hace necesario el desarrollo de una propuesta centrada en la potenciación del bienestar psicológico en personas que no trabajan desde hace un tiempo prolongado.

Por otro lado, en esta propuesta se va a utilizar la música como vía e hilo conductor en las actividades por varias razones. Primero, se ha sostenido que la música debe entenderse como un lenguaje de comunicación y expresión natural, cercana a todo individuo y presente en todas las sociedades y culturas, independientemente de la clase social, formando parte de la vida y rutina de todo ser humano como parte íntegra de sí mismo (Hormigos y Cabello, 2004). Segundo, a pesar de que el uso de la música dentro del campo de la psicología y la pedagogía cada vez está siendo más valorada y hoy en día es reconocida por numerosos psicopedagogos como necesaria en el desarrollo integral del individuo, aún prevalecen muchos estigmas hacia la misma. Tercero, se ha observado que la mayoría de los programas sobre experiencia musical van dirigidos a colectivos con edades tempranas, existiendo escasos dirigidas para colectivos adultos. Aunque es propicia una estimulación temprana, no se debe olvidar la importancia y los beneficios de la música a cualquier edad y contexto. Finalmente, con la incorporación de la música, se pretende dar un enfoque distinto a la orientación laboral, defendiendo los beneficios de su práctica y otorgando un punto de vista creativo e innovador.

1.2.2. Relación con las competencias del título

El Máster de Psicopedagogía cursado establece en su guía docente unas competencias generales y específicas. A continuación se establece su relación con el presente Trabajo de Fin de Máster:

G1. Resolver problemas en entornos nuevos o poco conocidos de forma autónoma y creativa y en contextos más amplios o multidisciplinares.

Esta primera competencia se pone de manifiesto en este trabajo a la hora de desarrollar la propuesta de intervención en un entorno nuevo, en este caso el colectivo de desempleados de larga duración. Incorporar la música en la propuesta responde a la forma creativa de esta competencia.

G2. Tomar decisiones a partir de análisis reflexivo de los problemas, aplicando los conocimientos y avances de la psicopedagogía con actitud crítica y hacer frente a la complejidad a partir de una información incompleta.

A partir de los conocimientos adquiridos en el Máster se ha reflexionado y tenido en cuenta numerosos aspectos de los mismos en el desarrollo de la Propuesta de Intervención, adaptándolos a las necesidades del colectivo al que se dirige.

G3. Comunicar las decisiones profesionales y las conclusiones así como los conocimientos y razones últimas que sustentan a públicos especializados y no especializados, de manera clara y sin ambigüedades.

A lo largo de la Propuesta de Intervención se plasman las decisiones que se han llevado a cabo para diseñar las actividades, así como se realiza una conclusión sobre las mismas reflexionando acerca de diferentes aspectos abordados en el trabajo.

G4. Tomar conciencia de las creencias y estereotipos sobre la propia cultura y otras culturas o grupos y de las implicaciones sobre su actuación profesional y potenciar el respeto de las diferencias individuales y sociales.

Durante el proceso de investigación en la elaboración del Marco Teórico del trabajo como en el diseño de la Propuesta de Intervención, se ha plasmando la importancia de la problemática del desempleo, actuando con implicación y desde el respeto hacia este colectivo.

G5. Responder y actuar de manera adecuada y profesional, teniendo en cuenta el código ético y deontológico de la profesión, en todos y cada uno de los procesos de intervención.

Como se ha mencionado anteriormente, en todo el proceso de la elaboración del trabajo se ha procurado actuar de la manera más profesional y respetuosa posible hacia la problemática que se aborda, teniendo en cuenta el rol tan importante que posee el psicopedagogo.

G6. Actualizarse de manera permanente en las TIC para utilizarlas como instrumentos para el diseño y desarrollo de la práctica profesional.

El proceso de búsqueda e investigación de la información para la elaboración del trabajo requiere el uso de las TIC como herramienta esencial, accediendo a buscadores en línea especializados, páginas web de datos, revistas electrónicas, etc. También se han utilizado a la hora del diseño de las actividades, investigando sobre diferentes recursos.

G7. Implicarse en la propia formación permanente, reconocer los aspectos críticos que ha de mejorar en el ejercicio de la profesión, adquiriendo independencia y autonomía como discente y responsabilizándose del desarrollo de sus habilidades para mantener e incrementar la competencia profesional.

El Trabajo de Fin de Máster requiere una gran implicación y compromiso. Durante la elaboración del mismo se va adquiriendo esta competencia gracias al desarrollo del espíritu crítico y eso implica una mejora en la autonomía como futuro profesional en el campo de psicopedagogía.

E1. Diagnosticar y evaluar las necesidades socioeducativas de las personas, grupos y organizaciones a partir de diferentes metodologías, instrumentos y técnicas, tomando en consideración las singularidades del contexto.

Para poder dirigir la propuesta a un colectivo específico, en este caso desempleados de larga duración, se ha investigado a priori sobre las necesidades que presentan, exponiendo diversas teorías de autores y adquiriendo una visión amplia del contexto con el que se va a trabajar. También se ha indagado en diferentes metodologías activas y técnicas de intervención para llevar a cabo el diseño de la Propuesta de Intervención.

E2. Asesorar y orientar a los profesionales de la educación y agentes socioeducativos en la organización, el diseño e implementación de procesos y experiencias de enseñanza aprendizaje, facilitando la atención a la diversidad y la igualdad de oportunidades.

A través del diseño de la Propuesta de Intervención y la investigación sobre recursos de enseñanza- aprendizaje, se ha adquirido una visión más completa sobre un colectivo concreto y una conciencia más amplia sobre la atención a la diversidad y la igualdad de

oportunidades. A partir de esto, en un futuro será posible asesorar y orientar a los profesionales de la educación y agentes socioeducativos.

E3. Aplicar los principios y fundamentos de la orientación al diseño de actuaciones favorecedoras del desarrollo personal y/o profesional de las personas.

Gracias a las materias cursadas sobre orientación sociolaboral se han adquirido pautas y conocimientos necesarios para poder llevar a cabo el diseño de la Propuesta de Intervención, teniendo en cuenta el desarrollo personal como uno de los pilares más importantes que trabajar, siendo incluso una dimensión propia del modelo de bienestar escogido para el trabajo, de Carol Ryff.

E4. Diseñar, implementar y evaluar prácticas educativas, programas y servicios que den respuesta a las necesidades de las personas, organizaciones y colectivos específicos.

Esta competencia se pone de manifiesto durante todo el proceso del trabajo, siendo el colectivo específico los desempleados de larga duración el foco de atención. Por ello, se ha investigado sobre sus necesidades y se ha diseñado un programa de actividades específicamente para dar respuesta a las mismas, concretamente en el desarrollo y mejora de su Bienestar Psicológico, justificando a través de diversas fuentes la causa de ello.

E5. Planificar, organizar e implementar servicios psicopedagógicos.

A partir de la Propuesta de Intervención Psicopedagógica para el colectivo concreto, se ha planificado y organizado un modelo de intervención específico dirigido a personal especialista en este campo.

E 6. Aplicar los fundamentos y principios básicos de la gestión a la planificación de acciones de coordinación y liderazgo de equipos psicopedagógicos favoreciendo el trabajo en red entre los diferentes agentes e instituciones socioeducativas.

Esta competencia hace referencia a la labor como futuros psicopedagogos que se llevará a cabo a la hora de contactar con diversos agentes e instituciones socioeducativas para llevar a cabo en un contexto real cualquier intervención, ofreciendo así un bagaje amplio de oportunidades al colectivo dirigido.

E7. Analizar, interpretar y proponer actuaciones, teniendo en cuenta las políticas educativas derivadas de un contexto social dinámico y en continua evolución.

A lo largo de todo el estudio se han analizado e interpretado diferentes actuaciones sobre el colectivo escogido, para después proponer una propia acorde con las políticas educativas, otorgando importancia a la experiencia musical como vía innovadora y en plena evolución y crecimiento.

E8. Formular nuevas propuestas de mejora de la intervención psicopedagógica, fundamentadas en los resultados de la investigación psicopedagógica.

Aunque la Propuesta de Intervención no se ha llevado a cabo en un contexto real y por lo tanto no se han podido comparar los resultados, se propone un punto donde se reflexiona sobre las posibles mejoras de la misma, realizando una autoevaluación del propio estudio.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. BIENESTAR PSICOLÓGICO

Dada la amplia variedad de aproximaciones teóricas para la conceptualización y delimitación del bienestar psicológico y, teniendo en cuenta su relevancia para el presente trabajo fin de máster, a continuación se procede a describir el marco teórico en el que se engloba para, posteriormente, realizar una revisión bibliográfica sobre los aspectos fundamentales del mismo.

2.1.1. Psicología positiva

Tradicionalmente, la psicología se ha centrado en el tratamiento y búsqueda de soluciones ante diversos tipos de enfermedades o patologías, representando una visión centrada en los aspectos negativos de la vida y entendiendo que el ser humano es un agente pasivo.

Dicha idea ha sido recogida por numerosos autores, como Vázquez (2009), quien afirma que a lo largo de la historia se ha hecho más hincapié en la reducción de dolor, el sufrimiento y las carencias que en el desarrollo de competencias y capacidades de los individuos. Siguiendo esta línea, Salanova (2018) comparó artículos científicos publicados en el último siglo, comprobando que un 85% tratan el aspecto negativo de la psicología (es decir, artículos sobre estrés, depresión, ansiedad, etc.) y tan solo el 15% se ocupan de abordar la psicología desde el punto de vista positivo.

A pesar de todo ello, es evidente el cambio de perspectiva en los últimos años hacia el creciente interés por el estudio de las emociones positivas, del desarrollo del ser humano, de sus fortalezas, así como su forma de afrontar retos y metas vitales.

Este cambio de perspectiva hacia el estudio de aspectos positivos en el campo de la Psicología tiene estrecha relación con el cambio hacia la concepción más positiva sobre el concepto de salud, el cual fue modificado a finales de la Segunda Guerra Mundial, cuando la Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma que la salud no significa estar ausente de enfermedad, sino de un estado completo de bienestar físico, psíquico y social (WHO, 1948). Adicionalmente, en 1962, la Federación Mundial para la Salud Mental, basándose en la anterior propuesta, delimitó el concepto de salud como “el

mejor estado posible dentro de las condiciones existentes” (Vázquez y Hervás, 2008, p.18).

Posteriormente, en la primera reunión oficial sobre promoción de la salud realizada en Ottawa en 1986, la OMS ofreció una conceptualización más completa del término de salud, la cual fue entendida como un recurso de la vida cotidiana, no el objetivo de la vida. Por tanto, es un concepto positivo que subraya los recursos sociales y personales así como las capacidades físicas (WHO, 1986).

En esta dirección, comienzan numerosos estudios en el campo de la Psicología sobre emociones positivas, calidad de vida de los individuos, salud positiva, etc. En este sentido, se pueden destacar autores como Antonovsky (1987) y su “teoría salutógena humana”, según la cual el autor propone investigar sobre los factores salutógenos que causan o mantienen la salud positiva. Sin embargo, no es hasta el año 1999 cuando Seligman, en su discurso de inauguración como presidente de la “American Psychological Association” (APA) define por primera vez la Psicología Positiva como el estudio científico sobre las vivencias y aspectos personales positivos de los individuos, así como las instituciones y los programas que lo facilitan, fomentando una mayor calidad de vida de los mismos y reduciendo las posibilidades de la psicopatología (Seligman, 1999).

Por tanto, dentro del marco de análisis de la psicología positiva, se diferencian los siguientes temas o campos de estudio:

- a) El estudio de las emociones positivas y de la relación de las mismas con los efectos positivos en diferentes aspectos del funcionamiento psicológico (Hervás, 2009).
- b) El estudio de las experiencias positivas, dentro del cual se engloba el bienestar, objetivo del presente Trabajo de Fin de Máster.
- c) El estudio de las fortalezas, definidas como rasgos positivos presentes en pensamientos, sentimientos y comportamientos (Seligman, Steen, Park, y Peterson, 2005). Peterson y Seligman, junto con la colaboración de otros investigadores, realizaron un gran esfuerzo por su estudio, clasificación y evaluación, llegando a un modelo donde describen 24 fortalezas, agrupadas en seis bloques: sabiduría y conocimiento, coraje, humanidad, justicia, contención y trascendencia (Park y Peterson, 2009). Es en esta área de trabajo de la Psicología Positiva donde destaca el campo que estudia las respuestas de resiliencia, concepto importado del campo de la física, refiriéndose a la capacidad de hacer

frente a situaciones complicadas o potencialmente traumáticas y superarlas de forma que se presenten como un reto o desafío personal (Hervás, 2009).

- d) El estudio de las relaciones positivas, añadido posteriormente por Peterson (2006), enfatizando la importancia de las relaciones con los demás en la vida de cada individuo.

Una vez delimitada la psicología positiva como marco de referencia en el que el bienestar es ubicado, el siguiente paso es la revisión y conceptualización del mismo.

2.1.2. Aproximación al concepto y tipos de bienestar

Díaz, Blanco y Durán (2011) indican que hoy en día las investigaciones sobre el bienestar corresponden a uno de los campos de mayor interés, relevancia y futuro más prometedor dentro de la ciencia de la Psicología.

Ahora bien, ¿a qué alude el término bienestar? A menudo se ha asociado el concepto de bienestar con el de felicidad. Sin embargo, en el campo científico, donde se necesitan conceptos precisos, concretos y claramente delimitados, la felicidad es un término demasiado abstracto y complejo. Por lo tanto, el presente trabajo se centrará en el bienestar como un concepto científico y no filosófico, campo más asociado al término de felicidad.

Dada la complejidad para comprender la conceptualización del bienestar, específicamente del bienestar psicológico, el cual es el objetivo del presente Trabajo de Fin de Máster, primero se va a ofrecer una clasificación general que ayude a delimitar dicho concepto. Así, como se puede apreciar en la Tabla 1, el bienestar se divide en dos grandes categorías, objetivo y subjetivo. Dentro de este último, se encuentran dos tipos de bienestar, subjetivo y psicológico.

Grandes categorías del bienestar	Tipos de bienestar	Aspectos
Bienestar objetivo	Bienestar material	Desarrollo económico Desarrollo tecnológico
	Bienestar físico	Salud física Salud mental
	Bienestar social	Bienestar político Bienestar comunitario Bienestar interpersonal

	Bienestar subjetivo	Tiempo libre
Bienestar subjetivo (emocional)	(hedónico)	Emociones positivas
	Bienestar psicológico	Bienestar profesional
	(eudaimónico)	Compromiso personal

Tabla 1. Tipos de bienestar (Bisquerra, 2013, p.117)

Antes de describir el bienestar psicológico, es necesario establecer la diferencia entre las dos grandes categorías del bienestar. El bienestar objetivo corresponde a la categoría más ajena al individuo, donde intervienen aspectos externos al mismo. Se puede afirmar que es más difícil de modificar. Se trata de una serie de circunstancias o características que posee alguien, en muchas ocasiones, sin poder de elección, correspondiendo la mayoría de los casos al contexto de cada uno, desde el familiar hasta la propia situación sociopolítica y económica de un país. Dentro del bienestar objetivo se identifican los siguientes tipos de bienestar.

Bienestar material. Incluye aspectos económicos, ecológicos, tecnológicos, arquitectónicos, etc. y se relaciona directamente con las decisiones políticas a nivel nacional.

Bienestar físico. Alude tanto a la salud física como a la salud mental. Este tipo de bienestar, dentro del bienestar objetivo, es el que más se puede controlar y llegar a ser modificado ya que cada individuo influye notablemente en factores como la alimentación, la actividad física, descanso y tiempo libre, entre otros, para favorecer una vida saludable. Sin embargo, en muchos casos, no es posible hacer frente a enfermedades o patologías existentes.

Bienestar social. Es un concepto muy amplio, donde se pueden distinguir tres dimensiones o categorías: interpersonal, comunitaria y política.

La dimensión interpersonal hace referencia a las relaciones con los demás, dentro de un contexto cercano, como puede ser la familia, la pareja o los amigos. La dimensión comunitaria se refiere al contexto social próximo (trabajo, empresa, comunidad, vecindario, etc.) mientras que la dimensión política se atribuye al contexto social más lejano al individuo, dependiendo de las condiciones sociopolíticas de un país.

Por otro lado, desde la literatura científica, se ha tratado otra categoría del bienestar, el subjetivo. Este se refiere a la percepción que posee cada individuo de su propio bienestar. Al contrario que el objetivo, es totalmente variable y puede modificarse según

las decisiones de cada individuo, es decir que, en este sentido, dependerá de cada individuo poseer mayor o menor nivel de bienestar subjetivo, influyendo la responsabilidad y el compromiso propio constante y perdurable para ello.

Es importante destacar que un elevado nivel en un tipo de bienestar no implica necesariamente una mejora en el otro. En este sentido, Bisquerra (2013) afirmó que un sujeto puede poseer un gran poder adquisitivo (bienestar objetivo) pero sentirse insatisfecho consigo mismo o incluso deprimido (bienestar subjetivo). Con ello se deduce que el bienestar objetivo, aunque influye, no produce bienestar subjetivo, ya que este dependerá solamente de cada individuo y su capacidad de interpretar la realidad de manera positiva, como se ha mencionado anteriormente.

Dada la relevancia del bienestar subjetivo (emocional) en este trabajo, a continuación se procederá a describirlo con mayor detalle.

Bienestar subjetivo: Hedonismo y eudaimonía

Desde un punto de vista teórico, se ha considerado que, dentro del bienestar subjetivo, podrían ser diferenciados dos aproximaciones relacionadas con el bienestar hedónico y eudaimónico, los cuales se corresponden con dos antiguas tradiciones filosóficas.

La primera de ellas ancla sus raíces en los filósofos griegos, donde destaca Epicuro, probablemente su mayor representante. Kahneman, Diener y Schwartz (1999) explican que el bienestar hedónico refleja un bienestar pasajero, donde se asocian las emociones positivas con el placer, con la satisfacción de los deseos, es decir, donde se valoraba la presencia de afecto positivo y la ausencia de afecto negativo. En definitiva, para los hedonistas, el bienestar significaba una suma de vivencias placenteras. Esta tradición prevaleció en filósofos como Hobbes, Sade o los filósofos del utilitarismo, figuras destacadas que determinaron la nueva economía del siglo XVIII (Vázquez, Hervás, Rahona y Gómez, 2009).

Por otro lado el bienestar eudaimónico, asociado con la tradición aristotélica, entendía que la felicidad (eudaimonía) está en el entrenamiento de la virtud. En su *Ética a Nicómaco*, Aristóteles valora de cada individuo el vivir de acuerdo con su *daimon*, ideal o criterio al que cada individuo aspira y otorga sentido su vida. El esfuerzo por conseguir que la vida gire en torno a ese *daimon* y lograr que se cumplan las capacidades y potenciales individuales, proporcionarán ese estado óptimo o eudaimonía (Avía y Vázquez, 1998).

Al contrario que el hedónico, se trata de un bienestar perdurable, sólido y amplio, debido a que alude a la satisfacción de la vida en sentido íntegro. Esta concepción eudaimónica, como afirma Waterman (1993), establece que el bienestar se construye a través de actividades significativas que conlleven un compromiso personal y pleno, desarrollando valores profundos y haciendo así que los individuos se sientan auténticos y vivos. Así, juega un papel importante una responsabilidad activa hacia la vida misma y los demás.

En relación a las dos aproximaciones vinculadas con el bienestar subjetivo, es necesario aclarar que no es correcto asociar el descontrol con el bienestar hedónico y la contención con el bienestar eudaimónico, sino que uno retroalimenta al otro, siendo ambos igualmente necesarios.

Desde el punto de vista científico, a través de la Psicología Positiva, se han realizado varios esfuerzos por desarrollar modelos teóricos del bienestar, los cuales se encuentran más asociados con el componente eudaimónico, el cual se mencionará a partir de ahora como bienestar psicológico. Dada su relevancia en el presente trabajo, a continuación se profundizará en el mismo.

2.1.3. Principales modelos del bienestar psicológico

Varios autores han hecho un esfuerzo por tratar de conceptualizar, medir o evaluar el grado de bienestar en las personas. Vázquez y Hervás (2008) señalan la escasez de modelos sobre el bienestar humano y afirman que el apoyo empírico recogido por alguno de los modelos está aún en su fase inicial.

A continuación, se exponen los modelos de Ryff, Deci y Ryan, Keyes y Seligman, autores de gran relevancia en el campo de la Psicología Positiva y más concretamente en el estudio del Bienestar Psicológico, gracias a sus grandes aportaciones al terreno empírico del mismo.

Modelo de Ryff

Una de las figuras más importantes dentro del estudio del bienestar psicológico ha sido Carol Ryff. Dicha autora entendía que las medidas del bienestar han sufrido históricamente debido a la ausencia de una sólida base teórica y han olvidado importantes aspectos del funcionamiento positivo. Ryff (1989) define el bienestar como el desarrollo del verdadero potencial de uno mismo, y argumenta que el bienestar psicológico no debe ser el principal motivo de la vida de una persona sino que más bien

significa el resultado de una vida bien vivida (Ryff y Singer, 1998). Además, reafirma que el bienestar hedónico puede ser independiente al bienestar psicológico.

Específicamente, Ryff (1989), inspirada por anteriores modelos sobre salud positiva como el de Jahoda, así como investigaciones de Maslow, Rogers, Allport, Jung, etc., propone un modelo propio para definir los distintos aspectos de funcionamiento humano óptimo, el cual ha desarrollado gran expansión y popularidad. La autora plantea seis dimensiones básicas del bienestar psicológico, como se puede apreciar en la Tabla 2.

Dimensiones	Actitud equivalente	Asociado a
Autoaceptación	“Me siento satisfecho conmigo mismo”	Autoconcepto y autoestima
Desarrollo personal	“Mi vida es un continuo proceso de cambio, aprendizaje y desarrollo”	Crecimiento y aprendizaje permanente
Propósito en la vida	“Tengo claros la dirección y el objetivo de mi vida”	Motivación
Control del medio	“Creo que soy bueno manejando las responsabilidades cotidianas”	Control interno y autoeficacia
Relaciones positivas	“La gente puede describirme como una persona que comparte, dispuesta a compartir su tiempo con otras”	Empatía, calidez, intimidad
Autonomía	“Tengo confianza en mis opiniones, incluso si son contrarias al consenso general”	Capacidad de regular la conducta por normas internas y ser capaz de resistir a la presión social

Tabla 2. Dimensiones del bienestar psicológico en la escala de Ryff (Bisquerra, 2013, pp. 115-116).

La *autoaceptación* hace referencia a un pensamiento positivo hacia uno mismo, aceptando el conjunto del yo, reconociendo tanto los aspectos positivos como negativos. Asimismo, corresponde con una actitud positiva hacia las experiencias del pasado.

El *desarrollo personal* alude al sentimiento de crecimiento permanente y perdurable en el tiempo, observa el yo en expansión, dispuesto a vivir nuevas experiencias. El *propósito en la vida* corresponde al deseo de conseguir metas en la vida, el poseer objetivos hacia una dirección o sentido, tener la idea de significado tanto en el presente y en el pasado. El *control del medio* equivale al sentido de dominio y competencia sobre el ambiente, al control de diversas actividades externas, haciendo un uso práctico de las oportunidades del contexto y siendo capaz de elegir o crear otros adaptados a las necesidades y valores personales. Las *relaciones positivas* coinciden con las relaciones interpersonales cercanas, gratificantes, de confianza plena y donde la empatía cobra gran relevancia, atendiendo a una preocupación por el bienestar de los demás. La *autonomía* se refiere a la capacidad de una persona de ser independiente y autodeterminada, a la capacidad de resistir la presión social y poder pensar o actuar de manera precisa, a la regulación de la conducta y la capacidad de autoevaluarse (Tomás Miguel, Meléndez Moral y Navarro Pardo, 2008). Cada una de las seis dimensiones de bienestar psicológico supone un reto diferente que encuentra la persona en su esfuerzo por actuar de forma positiva (Ryff y Keyes, 1995).

