

Relación entre satisfacción con la vida y estrés percibido en estudiantes de canto lírico de un conservatorio de Asunción

Leyla Pamela Vian Acosta

leylavian.psico@gmail.com

Enrique Fernando Bazán Flecha

efbazan@filouna.edu.py

Universidad Nacional de Asunción

Facultad de Filosofía

Paraguay

Resumen

El estrés percibido es una respuesta común en contextos académicos exigentes, como los programas de formación en canto lírico. El presente estudio tuvo como objetivo analizar la relación entre la satisfacción con la vida y el estrés percibido en una muestra de 58 estudiantes de canto lírico del Conservatorio Nacional de Música de Asunción, Paraguay. Se empleó un diseño cuantitativo, no experimental, transversal y correlacional. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Estrés Percibido (PSS-14) y la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS), ambas con adecuados índices de confiabilidad. Los resultados indicaron una correlación negativa y significativa entre el estrés percibido y la satisfacción con la vida ($r = -0.492$; $p < .01$), sugiriendo que, a mayor percepción de estrés, menor satisfacción vital. Además, se encontraron diferencias significativas en el nivel de estrés según el nivel de formación, siendo mayor en los estudiantes de nivel superior en comparación con los de nivel introductorio. No se hallaron diferencias significativas en función del sexo. La mayoría de los participantes reportó niveles elevados de satisfacción con la vida y niveles moderados de estrés percibido. Estos hallazgos subrayan la importancia de promover estrategias de afrontamiento en contextos artísticos de alta demanda, así como de diseñar intervenciones que favorezcan el bienestar psicológico en estudiantes de formación musical avanzada. Se discuten las implicaciones clínicas y educativas de los resultados.

Palabras clave: estrés percibido, satisfacción con la vida, estudiantes, canto lírico, psicología de la música.

Relationship between life satisfaction and perceived stress in singing students from the National Conservatory of Music in Asunción, Paraguay

Abstract

Perceived stress is a common response in demanding academic settings, such as professional training in operatic singing. This study aimed to analyze the relationship between life satisfaction and perceived stress in a sample of 58 operatic singing students from the National Conservatory of Music in Asunción, Paraguay. A quantitative, non-experimental, cross-sectional, and correlational design was employed. The instruments used were the Perceived Stress Scale (PSS-14) and the Satisfaction With Life Scale (SWLS), both with adequate reliability indices. Results revealed a significant negative correlation between perceived stress and life satisfaction ($r = -0.492$; $p < .01$), indicating that higher stress perception is associated with lower life satisfaction. Significant differences in stress levels were observed according to students' academic level, with higher stress reported by advanced-level students compared to introductory-level students. No significant differences were found based on sex. Most participants reported high levels of life satisfaction and moderate levels of perceived stress. These findings highlight the relevance of promoting effective coping strategies in high-demand artistic contexts and suggest the need for psychological interventions aimed at enhancing well-being in advanced-level music students. Clinical and educational implications are discussed.

Keywords: perceived stress, life satisfaction, students, operatic singing, music psychology.

Introducción

El presente estudio se inscribe en la línea de investigación del bienestar psicológico, focalizándose en la relación entre la satisfacción con la vida y el estrés percibido, dos constructos fundamentales en Psicología Clínica. Su relevancia radica en la escasa evidencia empírica disponible sobre estos fenómenos en contextos artísticos profesionales, particularmente en el ámbito de la formación en canto lírico.

Esta carencia de estudios es aún más evidente en el contexto latinoamericano, y en particular en Paraguay, donde las investigaciones sobre salud mental en estudiantes de formación artística son escasas, lo que convierte este trabajo en una contribución original y necesaria.

Los estudiantes de canto lírico se enfrentan a exigencias particulares, como el perfeccionamiento técnico, la presión escénica y la incertidumbre vocacional, factores que pueden afectar su bienestar subjetivo (Díaz-Morales et al., 2013). Esta disciplina requiere una dedicación intensiva, similar a la de los deportistas de alto rendimiento, lo que puede derivar en síntomas de sobreentrenamiento, fatiga emocional y tensiones musculares (Argotty Ruales, 2016).

El estrés percibido, entendido como la evaluación cognitiva que realiza una persona sobre la amenaza que representan determinadas situaciones y su capacidad para afrontarlas, ha sido ampliamente descrito por Lazarus y Folkman (1984). Por otro lado, la satisfacción con la vida hace referencia al juicio global que una persona realiza sobre su calidad de vida, de acuerdo con sus propias expectativas y logros (Pavot y Diener, 1993; Diener et al., 1999).