Con el objetivo de operacionalizar las dimensiones propuestas, Ryff (1989) elaboró la Escala de Bienestar Psicológico, (versión española de Díaz y colaboradores, 2006) . Este instrumento de medida presenta 39 ítems correspondientes a una escala de tipo Likert que oscila entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 6 (totalmente de acuerdo). Las puntuaciones correspondientes a un número mayor que 176 en el total reflejan un bienestar psicológico elevado, los resultados que estén entre las cifras 141 y 175 atienden a un bienestar psicológico alto, entre 117 y 140 corresponden a un bienestar psicológico moderado; e inferiores a 116 pertenecen a un bienestar psicológico bajo. Además de la puntuación total, es posible realizar un análisis de cada dimensión para estudiar el dominio del afecto positivo sobre el afecto negativo. La validez factorial de este instrumento ha sido comprobada en diferentes estudios (Díaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco, Moreno-Jiménez, y Van Dierendonck, 2008).

Además de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, otros autores han elaborado instrumentos para intentar medir el bienestar, como por ejemplo la Escala de Bienestar Psicológico elaborada por Sánchez-Cánovas (2007), la cual hace posible analizar el bienestar general de un individuo a partir del estudio sobre su nivel de satisfacción sobre diversos aspectos de la vida. Contiene de 65 ítems e incluye cuatro subescalas: Bienestar Psicológico Subjetivo, Bienestar Material, Bienestar

Laboral y Relaciones con la Pareja. Sin embargo, dado que la escala de Ryff se centra específicamente en dimensiones vinculadas conceptualmente con el bienestar psicológico y dado que es un instrumento ampliamente utilizado en la literatura científica, dicha escala se usará en el presente Trabajo de Fin de Máster.

Modelo de Deci y Ryan

Los autores Edward Deci y Richard Ryan proponen la llamada teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 2000), la cual se basa en principios humanistas de la Psicología Positiva que surgen en la segunda mitad del siglo XX, los cuales apostaban por la riqueza del ser humano y el abordaje de estudios sobre sus aspectos positivos, frente a las dos teorías predominantes en esa época: el conductismo y el psicoanálisis.

Aunque algunos autores relevantes en el campo humanista, como Carl Rogers o Abraham Maslow, realizaron un importante esfuerzo para validar sus propuestas, muchos de los principios de sus teorías no fueron abordados desde un punto de vista empírico. Por el contrario, Deci y Ryan sí se preocupan por este sólido enfoque, y partiendo de las ideas anteriores, plantean su teoría basándose principalmente en la premisa de Rogers (1963) de que el bienestar se define principalmente como la consecuencia de un funcionamiento psicológico óptimo y no tanto como la prevalencia de experiencias placenteras.

Paralelamente, la teoría de la autodeterminación sostiene que para que el funcionamiento psicológico sea sano es esencial atender de las necesidades psicológicas básicas (*competencia, autonomía y relación*). De acuerdo con esta teoría, las necesidades básicas de *competencia* (nivel de control y eficacia que posee el individuo al realizar una tarea), *autonomía* (idea de independencia y control que siente la persona sobre su propia conducta y forma de actuación) y *relación* (poder de conexión y confianza hacia los individuos que le rodean) se corresponderían con los aspectos esenciales para el bienestar psicológico (Deci y Ryan, 2000).

Por otro lado, se requiere un pensamiento hacia las metas personales claro y coherente; es decir, estas deben ser (a) más intrínsecas que extrínsecas, (b) coherentes con los intereses individuales y valores personales así como con las citadas necesidades psicológicas básicas, y (c) acordes entre sí (Vázquez y Hervás, 2008).

Modelo de Keyes

La autora Corey Keyes, propuso un modelo de dimensiones del bienestar partiendo del modelo anteriormente expuesto de Carol Ryff, el cual es ampliado para abordar

aspectos hedónicos, haciendo hincapié en el llamado “bienestar social” (Keyes y Waterman, 2003).

En su modelo diferencia tres dimensiones para la salud mental positiva: a) Bienestar emocional (nivel alto de satisfacción vital, correspondiendo un mayor afecto positivo frente al afecto negativo); b) Bienestar subjetivo (en el cual incluye las 6 dimensiones propuestas en el modelo de Ryff) y c) Bienestar social (añadiendo aspectos sobre el funcionamiento social y comunitario) (Vázquez y Hervás, 2008). Dentro de éste, incluye 5 dimensiones la *coherencia social*, asociada a la percepción sobre el mundo social como algo lógico, coherente y predecible; la *integración social*, sentimiento hacia uno mismo como parte de la sociedad, apoyado y con elementos a compartir; la *contribución social*, relacionada con la contribución valiosa de uno mismo para la sociedad en general; la *actualización social*, vinculada a la sensación que uno tiene hacia la sociedad como un marco que crece y se desarrolla permitiendo además el crecimiento y la actualización personal; y, por último, la *aceptación social*, definida como el conjunto de actitudes positivas de un individuo hacia los demás y la sensación de que el mundo no es un lugar hostil y cruel.

Modelos de Seligman

Tras realizar una revisión de la literatura existente sobre bienestar, Seligman (2003) llegó a la conclusión de que dicho constructo se fundamentaba en los pilares básicos reflejados en la Tabla 3.

Dimensiones	Aspectos
Vida placentera (pleasant life)	Se corresponde con el poder experimentar las emociones positivas atendiendo tanto al pasado, el presente y el futuro
Vida comprometida (engaged life)	Atiende al uso práctico de las fortalezas personales en diferentes contextos de la vida cotidiana, con el fin de cumplir con ciertos objetivos y desarrollar un mayor número de experiencias óptimas

Vida significativa (meaningful life)	Coincide con el desarrollo de aspectos más allá del individuo, objetivos y alcance del sentido vital íntegro del individuo
--------------------------------------	--

Tabla 3. Dimensiones del bienestar según Seligman (Vázquez y Hervás, 2008)

Sin embargo, su propuesta no está dispuesta como una teoría, ni siquiera como un modelo, sino más bien como una forma de estructurar toda la información llevada a cabo en el campo del bienestar hasta el momento y de proyectarla hacia el futuro (Duckworth, Steen y Seligman, 2005).

Posteriormente, propone otro modelo de bienestar llamado PERMA (Seligman, 2011) compuesto por la suma de los siguientes elementos: *emociones positivas*, *compromiso*, *relaciones*, *significado* y *logro*. El primero de ellos, *emociones positivas*, corresponde a los significados positivos y las actitudes optimistas, incluyendo aspectos como la capacidad de las personas para anticipar, iniciar, prolongar y construir experiencias emocionales positivas que ayudan a vivir una vida con alegría, gratitud, esperanza e inspiración. El segundo, el *compromiso*, se refiere a vivir una vida con intereses personales, curiosidades y perseguir metas con determinación y vitalidad (Coetzee y Oosthuizen, 2013). Las *relaciones positivas* se centran en las habilidades sociales y emocionales que ayudan a crear y promover relaciones fuertes y nutritivas con uno mismo y con los demás (Zaccagnini, 2010). El *propósito o significado* hace referencia al crecimiento personal, lo que le permite a la persona trascender a sí mismo, ya sea mediante la promoción de las relaciones sociales positivas o conectarse a un poder superior o propósito en la vida (Schueller y Seligman, 2010). Finalmente, el *logro* se corresponde con la capacidad de trabajar hacia unos objetivos gracias a una permanente motivación, de modo que el sujeto persista a pesar de las dificultades en distintos ámbitos de la vida (Coetzee y Oosthuizen, 2013).

En este modelo, se puede apreciar una principal diferencia respecto al resto, ya que este abarca tanto elementos eudaimónicos como hedónicos. Además, una ventaja de este modelo es que los cinco elementos del bienestar pueden ser definidos y medidos de forma separada, pero están correlacionados (Seligman, 2011).

2.1.4. Variables relacionadas con el bienestar psicológico

En las últimas décadas, el esfuerzo por ofrecer una conceptualización del bienestar psicológico se ha visto completado con numerosos estudios que, desde una perspectiva empírica, han ayudado a entender dicho constructo en relación a otras variables ampliamente abordadas. A continuación serán expuestas algunas de esas relaciones.

En numerosos estudios se ha evidenciado la relación entre el bienestar psicológico y variables socio-demográficas, como la edad y el sexo. En cuanto a la primera, numerosas investigaciones han comprobado que el bienestar psicológico puede experimentar modificaciones con la edad (Keyes, Shmotkin y Ryff, 2002). Por ejemplo, Meléndez, Miguel y Navarro (2008) llevaron a cabo un estudio donde analizaron las seis dimensiones establecidas por Ryff (1989) y comprobaron que la *autoaceptación* y las *relaciones positivas* no suelen cambiar con la edad. Sin embargo, el *control del medio* y la *autonomía* aumentan progresivamente desde la edad temprana hasta la intermedia, permaneciendo estable hasta la vejez. Por otro lado, el *propósito en la vida* y el *desarrollo personal* se reducen notablemente según aumenta la edad.

Respecto a la segunda variable, también se ha descubierto tras numerosos estudios que el sexo es un factor que influye notablemente en el bienestar psicológico. Yáñez y Cárdenas (2010) comprobaron en un estudio basándose en las dimensiones establecidas por Ryff (1989), que los hombres presentaban un mayor resultado en el *propósito en la vida*, mientras que en el *desarrollo personal* obtuvieron mayores puntuaciones las mujeres.

Por otro lado, en el ámbito de la salud, tanto física como psicológica, también se han hallado datos empíricos sobre la estrecha relación con el bienestar psicológico.

Respecto a la salud física, un ejemplo es un estudio donde se comprobó que aquellas personas con mayor nivel de *propósito en la vida*, mayor impresión de *crecimiento personal* y mejores *relaciones positivas* reflejaban menor riesgo cardiovascular (menores tasas de hemoglobina glucosilada¹), menor peso corporal, tasas más altas de colesterol “bueno” (HDL) y una mejor regulación endocrina, es decir, menos cortisol en saliva en el transcurso del día (Ryff, Singer y Love, 2004). Otro ejemplo es el del estudio de Taylor, Kemeny, Reed, Bower y Gruenewald (2000), donde afirman que las *expectativas negativas* (falta de *propósito en la vida* y *relaciones positivas*) producen

¹Una forma de hemoglobina utilizada sobre todo para identificar el promedio de concentración de glucosa en plasma en periodos de tiempo prolongados. Es un marcador relevante para problemas de diabetes y cardiovasculares.

una mayor velocidad en la progresión hacia la muerte en pacientes diagnosticados de SIDA, así como una mayor rapidez en la aparición de síntomas en estos pacientes que en su momento presentaban perfiles asintomáticos. En este sentido, como afirmaban Vázquez y colaboradores (2009): “el bienestar psicológico no solo forma parte integral de la salud, sino que puede tener influencia en la aparición de enfermedades y problemas físicos, así como en los procesos de recuperación” (p.16)

En cuanto a la salud psíquica, a lo largo de las últimas décadas, se han llevado a cabo investigaciones con el objetivo de analizar los efectos psicológicos del bienestar. Por ejemplo, Avia y Vázquez (1998) afirman que variables psicológicas como el optimismo, la inteligencia emocional o una tendencia baja hacia la comparación a nivel social, están íntimamente ligadas a un mayor bienestar psicológico. Adicionalmente, Taylor y colaboradores (2000) sostienen que las personas que poseen un sentimiento positivo hacia uno mismo, un sentimiento de control personal y una visión optimista del futuro (dimensiones que podrían estar vinculadas a las dimensiones de Ryff de *autoaceptación* y *propósito en la vida*), tendrán un conjunto de recursos psicológicos para afrontar las dificultades diarias como también superar situaciones intensamente estresantes e incluso amenazantes en la propia existencia. Finalmente, otro ejemplo sería el estudio realizado por Stein, Folkman, Trabasso y Richards (1997), donde comprobaron que, al perder un ser querido, experimentar emociones positivas, agradecer a los demás su expresión de cariño y mostrar sentimientos de solidaridad, (aspectos que podrían estar vinculados a la dimensión de Ryff de *relaciones positivas*) desencadenaba un mayor bienestar psicológico al cabo de doce meses.

2.2. CONTEXTUALIZANDO LA MÚSICA

Debido a la importancia que adquiere la música en la Propuesta de Intervención del presente trabajo, a continuación se describe dicha variable comentando sus principales elementos, características y origen de su práctica para, posteriormente, ponerla en relación con el bienestar psicológico.

2.2.1. Elementos y características generales de la música

Elementos de la música

Antes de poner en valor a la música en relación con el bienestar psicológico, se hace necesario exponer brevemente los principales elementos y características que la componen

➤ *Melodía.*

Siguiendo a Zamacois (1994) el concepto de melodía corresponde a una sucesión de sonidos cuyas entonaciones no son siempre las mismas, lo sean o no sus valores. Desde un punto de vista menos técnico Murray Shafer (1967) sostiene que una melodía es sacar un sonido de paseo, refiriéndose a que para obtener una melodía se debe mover un sonido en diferentes alturas, produciendo diferentes notas musicales. En esta línea, es el elemento donde más se pone de manifiesto la imaginación y expresión del creador. En la melodía se transmiten las cuatro cualidades del sonido: *altura*, diferenciando entre sonidos graves y agudos; *duración*, tiempo que el sonido permanece vibrando; *intensidad*, amplitud de la onda sonora, diferenciando entre diferentes matices como sonidos suaves (*piano*), intermedios (*mezzoforte*) y fuertes (*forte*); y *timbre* (forma de la onda sonora, diferenciando entre diferentes voces o instrumentos).

➤ Ritmo

Se relaciona estrechamente con la cualidad del sonido de *duración*. Zamacois (1994) afirma que el ritmo es la relación de valor temporal que poseen entre sí las notas que suenan sucesivamente. Numerosos autores sostienen este elemento como el más fundamental y natural, ya que una melodía depende de un ritmo, pero este puede existir por sí solo y prevalece en numerosos contextos además del musical. En esta línea, Károlyi (2012) contempla la presencia del ritmo en nuestra vida diaria y en nuestras rutinas a través de diversas formas, haciendo referencia a la alternancia de los días y las noches, incluso los latidos del corazón, la respiración, etc. Con ello se defiende que el ritmo es algo innato y todas las personas nacen con la capacidad de poder crear música a través del mismo, sin necesidad de adquirir unos conocimientos previos.

➤ Armonía

Se habla de armonía cuando se escuchan sonidos simultáneos, asociados al concepto de acorde. Un acorde, atendiendo a Rimsky-Korsakov (2010) se trata de la superposición de dos, tres o cuatro sonidos, a distancia de un intervalo de tercera. El concepto de intervalo se refiere a la distancia entre una nota o sonido y otro. Al escuchar diferentes armonías o acordes evocamos distintas emociones, sentimientos, etc. Existen, entre otros, acordes más asociados a emociones alegres y que suelen ser más agradables para el oído humano (los acordes mayores), y acordes más asociados al sentimiento de nostalgia y tristeza (los acordes menores). Sin embargo, es importante recalcar que cada individuo desarrollará una reacción y percepción única ante la escucha de armonías, ya que la música es un lenguaje muy amplio y subjetivo.

➤ Forma

Toda creación musical, desde una canción sencilla a una pieza sinfónica necesita una organización y diseño o forma, como su propio nombre indica. De Pedro (1993) define forma musical como la presentación, coordinación y desarrollo de unas determinadas ideas en un todo homogéneo y unitario. Bennett (2011) afirma que la música es equilibrio en el tiempo, y que la forma, se refiere a cómo se consigue dicho equilibrio, construyendo y ordenando las ideas musicales. Es relevante destacar que existen dos recursos esenciales para crear una forma musical: la *repetición* y el *contraste* de las ideas o “pasajes” musicales. Es importante que en una obra se reconozcan las distintas partes de la música y se guíe al oyente a través de estos recursos. Para distinguir la forma de una obra musical, se ponen de manifiesto numerosas capacidades, como la atención, la escucha, el reconocimiento, la asociación de ideas, la memoria, etc.

➤ Textura

El origen del término proviene del latín y significa *disposición y orden de los hilos de una tela*. En un contexto musical, se traduce como la disposición y orden de los elementos musicales de una obra. Michels (1998) diferencia entre: *textura monódica o monofónica* (una sola melodía o línea melódica), *textura homofónica* (una melodía que destaca sobre el acompañamiento de acordes) y *textura polifónica* (dos o más líneas melódicas que discurren al mismo tiempo). Esta última es la más complicada de analizar y apreciar, requiriendo una gran capacidad de atención por parte del oyente.

Características

La música se trata de un *lenguaje no verbal, un método de comunicación*. Fubini (2004) señala que el verdadero poder comunicativo de la música radica en que los sonidos no están sometidos a la significación denotativa de las palabras y carecen de información semántica concreta, por lo que transmiten directamente la esencia de los sentimientos. En esta línea, Cooke (1990) considera la música el lenguaje de las emociones y afirma que, a diferencia del lenguaje hablado, sistema más cerrado, la música es un campo absolutamente abierto.

Por otro lado, la música destaca por su poder de *expresión*. El ser humano es creativo por naturaleza, nace con la necesidad de crear y expresarse. La música ha estado presente desde los orígenes del mismo como una manifestación intrínseca.

Otra característica de la música es su *sentido íntegro*. De este modo, Barenboim (2006) afirma que la música no consiste en poder detectar elementos diferentes en ella, sino

que en una obra musical todos los elementos deben estar integrados. Sostiene que escuchando y creando música, se desarrolla la integración e inclusión, apreciando como están conectados todos los elementos, percibiendo el hecho de que no hay ningún elemento independiente, que todo está constante y permanentemente conectado.

Paralelamente, la música está considerada como una *identidad social y cultural*. La música ha existido en todas las sociedades, épocas, culturas y pueblos. En este aspecto, aunque Blacking (2015) sostiene que la música posee una base biológica, ya que en esta existen patrones de comportamiento universal, afirma que es un reflejo de la sociedad, ya que con ella se expresan hechos y actitudes sociales, recalcando que una determinada música solo se puede entender en un contexto social. En esta línea, Torres (2006) sostiene que el sonido es un hecho natural, sin embargo, la música es un hecho cultural. Apunta que en la música se plasma los hábitos del hombre y los distintos tipos de sociedades que el hombre ha construido.

2.2.2. Origen y desarrollo de la experiencia musical

En el presente trabajo de fin de máster se habla de “experiencia musical”, la cual se refiere al conjunto de diferentes prácticas musicales, ya sea a través de la escucha, la interpretación (voz o instrumentos), creación o movimiento.

Desde una perspectiva antropológica, la música y, por ende, la experiencia musical, ha acompañado al ser humano desde sus orígenes de forma intrínseca en el día a día, como una necesidad de expresión. Algunos autores afirman incluso que la música nació antes que la palabra, como Barthes (2002) y Mauss (1974), que evidencian con antelación a la invención del lenguaje oral, la existencia de una larga tradición de sonidos rítmicos acompañando a actividades cotidianas. En esta misma línea, Storr (2002) hace hincapié en el poder de la música desde su origen en la interacción social del ser humano y concluye que esta juega un papel esencial en las antiguas ceremonias, ritos, danzas, etc.

Más adelante, cabe destacar el periodo de la Grecia clásica, donde la música estaba considerada de gran valor y calificada como la suma de todas las artes. Formaba parte de la educación como recurso indispensable para alcanzar “el bien” de las almas. Platón, en su obra *La República* (370 a. C), afirmó que gracias a la música las personas pueden llegar a reconocer más fácilmente las cosas que carecen de belleza y armonía, para así poder disfrutar las que son realmente bellas, y con ello embellecer sus propias almas.

Con ello, se puede evidenciar que la experiencia musical en el ser humano no es algo novedoso, sino que forma parte de nuestra identidad.

Desde un punto de vista más vital, estudiando la experiencia musical desde el nacimiento de un individuo, se puede resaltar el planteamiento de Glover (2014), donde afirma que el ser humano compone su propia música antes incluso de poder saber hablar. Lo hace forma intrínseca, sin que nadie le enseñe cómo, improvisando melodías en la mente y reproduciéndolas inconscientemente sin ningún fin concreto. No lo hace con la necesidad de querer comunicar algo, simplemente como algo natural que surge de su imaginación, muchas veces formando parte de algún juego, movimiento, o actividad de la vida diaria. Más adelante, formará parte de su rutina, como vía de escape en momentos difíciles, o al contrario como, por ejemplo, cuando se tararea algo alegre en caso de estar de buen humor o celebrar algo positivo.

Con todo ello se deduce que la experiencia musical no es algo externo al ser humano o que necesite ser entrenado para ello, sino que se puede afirmar que todos los individuos poseemos la capacidad de crear música y experimentar con ella sin poseer conocimientos profesionales.

2.2.3. La música y el bienestar psicológico

Dado que nuestro enfoque sobre el bienestar psicológico gira en torno a la escala de bienestar de Ryff, a continuación se repasan estudios e investigaciones de diferentes autores donde se exponen algunas bondades de la experiencia musical así como su relación con las diferentes dimensiones de bienestar psicológico, evidenciando así la relevancia de emplear la experiencia musical como hilo conductor de la presente propuesta para desarrollar y mejorar el bienestar psicológico de las personas.

Dada la multitud de funciones que cumple la música, numerosos autores la consideran multidimensional, como Elliott (1995) que afirma esta premisa, añadiendo que la música influye decisivamente en la conducta humana. Asimismo, Lacárcel (2003) afirma lo siguiente: “La música nos ayuda en nuestro desarrollo psíquico y emocional, proporcionándonos el equilibrio necesario para alcanzar un nivel adecuado de bienestar” (p.221).

Algunas investigaciones como la de Leiva y Mates (1998) o Ramírez (2006), se afirma que al vivenciar una experiencia musical se activan numerosas emociones, sentimientos y afectos que, como consecuencia, aumentan aspectos como la confianza intrapersonal y el respeto tanto hacia su persona como hacia los demás. Estas conclusiones estarían estrechamente vinculadas con las dimensiones de *autoaceptación* y *relaciones positivas* de Ryff.

Siguiendo a Gardner (1995), en su teoría de las Inteligencias Múltiples, comprueba que a través de la música se ponen en práctica el conjunto de todas las inteligencias con las que percibimos y asimilamos el mundo. En este sentido, Maneveau (1993), sostiene la siguiente premisa: “Oír música es en primer lugar oír al mundo, es decir, oír y escuchar al otro. Enseñar a escuchar plenamente la música puede llevar a una mejor comunicación con nuestros semejantes” (p. 268). Con ello, se alude a las dimensiones de Ryff de *desarrollo personal*, *control del medio* y *relaciones positivas*.

Conejo Rodríguez (2012), por su parte, defiende que la música es un medio de expresión y comunicación en la que intervienen números elementos de la vida diaria, como el tiempo, los sonidos, el ritmo y el movimiento, por lo que resalta la importancia de la misma como recurso pedagógico para enriquecer la formación integral del individuo. Este autor, además, realiza un esfuerzo por enumerar las ventajas de la práctica musical en los diferentes aspectos del ser humano, las cuales se observan a continuación:

- Dentro del aspecto intelectual, favorece el nivel de atención, observación, concentración, memorización, experimentación, agilidad mental y creatividad. Por otro lado, alienta la capacidad de evaluar resultados y medir capacidades; promueve el autoconocimiento y el autoaprendizaje, enseñando a pensar. Además, desarrolla el crecimiento personal gracias al desarrollo del sentido de la justicia, la libertad, alivio del temor y la timidez, canalización de la agresividad y estimulación de la voluntad y el autocontrol. Igualmente, refuerza la autoestima, la motivación y el alcance de metas.

A partir de todo ello, se puede contemplar la gran relación con las dimensiones de Ryff, especialmente la de *autoaceptación*, por el hincapié en la asimilación del autoconcepto, y la autoestima; la de *desarrollo personal*, por la mención de aspectos relacionados con el aprendizaje y la expansión del yo y la de *propósito en la vida*, por su importancia en la superación de metas y motivación.

- En el aspecto psicomotor, la música ayuda a trabajar la psicomotricidad fina y gruesa, la agilidad corporal, la autonomía, etc., debido a que esta condiciona y desarrolla múltiples aspectos del cuerpo.

En este punto se puede ver la asociación con la dimensión de Ryff de *autonomía*. A través de actividades de experiencia musical y movimiento, se desarrolla la regulación de conducta en el cuerpo, el autoaprendizaje, la independencia, etc.

- En el desarrollo socio-afectivo, ayuda a distinguir roles y asimilar responsabilidades, desarrolla en el individuo un sentimiento mayor de participación respecto a los demás, promueve el compartir e interactuar y estimula la espontaneidad. Además, alienta la inclusión al compartir cantando y tocando los instrumentos en grupo, lo que promueve, a su vez, la idea de trabajo en equipo y las relaciones positivas. Asimismo, sensibiliza ante el arte y la naturaleza. Por otro lado, proporciona conocimientos sobre cómo saber relajarse y controlar impulsos, manejar sentimientos, canalizar energías, etc.

De este modo se alude a las dimensiones de Ryff, destacando la de *control del medio*, habiendo citado aspectos como la canalización y expresión de emociones para el control interno del individuo, lo que a su vez repercute en su relación con el medio y la de *relaciones positivas*, por el hincapié en los valores de compartir, interactuar, integración, cooperación, respeto, espontaneidad, etc. Con esta última dimensión, se relacionan los beneficios que cita Carabeta (2011), afirmando que la contribución de la experiencia musical promueve la reflexión y el respeto debido al desarrollo de actividades musicales a través del trabajo en grupo, creando vínculos emocionales destinados a mejorar la socialización y la prevención de la exclusión. También con los del autor Rodríguez Quiles (2013) que argumenta sobre los numerosos beneficios que aporta la música, destacando el desarrollo de las competencias sociales gracias a la participación en grupos diversos y heterogéneos y la adquisición del concepto de la forma y el orden..

2.3. DESEMPLEO

Dada la complejidad del término *desempleo*, entre otras causas, debido a su estrecha relación con conceptos específicos vinculados a ciencias como la economía y la sociología y, teniendo en cuenta la relevancia que tiene en el presente trabajo de fin de máster, a continuación se hará un repaso teórico sobre el desempleo con el fin de adquirir una comprensión general del mismo.

2.3.1. Aproximación al contexto laboral

Conceptos básicos

Primeramente se debe establecer una definición de mercado laboral. Fontana (2003) entiende este concepto como aquel que depende de dos variables fundamentales, la oferta (entendida como el conjunto de solicitantes de empleo) y la demanda del mismo

(referida a la cantidad de empresas que contratan a los trabajadores). La relación entre estas influye directamente en las necesidades de empleo de un país o región. En relación a las mismas, se establecen los siguientes grupos de población, atendiendo a las definiciones de la EPA² (INE, 2020):

Activos: Son aquellas personas de 16 o más años que, durante la semana de referencia (la anterior a aquella en que se realiza la entrevista), suministran mano de obra para la producción de bienes y servicios o están disponibles y en condiciones de incorporarse a dicha producción. Se subdividen en ocupados y parados.

Ocupados: Son las personas de 16 o más años que durante la semana de referencia han estado trabajando durante al menos una hora a cambio de una retribución en dinero o especie o quienes teniendo trabajo han estado temporalmente ausentes del mismo por enfermedad, vacaciones, etcétera. Los ocupados se subdividen en trabajadores por cuenta propia (empleadores, empresarios sin asalariados y trabajadores independientes) y asalariados (públicos o privados).

Parados³: Son las personas de 16 o más años que durante la semana de referencia han estado sin trabajo, disponibles para trabajar y buscando activamente empleo. Se considera que una persona busca empleo de forma activa si:

- Ha estado en contacto con una oficina pública de empleo con el fin de encontrar trabajo.
- Ha estado en contacto con una oficina privada (oficina de empleo temporal, empresa especializada en contratación, etc.) con el fin de encontrar trabajo.
- Ha enviado una candidatura directamente a los empleadores.
- Ha indagado a través de relaciones personales, por mediación de sindicatos, etc.
- Se ha anunciado o ha respondido a anuncios de periódicos.
- Ha estudiado ofertas de empleo.
- Ha participado en una prueba, concurso o entrevista, en el marco de un procedimiento de contratación.

² La Encuesta de Población Activa (EPA) se trata de una investigación continua y de periodicidad trimestral dirigida a las familias que viene realizándose desde 1964. Su finalidad principal es obtener datos de la población en relación con el mercado de trabajo: ocupados, activos, parados e inactivos.

³ Procede del latín caumare o calma. En la época de la Revolución Industrial, se aplicaba para referirse a los períodos de paro de las máquinas o de los negocios, o a la calma y reposo del dinero cuando no producía interés. A finales del siglo pasado aparece, en los países industrializados, el término «parado» para designar a la persona que está privada de trabajo (Saláis, Baverez y Reynaud, 1986).

- Ha estado buscando terrenos o locales.
- Ha realizado gestiones para obtener permisos, licencias o recursos financieros.

También se consideran parados a las personas que ya han encontrado un trabajo y están a la espera de incorporarse a él, siempre que verifiquen las dos primeras condiciones.

Acorde al Real Decreto 1/2011⁴, se considera parado de larga duración a la persona inscrita como demandante de empleo, de forma ininterrumpida, durante un periodo superior a un año. Este caso en particular corresponde al objeto de estudio en el presente Trabajo de Fin de Máster.

Inactivos: Recibe esta consideración la población de 16 o más años no incluida en las categorías anteriores.

A partir del mercado de trabajo, se ha intentado delimitar lo que se entiende por desempleo. Así, desde un punto de vista económico, Barbosa (2003) afirma que el concepto de desempleo está estrechamente vinculado con el desequilibrio en el mercado de trabajo, traducido a una situación donde la oferta de mano de obra es superior a la demanda de puestos de trabajo. Adicionalmente, Tansini (2003) afirma que los especialistas en el estudio de la economía suelen clasificar el desempleo como friccional, estacional, estructural y cíclico. *El primero de estos* está estrechamente relacionado con la evolución tecnológica y los cambios en la demanda de los puestos de trabajo, causando desempleo temporal a personas que no cumplen con la suficiente cualificación para desarrollar el mismo. En cuanto al *desempleo estacional*, su causa se debe a la existencia de mano de obra exclusiva en ciertas épocas del año, como la agricultura y el turismo. Respecto al *desempleo estructural*, se afirma que se produce debido a los desplazamientos geográficos de la actividad económica, causados por la afluencia masiva de personas a ciertas zonas geográficas a una velocidad mayor que la de la creación de puestos de trabajo. Por último, el *desempleo cíclico* está relacionado con las crisis económicas, causadas por la disminución de la demanda de bienes y servicios, la caída de la inversión privada y la producción.

⁴ Real Decreto 1/2011, de 11 de febrero, de medidas urgentes para promover la transición al empleo estable y la recualificación profesional de las personas desempleadas, artículo 1.

Marco actual del mercado de trabajo

A continuación se muestran los últimos datos actualizados, correspondientes al primer trimestre del año 2020, publicados el 28 de abril del mismo año, por el Instituto Nacional de Estadística (INE, 2020) respecto al mercado de trabajo a nivel nacional⁵.

- El número de ocupados en España disminuye en 285.600 personas en el primer trimestre de 2020 respecto al trimestre anterior (un -1,43%) y se sitúa en 19.681.300.
- La tasa de actividad corresponde a un 58,18%.
- La tasa de paro es de un 14,41%, lo que corresponde a 3.313.000 habitantes⁶.

A partir de estos datos, a continuación se hace un repaso del mercado de trabajo actual, contemplando la relación entre el desempleo y diferentes variables como el sexo, la edad, el nivel de estudios y el lugar geográfico para posteriormente profundizar en el desempleo de larga duración, protagonista en el presente estudio.

En la siguiente Tabla 4, se puede contemplar el número de parados según las variables demográficas de sexo y edad. En cuanto a la primera variable, se puede observar que el número total de mujeres desempleadas en España es mayor, exactamente con una diferencia de 185m⁷. Esta desigualdad prevalece en todas los rangos de edad, exceptuando el de entre 20 y 24 años, donde el número de hombres desempleados es mayor que el de las mujeres, con una diferencia de 24m. Siguiendo con la variable de edad, el número de parados dentro del rango de entre 25 y 54 años es el más afectado, llegando a la cifra de 2318. Por el contrario, en el rango de menores de 20 años se puede apreciar la cifra más baja, siendo esta 117m.

	Total	Hombres	Mujeres
Parados	3.313 m.	1.564 m.	1.749 m.
Parados menores de 20 años	117 m.	71 m.	46 m.

⁵ Cabe destacar que debido a la reciente y actual pandemia del COVID-19 el tamaño muestral de las primeras entrevistas de EPA en las semanas 11 a 13 ha sido inferior al de otros trimestres, por lo que los coeficientes de variación de las estimaciones más desagregadas pueden ser superiores a lo habitual.

⁶ La estadística del desempleo está regulada en España por la Orden de 11 de marzo de 1985, por la que se establecen criterios estadísticos para la medición del paro registrado.

⁷ Población en miles.

Parados entre 20 y 24 años	370 m.	197 m.	173 m.
Parados entre 25 y 54 años	2.318 m.	1.050 m.	1.268 m.
Parados mayores de 55 años	509 m.	247 m.	262 m.

Tabla 4. Paro actual en España según sexo y edad (INE, 2020)

En relación al nivel académico, a continuación se observa en la Tabla 5 cómo influye este en las cifras de paro, reflejando que a mayor nivel de estudios alcanzados, menor número de desempleados existen.

		Porcentaje de parados
	Analfabetos	37,60
	Estudios primarios incompletos	29,00
Nivel de estudios alcanzados	Educación primaria	25,90
	Primera etapa de Educación Secundaria y similar	18,90
	Segunda etapa de educación secundaria, con orientación general	14,20
	Educación Superior	8,60

Tabla 5. Tasas de paro por nivel de formación alcanzado. Media de los cuatro trimestres del año (INE, 2019).

Atendiendo a la localización geográfica, a continuación se contempla en el siguiente mapa (Figura 1) la diferencia de paro entre las Comunidades Autónomas de todo el país. Las zonas más afectadas, con una cifra de paro más altas, son Melilla, Extremadura, Ceuta, Andalucía y Canarias. Por el contrario, las zonas con tasa de paro más baja son País Vasco, La Rioja, Aragón y Cataluña.

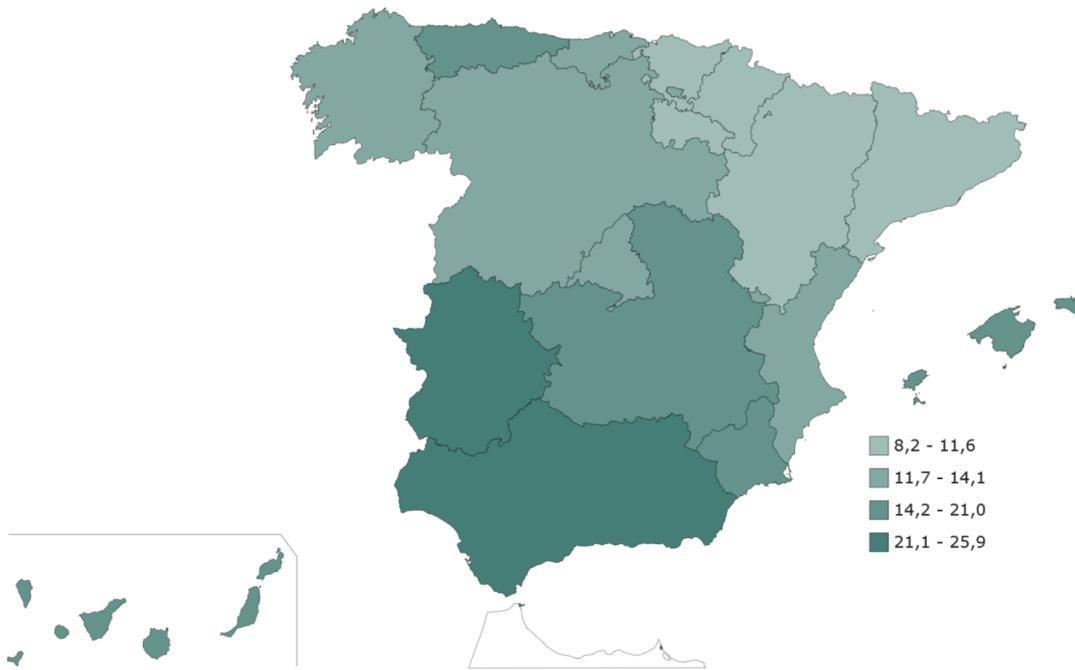


Figura 1. Tasa de paro en porcentajes por Comunidades Autónomas (INE, 2019)

Con respecto a la relación del desempleo de larga duración con variables socio demográficas como por ejemplo sexo y edad, como se puede comprobar en el siguiente gráfico (Figura 2), en el año 2019 el porcentaje sobre el desempleo total es de 40,3% en las mujeres paradas de larga duración de 15 a 64 años y el 34,9% en el caso de los hombres. Analizando más detalladamente, dentro del grupo de edad de 25 a 49 años, el 39,2% de mujeres desempleadas era de larga duración. En el caso de los hombres desempleados de 25 a 49 años, el 31,2% eran de larga duración. Siguiendo con el grupo de 50 a 59 años, el 53,8% de las mujeres desempleadas eran de larga duración, mientras que en el caso de los hombres del mismo grupo de edad, el 49,2% de los desempleados eran de larga duración.

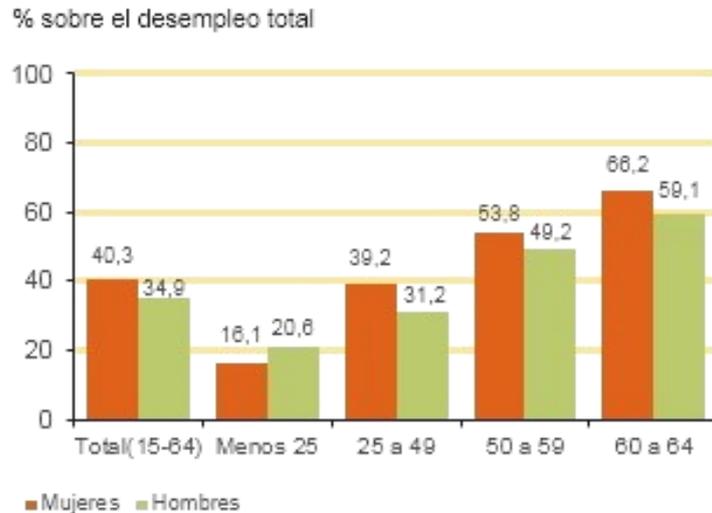


Figura 2. Parados de larga duración en España según variables demográficas: Sexo y edad. Porcentaje sobre el desempleo total (Eurostat, 2019).

En los siguientes gráficos se puede ver la comparación de las cifras de desempleo de larga duración de España con la Unión Europea, observando una clara diferencia entre estas. España representa datos notablemente más altos, por lo que se puede deducir la gran problemática que presenta el país desde los últimos años. En la Figura 3, aparecen los datos sobre las mujeres. Posteriormente, en la Figura 4, se reflejan los datos en el caso de los hombres.

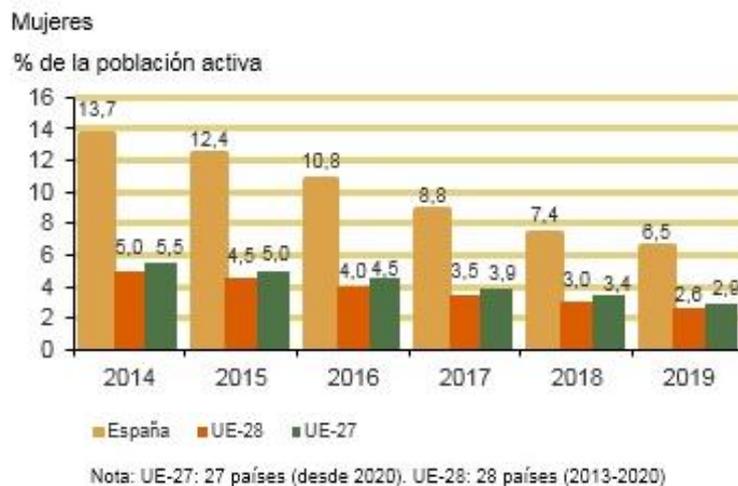


Figura 3. Tasa de desempleo de larga duración de España respecto a la Unión Europea. Variable demográfica: sexo, mujeres (Eurostat, 2020)



Figura 4. Tasa de desempleo de larga duración de España respecto a la Unión Europea.
Variable demográfica: sexo, hombres (Eurostat, 2020)

2.3.2. Consecuencias del desempleo

Con el fin de llegar a comprender las consecuencias, especialmente desde un punto de vista psicológico, que se producen al perder el empleo en una persona, a continuación se describen previamente las funciones básicas que proporciona el mismo.

Funciones del empleo

Jahoda (1987), en su modelo de privación, concluye que las funciones del empleo son cinco: a) implanta una organización en la rutina diaria, b) beneficia las relaciones interpersonales, c) relaciona las metas individuales con objetivos y propósitos colectivos, d) hace posible un determinado estatus social y determina la identidad personal, y e) alienta a la actividad y movimiento.

Siguiendo esta línea, Blanch (1996) propone una serie de funciones del empleo esquematizadas según diferentes factores económicos, sociopolíticos y psicosociales, expuestas en la siguiente Tabla 6.

Factores	Funciones
Económicas	-Vía de acceso al circuito de la producción. -Distribución. -Consumo de bienes y servicios necesarios para la supervivencia material.

Sociopolíticas	<ul style="list-style-type: none"> -Medio de integración de la ciudadanía en la vida social y política y modo de prevención de tensiones, conflictos y contradicciones derivables de la dualización y la exclusión social. -Factor de mantenimiento del Estado de Derecho, garante del ejercicio del derecho al trabajo y del deber de trabajar. -Soporte fundamental de Estado Social, redistribuidor del bienestar financiado por la actividad económica. -Canalización de los recursos humanos de la comunidad para el desarrollo económico y social.
Psicosociales	<ul style="list-style-type: none"> -Instrumento para el logro de la economía financiera, social, ideológica y moral. -Organización del tiempo cotidiano (en función de las jornadas, semanas, años y vida laborales). -Eje vertebrador de la actividad personal y familiar, de sus estructuras, ritmos, rutinas y rupturas. -Fuente de roles, estatus, poder, prestigio, reconocimiento e identidad sociales. -Facilitación, ampliación y regulación de experiencias compartidas y de interacciones sociales que trascienden los ámbitos familiar y vecinal. -Contexto para la socialización secundaria y la consiguiente asunción personal de valores, normas y criterios morales organizacionales. -Marco de experiencias emocionales y de cogniciones autorreferenciales subyacentes a situaciones de logro, control y eficacia. -Percepción de utilidad social y de cumplimiento de un deber moral. -Aprendizaje y despliegue de conocimientos, destrezas y habilidades sociales y profesionales. -Entorno privilegiado para la autorrealización profesional y la expresión personal. -Motivo de compromiso con metas organizacionales y punto de articulación de proyectos individuales y colectivos.

-Experiencia de sentido de la vida y de acontecimientos existenciales positivos.

Tabla 6. Funciones del empleo según Blanch (1996, p.101).

Siguiendo a los autores Rodríguez y Martín (2001), estos sostienen que el trabajo forma parte de la naturaleza, de la identidad y del proceso de desarrollo y socialización del ser humano adulto.

Según Yáñez (2005), el empleo se representa en la realidad de las personas desde diferentes prismas:

- ❖ Como una *f fuente de ingresos* como contraprestación, dando lugar al referente más tangible del empleo.
- ❖ Como una representación de *actividad*, ya que el mismo conlleva la realización de un trabajo, ya sea como obrero o como empleado, en función de las características y de las circunstancias en que se deba desarrollar la tarea en cuestión.
- ❖ Como una *identidad*, ya que implica el establecimiento de un proyecto vital para cada persona.
- ❖ Como un modo de *integración en la sociedad*, dadas las relaciones interpersonales que se construyen en la realización de un trabajo y el modo en que este constituye una contribución de cada individuo a la sociedad en la que vive.
- ❖ Como una *organización temporal*, mediante la planificación y el acondicionamiento del tiempo de cada persona en su entorno.
- ❖ Como la contribución de cada individuo a la *consecución de los objetivos de la comunidad*, en la medida en que los sujetos se relacionan entre sí con fines comunitarios.
- ❖ Como un *compromiso ideológico* de cada individuo que genera cohesión a la comunidad.
- ❖ Como una *oportunidad de desarrollo* y potenciación de la capacidad de las personas a la hora de realizar un trabajo.

A continuación será expuesto con más detenimiento el impacto psicológico que produce el desempleo, dada su relevancia para el presente trabajo de fin de máster.

Efectos psicológicos del desempleo

Numerosos autores han realizado un esfuerzo por evidenciar datos empíricos sobre los efectos negativos del desempleo en los individuos a nivel psicológico. Por ejemplo, Karsten y Moser (2009), realizaron un meta-análisis, recopilando datos de 237 estudios correlacionales y 87 longitudinales. A través de los mismos, encontraron que las personas desempleadas se encontraban en un nivel de salud mental mucho más bajo que las que poseían empleo. Otro estudio donde se investiga sobre las consecuencias del desempleo es el realizado por McKee-Ryan, Song, Wanberg y Kinicki (2005), donde revisaron 67 estudios transversales y 37 longitudinales. Estos autores concluyeron que las personas desempleadas tenían menor bienestar psicológico y físico que las personas empleadas.

Otros autores como Del Pozo, Ruiz, Pardo y San Martín (2002), en sus investigaciones concluyen que las personas desempleadas poseen menor calidad de vida. Asimismo, Goldman-Mellor, Saxton y Catalano (2010) hacen hincapié sobre el gran impacto del desempleo en la salud psicológica de los individuos, resaltando los síntomas de depresión, además de la probabilidad de suicidio, la conducta antisocial, el abuso de sustancias y el consumo de alcohol. En una línea similar, Paul y Moser (2009) añaden el estrés como otro síntoma importante en el proceso de desempleo.

Por otro lado, Lang y Lee (2005) sostienen en sus estudios que el desempleo produce una disminución de la autoeficacia, entendida como la confianza en la capacidad de uno mismo para lograr algo.