Numerosos estudios han demostrado el impacto positivo de la música en la salud física y mental, tanto en contextos individuales como grupales. Por ejemplo, se ha observado que el canto coral disminuye niveles de cortisol y promueve estados emocionales positivos (Fancourt et al., 2016; Chanda y Levitin, 2013). Sin embargo, la actividad profesional puede transformar el placer del canto en una fuente de tensión psicológica, especialmente en estudiantes avanzados (Kenny, 2011).

Recientes investigaciones resaltan que el contacto frecuente con el arte musical podría estar asociado con un menor nivel de estrés percibido o un manejo más efectivo del mismo (Keeler et al., 2015; Grape et al., 2003). No obstante, la intensidad de la formación musical podría revertir estos beneficios cuando no se acompaña de estrategias adecuadas de afrontamiento (Williamon y Thompson, 2006).

Desde un enfoque cuantitativo, se aplicaron dos escalas validadas para evaluar el estrés percibido (PSS-14) y la satisfacción con la vida (SWLS). La hipótesis principal sostiene que existe una correlación negativa significativa entre ambas variables.

Este estudio no solo contribuye al conocimiento empírico sobre poblaciones artísticas, sino que también brinda información útil para el diseño de estrategias de intervención psicológica orientadas al bienestar estudiantil en instituciones de formación musical.

Objetivos

El presente estudio tuvo como objetivo general analizar la relación entre la satisfacción con la vida y el estrés percibido en estudiantes de la carrera de canto lírico de un conservatorio de Asunción.

Se propuso como objetivos específicos determinar el nivel de estrés percibido, identificar la satisfacción con la vida y establecer diferencias en dichas variables de acuerdo al sexo y la formación musical de los estudiantes, a fin de centrar la atención en adoptar medidas que fomenten la salud y el bienestar dentro y fuera de las aulas del conservatorio.

Materiales y métodos

Diseño del estudio

Se realizó una investigación de enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, de tipo correlacional y de corte transversal. El diseño fue no experimental debido a que no se ejerció control sobre las variables independientes, limitándose a observar y analizar la relación existente entre las variables sin manipularlas. El estudio fue correlacional porque su objetivo consistió en determinar el grado de relación entre el estrés percibido y la satisfacción con la vida. Se optó por un diseño transversal ya que la recolección de datos se efectuó en un único momento del tiempo.

La población estuvo compuesta por 63 estudiantes matriculados en la carrera de canto lírico del Conservatorio Nacional de Música de Asunción durante el año lectivo 2017. La muestra efectiva fue de 58 estudiantes, seleccionados según los siguientes criterios:

Criterios de inclusión:

- Matrícula vigente en el Conservatorio Nacional de Música (sede central).
- Aprobación del curso probatorio de ingreso.

- Edad entre 15 y 39 años.

Criterios de exclusión:

- Estudiantes con matrícula inactiva o fuera del rango de edad establecido.
- Inscritos en otras sedes del conservatorio.

Técnicas de recolección de datos

Se utilizó la técnica de encuesta mediante cuestionarios autoadministrados.

Los datos fueron recolectados entre octubre y noviembre de 2017. Se convocó a los estudiantes luego de sus clases de canto para completar, en modalidad papel y lápiz, los instrumentos en formato impreso. La participación fue individual, previa firma del consentimiento informado. También se recolectaron datos demográficos como edad, sexo y curso.

Se utilizaron dos escalas psicométricas validadas:

- **Escala de Estrés Percibido (PSS-14):** Versión de 14 ítems desarrollada por Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983), adaptada al español por González y Landero (2007). Mide el nivel global de estrés percibido sin necesidad de identificar eventos específicos. Utiliza un formato Likert de 5 puntos. Presenta una consistencia interna de .83. La puntuación total varía entre 0 y 56, con valores más altos indicando mayor estrés percibido.
- **Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS):** Diseñada por Diener et al. (1985) y adaptada al español por Atienza et al. (2000), es una escala de 5 ítems que evalúa el juicio global sobre la satisfacción vital. Utiliza un formato de respuesta de 5 puntos (de 1 = totalmente en desacuerdo a 5 = totalmente de acuerdo). La puntuación total oscila entre 5 y 25, donde valores más altos indican mayor satisfacción con la vida. Reporta índices de consistencia interna entre .83 y .86.