Por su parte, Arévalo-Pachón (2012) apunta sobre el gran impacto en la identidad social de las personas en situación de desempleo. En este sentido, Buendía (2001) afirma que ésta se ve afectada gravemente, más aún si el rol desempeñado durante el trabajo jugaba un papel fundamental en la vida de la persona desempleada. Este autor asocia la idea de obtener un empleo con una expectativa social y cultural que se adquiere a lo largo de la vida a través de diversas fuentes como puede ser la familia, la escuela, los medios de educación, etc., y afirma que cuando el individuo lo consigue, además de obtener remuneración, posee un nuevo estatus y una nueva identidad social. El desempleo impide este proceso, lo que genera sensación de derrota y fracaso.

Por otro lado, el desempleo puede también llegar a modificar el autoconcepto. Buendía (2001) atribuye a las personas desempleadas una pérdida de la autoestima, que influye gravemente aumentando su inseguridad y sensación de fracaso, vergüenza, culpa etc.

Adicionalmente, y en línea con el párrafo previo, hace hincapié en las dificultades para la integración social, sosteniendo que el desempleo conlleva una desvalorización ante los demás, produciendo la exclusión del individuo de ciertas actividades, o en algunos casos es el propio individuo quien, por vergüenza o falta de recursos, se abstiene a participar en estas. En esta línea, Artazcoz y colaboradores (2004) confirma que la pérdida del estatus social, junto con el sentimiento de culpa e incapacidad, conlleva a una falta de motivación para la búsqueda de un nuevo empleo, lo que supone una gran barrera para afrontar su situación, y con ello retroalimenta la falta de valoración y sentimiento de incapacidad para desarrollar una función. Yáñez (2005) concluye que la pérdida de un empleo puede suponer al individuo la ruptura de sus esquemas y proyectos de vida.

Asimismo, Winkelmann y Winkelmann, (1998) afirman que los efectos del desempleo son tan persistentes, que aun después de conseguir de nuevo empleo pueden continuar afectadas la productividad, el autoconcepto, la eficiencia cognoscitiva y las actitudes hacia el trabajo de los que han experimentado el desempleo en sus vidas .

Variables que intervienen en el impacto psicológico del desempleo

Álvaro (1992) apunta que las consecuencias del desempleo no se producen simultáneamente ni al mismo nivel en todos los individuos. Cada persona es única, por lo tanto, dependiendo de numerosas variables en torno a la misma, los efectos negativos aparecerán en mayor o menor medida. A continuación se contemplan diversos estudios que muestran posibles diferencias en los efectos según diferentes variables.

Atendiendo a la variable sociodemográfica de la edad, Kaufman (1982) realizó investigaciones sobre una muestra de desempleados altamente cualificados, llegando a la conclusión de que los que se encontraban entre los 30 y 40 años, padecían mayores consecuencias negativas causadas por el desempleo. Así mismo, Álvaro (1992) comprobó en un grupo de diferentes edades, que los que se encontraban en el grupo intermedio, correspondientes al rango de edad del autor anterior, indicaban un mayor impacto de los efectos negativos del desempleo.

En cuanto a la variable del sexo, McKee-Ryan y colaboradores (2005), a través de una investigación empírica, concluyeron que las mujeres presentaban menor índice de satisfacción con sus vidas durante el desempleo respecto a los hombres. Por otro lado, Carroll (2007), afirma que los hombres sufren un impacto negativo superior sobre la autoestima que las mujeres, debido a que culturalmente, prevalece una mayor

estigmatización hacia los hombres desempleados. En esta misma línea, Acosta-Rodríguez, Rivera y Pulido (2011) comprobaron puntuaciones de depresión y ansiedad más altas en hombres que en mujeres desempleadas. Sin embargo, Marín, Gil, Román y Farella (2013), en un estudio sobre personas desempleadas y su relación con los problemas de salud mental, evidenciaron que no existían diferencias en cuanto al sexo entre los desempleados en los niveles de ansiedad.

Por otro lado, atendiendo al nivel educativo, se ha observado que una mayor cualificación académica facilita la obtención de un empleo, conllevando unos mayores ingresos y con ello, una mejora en su bienestar (De La Hoz, Quejada, y Yáñez, 2012).

Respecto a las variables personales intrínsecas de los individuos, McKee-Ryan, Song, Wanberg y Kinicki (2005) hacen hincapié en algunos factores personales que favorecen el bienestar durante el desempleo, es decir, que muestran un impacto negativo menor en el individuo, como la centralidad del rol asociado al trabajo en la identidad personal o los recursos de enfrentamiento, refiriéndose a las cualidades individuales de cada uno para afrontar situaciones estresantes. Por otro lado, Gondim, Álvaro, Luna, Oliveira y Souza (2010) corroboran a través de un estudio que el bienestar durante el desempleo, así como la motivación por encontrar un puesto de trabajo, está directamente relacionado con el locus de control interno y las atribuciones internas sobre el éxito o fracaso en el mercado de trabajo, indicando que la atribución interna de la falta de empleo está asociada a déficits depresivos.

Por tanto, las atribuciones que hacen las personas influyen considerablemente en el impacto psicológico que genera el desempleo. En relación a ello, Álvaro, Gedes, Garrido, Figueredo y Campos (2012) explican las diferentes atribuciones que puede realizar una persona desempleada ante la pérdida de su empleo. Destacan las individualistas, cuando la culpa y responsabilidad recae sobre sí mismos; las atribuciones de carácter social, cuando las circunstancias externas al individuo reciben la responsabilidad (como la situación política de un país, externa pero con posibilidad de cambio); y por último, las fatalistas (como puede ser el desarrollo tecnológico, algo externo y no modificable).

En cuanto a factores externos, numerosas investigaciones se han enfocado en estudiar los efectos de las relaciones sociales y el contexto exterior del individuo a la hora de afrontar situaciones complicadas. Por ejemplo, McKee-Ryan y colaboradores (2005) afirman que contar con recursos como el *counseling* (entendido como el desarrollo de

habilidades de afrontamiento o el fortalecimiento de las redes de apoyo social) previenen notablemente el deterioro psicológico durante el desempleo.

Fases del desempleo

Además de las variables previamente comentadas, las cuales pueden tener un efecto modulador en el impacto psicológico del desempleo en los individuos, es necesario tener en cuenta que dichos efectos tampoco son inmediatos, ya que dependerá también del momento temporal en el que se encuentre la persona en relación con la situación de desempleo. Desde las primeras investigaciones sobre el desempleo y sus efectos negativos sobre los individuos, se ha intentado establecer una serie de etapas o fases por las que pasa una persona desempleada. A continuación se hace un repaso de las aportaciones de diferentes autores.

Harrison (1975) distingue cuatro fases, como se puede observar en la siguiente Figura 5.

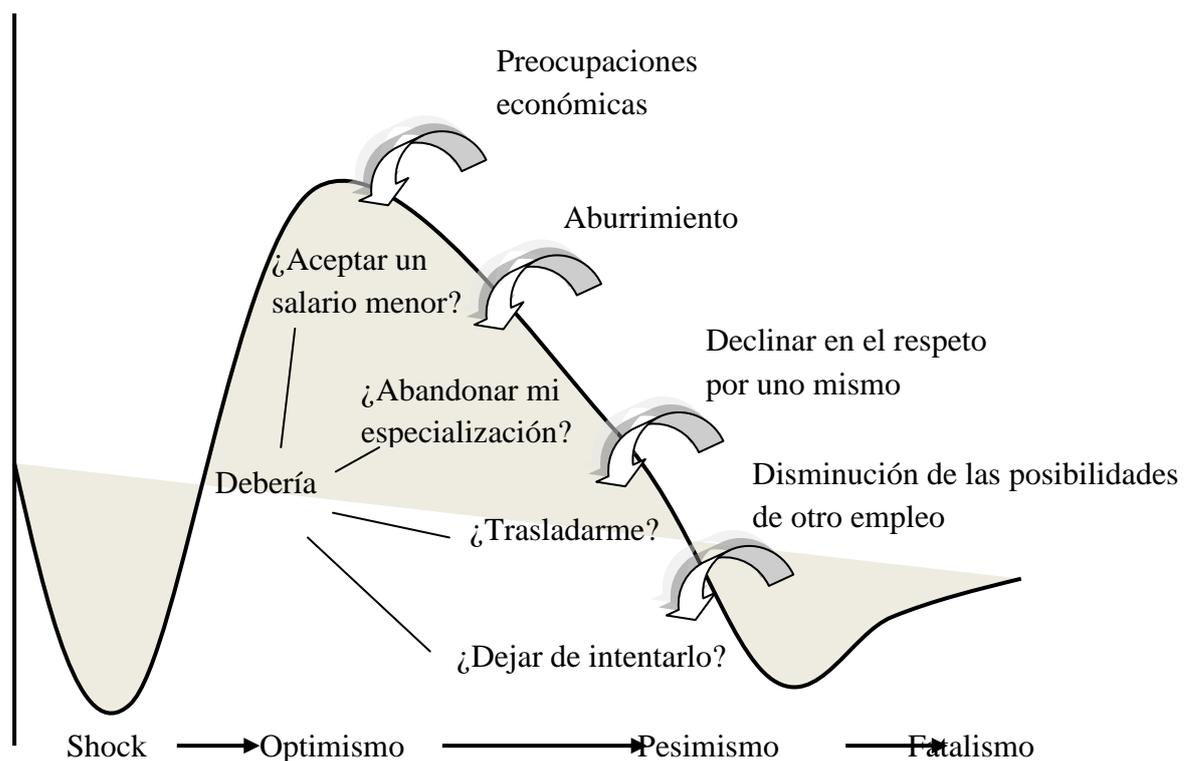


Figura 5. Fases de la experiencia del desempleo (Harrison, 1976, p.341)

Este autor aclara que las reacciones ante la pérdida de trabajo y su duración no son fijas e inamovibles sino que pueden variar dependiendo de características propias de cada individuo, como la personalidad, expectativas, experiencias previas, relaciones sociales etc.

Otro referente en el estudio de un modelo de fases del desempleo es Hill (1977, 1978), que distingue tres fases; una *fase inicial*, donde asocia al individuo bien con una respuesta traumática y un sentimiento de degradación, o bien con una sensación de optimismo, negación de la situación y sentimiento de estar de vacaciones; una *fase intermedia*, en la que los ahorros se acaban, las solicitudes de empleo fracasan y surgen problemas a la hora de desarrollar una actividad satisfactoria; y por último, la fase de *adaptación al desempleo*, donde se normaliza el no tener trabajo, la búsqueda de este se vuelve irregular y las esperanzas de encontrarlo en un periodo breve de tiempo disminuyen. Este autor hace hincapié en la duración de cada fase, donde asocia de unas semanas a dos meses para la primera, de varios meses para la segunda, y entre nueve meses a un año para la tercera (Hill, 1977).

Posteriormente, Carlotto y Gobbi (2001), observan diferentes etapas en la esfera de un individuo que se encuentra desempleado:

- ❖ *La fase de idealismo y entusiasmo*: en esta etapa inicial, el individuo presenta una visión romántica de la búsqueda de empleo, y se muestra alentado a manifestar y desarrollar sus capacidades en el desempeño del mismo.
- ❖ *La fase de estancamiento*: el sujeto comienza a constatar sus posibilidades y se reducen sus acciones de búsqueda, lo que repercute en sus expectativas respecto a un empleo.
- ❖ *La fase de apatía*: en este período, el individuo presenta clara indiferencia y evitación de la búsqueda de empleo, o incluso un abandono total de la misma.
- ❖ *La fase de distanciamiento*: en esta etapa la frustración en la búsqueda de empleo conlleva a la aflicción o pesadumbre.

Atendiendo a Yáñez (2005), este sostiene diferentes etapas según los siguientes periodos de tiempo:

- ❖ En los *seis primeros meses* de la situación de desempleo, el individuo es susceptible de sufrir crisis leves, lo que se traduce en cambios de humor e incertidumbre, ya que la persona tarda en asumir su condición.
- ❖ Los *doce meses siguientes* representan una fase de agravación de estos síntomas, generándose sentimientos de culpa y vergüenza en sus relaciones con los demás integrantes de la comunidad. El individuo continúa frustrado y disminuye su esperanza y su ánimo de empleabilidad
- ❖ *A los 24 meses* el individuo pasa por una fase de resignación y conformidad con su situación, y comienza a hacer suya una definitiva condición de desempleado.

2.3.3. Empleabilidad y bienestar psicológico. Relación con competencias profesionales.

Dado que el presente Trabajo de Fin de Máster se centra en la mejora del bienestar psicológico con el fin de promover la inserción sociolaboral de las personas desempleadas de larga duración, a continuación se justifica cómo se relacionan las dimensiones del bienestar del modelo de Ryff con las competencias necesarias para adquirir un nivel de empleabilidad propio, aumentando así las posibilidades de poseer un empleo e incorporarse al mercado laboral. Previamente, se considera necesario ofrecer una definición de los términos empleabilidad y competencia.

La Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2000) establece que: “la empleabilidad es la probabilidad de obtener una vacante en un mercado de trabajo específico a partir de los atributos con los cuales está dotado el buscador, y que son los que le permiten superar los obstáculos que le impone el mercado” (p.3). Asimismo, Sewell y Dacre Pool (2010) sostienen que se trata de un conjunto de habilidades, conocimientos y atributos personales que aumentan las posibilidades de acceder a un puesto de trabajo a un individuo y que este lo realice de forma satisfactoria. De forma similar, García-Manjón (2009) concluye que la empleabilidad posee una gran relación con el desarrollo de atributos, habilidades, capacidades o competencias que son valoradas en el mercado laboral. Por tanto, como afirman Nauta, Van Vianen, Van der Heijden, Van Dam y Willemsen (2009): “es un requisito crítico, tanto para las empresas y empleadores, que necesitan competir en un entorno cambiante, como para los individuos, quienes la tienen como objetivo para el éxito de su carrera” (p.236).

En relación con el segundo término, Freire (2008) apunta que las competencias profesionales cada vez son más importantes de cara a acceder al mundo laboral, ya que son las claves necesarias que determinan el éxito de ello. Más concretamente, López Ruíz (2011) establece una definición muy completa de competencias, entendiendo a las mismas como un conjunto de conocimientos, destrezas, actitudes y valores que se desarrollan y adquieren progresivamente en diferentes contextos, aplicándolas en situaciones específicas para la resolución de problemas complejos a través de un desempeño óptimo de las tareas profesionales con el fin de conseguir un desarrollo personal íntegro.

Una vez definidos ambos términos, en la Tabla 7 se relacionan directamente las competencias profesionales con cada dimensión del modelo de bienestar de Ryff, justificando así la intención de la propuesta de intervención de cara al mundo laboral.

En este caso, se presentan las competencias profesionales genéricas del Proyecto Tuning (2007), escogiendo las 19 comunes a la mayoría de las profesiones, siguiendo el estudio de Freire, Teijeiro y Pais (2011).

Competencias profesionales	Dimensiones del modelo de bienestar de Ryff
Responsabilidad en el trabajo	Dimensión de autonomía
Capacidad de aprender	Dimensión de desarrollo personal
Motivación por el trabajo	Dimensión de propósito en la vida
Resolución de problemas	Dimensión de control del medio
Capacidad de trabajar en equipo	Dimensión de relaciones positivas
Preocupación por la calidad y la mejora	Dimensión de desarrollo personal
Conocimientos básicos de la profesión	Dimensión de desarrollo personal
Capacidad de aplicar conocimientos a la práctica	Dimensión de control del medio
Capacidad de organizar y planificar	Dimensión de control del medio
Motivación por alcanzar metas	Dimensión de propósito en la vida
Capacidad de adaptación a nuevas situaciones	Dimensión de control del medio
Capacidad de comunicación	Dimensión de relaciones positivas
Compromiso ético	Dimensión de autoaceptación
Habilidades interpersonales	Dimensión de autoaceptación y relaciones positivas
Toma de decisiones	Dimensión de de autonomía
Capacidad para generar nuevas ideas	Dimensión de desarrollo personal y autonomía
Habilidades de gestión de la información	Dimensión de control del medio
Capacidad de análisis y de síntesis	Dimensión de control del medio
Habilidad para trabajar de forma independiente	Dimensión de autonomía

Tabla 7. Relación de las competencias que favorecen el nivel de empleabilidad con las dimensiones del modelo de bienestar de Ryff. Elaboración propia.

2.3.4. Medidas y programas ante el desempleo y su relación con el bienestar psicológico en España

Durante este punto se estudian algunas de las medidas y programas de intervención que se han puesto en marcha dentro del país para abordar el desempleo, para después analizar si abordan el bienestar psicológico de los individuos, otorgando al presente estudio una visión más amplia sobre la situación actual ante la problemática.

A continuación se comentan los principales rasgos del “Plan reincorpora-T”, elaborado por el SEPE (Servicio Público de Empleo Estatal) con el fin de prevenir y reducir el paro de larga duración durante el periodo 2019-2021.

Durante su exposición y desarrollo, respecto a las medidas de orientación y apoyo en la búsqueda de empleo, se apunta lo siguiente sobre su importancia en las personas desempleadas de larga duración:

Son especialmente importantes, ya que a menudo se trata de personas que, antes de poder incorporarse a un trabajo, necesitan apoyo para mejorar su empleabilidad, poner al día sus competencias y conocimientos, mejorar sus métodos de búsqueda de empleo y su presentación de cara a los empleadores, etc. (SEPE, 2019, p.18).

Siguiendo con el análisis del plan, en su exposición de objetivos, concretamente en el Objetivo 10, se pretende lo siguiente:

Combatir el efecto desánimo de las personas desempleadas de larga duración y de las personas inactivas que no buscan empleo porque creen que no lo van a encontrar, interrumpiendo con ello los círculos viciosos de la exclusión, entre los que se encuentra la convicción personal de la propia inempleabilidad (SEPE, 2019, p.20)

En este sentido, este programa sería un ejemplo de unión entre el desempleo y el bienestar psicológico ya que, por un lado, se plantea con el objetivo de buscar una reinserción laboral y reducir el desempleo de larga duración y, por otro, se reconocen las barreras que posee este colectivo, mencionando el “efecto desánimo”, relacionado desde la perspectiva de este estudio con el bienestar psicológico, concretamente con las dimensiones de Ryff de autoaceptación, desarrollo personal y propósito en la vida.

Otro ejemplo de programas específicos de intervención sobre el desarrollo y mejora del bienestar con personas desempleadas en España es el Programa de Apoyo Psicológico para Desempleados (2014) realizado por el Colegio Oficial de Psicólogos de Castilla-La

Mancha. Este hace hincapié en la preocupante situación de desempleo y las consecuencias que origina este en la salud mental y el bienestar psicológico de las personas. A través de este programa, se trabajan aspectos emocionales, psicológicos y sociales de la persona en situación de desempleo. Entre los objetivos del Programa, destacan: promover estrategias que permitan reducir respuestas emocionales de ansiedad, tensión, angustia, preocupación, desesperanza y/o culpabilidad; potenciar la identidad del individuo; y desarrollar la motivación por el afrontamiento de la nueva situación con expectativas de éxito. Dichos objetivos entroncarían con algunas de las dimensiones de bienestar psicológico acuñadas por de Ryff, más concretamente con la autoaceptación, propósito en la vida, control del medio y autonomía. La entidad además, cuenta con experiencia en este tipo de programas, ya que en 2013 elaboró un programa similar dirigido a personas desempleadas donde se desarrollaban aspectos sobre el conocimiento de las propias reacciones psicológicas y la adquisición de mayor confianza con ayuda de diversas técnicas de respiración y relajación.

A pesar de que existen políticas activas de empleo y medidas que se ocupan de reducir esa problemática y de fomentar determinados aspectos psicológicos, sigue siendo necesario realizar un esfuerzo para potenciar de una manera directa el bienestar psicológico en personas desempleadas de larga duración, contribuyendo a su posterior inserción laboral. . En este sentido, se pretende avanzar en este aspecto, incorporando un punto de vista innovador y creativo, desarrollando las distintas dimensiones del bienestar a través de la experiencia musical. Gracias al rastreo bibliográfico y teorías expuestas durante el desarrollo de este Trabajo de Fin de Máster se ha podido comprobar los beneficios que supone la música en el individuo, tanto en su sentido íntegro como en aspectos específicos del bienestar como son la autoestima, la motivación, el desarrollo personal, etc. A continuación, se expondrá la Propuesta de Intervención Psicopedagógica, donde se ha diseñado un programa de actividades atendiendo a lo expuesto durante el mismo.

3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Durante el presente Trabajo de Fin de Máster se ha expuesto una revisión sobre los tres ejes de interés del mismo, el bienestar psicológico, la música y el desempleo, con el fin de elaborar una propuesta que será expuesta a continuación.

Es necesario aclarar que debido a que este trabajo pertenece al campo de psicopedagogía, se trata la música como vehículo desde la perspectiva de la educación, no como terapia. Por lo tanto, aunque poseen cierta relación, no se debe confundir con el término de musicoterapia. La presente propuesta de intervención pretende hacer hincapié en las técnicas de educación a través de la música como área multidisciplinar y su poder de desarrollo íntegro en las personas, con el fin de mejorar el bienestar psicológico de las mismas.

Para poder llegar a una mayor comprensión del programa, previamente se establecen varios puntos fundamentales, como la contextualización del colectivo, los objetivos, los recursos, la temporalización y la metodología. A posteriori del desarrollo de las actividades, se concreta el punto de evaluación. Debido a que esta propuesta no se ha llevado a cabo en un contexto real, no se plasman resultados ni se realiza una reflexión verídica sobre estos, sino se explica cómo se llevaría a cabo en una posible futura realización, concretando el instrumento de evaluación. Para finalizar, se añaden algunas consideraciones.

3.1. CONTEXTO DE ACTUACIÓN

La presente propuesta está diseñada para ser puesta en práctica en un grupo de personas desempleadas de larga duración. El número de participantes del grupo es de doce, debido a que se contempla que es el número ideal para una mejor consecución y desarrollo del programa y una realización óptima de las actividades diseñadas, así como para un mejor abordaje de las reflexiones sobre las mismas y del *feedback* del grupo de participantes.

A continuación, se citan las características y requisitos que deben cumplir los participantes para ingresar en la puesta en práctica de la presente intervención.

- *Desempleado de larga duración.* Todos los participantes deberán estar en proceso de búsqueda de trabajo desde el periodo de un año en adelante.

- *Edad.* Todos los participantes deberán pertenecer a un rango de edad de entre 45 y 55 años, debido a que se considera la edad más complicada para acceder al mundo laboral.
- *Decisión propia.* Es importante que la elección de participar en el programa sea una elección voluntaria propia del sujeto, ya que esto supone una actitud positiva y así se evitarán participantes que actúen con resignación, obligación y sensación de estar perdiendo el tiempo.
- *Sin conocimientos previos musicales.* A pesar de que el programa se centra en el uso de la música como hilo conductor en las actividades de intervención, ninguno de los participantes tiene porqué tener conocimientos previos sobre la misma.

3.2. OBJETIVOS

A continuación se establecen los objetivos generales de la propuesta de intervención, los cuales expresan aquello que se pretende alcanzar con el conjunto de la misma.

1. Mejorar el bienestar psicológico de un grupo de personas desempleadas de larga duración a través de sesiones sobre experiencia musical.

A lo largo de la propuesta, se realizarán actividades donde la música actuará como hilo conductor, siendo la herramienta con la cual los participantes podrán desarrollar las seis dimensiones de bienestar de Ryff.

2. A través de la mejora del bienestar psicológico, propiciar una mejora de la predisposición, habilidades y actitudes de personas desempleadas de larga duración para contribuir y facilitar su posterior inserción laboral.

Paralelamente al primer objetivo, los participantes adquirirán diversas competencias y habilidades necesarias para optar a un puesto de trabajo. De esta forma, se les facilitará el proceso de inserción laboral, es decir, tanto en la búsqueda y en el proceso de selección, como en el desempeño del trabajo en sí. Añadiendo algún ejemplo práctico, se puede entender que adquiriendo una mayor autoestima, motivación y seguridad en sí mismos podrán afrontar mejor una entrevista laboral; como también una mayor constancia, perseverancia y control interno ayudará a la búsqueda de un puesto de trabajo; y como una mayor empatía y cooperación ayudará a la hora de desempeñar una posible prueba inicial laboral en equipo, etc.

Por otro lado, a continuación se citan los objetivos específicos, correspondientes al desarrollo de cada una de las dimensiones del bienestar de Ryff y concretados a través de otros más precisos, trabajados a lo largo de las sesiones.

1. Desarrollar la dimensión de Relaciones Positivas.
 - 1.1.Promover las relaciones interpersonales cercanas, satisfactorias y de mutua confianza.
 - 1.2.Estimular el desarrollo de la empatía, promoviendo la preocupación por el bienestar de los demás.
2. Desarrollar la dimensión de Autoaceptación
 - 2.1.Promover una actitud positiva hacia sí mismo.
 - 2.2.Estimular un sentimiento positivo hacia lo ya vivido.
 - 2.3.Fomentar un reconocimiento y aceptación a los múltiples aspectos del yo, incluyendo lo negativo y lo positivo.
3. Desarrollar la dimensión de Desarrollo Personal
 - 3.1.Fomentar el sentimiento de crecimiento permanente y perdurable en el tiempo.
 - 3.2.Animar a observar el yo en expansión.
 - 3.3.Estimular a estar abierto a nuevas experiencias.
4. Desarrollar la dimensión de Propósito en la Vida
 - 4.1.Fomentar la intención de poseer metas en la vida
 - 4.2.Promover el sentido de dirección del yo
 - 4.3.Estimular sentimiento de significado en el presente y en el pasado
5. Desarrollar la dimensión de Control del Medio
 - 5.1.Promover el sentido de dominio y competencia sobre el ambiente
 - 5.2.Estimular el control de diversas actividades externas, haciendo un uso práctico de las oportunidades del contexto
 - 5.3.Alentar a ser capaz de elegir o crear contextos adaptados a las necesidades y valores personales
6. Desarrollar la dimensión de Autonomía
 - 6.1.Alentar la capacidad de ser independiente y autodeterminado.
 - 6.2.Impulsar la capacidad de resistir presiones sociales para pensar y actuar de ciertos modos.
 - 6.3.Promover la capacidad de regular la conducta por normas internas y ser capaz de resistir a la presión social.

3.3. RECURSOS Y TEMPORALIZACIÓN

El espacio en el que se desarrollará esta propuesta será el Centro Cívico de la Rondilla, situado en la ciudad de Valladolid, el cual cuenta con numerosas aulas con gran espacio para la posibilidad de realización de diversos programas de diferente índole.

Respecto a los recursos humanos, la puesta en práctica de la propuesta se llevará a cabo a través de un psicopedagogo, habiendo adquirido previamente conocimientos teóricos y prácticos tanto del colectivo protagonista como de la propuesta de intervención.

En cuanto a los recursos materiales, en el aula se contará con instrumentos musicales de percusión aportados por el psicopedagogo. Atendiendo al número de participantes, se contará con 12 instrumentos de afinación indeterminada, y 12 instrumentos de afinación determinada. Para actividades concretas donde se necesite material especializado, el psicopedagogo aportará los mismos. Respecto al material arquitectónico, se necesitarán tantas mesas como participantes haya, así como sillas, incluyendo una para el psicopedagogo. Asimismo, se dará uso de una pizarra, altavoces y un aparato reproductor u ordenador, el cual este último será aportado también por el psicopedagogo.

En cuanto a la temporalización, se llevarán a cabo nueve sesiones distintas desarrolladas a lo largo de tres semanas. Para su organización, se ha planteado un cronograma donde aparece la organización de cada sesión en la siguiente Tabla 8.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	SESIÓN 1 PRESENTACIÓN 1h		SESIÓN 2 RELACIONES POSITIVAS 1'30h		SESIÓN 3 AUTO- ACEPTACIÓN 1'30h
	SESIÓN 4 DESARROLLO PERSONAL 2h		SESIÓN 5 DESARROLLO PERSONAL 1'30h		SESIÓN 6 PROPÓSITO EN LA VIDA 1'30h

SEMANA 3	SESIÓN 7	SESIÓN 8	SESIÓN 9
	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px; display: inline-block;"> CONTROL DEL MEDIO </div>	<div style="border: 2px solid purple; padding: 5px; display: inline-block;"> AUTONOMÍA </div>	EVALUACIÓN
	1'30h	1'30h	1h

Tabla 8. Cronograma de sesiones de la Propuesta de Intervención. Elaboración propia.

En cuanto a la temporalización y estructuración de la propuesta, esta está diseñada a partir de las seis dimensiones del bienestar de Ryff, donde en cada una de ellas se establecen diferentes actividades en relación a los objetivos específicos de las mismas. Se ha considerado oportuno que la primera dimensión a desarrollar sea la de relaciones positivas con el fin de establecer lazos afectivos entre los participantes y fomentar la confianza en el grupo desde el inicio. Respecto a la dimensión de desarrollo personal, como se puede observar, abarca dos sesiones debido a que en una de las actividades se requiere más tiempo. Asimismo, se incluyen dos sesiones más; una previa, con el fin de presentar a los participantes el programa y evaluar su bienestar psicológico; y una final, con el fin de evaluar los resultados y despedida.

3.4. METODOLOGÍA DE INTERVENCIÓN

Siguiendo a Badía, Mauri y Monereo (2006), durante la puesta en práctica de una intervención psicopedagógica se deben tener en cuenta diversos aspectos:

- *Diferencias individuales.* Cada individuo es único y en el grupo habrá tantas respuestas e impresiones diversas como miembros haya en el grupo. Por ello, se debe aprovechar la oportunidad de trabajar con un grupo heterogéneo, donde las diferentes circunstancias y experiencias de cada individuo a lo largo de su vida tanto laboral como personal pueden aportar y enriquecer grandes beneficios al programa.
- *Conocimiento previo del colectivo.* Previamente al diseño de la presente intervención psicopedagógica se ha profundizado en el estudio del colectivo protagonista, los desempleados de larga duración, indagando en las consecuencias de su bienestar psicológico. Por ello, se deberá actuar conforme a sus necesidades y carencias que presentan según su contexto sociolaboral.

- *Motivación.* Durante las sesiones se debe fomentar la motivación de cada uno de los participantes en metas a corto plazo, trabajando la satisfacción personal poco a poco a lo largo de las actividades. Con ello, se podrá conseguir motivar en metas a largo plazo, en este caso, la inserción laboral.
- *Posibles limitaciones.* Se deben tener en cuenta las limitaciones tanto de los participantes como de la propia propuesta.

Por otro lado, atendiendo a técnicas metodológicas, se contemplan los siguientes principios de actuación durante el desarrollo de la propuesta, los cuales se han tenido en cuenta para el diseño de las actividades.

- *Globalización.* Hace referencia a la relación entre los conocimientos previos del participante con aquellos nuevos que vaya adquiriendo, de forma que las conexiones entre estos atraigan su interés.
- *Aprendizaje significativo.* Alude al concepto de aprendizaje como un proceso de construcción de significados, gracias a una metodología activa. El participante no debe actuar como mero receptor de información, sino como protagonista de su propio aprendizaje a través de la participación y realización de tareas.
- *Reflexión y autoaprendizaje.* El participante debe ser consciente de su progreso personal, saber reconocer cuándo está fallando y cómo mejorar, para así promover un mayor autoconocimiento y autonomía. Por ello es importante hacer hincapié en las reflexiones tanto grupales como individuales después de las actividades.
- *Inclusión.* Corresponde a la realización de actividades donde se fomente en todo momento la inclusión, respetando tanto los ritmos de aprendizaje y asimilación de cada participante como las diferencias personales y alentando el respeto y provocando un ambiente cómodo para todo participante del grupo, etc.

Atendiendo más específicamente a las técnicas metodológicas musicales, a continuación se reflejan las principales formas de experiencia musical con las cuales se va a trabajar en las actividades.

- *Escucha activa.* Se refiere a la técnica donde la música se escucha conscientemente, otorgándole significado ya sea a través de una historia, musicograma, descripción de pasajes, etc. Se puede afirmar que es lo contrario

al uso de la música de forma pasiva, de fondo, por mero disfrute, donde la mente no realice un esfuerzo por analizar lo que está escuchando. Esta técnica es muy común en psicología, con independencia de la música, para trabajar habilidades sociales.

- *Interpretación.* Alude a la actividad de representar a través de instrumentos musicales, voz o movimiento una obra musical, ya sea de algún autor o creada por el participante a través de improvisación. En este tipo de actividades se desarrollan en gran medida capacidades como la autonomía y la creatividad.

3.5. PROGRAMA DE ACTIVIDADES

Primera sesión: Presentación (1h)

Actividad 1. *¿Cuánto mide tu bienestar?* (15 mins)

Objetivos a desarrollar

-Evaluar el bienestar psicológico de cada participante

Materiales

Anexo 1

Desarrollo

El psicopedagogo plantea cuestiones al grupo sobre su bienestar psicológico, preguntando qué dimensiones creen que tienen más desarrolladas o menos. A continuación, el psicopedagogo entrega el cuestionario de evaluación (ver Anexo 1) a cada uno de los participantes y estos deben completarlo reflexionando profundamente y siendo conscientes de cada una de sus respuestas. Se finaliza la sesión recogiendo cada uno de ellos y hablando sobre qué les ha parecido, primeras impresiones, expectativas generales del programa, etc.

Actividad 2. *¿Cuáles son las dimensiones del bienestar?* (25 mins)

Objetivos a desarrollar

-Conocer a todos los miembros del grupo.

-Presentar las dimensiones a desarrollar en el programa.

Materiales

Anexo 2 y Anexo 3.

Desarrollo

El psicopedagogo realiza una breve presentación de sí mismo y seguidamente comienza a interactuar con todos los miembros del grupo. Cada participante puede presentarse por su nombre y explicar cómo ha descubierto el programa, si se lo han recomendado o lo encontró a través de alguna fuente o recurso de Internet, etc. A continuación se presentan las seis dimensiones que se van a trabajar a lo largo de las sesiones. Se les entrega a cada participante una ficha (consultar Anexo 2) donde pueden establecer una definición a partir de sus conocimientos previos sobre cada una. Después, se comentan brevemente las repuestas entre los miembros del grupo y se compararán diferentes perspectivas (consultar Anexo 3).

Actividad 3. Piensa y relaciona (20 mins)

Objetivos a desarrollar

-Reforzar los conocimientos a trabajar

Materiales

Anexo 4 y Anexo 5.

Desarrollo

En esta actividad se refuerzan los conocimientos sobre las seis dimensiones de Ryff y se reflexiona sobre qué relación poseen con situaciones reales cercanas a ellos. A partir de la entrega a cada participante de una ficha (ver Anexo 4) donde se citan diferentes situaciones sobre inserción laboral, se podrá contemplar cómo les puede ayudar en un futuro cercano el desarrollo y mejora de su bienestar psicológico para afrontar la búsqueda y el ingreso al mercado laboral. Cada participante debe colocar cada “posit” en la dimensión con que crea que está más relacionada, recortando y pegando en su ficha de la actividad anterior. A continuación, se comentan experiencias y puntos de vista de los participantes (ver Anexo 5).

Segunda sesión: Dimensión de Relaciones Positivas (1h30)

Actividad 1: Bailemos (45 mins)

Objetivos a desarrollar

-Promover las relaciones interpersonales cercanas, satisfactorias y de mutua confianza.

Materiales

Anexo 6; Youtube; altavoz, móvil o aparato reproductor de música.

Desarrollo

Con esta actividad se pretende que todo el grupo establezca relaciones de confianza y afecto a partir de una danza conjunta. Todos los participantes interpretan la coreografía grupal de “*Madre Tierra*”. Esta se compone de un ritmo alegre, una letra constructiva y positiva, y los pasos son sencillos. Gracias a las indicaciones que hace el psicopedagogo y a través de la técnica de imitación, se pueden realizar los pasos fácilmente. Primeramente se escucha la obra, a continuación se muestran los pasos por pasajes y se procede al ensayo, primero por grupos pequeños y luego el grupo en conjunto. A través de esta práctica se ponen en práctica diversas competencias como la pérdida del miedo al ridículo y al fracaso, la desinhibición, la coordinación, las relaciones sociales, la confianza y seguridad en sí mismo, libertad de expresión, etc.

Por último, se realiza una reflexión sobre la actividad realizada (ver Anexo 6). A través de un cuestionario los participantes responden cómo creen que les puede ayudar realizar este tipo de actividades de cara al mundo laboral, como por ejemplo afrontar una entrevista laboral o una prueba inicial donde haya que relacionarse con personas desconocidas y trabajar en equipo, etc.

Actividad 2: *Mímica* (45 mins)

Objetivos a desarrollar

-Estimular el desarrollo de la empatía, promoviendo la preocupación por el bienestar de los demás.

Materiales

Anexo 7 y Anexo 8; Youtube; altavoz, móvil o aparato reproductor de música.

Desarrollo

Esta actividad se centra en el desarrollo de la empatía. Todos los participantes deben representar a través de la mímica, sentimientos o emociones al grupo, quienes tendrán que adivinar de cuál se trata. Por turnos, cada participante debe salir a representar la emoción de una tarjeta que escoja (ver Anexo 7), acompañándose de una obra musical elegida por él mismo que se adapte a la emoción o sentimiento, reproduciéndola a través de la plataforma “Youtube”. No se puede utilizar la palabra hablada, solamente la expresión corporal, los gestos del participante, etc., que junto con el carácter de la música escogida, darán muchas pistas sobre la emoción o sentimiento que se trata. Cuando el primer miembro del grupo adivine de qué emoción se trata, todos deben relacionar la misma con una situación real relacionada con el mercado laboral. Algún

ejemplo sería; con el sentimiento de nerviosismo, tener una entrevista de trabajo importante; con la tristeza, perder un empleo, etc. A continuación, todos proponen formas de actuación y afrontamiento ante las emociones, desarrollando la capacidad de ponerse en el lugar del otro. Por detrás de cada tarjeta se escribe la obra musical y la situación laboral asociada a la emoción. Después, se realiza una reflexión para conocer la impresión de los participantes sobre la actividad realizada (ver Anexo 8).

Tercera sesión: Dimensión de autoaceptación (1h30)

Actividad 1. Escucha mi montaña rusa (45 mins).

Objetivos a desarrollar

- Promover una actitud positiva hacia sí mismo.
- Estimular un sentimiento positivo hacia lo ya vivido.

Materiales

Anexo 9 y Anexo 10, 12 instrumentos de percusión de altura indeterminada: Caja china, Timbales, Cascabeles, Castañuelas, Claves, Crócalos, Güiro, Maracas, Pandero, Pandereta, Tambor y Triángulo.

Desarrollo

Cada participante debe reflexionar sobre su vida, contemplar el pasado y valorar los malos y buenos momentos, ser consciente de que la vida está en continuo movimiento y de que existen subidas y bajadas. Para ello, cada uno representa mediante una línea temporal su vida (ver Anexo 9), plasmando esas subidas y bajadas en la gráfica. La línea temporal debe comenzar desde la edad que obtuvo su primer empleo y concluyendo con la edad que tiene actualmente. La curva no tiene porque ser “exacta”, se trata de que el participante reflexione sobre qué momentos ha vivido de “bajada” y de “subida”. Cada caso es personal y variable según la perspectiva de la persona. Destacarían momentos de subida, por ejemplo, el haberse formado en alguna especialidad laboral, encontrar un puesto de trabajo acorde a ello, subida de sueldo, bienestar en el ambiente del trabajo, etc. Por otro lado, la línea desciende en momentos de un despido, incertidumbre, sensación de tirar la toalla, etc. A continuación, cada participante debe interpretar musicalmente su “obra”. Para ello se relacionará la forma de la línea temporal con la cualidad de intensidad del sonido. A través de cualquier instrumento de percusión, tocan su línea en la gráfica o “montaña rusa” de forma que las subidas se tocarán más *forte* y las bajadas más *piano*. Al final de cada interpretación todo el grupo aplaude y de forma voluntaria el intérprete puede contar de forma

resumida qué momentos ha destacado en su vida laboral, alguna experiencia que enriquezca al grupo, etc realizando finalmente una reflexión sobre la actividad (ver Anexo 10).

Actividad 2: *¿Cómo suena mi “yo interior”?* (45 mins)

Objetivos a desarrollar

- Fomentar un reconocimiento y aceptación a los múltiples aspectos del yo, incluyendo lo negativo y lo positivo.

Materiales

Anexo 11 y Anexo 12, 12 instrumentos de altura determinada: xilófonos.

Desarrollo

Cada miembro del grupo debe reflexionar y escribir una lista de aspectos de su “yo” tanto positivos como negativos (ver Anexo 11). A continuación, se relacionan los distintos aspectos del yo con la cualidad de altura del sonido, de tal manera que se asocien los aspectos negativos con las notas más graves y los positivos con las agudas del mismo.

Después, todos interpretan por turnos con un instrumento de altura determinada, como el xilófono, sus aspectos del yo, primeramente los negativos y después los positivos, mientras se narran verbalmente. Un ejemplo sería: *“Hola soy Antonio, y soy una persona despistada, algo negativa e impaciente (mientras toca improvisadamente sobre las notas más graves del carrillón), pero me gusta mucho probar cosas nuevas, soy creativo y cocino muy bien”* (mientras toca improvisadamente sobre las notas más agudas del carrillón). A continuación el compañero/a de su izquierda le responde, *“Hola Antonio, yo soy Marta y soy una persona.... pero...”*. Se sigue la dinámica hasta que todos hayan representado su “yo”. Por último, repetimos el paso anterior pero esta vez sin describir verbalmente, solamente interpretando con el carrillón, los diferentes “sonidos del yo”. Esta vez no se interpretan primero los sonidos graves y después los agudos, sino que se mezclan, interpretando cada participante su completo “yo”, intercalando ambos aspectos y creando una melodía personal y original. De esta forma, se trabaja la aceptación de los múltiples aspectos del yo, tanto positivos como negativos. A modo de feedback, se realiza un ejercicio (ver Anexo 12) sobre cómo pueden manejar los aspectos negativos, y como pueden aprovechar sus aspectos positivos de cara al mundo laboral.

Cuarta sesión: Dimensión de desarrollo personal (2h)

Actividad 1. Luthier

Objetivos a desarrollar

- Fomentar el sentimiento de crecimiento permanente y perdurable en el tiempo.

Materiales

Anexo 13, Anexo 14, contrachapado de 6 mm, alambre de 2 mm, barra cilíndrica de haya de 5 mm de diámetro, tornillos de 3x25 mm, horquillas de acero, pegamento y de material reciclado, una lata de sardinas de 10,5 x 6 cm, una segueta, una sierra, una lima, una lija, tenazas taladro y brocas.

Desarrollo

En esta actividad se pretende fomentar el sentimiento de crecimiento permanente y perdurable en el tiempo a través de la construcción de un instrumento musical a partir de materiales reciclados. En este caso, se ha elegido la construcción de una kalimba, instrumento musical idiófono de origen africano, con ayuda del psicopedagogo que explicará detalladamente los pasos a seguir (ver Anexo 13). Cada participante trabaja individualmente pero el clima y ambiente debe ser de cooperación, ayuda, compañerismo, etc. A continuación, una vez todos los miembros del grupo hayan construido su kalimba, cuentan su experiencia a todo el grupo, profundizando en cómo se han sentido, qué les ha aportado, dificultades que han encontrado, etc. Para finalizar, se realiza una reflexión sobre el significado de la actividad, la metáfora que representa y cómo pueden interpretar el acto de haber construido un instrumento a partir de materiales reciclados con respecto al desarrollo del bienestar psicológico y, especialmente, en relación a competencias vinculadas a la búsqueda o mantenimiento del empleo (ver Anexo 14). A modo de feedback, el psicopedagogo profundiza en el sentimiento de perdurabilidad en el tiempo, la importancia de reinventarse, buscar nuevas experiencias, etc.

Quinta sesión: Dimensión de desarrollo personal (1h30)

Actividad 1. Nos vamos de concierto

Objetivos a desarrollar

- Animar a observar el yo en expansión.
- Estimular a estar abierto a nuevas experiencias.

Materiales

Anexo 15.

Desarrollo

Esta actividad se centra en los objetivos de animar a observar el yo en expansión y potenciar el estar abierto a nuevas experiencias. Para ello, se asiste a un concierto de música en vivo en el auditorio Miguel Delibes de música clásica de la Orquesta Sinfónica de Castilla y León (OSCYL). La duración del mismo será de una hora. Después, se realiza una actividad de reflexión (ver Anexo 15) sobre la salida y el concierto vivenciado, qué relación posee con abrirse a nuevas experiencias laborales, qué nuevos planes de futuro se plantean, etc. Además, también reflexionan sobre qué capacidades y competencias se han puesto de manifiesto durante la escucha del concierto, como la atención, la paciencia, la memoria, concentración, etc., y para qué son útiles en el proceso de inserción laboral.

Sexta sesión: Dimensión de propósito en la vida (1h30)

Actividad 1. *Mis raíces, tronco y ramas* (45 mins)

Objetivos a desarrollar

-Fomentar la intención de poseer metas en la vida

Materiales

Anexo 16, Anexo 17 y lápices de colores.

Desarrollo

Esta actividad trata la importancia de poseer metas en la vida. Cada miembro del grupo representa en un dibujo de un árbol con raíces, tronco y ramas (ver Anexo 16), sus logros alcanzados, sus metas en el presente y sus planes a largo plazo, enfocados al mundo laboral. Mientras reflexionan y piensan sobre ello, se reproduce una obra musical con los altavoces. Se ha elegido *la sinfonía n.º6 en fa mayor, op. 68, también conocida como “La Pastoral”* compuesta por Ludwig van Beethoven, debido a su carácter alegre, positivo e inspirador. A continuación, siguiendo con la escucha de la obra, los participantes deben dar la vuelta al folio y dibujar su proyección del yo, una representación imaginaria de ellos mismos dentro de diez años. Cada dibujo será personal y único, puede estar ambientada en el trabajo que estarán realizando y que quieren llegar a conseguir, haciendo algo que les guste, rodeados de su familia, etc. A continuación, se realiza una reflexión sobre la actividad realizada (Anexo 17).

Actividad 2: *Simbad el marino* (45 mins)

Objetivos a desarrollar

- Promover el sentido de dirección del yo
- Estimular un sentimiento de significado en el presente y en el pasado

Materiales

Anexo 18 y Anexo 19.

Desarrollo

En esta actividad se hace hincapié en el sentido de dirección del yo y el sentimiento de significado en el presente y en el pasado, a través de la narración de una historia. Todo el grupo escucha atentamente una obra musical mientras el psicopedagogo narra la historia de “El mar y el barco de Simbad” (ver Anexo 18). La obra musical corresponde al *primer movimiento de “Scheherezade” opus 35, suite sinfónica del compositor Nikolái Rimski-Kórsakov*, que evoca el cuento de “Las mil y una noches”. Se ha escogido esta obra debido a su temática y a su clasificación como música programática, aquella compuesta con la intención de evocar historias, imágenes, descripciones, etc. La historia narra las aventuras que le ocurren a Simbad, situaciones difíciles que tiene que afrontar a lo largo de su viaje. A partir de la historia, se hace una reflexión, relacionando las aventuras de Simbad con la vida real. El personaje de la historia atraviesa momentos difíciles, se le interponen piedras en el camino, etc. A través de esta actividad se desarrolla la importancia del sentido de dirección, deduciendo que el camino no siempre es fácil, pero el esfuerzo y la constancia conducen al éxito. Se vuelve a escuchar la obra sin la narración, donde los pasajes musicales se asocian a situaciones difíciles que les han ocurrido a los participantes, y cómo las han afrontado. A continuación, se realiza una reflexión sobre la actividad realizada (Anexo 19).

Séptima sesión: Dimensión de control del medio (1h30)

Actividad 1. *Relajación* (30 mins)

Objetivos a desarrollar

- Promover el sentido de dominio y competencia sobre el ambiente.

Materiales

Anexo 20, Anexo 21, altavoces, móvil o aparato reproductor de música, esterillas.

Desarrollo

En esta actividad se trata el objetivo de promover el sentido de dominio y competencia sobre el ambiente, creando un estado óptimo de conciencia y percepción del yo a través

de ejercicios de relajación, donde la respiración cobra importancia. Cada participante se colocará tumbado boca arriba en una esterilla colocando su mano en el abdomen. A continuación, se reproduce una obra musical. En este caso, se ha seleccionado la “*Arabesque*” n°1 para piano compuesta por Claude Debussy, debido a su carácter sencillo, pacífico y agradable. Mientras escuchan la obra con los ojos cerrados, deben seguir los pasos del psicopedagogo (ver Anexo 20) donde guiará a través de la respiración cuando deben inspirar y espirar, sintiendo con su mano el movimiento del diafragma. Después se les entregan los pasos que han seguido a cada participante, con el fin de que la vuelvan a utilizar en su rutina diaria. A continuación, reflexionan sobre los beneficios que han sentido durante la actividad, apuntando los pros que le puede otorgar esta técnica en el proceso de búsqueda de empleo (ver Anexo 21).

Actividad 2. Paisaje sonoro (1h)

Objetivos a desarrollar

- Estimular el control de diversas actividades externas, haciendo un uso práctico de las oportunidades del contexto.
- Alentar a ser capaz de elegir o crear contextos adaptados a las necesidades y valores personales.

Materiales

Anexo 22, Anexo 23, grabadora.

Desarrollo

El psicopedagogo explica al grupo qué es un paisaje sonoro⁸ y, a continuación, todos deben reflexionar sobre qué sonidos del ambiente les producen bienestar y cuáles les interfiere en la rutina de su día a día y les gustaría cambiar. Pueden salir al exterior y grabar unos minutos el paisaje sonoro de la calle en ese momento. Después, escuchan lo recopilado y reflexionan acerca de qué sonidos les agradan y cuáles no, apuntándolos en la lista (ver Anexo 22). Después, en la misma lista, hacen lo mismo pero asociándolo a diferentes aspectos de su vida. Cada miembro del grupo puede contemplar estímulos (ligados al contexto laboral, aunque no en exclusiva) como objetos, actos, manías, incluso personas que consideren “ruido” y deban transformar para mejorar su bienestar. A continuación, se comenta en grupo si era lo que esperaban, si alguna vez se habían

⁸ Término asociado al autor Murray Schafer. Alude a la percepción auditiva de los sonidos del universo que nos rodea. Este autor critica la falta de atención y escucha ante los sonidos de nuestro entorno y propone “una limpieza de oídos”, eliminando ruidos que nos impiden escuchar y apreciar la belleza de los mismos.

parado a pensar en los sonidos que les rodean, si creen que actualmente existe mucha contaminación acústica cómo pueden estos sonidos afectar positiva o negativamente a la hora de buscar o mantener un empleo, etc. (ver Anexo 23).

Octava sesión: Dimensión de autonomía (1h30)

Actividad 1. Componiendo (45mins)

Objetivos a desarrollar

- Alentar la capacidad de ser independiente y autodeterminado.

Materiales

Anexo 24, Anexo 25, instrumentos musicales de percusión de altura indeterminada y determinada.

Desarrollo

En esta actividad se trabaja la capacidad de ser independiente y autodeterminado a través de la composición propia de una canción. Esta debe contener una letra de cuerpo y estribillo sobre la temática de superación, autonomía, fuerza interior, etc. (ver Anexo 24). Cada participante puede inspirarse en su propia historia personal/laboral. Cuando cada participante complete la letra, esta debe acompañarse con música, pudiendo utilizar la kalimba que haya construido en la dimensión de desarrollo personal u otro del que se disponga el aula. Se deja el tiempo necesario para que puedan ensayar su canción con el instrumento, y después cada uno la interpreta al grupo. La melodía no tiene porqué estar perfectamente entonada, puede incluso solo contener ritmo. Por último, se realiza una reflexión sobre todas las composiciones, qué letra les ha parecido más original, más emotiva, cómo creen que les puede ayudar en su búsqueda de trabajo, etc.(ver Anexo 25).

Actividad 2: Canon (45 mins)

Objetivos a desarrollar

-Impulsar la capacidad de resistir presiones sociales para pensar y actuar de diversa manera.

-Promover la capacidad de regular la conducta por normas internas y ser capaz de resistir a la presión social.

Materiales

Anexo 26 y Anexo 27.

Desarrollo

En esta actividad se trabaja la autonomía y la capacidad de resistir presiones sociales para pensar y actuar de cierta manera a través de la interpretación de un canon vocal⁹. Esta forma musical requiere una gran concentración y autonomía, ya que se debe prestar atención a la melodía que le corresponde a uno mismo y no dejarse influenciar por la melodía que interpretan los demás, que suena al mismo tiempo. Se hace referencia a la presión social a la hora de resistir, interpretando la melodía correspondiente sin producir cambios o influenciarse por las demás voces. Se ha elegido el canon “Banaha” tradicional congoleño, debido a su letra divertida, su ritmo alegre y su estructura sencilla. Primeramente, se ensaya la obra conjunta, a partir de la técnica de imitación y repetición del psicopedagogo (ver Anexo 26). A continuación, los participantes se dividen en dos grupos, interpretando el canon a dos voces. Después, se aumenta la dificultad de la interpretación dividiendo a los participantes en tres grupos, estableciendo así tres entradas diferentes en la melodía. Los participantes deben cantar en su correspondiente melodía sin dejarse influenciar por los demás grupos, trabajando así la capacidad de resistir la presión de los demás. Por último se realiza una reflexión final sobre la importancia de ser autónomo y no dejarte llevar por los demás. Después, se trata el tema laboral, relacionando la actividad con el desempeño de un puesto de trabajo, qué competencias ha puesto en práctica, etc.(ver Anexo 27).

Novena sesión: Evaluación y despedida (1h)

Actividad 1. Comprueba tu bienestar ahora(30 mins)

Objetivos a desarrollar

-Evaluar el bienestar psicológico posterior a la realización del programa de actividades.

Materiales

Anexo 5

Desarrollo

En esta actividad final se realiza el cuestionario de bienestar psicológico de Ryff por parte de cada uno de los participantes. De esta forma, se podrán comprobar los resultados del programa a través de la comparación de su grado de bienestar psicológico

⁹ Pieza musical polifónica (dos o más voces) que se representa con la entrada de las voces en diferentes tiempos, produciéndose la sensación de que se reproducen al mismo tiempo varias melodías diferentes.

al inicio del programa y al final. Para ello, se volverá a entregar a cada participante el cuestionario (Anexo 1), haciendo hincapié en que respondan de manera sincera.

Actividad 2. ¿Qué te ha parecido el programa? (30 mins)

Objetivos a desarrollar

-Evaluar la propia intervención didáctica

Materiales

Anexo 28.

Desarrollo

En esta última actividad, los participantes realizan una reflexión sobre todo el programa de actividades, los puntos fuertes, los puntos débiles, aportando posibles mejoras, etc. Cada participante debe reflexionar y evaluar el programa de actividades realizado, plasmando su grado de satisfacción (Anexo 28) a través de varios ítems. Por último, se procede a la despedida y cierre del programa de actividades. Todos los participantes se quedaran con las fichas realizadas durante el programa para su posterior análisis y así ser conscientes de todo lo que han realizado durante el programa.

3.6. EVALUACIÓN

La evaluación supone una parte primordial en la propuesta de intervención, ya que requiere un análisis sobre la eficacia o el impacto que ha provocado el programa en los individuos del colectivo al que va dirigida la misma. Asimismo, permite valorar la labor del psicopedagogo que haya puesto en práctica las sesiones y su labor como guía, orientador y educador.

Este proceso se lleva a cabo a lo largo de todo el proceso de la propuesta de prevención, gracias a los cuestionarios y reflexiones a realizar a posteriori de las actividades de las sesiones (anexos 3, 5, 6, 8, 10, 12, 14, 15, 17, 19, 21, 23, 25 y 27). Así, se podrá obtener una valoración sobre cada actividad una vez finalizada, con el objetivo de observar si se han logrado las intenciones de las mismas y si los conocimientos desarrollados han resultado útiles. Por todo ello, se puede afirmar que la evaluación será *continua*.

Por otro lado, también se realizará una evaluación tanto *inicial* como final. La primera de estas tiene como fin evaluar el nivel de bienestar psicológico de cada uno de los participantes para su posterior comparación y análisis. Esta se realiza de forma individual a través del cuestionario de Ryff (Anexo 1). La evaluación *final*, se compone de dos partes, una será la evaluación del bienestar psicológico de los participantes por

segunda vez, con el fin de comprobar los resultados con el primero que realizaron al inicio del programa; y otra, evaluando la satisfacción del programa por parte de los sujetos, pudiendo añadir cuestiones personales, propuestas de mejora, impresiones, etc. (Anexo 28).

De esta forma, existirá una retroalimentación que promocionará una mejora para su posible posterior puesta en práctica, así como la propia formación del psicopedagogo.

Además de los cuestionarios, también formará parte de la evaluación las observaciones realizadas por el psicopedagogo, las cuales recogerá en un diario de campo. Asimismo, se tendrán en cuenta las reflexiones y aportaciones de los participantes a lo largo de las sesiones.

3.7. ANÁLISIS DEL ALCANCE DEL TRABAJO, OPORTUNIDADES Y LIMITACIONES

Durante este Trabajo de Fin de Máster, se ha expuesto la importancia de actuar sobre el bienestar psicológico de las personas desempleadas de larga duración, debido a los efectos negativos que la ausencia de empleo provoca en el mismo, argumentados a lo largo de este estudio en el Marco Teórico a través de un rastreo bibliográfico.

Además, se ha evidenciado la conexión existente entre las competencias que mejoran el nivel de empleabilidad de los individuos con las dimensiones del bienestar que se desarrollan en el presente estudio. Así, además de ayudar a luchar contra las barreras personales que supone la situación de desempleo, se alentarán las posibilidades de su inserción en el mercado laboral, desarrollando las competencias profesionales que se requirieren en un empleo.

Para ello, se ha apostado por realizar una Propuesta de Intervención innovadora donde la música actúe como hilo conductor en las actividades del programa. A lo largo de las sesiones, los participantes desarrollarán las seis dimensiones de bienestar a través de la experiencia musical, a pesar de no tener conocimientos previos sobre la misma, lo cual es una ventaja a la hora de llevar a cabo el presente proyecto

Después de analizar e investigar varios estudios y programas, pese a que se ha observado que la música puede ser una práctica muy útil para trabajar diferentes aspectos sobre el desarrollo íntegro del ser humano, así como el bienestar psicológico, y este está relacionado con el desempleo, no se ha encontrado ningún programa con estas características. En este sentido, se considera que no existen suficientes estudios sobre la aplicación de la experiencia musical para abordar diferentes problemáticas sociales, así

como para prevenir o desarrollar diferentes aspectos del ser humano. Por tanto, este Trabajo de Fin de Máster otorga una especial relevancia a la misma empleándola, como se ha comentado previamente, con un carácter innovador y contribuyendo a complementar las investigaciones y proyectos a realizar.

Por otro lado, a pesar de elaborar esta propuesta de intervención, la mayor limitación que supone este trabajo es no haberla podido llevar a cabo en un contexto real, lo cual supone una menor apreciación de los alcances y límites que posee la misma y el poder conocer el impacto que tendría en el colectivo al que va dirigida. No obstante, no se descarta que en un futuro se pueda poner en práctica como futura psicopedagoga. Además, la propuesta, a pesar de estar dirigida a un grupo con un número concreto de individuos y planificada a través de materiales específicos, puede ser adaptada, modificada y reelaborada con el fin de satisfacer las necesidades del contexto en el que se vaya a poner en marcha.

En esta línea, cabe añadir que esta propuesta solamente está centrada en el desarrollo del bienestar psicológico, pero sería interesante en un futuro poder integrar otras líneas dentro de la Psicología Positiva, pudiéndolas adaptar también desde un punto de vista laboral y trabajando a través de distintas pedagogías musicales, investigando diversas técnicas y metodologías.

Por otro lado, también se han observado los grandes beneficios que poseen las artes en general en el desarrollo íntegro del individuo, por lo que se considera importante incorporar además de la música, diversas áreas artísticas como la pintura o las artes escénicas para las próximas intervenciones psicopedagógicas.

Por último, otra de las limitaciones con las que cuenta la propuesta planteada es que el psicopedagogo/a que la ponga en práctica necesita manejar con profundidad conocimientos sobre los tres prismas que aborda el trabajo: bienestar psicológico, música y desempleo, para poder llevar a cabo satisfactoriamente tanto el proceso de las actividades como las reflexiones a posteriori de las mismas. Sin embargo, una vez adquiridas dichas competencias y conocimientos, se considera que la propuesta muestra una relativa facilidad para ser aplicada.

3.8. CONSIDERACIONES FINALES, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Contemplando todo lo expuesto durante el desarrollo de este trabajo de fin de máster, a continuación se realizan las siguientes consideraciones finales.

En primer lugar, cabe destacar la importancia que conlleva realizar una intervención psicopedagógica con un colectivo en riesgo de exclusión, debido a que sin ayudas externas a su contexto, prevaleciendo las barreras en numerosos ámbitos del individuo, sería muy difícil la superación de las mismas. El papel del psicopedagogo es primordial a la hora de fomentar la inclusión de estos colectivos. En el caso particular de este estudio, los desempleados de larga duración, estos poseen numerosos estigmas por parte de la sociedad, prevaleciendo una idea inequívoca sobre este colectivo, juzgándoles de incompetentes, vagos o aprovechados de ayudas sociales. Este programa pone de manifiesto la necesidad de actuación ante sus dificultades, muy desconocidas a nivel social.

En segundo lugar, reflexionando sobre la revisión bibliográfica que se ha realizado para argumentar todo el marco teórico, se considera esencial el contraste de información y el análisis de diversos autores y teorías, ya que existen numerosos puntos de vista sobre el tema de estudio. A lo largo del rastreo bibliográfico ha surgido la necesidad de optar por un solo modelo concreto de bienestar psicológico para centrar el diseño de la propuesta de intervención, ya que no existen unas dimensiones comunes para todos los autores en el campo de la psicología, lo que hace difícil abordar la temática.

Por último, concretar que, después de hacer una investigación sobre diferentes metodologías activas de aprendizaje y modelos de intervención, es esencial como psicopedagogos estar en continuo aprendizaje sobre innovaciones y propuestas que existen, debido a que la investigación en el campo de educación está hoy en día en pleno auge y es el deber de todos los integrantes de la sociedad educativa permanecer actualizado y poder combinar los conocimientos adquiridos durante la formación como profesional con los nuevos como investigador. Asimismo, se considera muy importante adaptarse a las necesidades de cualquier colectivo al que se vaya a intervenir, contemplando como esencial realizar un estudio profundo sobre sus características y limitaciones a través de la investigación bibliográfica. En este caso en particular, antes de diseñar la propuesta de intervención, se ha hecho hincapié en la problemática del colectivo, contrastando numerosa información a través de diversas fuentes para poder adquirir una visión amplia y completa, con el fin de poder pensar y actuar adecuadamente en el diseño de la misma.

4. BIBLIOGRAFÍA

- Acosta-Rodríguez, F.; Rivera, M. & Pulido, M.A. (2011). Depresión y ansiedad en una muestra de individuos Mexicanos desempleados. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 3(1), 35-42. doi: 10.5460/jbhsi.v3.1.27682
- Álvaro, J.L. (1992). *Desempleo y bienestar psicológico*. Madrid: Siglo XXI de España Editores, S.A.
- Álvaro J.L.; Gedes, S.M.; Garrido, A.; Figueredo, A. & Campos, M. (2012). Desempleo y Bienestar Psicológico en Brasil y España: Un Estudio Comparativo. *Revista Psicología: Organizações e Trabalho*, 12(1), 5-16. Recuperado de <http://submission-pepsic.scielo.br/index.php/rpot/index>
- Antonovsky, A (1987). *Unraveling the mystery of health*. San Francisco: Jossey Bass.
- Arévalo-Pachón, G. (2012). Tendencias en la investigación psicológica sobre desempleo y salud. *Revista Iberoamericana de Psicología. Ciencia y Tecnología* 5 (2), 17-30
- Artazcoz, L. Benach, J. Borrell, C. y Cortes, I. (2004). *Unemployment and mental health: understanding the interactions among gender, family roles and social class*. American Journal of Public Health.
- Avia, M.D. y Vázquez, C. (1998). *Optimismo inteligente. Psicología de las emociones positivas*. (Prefacio de Martin E.P. Seligman), Madrid: Alianza.
- Barenboim, D. (2006). *Masterclasses Barenboim to Beethoven*. Masterclass nº3 Lang Lang. Directed by Allan Miller, Reino Unido: EMI.
- Barbosa, C. J. (2003). *Una introducción a las teorías del desempleo*. Departamento Nacional de Planeación. Bogotá: Oveja Negra.
- Barthes, R. (2002). *Lo obvio y lo obtuso*. Barcelona: Paidós.
- Batur, B. (2012). *Construcción de una Kalimba*. Música en Pésula. Sevilla.
- Bennett, R. (2011). *Forma y diseño*. Madrid: Akal.
- Bisquerra, R (2013). *Cuestiones sobre bienestar*. Madrid: Síntesis.
- Blacking, J. (2015). *¿Hay música en el hombre?*, Madrid: Alianza Editorial.
- Blanch, J.M. (1996). Psicología social del trabajo. En Álvaro J.L., Garrido, A. & Torregrosa, J.R. (Coords.), *Psicología social aplicada*. 85-118 . Madrid: McGraw- Hill.
- Buendía, J. (2001). *Empleo, estrés y salud*. Madrid: Pirámide.
- Carabeta, M.C (2011). Educación musical y diversidad. Eufonía. *Didáctica de la Música*, 53, 15-24.

- Carlotto, M. y Gobbi, M. (2001). Desempleo y Síndrome de Burnout. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 10, 131-139. doi:10.5354/0719-0581.2012
- Carroll, N. (2007). Unemployment and psychological wellbeing. *The Economic Record*, 83, 287–302. doi: 10.1111 / j.1475-4932.2007.00415.x
- Coetzee, M. y Oosthuizen, R. (2013). Examining the Mediating Effect of Open Distance Learning Students' Study Engagement in Relation to Their Life Orientation and Self-Efficacy. *Journal of Psychology in Africa* 23(2), 235-242. doi: 10.1080/14330237.2013.10820619
- Colegio Oficial de la Psicología de Castilla la Mancha. (2020). Recuperado de <https://www.copclm.com/archivos/category/programas/desempleados>
- Conejo Rodríguez, P.A. (2012). El valor formativo de la música para la educación en valores. *Dedica. Revista de educação e humanidades*, 2 (2), 263-278.
- Deci, E.L., y Ryan, R.M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268. doi:10.1207/S15327965PLI1104_01
- De La Hoz, F. J., Quejada, R. y Yáñez, M. (2012). El desempleo juvenil: problema de efectos perpetuos. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 10, (1), 427-439.
- De Pedro, D. (1993). *Manual de formas musicales*. Madrid, Real Musical.
- Del Pozo, J.A., Ruiz, M.A., Pardo, A. y San Martín, R. (2002). Efectos de la duración del desempleo entre los desempleados. *Psicothema*, 14, 440-443.
- Díaz, D., Blanco, A., y Durán, MM (2011) La estructura del bienestar: el encuentro empírico de tres tradiciones, *Revista de Psicología Social*, 26,3, 357-372, doi: 10.1174/021347411797361266.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, D. y Van Dierendonck, D. (2008). Ryff's six factor model of psychological well-being, a Spanish exploration. *Social Indicators Research*, 87, 473-479. doi: 10.1007/s11205-007-9174-7
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., y Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
- Duckworth, A. L., Steen, T.A. y Seligman, M.E.P. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 629-651. doi: 10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144154

- Elliott, J. (1995). *Music Matters: A New Philosophy of Music Education*. New York: Oxford University Press.
- Fontana, M. (2003). *Formación y orientación laboral*. Barcelona: Akal.
- Freire, M. (2008). *Competencias profesionales de los universitarios*. La Coruña, España: Secretaría del Consejo Social de la Universidad de A Coruña.
- Freire, M., Teijeiro, M. y Pais, C. (2011). Políticas educativas y empleabilidad: ¿cuáles son las competencias más influyentes? *Archivos Analíticos de Políticas Educativas, Arizona State University*, vol. 19, pp. 1-24. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=275019735028>
- Fubini, E. (2004). *Música y lenguaje en la estética contemporánea*. Madrid: Alianza Editorial.
- García-Manjón, J.V. (Coord.) (2009). *Hacia el EEES. El reto de la adaptación de la Universidad a Bolonia*. La Coruña: Netbiblo.
- Gardner, H. (1995). *Inteligencias múltiples*. Buenos Aires: Paidós
- Garrido, A. (2009). Desempleo. Román Reyes (Dir.), *Diccionario crítico de ciencias sociales. Terminología Científico-Social, Tomo 1/2/3/4*, Madrid-México: Plaza y Valdés. Recuperado de: <http://pendientedemigracion.ucm.es/info/eurotheo/diccionario/D/index.htm>
- Glover, J. (2014). *Niños compositores*. Barcelona: Graó.
- Goldman-Mellor, S. J., Saxton, K. B., & Catalano, R. C. (2010). Economic contraction and mental health: A review of the evidence, 1990-2009. *International Journal of Mental Health, 39*(2), 6-31. doi:10.2753/IMH0020-7411390201
- Gondim, S. M. G.; Álvaro, J. L.; Luna, A. F.; Oliveira, T. & Souza, G. C. (2010). Atribuições de causas ao desemprego e valores pessoais. *Estudos de Psicologia, 15*, 309-317. doi: 10.1590/S1413-294X2010000300011
- Harrison, R. (1976). *The demoralising experience of prolonged unemployment*. Department of Employment Gazette, 339-348.
- Hervás, G. (2009). Psicología Positiva: una introducción (Eds) *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 66*, 23-41. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27419066003>
- Hill, J.M. (1977). *The social and psychological impact of unemployment*. The Tavistock Institute of Human Relations.
- Hill, J.M. (1978). The psychological impact of unemployment, *New Society, 43* (798), 118-120. doi: 10.3109/00048678209161189

- Hormigos, J. y Cabello, A. (2004). La construcción de la identidad juvenil a través de la música. *Revista Española de Sociología*, 4, 259-270.
- Instituto Nacional de Estadística (2020). Primer Trimestre. Recuperado de: <https://www.ine.es/>
- Jahoda, M (1987). *Empleo y desempleo: Un análisis socio-psicológico*. Madrid. Morata
- Kahneman, D., Diener, E., y Schwarz, N. (Eds.). (1999) *Well-being. The Foundations of Hedonic Psychology*. Nueva York: Russell Sage Foundation.
- Karolyi, O. (2012). *Introducción a la música*. Madrid: Alianza Editorial.
- Karsten, P. y Moser, K. (2009). Unemployment impairs mental health: Meta-analyses. *Journal of Vocational behavior*, 74(3), 264-282. doi:10.1016/j.jvb.2009.01.001
- Kaufman, H.G. (1982). *Professionals in search of work: coping with the of job loss and underemployment*. Nueva York: Wiley-Interscience
- Keyes, C., Ryff, C., y Shmotkin, D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022. doi: 10.1037/0022-3514.82.6.1007
- Keyes, C.L.M. y Waterman, M.B. (2003). *Dimensions of Well-Being and Mental Health*. En Adulthood. En M. Bornstein, L. Davidson, C. L. M. Keyes, y K. Moore (eds.), *Well-Being: Positive Development Throughout the Life Course* (477- 497). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Lacárcel Moreno, J. (2003). Psicología de la música y emoción musical. Universidad de Murcia. *Educatio*, 20, 213-226.
Recuperado de: <https://revistas.um.es/educatio/article/view/138>
- Lang, J.C. y Lee, C.H. (2005). Identity accumulation, others' acceptance, job search self-efficacy, and stress. *Journal of Organizational Behavior*, 26, 293-312. doi: 10.1002/job.309
- Leiva, M. A., y Mates, E. M. (1998). Importancia de la educación musical en la formación integral del hombre. *Música y Educación*, 11(33), 27-40.
- López Ruíz, J. (2011). Un giro copernicano en la enseñanza universitaria: formación por competencias. *Revista de Educación*, 356, 279-301. doi :10-4438/1988-592X-RE-2010-356-040
- Maneveau, G. (1993): *Música y Educación*. Madrid: Rialp.
- Marín, A.; Gil, L.; Román, V. y Farella, L. (2013). Efectos de la crisis económica sobre la salud mental en la población española. *Reidocrea*, 2, 71-78.
- Mauss, M. (1974). *Introducción a la etnografía*, Madrid: Istmo.

- McKee-Ryan, F. M., Song, Z., Wanberg, C. R., y Kinicki, A. J. (2005). Psychological and physical well-being during unemployment: A metaanalytic study. *Journal of Applied Psychology*, 90, 53–76. doi: 10.1037/0021-9010.90.1.5
- Meléndez, J. C., Miguel, J. M. y Navarro, E. (2008). Análisis del bienestar en la vejez según la edad. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 43 (2), 90-95. doi:10.1016/S0211-139X(08)71161-2
- Michels, U. (1998). *Atlas de música*. Madrid: Alianza Editorial
- Montes, G. (2018). *Los pasos que transforman tu relajación en una técnica de respiración*. Paramita.
- Nauta, A., Van Vianen, A., Van der Heijden, B., Van Dam, K. y Willemsen, M. (2009). Understanding the factors that promote employability orientation. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 82, 233-251. doi: 10.1348/096317908X320147
- OIT (2000). Resolución sobre el Desarrollo de Recursos Humanos. *Conferencia General de la Organización Internacional del Trabajo*, 88ª reunión. Ginebra.
- Park, N. y Peterson, C. (2009). Character Strengths. *Research and Practice, Journal of College and Character*, 10 (4). doi: 10.2202/1940-1639.1042
- Paul, K.I. y Moser, K. (2009). Unemployment impairs mental health: Meta-analyses. *Journal of Vocational Behavior*, 74, 264-282. doi: 10.1016/j. jvb.2009.01.001
- Peterson, C. (2006). *A Primer in Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Proyecto Tuning (2007). *Tuning education structures in Europe. Informe final*. Bilbao, España: Universidad de Deusto.
- Ramírez, C. (2006): *Música, lenguaje y educación. La comunicación humana a través de la música en el proceso educativo*. Valencia: Tirant lo Blanch.
- Rentería, E. (2001). *El modelo educativo tradicional y los perfiles de competencias según las modalidades y tendencias del trabajo actuales*. España: AUIP.
- Rimsky-Korsakov, N. (2010). *Tratado práctico de armonía*. Buenos Aires: Melos.
- Rodríguez, A., y Martín, M. A. (2001). Evolución del trabajo y nuevas formas de estructuras organizativas. *Revista Individuo y sociedad. Perspectivas psicosociológicas sobre el futuro del trabajo* (pp. 65-93). Madrid: Pirámide.
- Rodríguez Quiles, J. A. (2003). ¿Es necesaria una Educación Musical para todos? *Revista de la lista europea de la música para la educación*. Recuperado de: <http://musica.rediris.es/leeme/revista/rodriguezja03.pdf>

- Rogers, C. R. (1963). *Actualizing tendency in relation to "motives" and to "consciousness"*. Nebraska symposium on motivation. Lincoln: University of Nebraska Press.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081. doi: 10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Ryff, C.D., y Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Ryff, C.D., y Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1-28. doi: 10.1207/s15327965pli0901_1
- Sacristan, P. (2008). *El mar y el barco de Simbad: Cuentopía*. Madrid: Educativa SL.
- Saláis, R., Baverez, N., y Reynaud, B. (1986): *L'invention du chômage*. París: PUF
- Salanova, M. (2008). Organizaciones saludables: una aproximación desde la Psicología Positiva. En Vázquez, C. y Hervás, G. (Eds.). *Psicología Positiva aplicada* (pp 403-427). Bilbao: Desclée de Brower.
- Sánchez-Cánovas, J. (2007). *Manual Escala de Bienestar Psicológico (2ª)*. Madrid: TEA Ediciones, S.A.
- Schafer, R. M. (1967). *Limpieza de oídos*. Buenos Aires: Ricordi Americana.
- Schueller, S. y Seligman, M. (2010). Pursuit of pleasure, engagement and meaning: Relationships to subjective and objective measures of well-being. *Journal of Positive Psychology*, 5(4), 253-263. doi: 10.1080/17439761003794130
- Selenko, E., Batinic, B. y Paul, K. (2011). Does latent deprivation lead to psychological distress? Investigating Jahoda's model in a four-wave study. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 84, 723-740. doi:10.1348/096317910X519360
- Seligman, M.. (1999). The presidents address. APA. 1998. *Annual Report. American Psychologist*, 54, 559-562.
- Seligman, M.. (2003). *La auténtica felicidad*. Barcelona. Ediciones B.
- Seligman, M.. (2011). *La vida que florece*. Ediciones B.
- Seligman, M, Steen, T., Park, N., y Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410-421. doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410
- Serra, J. (2018). Permitámonos soñar: ¿es posible imaginar una sociedad en la que la música desempeñe un papel transformador y contribuya al bienestar de las personas? *Scherzo, revista de música*, 33(345). Universidad de la Rioja. doi: 10.1038/srep00521

- Servicio Público de Empleo Estatal. (2019). *Plan reincorpora-T*. Ministerio de Trabajo, Migraciones y Seguridad Social. Gobierno de España.
- Servicio de Empleo Público Estatal. (2020). Recuperado de <https://www.sepe.es/>
- Servicio Público de Empleo Estatal. (2020). *El paro registrado aumenta en 282.891 personas inscritas en el mes de abril*. Ministerio de Trabajo y Economía Social. Gobierno de España. Recuperado de: <https://www.sepe.es/HomeSepe/que-es-el-sepe/comunicacion-institucional/noticias/detalle-noticia.html?folder=/2020/Mayo/&detail=datos-paro-abril2020>
- Stein, N.L., Folkman, S., Trabasso, T. y Richards, T.A. (1997). Appraisal and goal processes as predictors of psychological well-being in bereaved caregivers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 872-884. doi: 10.1037/0022-3514.72.4.872
- Storr, A. (2002). *La música y la mente*. Barcelona: Paidós.
- Tansini, R. (Ed.) (2003). *Desempleo, inflación y política económica. Economía para no economistas*. Departamento de Economía, Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de la República, Montevideo.
- Taylor, S.E., Kemeny, M. E., Reed, G.M., Bower, J.E., y Gruenewald, T.L. (2000). Psychological resources, positive illusions, and health. *American Psychologist*, 55 (1), 99-109. doi: 10.1037//0003-066X.55.1.999
- Tomás Miguel, J.M.; Meléndez Moral, J.C y Navarro Pardo, E. (2008). Modelos factoriales confirmatorios de las escalas de Ryff en una muestra de personas mayores. *Psicothema*, 20 (2), 304-310. Universidad Oviedo de Oviedo.
- Torres, J. (2006). *Música y sociedad*. Madrid: Alianza Editorial.
- Vázquez, C. (2009). La ciencia del bienestar psicológico. En Vázquez, C. y Hervás, G. (Eds.), *La ciencia del bienestar: Fundamentos de una Psicología Positiva* (pp.13-46). Madrid: Alianza Editorial.
- Vázquez, C. y Hervás, C. (2008). Salud Mental Positiva: del Síntoma al Bienestar. En Vázquez, C. y Hervás, G. (Eds). *Psicología Positiva aplicada* (pp.17-39). Bilbao: Desclée de Brower.
- Vázquez, C., Hervás, C., Rahona, J.J., Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud. Aportaciones desde la Psicología Positiva. (Eds) *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*. 15-28.
- Weinberg, Pedro. 2004. *Formación profesional, empleo y empleabilidad*. Recuperado de: <http://www.cinterfor.org.uy/public/spanish/region/ampro/cinterfor/publ/sala/weinberg/index.htm>

- World Health Organization. (1986). *Ottawa Charter for Health Promotion*: First International Conference on Health Promotion, Ottawa, November 1986, Geneva: WHO.
- World Health Organization (1948) *Preamble to the Constitution of the World Health Organization*. *En Official records of the World Health Organization*, 2, 100. Ginebra: World Health Organization.
- Yáñez, R. (2005). *Algunas Consecuencias Psicológicas Asociadas al Desempleo*. Documento Impreso. Universidad de Concepción.
- Yáñez, S. y Cárdenas, M. (2010). Estrategias de aculturación, indicadores de salud mental y bienestar psicológico en un grupo de inmigrantes sudamericanos en Chile. *Revista Salud & Sociedad*, 1 (1), 51-70.
- Zamacois, J. (1994). *Tratado de armonía*. Barcelona: Labor.
- Zaccagnini, J. (2010). Amistad y bienestar psicológico: el papel de los “amigos c”. *Encuentros en Psicología Social*, 5(1), 63-72.

5. ANEXOS

ANEXO 1. CUESTIONARIO DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DEL MODELO DE RYFF

Completa el siguiente cuestionario para poder medir tu grado de bienestar psicológico actual. No olvides reflexionar profundamente tus respuestas antes de marcar con una cruz la opción que consideres. Tómame tu tiempo.

ITEMS	RESPUESTAS					
	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Más bien en desacuerdo	Más bien en acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas						
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones						
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente						
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida						
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga						
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad						
7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo						
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar						

9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí						
10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes						
11.He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto						
12.Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo						
13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría						
14.Siento que mis amistades me aportan muchas cosas						
15. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones						
16.En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo						
17.Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro						
18.Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí						
19.Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad						

20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo						
21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general						
22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen						
23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida						
24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo						
25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida						
26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza						
27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos						
28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria						
29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida						
30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida						
31. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo						

32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí						
33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo						
34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está						
35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo						
36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona						
37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona						
38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento						
39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.						

Anexo 1. Escala de bienestar psicológico de Ryff (Díaz y colaboradores., 2006).

Dimensiones de bienestar psicológico correspondientes a cada ítem:

Autoaceptación: Ítems 1, 7, 13, 19, 25, y 31. Relaciones positivas: Ítems 2, 8, 14, 20, 26, y 32. Autonomía: Ítems 3, 4, 9, 10, 15, 21, 27, y 33. Dominio del entorno: Ítems 5, 11, 16, 22, 28, y 39. Crecimiento personal: Ítems 24, 30, 34, 35, 36, 37, y 38. Propósito en la vida: Ítems 6, 12, 17, 18, 23 y 29.

ANEXO 2. LAS SEIS DIMENSIONES DEL BIENESTAR

A continuación se presentan las seis dimensiones que componen el bienestar psicológico según la autora Carol Ryff. ¿Conoces cada una de ellas?, ¿podrías definir con tus palabras a que se refieren?













ANEXO 3. REFLEXIÓN SOBRE LAS SEIS DIMENSIONES DEL BIENESTAR

¿Te ha resultado difícil definir cada una de las dimensiones?

¿Había alguna dimensión que no conocías?

Después de compartir las definiciones con el resto del grupo, ¿cuál es tu impresión?; ¿tus definiciones eran semejantes o muy diferentes a las de tus compañeros?

ANEXO 4. RELACIÓN DE LAS DIMENSIONES DE BIENESTAR CON LA INSERCIÓN SOCIOLABORAL

Es hora de reflexionar. Ahora que tienes claro el significado de cada dimensión, ¿para qué situaciones crees que puede ayudarte cada una? Recorta cada posit y colócalo en la dimensión que creas oportuna.

Poseer metas claras y realistas sobre mi futuro profesional

Afrontar con positividad una entrevista de trabajo, confiando en mis capacidades y competencias

Mantener activo mi aprendizaje, estar abierto a nuevas experiencias profesionales y laborales

Mantener la motivación en la búsqueda de empleo

Adaptarme a un contexto nuevo laboral, creando un entorno oportuno acorde con mis necesidades y valores personales

Ser capaz de autoevaluarme, valorando mi trabajo de forma crítica y buscando la forma de mejorar

Resistir presiones externas en el entorno laboral, pensando y actuando de manera independiente

Trabajar en equipo de forma coordinada, sintiendo comodidad y cercanía hacia mis compañeros de trabajo

ANEXO 6. CUESTIONARIO ACTIVIDAD “BAILEMOS”

Marca con una cruz el nivel que consideres oportuno para cada cuestión planteada a continuación sobre la actividad realizada.

	Nada	Poco	Suficiente	Bastante	Mucho
¿Te ha gustado la actividad “bailemos”?					
¿Te ha parecido difícil?					
¿Te has sentido a gusto?					
¿Crees que ha mejorado la relación con tus compañeros del grupo?					
¿Opinas que has desarrollado tu autoconfianza?					
¿Crees que te ha servido para luchar contra el miedo al ridículo?					
¿Consideras que esta actividad te ha aportado a nivel vital y profesional?					

Reflexiona y responde:

¿Qué capacidades y competencias has desarrollado durante la actividad que te puedan servir de cara a encontrar un empleo o en el desarrollo del mismo?

ANEXO 7. TARJETAS PARA DESARROLLAR LA EMPATÍA

		
TRISTE	INDECISO	DECEPCIONADO
		
ENFADADO	NERVIOSO	PREOCUPADO
		
ASUSTADO	ALEGRE	ENTUSIASMADO

		
MOLESTO	CANSADO	SORPRENDIDO
		
MALHUMORADO	ENÉRGICO	ABURRIDO
		
AGRADECIDO	CULPABLE	ORGULLOSO

ANEXO 8. REFLEXIÓN SOBRE LA EMPATÍA

¿Te ha resultado difícil la actividad? ¿Te ha gustado? ¿Cómo te has sentido?

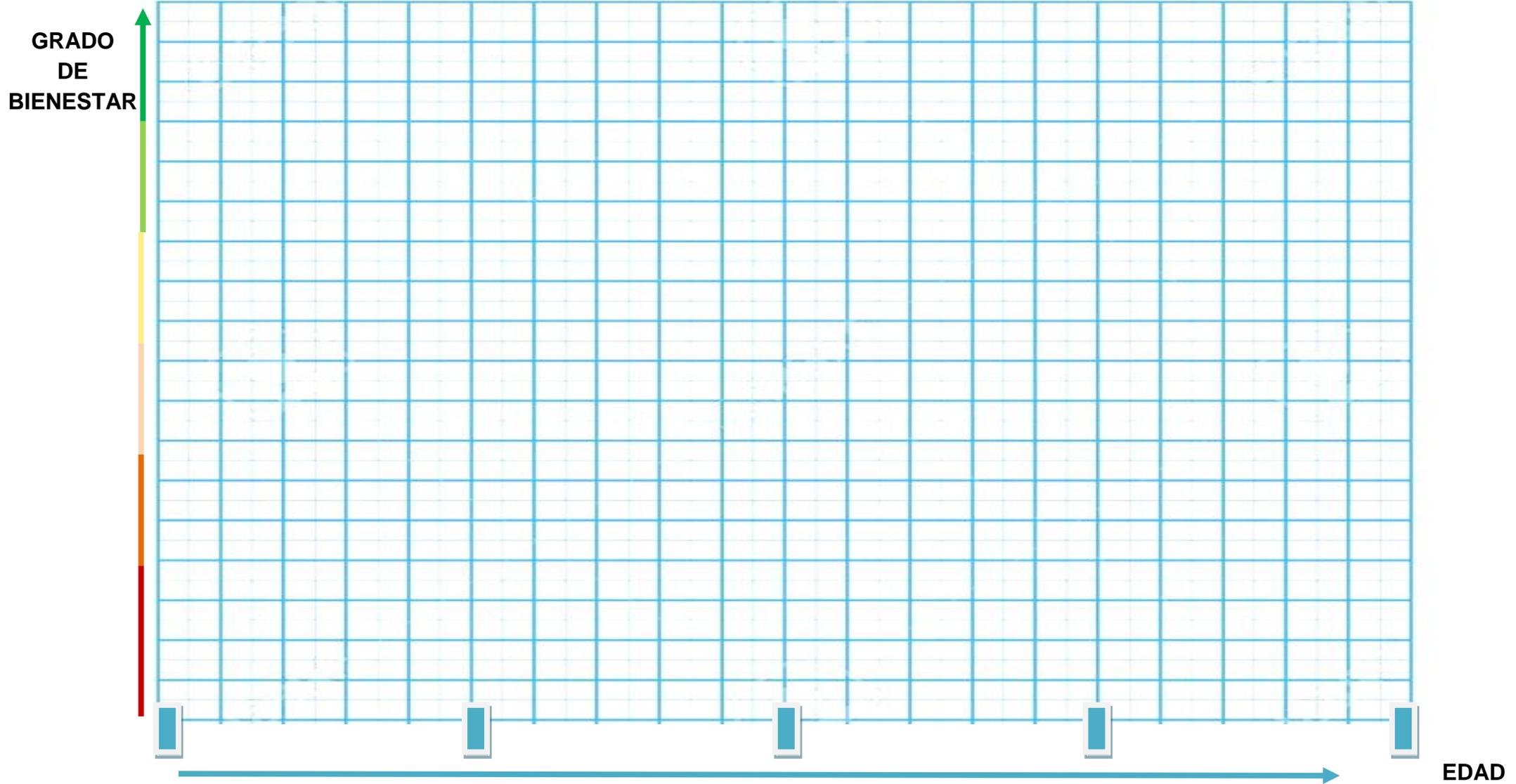
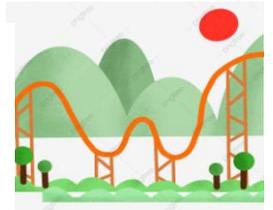
**¿Consideras adecuada la actividad realizada para desarrollar la empatía?
¿Qué mejorarías?**

Reflexiona y anota cómo de importante crees que la empatía puede ayudarte a la hora de desempeñar un empleo

ANEXO 9. LA GRÁFICA DE LA VIDA



Reflexiona y traza a través de una línea los momentos más destacados a lo largo de tu vida laboral, subiendo y bajando dependiendo del grado de bienestar que consideras que tenías en cada uno de ellos. Puedes asociar momentos de alza con recuerdos positivos, felices, etc., y momentos de bajada con recuerdos o experiencias negativas, difíciles, deprimentes, etc.



ANEXO 10. REFLEXIÓN SOBRE LA GRÁFICA DE LA VIDA

¿Te ha resultado difícil recordar momentos destacados en tu vida?

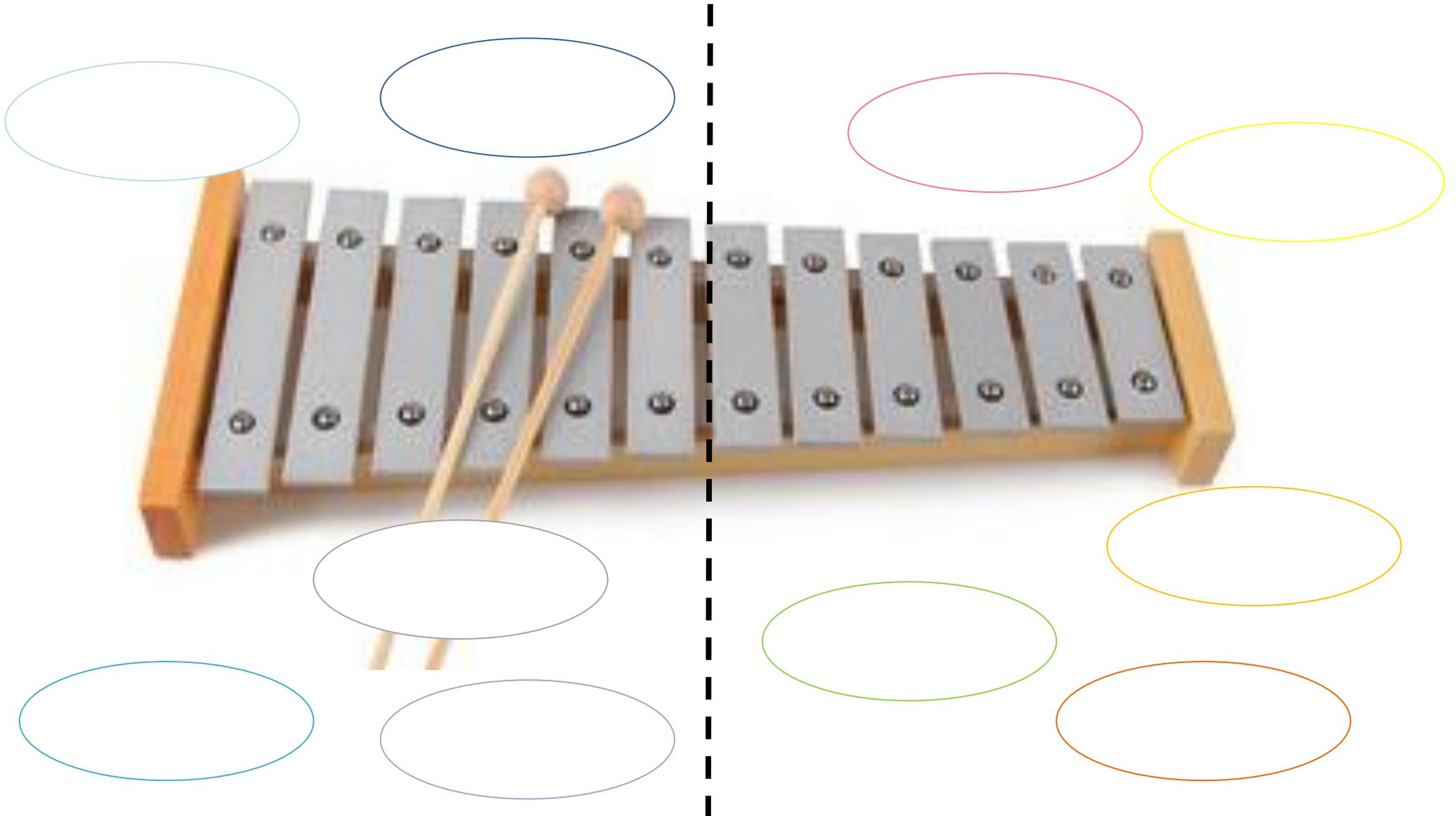
¿Te ha gustado la actividad? ¿Cómo te has sentido?

Anota aquí los momentos que quieras recordar, tanto los recuerdos positivos como negativos que hayas destacado en tu gráfica.

Reflexiona y haz balance tu gráfica. Escribe como manifiestas un sentimiento positivo hacia lo vivido a pesar de tener tanto momentos de “bajada” como de “subida”.

ANEXO 11. ¿CÓMO SUENA MI “YO”?

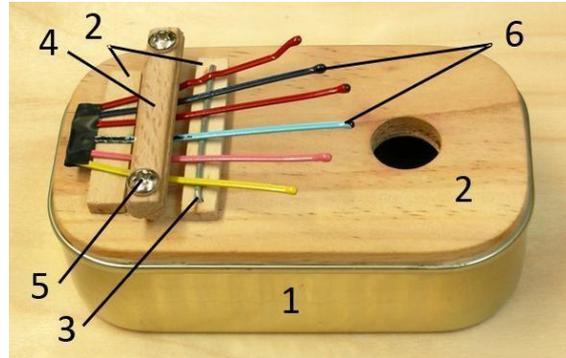
Piensa y reflexiona diferentes aspectos de tu “yo”, incluyendo tanto los negativos como los positivos. Escribe en el lado izquierdo del xilófono los negativos y en el lado derecho los positivos. Después interpreta tu propia melodía. Verás como los sonidos del lado izquierdo suenan más graves y oscuros, mientras que los de la derecha son más agudos y dulces. Sin embargo, para crear una melodía completa son necesarios todos ellos.



ANEXO 13. CÓMO CONSTRUIR UNA KALIMBA

Necesitas los siguientes materiales:

- 1- Lata de sardinas
- 2- Contrachapado de 6 mm
- 3- Alambre de 2mm
- 4- Barra cilíndrica de haya de 5 mm de diámetro.
- 5- Dos tornillos de 3x25 mm
- 6- Horquillas de acero
- 7- Pegamento.



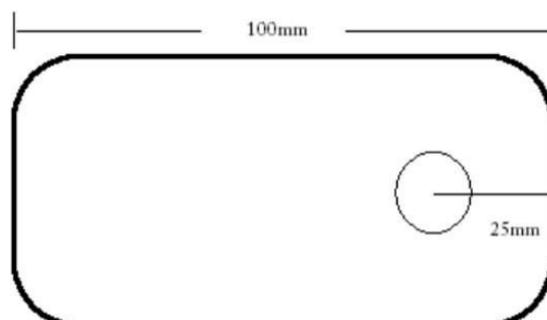
Necesitas las siguientes herramientas:

- ❖ Segueta
- ❖ Sierra
- ❖ Lima
- ❖ Lijas
- ❖ Tenazas
- ❖ Taladro
- ❖ Brocas para madera de 2 y 10 mm



PASOS A SEGUIR ¡MANOS A LA OBRA!

- 1** Se traza el contorno de la lata en el contrachapado (o lámina de madera maciza) colocándola boca abajo encima de éste. Posteriormente se dibuja otro borde interior paralelo al ya dibujado de aproximadamente 2 mm más. Así se tendrá la tapa, la cual debe caber perfectamente en el interior de la lata y tapanla casi herméticamente sentándose en el filo interior, donde se aplicará el pegamento. Luego se procede a abrir en la tapa el agujero de la boca con una broca de 15 mm según el esquema.



2 Se cortan dos puentes de contrachapado con las dimensiones de 40x5 y 45x5 mm. Se coloca al alambre y el puente de frente (45x5).

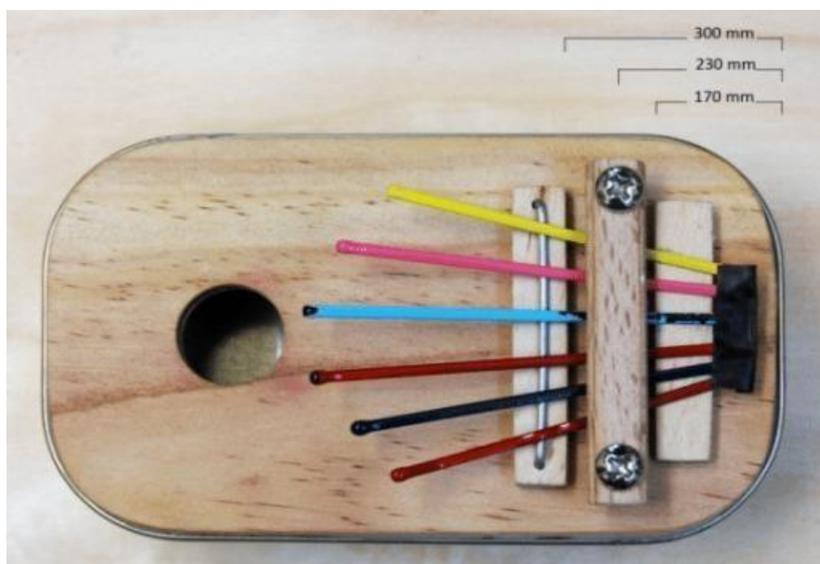


Se corta un puente apretador de barra de haya de 5 mm y se taladran 2 agujeros a 5 mm desde sus dos puntos extremos.



3 Posteriormente se procede a cortar las horquillas por la mitad por el punto donde se doblan con unas tenazas. Es recomendable utilizar a mitad recta por su mayor estabilidad y por ello facilidad a la hora de moverla entre puentes para afinar el instrumento.

4 Por último, se marcan y hacen los agujeros del puente apretador según las distancias indicadas. Luego se pega la tapa en la lata y se dejar secar con la sujeción de unas gomas. Los puentes se pegan según las distancias marcadas y se deja secar. Finalmente se atornillará el puente apretador y se colocarán las láminas de horquillas.



5 Para la afinación de las láminas a notas específicas se debe soltar el puente apretador mediante los tornillos y se mueven las láminas, cambiando sus longitudes a partir del puente frontal. Cuanto más larga es la lámina más grave es el sonido, y viceversa.

ANEXO 14. CUESTIONARIO ACTIVIDAD “LUTHIER”

Marca con una cruz el nivel que consideres oportuno para cada cuestión planteada a continuación sobre la actividad realizada.

	Nada	Poco	Suficiente	Bastante	Mucho
¿Te ha gustado la actividad “luthier”?					
¿Te ha parecido difícil el proceso de construcción del instrumento?					
¿Te has sentido realizado al construir algo nuevo a partir de materiales reciclados?					
¿Estás contento con el resultado obtenido?					
¿Confiabas en tus capacidades para construir el instrumento al comienzo de la actividad?					
¿Esta actividad se asemeja con tu especialidad laboral?					
¿Te gustaría vivenciar más experiencias novedosas y ajenas a tus conocimientos a partir de ahora?					
¿Consideras que esta actividad te ha aportado a nivel vital y profesional?					

Reflexiona y responde:

¿Qué capacidades y competencias has desarrollado durante la actividad que te puedan servir de cara a encontrar un empleo o en el desarrollo del mismo?

ANEXO 15. CUESTIONARIO ACTIVIDAD “NOS VAMOS DE CONCIERTO”

Marca con una cruz el nivel que consideres oportuno para cada cuestión planteada a continuación sobre la actividad realizada.

	Nada	Poco	Suficiente	Bastante	Mucho
¿Te ha gustado escuchar un concierto de música en directo?					
¿Sueles asistir a eventos de este tipo?					
¿Consideras importante vivenciar experiencias nuevas donde se abra la mente?					
¿Te gustaría probar nuevas experiencias a partir de ahora?					
¿Consideras que esta actividad te ha aportado a nivel vital y profesional?					

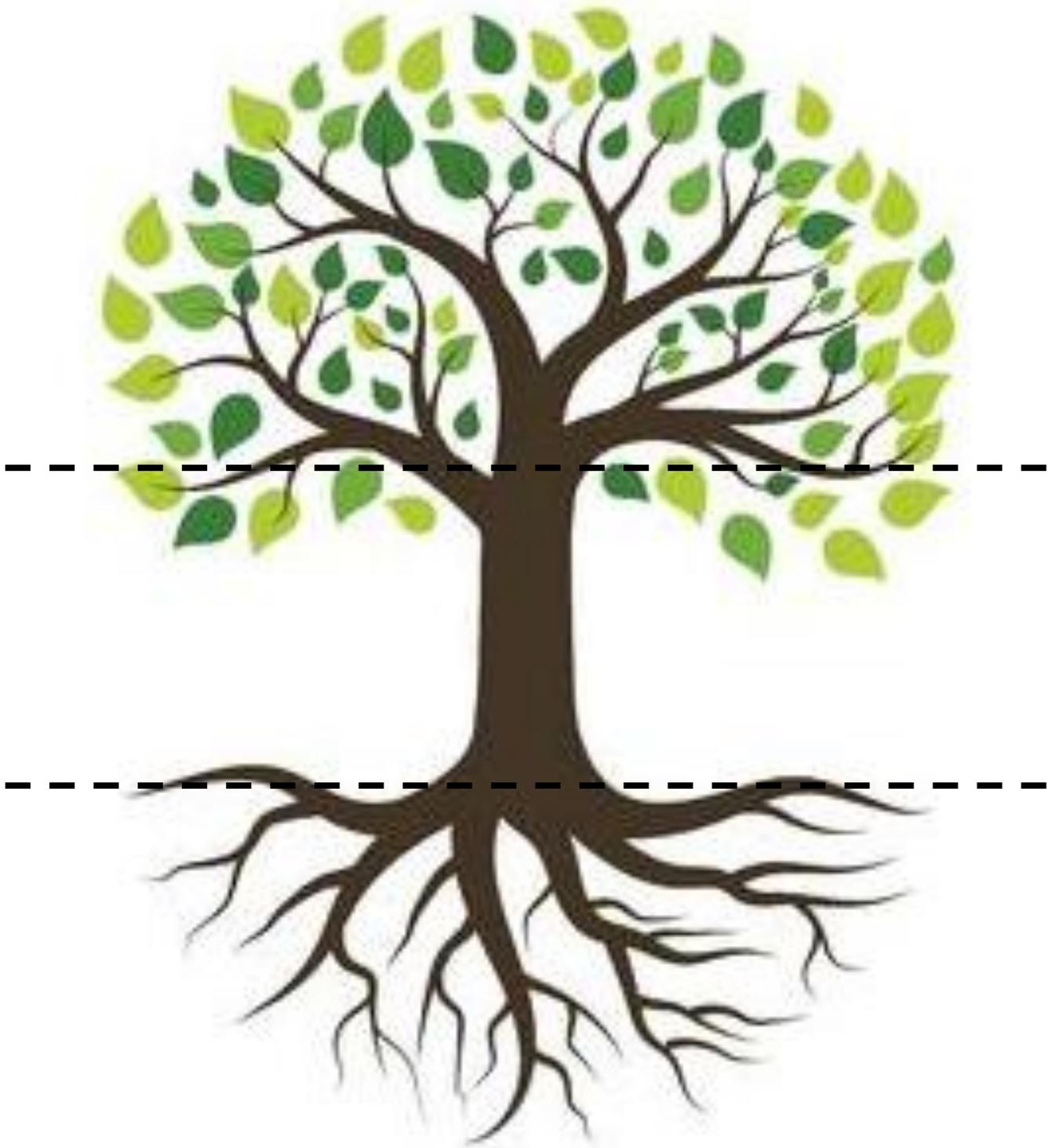
Reflexiona y responde:

¿Qué capacidades y competencias has desarrollado durante la actividad que te puedan servir de cara a encontrar un empleo o en el desarrollo del mismo?

¿Qué otro tipo de experiencia nueva para ti te gustaría vivenciar? ¿Te lo habías planteado antes de asistir al concierto? ¿Crees que las experiencias nuevas te abren puertas de cara al mundo laboral?

ANEXO 16. MIS RAÍCES, TRONCO Y RAMAS

Reflexiona y escribe tus logros alcanzados (raíces), metas en el presente (tronco) y proyectos de futuro (ramas y hojas) en el siguiente árbol.



ANEXO 17. REFLEXIÓN SOBRE EL ÁRBOL DE LA VIDA

¿Te ha gustado la actividad? ¿Cómo te has sentido?

**¿Alguna vez te habías parado a pensar en tus logros alcanzados hasta ahora, las metas que tienes en el presente y los planes de tu futuro?
¿Opinas que la actividad abarca la dimensión de propósito en la vida?
¿Crees que puede ayudarte a establecer unas metas de cara al mundo laboral?**

Reflexiona cómo te ha influenciado la música que has escuchado mientras realizabas la actividad. Después, comenta algún aspecto que te haya resultado difícil a la hora de realizar tu dibujo. ¿Te ha costado imaginarte en un futuro o tenías claro desde el primer momento qué ibas a dibujar? Comenta con tus compañeros.

ANEXO 18. EL MAR Y EL BARCO DE SIMBAD

Una vez, junté lo poco que tenía y me embarqué en el puerto de Basora. Un día nos detuvimos junto a una isla pequeña. Como parecía un lugar agradable para desembarcar, decidimos comer en ella. Pero mientras reíamos y preparábamos nuestros alimentos, la isla empezó a moverse. Entonces nos dimos cuenta de que estábamos sobre el lomo de una gigantesca ballena. Algunos saltaron al bote y otros nadaron hacia el barco. Antes de que yo me alejara, el animal se sumergió en el océano. Solo tuve oportunidad de cogerme de un trozo de madera que habíamos traído desde el velero para que nos sirviera de mesa. Sobre esta ancha viga fui arrastrado por la corriente, mientras los demás habían subido a bordo. Y, debido al estallido de una tormenta, el barco se alejó sin mí. Floté a la deriva esa noche y la siguiente.

Al amanecer, una ola me lanzó a una diminuta isla. Ahí tuve agua fresca y fruta; encontré una cueva, me acosté y dormí varias horas. Después miré hacia los alrededores buscando señales de gente, pero no vi a nadie. Sin embargo, había numerosos caballos pastando juntos, pero no había rastros de otros animales. Al llegar el crepúsculo, comí algo de fruta y subí a un árbol para dormir seguro. A eso de la medianoche, un curioso sonido de trompetas y tambores atronó en la isla hasta el amanecer. Después pareció tan solitaria como antes. A la mañana siguiente, descubrí que la isla era muy pequeña y que no había más tierras a la vista. Entonces, me consideré perdido. Mis temores no fueron menos cuando me dirigí hacia la playa y vi que en ella abundaban serpientes de gran tamaño y otras alimañas. Sin embargo, pronto pude comprobar que eran tímidas y que cualquier ruido, incluso el más insignificante, las hacía sumergirse en el agua.

Cuando llegó la noche, volví a subir al árbol. Y, como en la anterior, se escuchó el sonido de tambores y trompetas. Pero la isla continuaba siendo solitaria. Sólo al tercer día tuve la alegría de ver a un grupo de hombres montados a caballo. Estos, al descabalgar, quedaron muy sorprendidos de encontrarme allí. Les conté cómo había llegado, y ellos me informaron que eran caballerizos del Sultán Mihraj. También me dijeron que la isla pertenecía al genio Delial, quien la visitaba todas las noches trayendo sus instrumentos musicales. Y, por último, me contaron que el genio había dado permiso al Sultán para que amaestrara sus caballos en la isla. Ellos trabajaban en eso y cada seis meses elegían algunos caballos; con ese propósito se encontraban ahora en la isla.

Los caballerizos me condujeron ante el Sultán Mihraj y este me dio hospedaje en su palacio. Como yo le contaba historias acerca de las costumbres y maneras de la gente de otras tierras, pareció muy complacido por mi presencia. Un día vi a varios hombres cargando un barco en el puerto y noté que algunos de los bultos eran de los que yo había embarcado en Basora.

Me dirigí al capitán del barco y le dije:

—Capitán, yo soy Simbad.

Siguió caminando:

— Los pasajeros y yo vimos a Simbad tragado por las olas a muchas millas de aquí —respondió—.

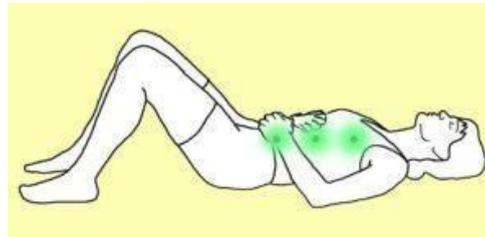
Sin embargo, varios otros se acercaron y me reconocieron.

Entonces, me felicitó por mi regreso y me dio un rico donativo en compensación. Compré algunas mercaderías más y volví a Basora. Al llegar al puerto vendí mi embarque y conseguí una fortuna de miles de dinares.

ANEXO 20. EJERCICIO DE RESPIRACIÓN PARA RELAJACIÓN

PASO 1. Identifica tu respiración

Coloca una mano sobre el vientre, debajo del ombligo, y la otra sobre el estómago para notar mejor tus movimientos. Deja que el cuerpo respire solo durante unos minutos. ¿Qué zona asciende al inhalar? Si es el vientre, estupendo. Si es el pecho o el estómago, debes concentrarte más.



PASO 2. Tus pulmones

Imagina tres globos; uno en el pecho, otro en el estómago y el último en el vientre. Al inhalar, intenta hinchar el globo del vientre. Para ello, dirige el aire hacia la base de los pulmones, con cuidado de no levantar el estómago o el pecho. Exhala con naturalidad.

PASO 3. Incluye la zona media

Ahora, tras llenar el globo inferior, intenta llenar el globo del medio. En otras palabras, la inhalación debe levantar primero la mano del vientre y después la del estómago, mientras que el pecho permanece inmóvil. Exhala con naturalidad.

PASO 4. Inhala hasta arriba

Ahora intenta hinchar los tres globos. Para ello, inhala en tres tiempos bien diferenciados; primero levanta el vientre, después el estómago y por último el pecho. Exhala con naturalidad.

PASO 5. Incluye la exhalación

Inhala en tres tiempos e hincha los tres globos. Ahora enfócate en la espiración: trata de hacerla más lenta, alargándola hasta que no te quede aire en los pulmones. Cuando creas que no queda más, haz un último esfuerzo, porque suele quedar un poco atrapado.

PASO 6. Une los puntos

Inhala el recorrido completo (los tres globos) como un continuo, sin diferenciar o hacer pausas entre ellos, y exhala lento hasta vaciar los pulmones. Enhorabuena, acabas de hacer una respiración completa.

PASO 7. Utiliza un conteo

Prolongar la duración de la inhalación, la retención y la exhalación potencia los efectos de la relajación. Cuenta hasta 3 en la inspiración, 2 durante la retención y 3 durante la espiración. Incrementa progresivamente.

¿Cómo te has sentido durante la realización de esta técnica de relajación?

¿Cómo crees que te puede ayudar seguir realizando esta técnica en tu proceso de búsqueda de empleo?

ANEXO 21. REFLEXIÓN SOBRE LA TÉCNICA DE RELAJACIÓN

¿Habías realizado anteriormente alguna técnica de relajación?

¿Te ha gustado la actividad? ¿Crees que el psicopedagogo ha explicado e indicado correctamente los pasos de la técnica?

Opinas que esta actividad desarrolla el sentido del dominio y competencia sobre el ambiente? ¿Por qué?

ANEXO 22. PAISAJE SONORO

Haz una recopilación de todo lo que escuchas a tu alrededor, clasificándolo en **sonidos** agradables y beneficiosos a tu bienestar o **ruido**. Después, contempla lo mismo en otros aspectos de tu vida, apuntando los que contribuyan a tu bienestar y los que consideres que debes transformar porque no te ayudan a ello.



ANEXO 24. COMPONIENDO

Saca tu lado más creativo y compón la letra de tu canción. La temática debe ser la superación personal, la autonomía, la fuerza personal, etc.



ANEXO 25. REFLEXIÓN SOBRE LA AUTONOMÍA

¿Te ha gustado la actividad? ¿Te resultó difícil componer la letra de tu canción?

¿Estás satisfecho con el resultado de tu canción? ¿Antes de realizar la actividad te creías capaz de hacerlo?

Reflexiona sobre cómo escribir nuestras percepciones sobre algo, en este caso la independencia, la autonomía y la fuerza personal, nos ayuda a tener más conciencia de las mismas.

Después de escuchar las interpretaciones de tus compañeros, ¿qué letra de canción te ha gustado más?, ¿puedes memorizar alguna frase que te haya inspirado? ¿Cómo crees que puede ayudarte en tu búsqueda de trabajo?

ANEXO 26. PARTITURA CANON A TRES VOCES “BAHANA”

SI SI SI SI DO LA DA YA KU SI NE LA DU BA NA HA

5 HA BANA HA BANA HA YAKU SI NE LA DU BANA HA BANA

10 HA HA BA NA HA YA KU SI NE LA DU BA NA HA

15 HA BA NA HA YA KU SI NE LA DU BA NA HA

D.C.

The musical score is written in 4/4 time and consists of four staves. Each staff begins with a treble clef and a 4/4 time signature. The lyrics are written below the notes. The first staff ends with a first ending bracket labeled '1.'. The second staff begins with a second ending bracket labeled '2.' and ends with a first ending bracket labeled '1.'. The third staff begins with a second ending bracket labeled '2.'. The fourth staff ends with a double bar line and the marking 'D.C.' (Da Capo).

ANEXO 27. REFLEXIÓN SOBRE EL CANON

¿Te ha gustado la actividad? ¿Qué es lo que más difícil te ha resultado?

¿Opinas que esta actividad desarrolla la capacidad de resistir presiones sociales? Reflexiona sobre la metáfora de la interpretación del canon y escribe otra situación de tu vida laboral donde te hayas presionado por los demás.

Después de comentarlo con tus compañeros, ¿crees que es importante tener un criterio personal fuerte, ser independiente y poder actuar acorde con tus valores y creencias? ¿Hasta qué punto crees que se debe dejar uno mismo influenciado por los demás?

ANEXO 28. CUESTIONARIO FINAL

Completa el siguiente cuestionario para poder conocer tu grado de satisfacción del programa. No olvides reflexionar profundamente tus respuestas antes de marcar con una cruz la opción que consideres. Tómate tu tiempo.

ITEMS	RESPUESTAS					
	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Más bien en desacuerdo	Más bien en acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1. Considero que el programa ha sido adecuado para el desarrollo del bienestar psicológico.						
2. Opino que el programa ha sido adecuado para mejorar el nivel de empleabilidad de cara al mundo laboral.						
3. Creo que la música es un recurso muy útil y beneficioso para trabajar en grupo el bienestar psicológico.						
4. Desde mi punto de vista, el trabajo llevado a cabo por el psicopedagogo ha sido adecuado.						
5. Conozco todas las dimensiones que componen el bienestar psicológico trabajado en este programa.						
6. La realización de este programa me ha ayudado a cambiar mi punto de vista sobre mis propias capacidades de cara al mundo laboral.						

7. Después de este programa me siento más capaz, seguro y motivado para afrontar nuevos retos.						
8. He adquirido técnicas útiles para seguir trabajando mi bienestar psicológico en mi rutina diaria.						
9. Me he sentido cómodo y participe a lo largo de todas las sesiones.						
10. Recomendaría este programa a más personas en mi misma situación laboral						

Comenta qué aspectos mejorarías del programa de actividades realizado.