Se utilizó una planilla de Excel para el almacenamiento de los datos y el programa estadístico SPSS versión 20 para el análisis cuantitativo de los mismos.

Una vez obtenida la autorización institucional, se procedió a la recolección de datos conforme al protocolo ético. Los instrumentos fueron aplicados individualmente en formato impreso. Posteriormente, se ingresaron los datos en planillas electrónicas y se procesaron estadísticamente en SPSS.

Se emplearon estadísticas descriptivas para caracterizar la muestra y calcular medidas de tendencia central y dispersión. Se evaluó la normalidad de las variables mediante las pruebas de Shapiro-Wilk y Kolmogorov-Smirnov. Para el análisis de confiabilidad se utilizó el coeficiente alfa de Cronbach. La correlación entre variables se analizó mediante la prueba *r* de Pearson. Para las comparaciones entre grupos se aplicaron la prueba *t* de Student (para sexo) y el análisis de varianza (ANOVA) para niveles de formación. El nivel de significancia adoptado fue de 0.01.

Resultados y discusión

En cuanto a los niveles de satisfacción con la vida, se observó que el 43% de los participantes se ubicó en la categoría de “muy satisfecho”, seguido por un 36% en el nivel “satisfecho”, lo cual sugiere una valoración vital positiva y acorde con sus expectativas (Tabla 1). Por su parte, respecto al estrés percibido, el 60% de los estudiantes se clasificó como “de vez en cuando estresado”, lo que indica una percepción moderada del estrés en la vida cotidiana (Tabla 2).

Tabla 1
Nivel SWLS

	Frecuencia
Muy insatisfecho	0
Insatisfacción con la vida	5
Neutro	7
Satisfecho	21
Muy satisfecho	25

Tabla 2
Nivel PSS

	Frecuencia
Casi nunca	6
De vez en cuando	35
A menudo	17
Muy a menudo	0

Previamente al análisis inferencial, se verificó la normalidad de las variables mediante las pruebas de Shapiro-Wilk y Kolmogorov-Smirnov. Los resultados indicaron una distribución normal en ambas variables ($p > .05$), lo cual justificó el uso de pruebas paramétricas en los análisis subsiguientes.

Se realizó un análisis comparativo de medias para examinar posibles diferencias en satisfacción con la vida y estrés percibido según el sexo. La prueba *t* de Student no

evidenció diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres en la puntuación total de la Escala de Satisfacción con la Vida ($t = -1.553$; $p = .126$) ni en la Escala de Estrés Percibido ($t = -0.771$; $p = .450$). Estos resultados sugieren que, en esta muestra, el sexo no constituye un factor diferenciador en los niveles de satisfacción vital ni de estrés percibido (Tabla 3).

Tabla 3
Prueba de muestras independientes

		Prueba de Levene		Prueba T		
		F	Sig.	T	gl	p
Total SWLS	Se han asumido varianzas iguales	.012	.915	-1.553	56	.126
Total PSS	No se han asumido varianzas iguales	6.054	.017	-.771	20.01	.450

En relación con el nivel de formación musical, se aplicó un análisis de varianza (ANOVA) para comparar los puntajes en ambas escalas. No se encontraron diferencias estadísticamente significativas en los niveles de satisfacción con la vida entre los grupos Introductorio, Elemental y Superior ($p > .05$), lo que sugiere una percepción vital positiva relativamente estable a lo largo del proceso formativo (Tabla 4). En contraste, se observaron diferencias significativas en los niveles de estrés percibido, específicamente entre los estudiantes del nivel Superior y los del nivel Introductorio ($p = .035$), indicando que a medida que avanza la formación, la percepción de estrés tiende a incrementarse (Tabla 5).

Tabla 4
ANOVA SWLS

Nivel de formación	Nivel de formación	p
Nivel Introductorio	Nivel Elemental	.765
	Nivel Superior	.799
Nivel Elemental	Nivel Introductorio	.765
	Nivel Superior	.958
Nivel Superior	Nivel Introductorio	.799
	Nivel Elemental	.958

Tabla 5
ANOVA PSS

Nivel de formación	Nivel de formación	p
Nivel Introductorio	Nivel Elemental	.357
	Nivel Superior	.035
Nivel Elemental	Nivel Introductorio	.357
	Nivel Superior	.168
Nivel Superior	Nivel Introductorio	.035
	Nivel Elemental	.168

*. La diferencia de medias es significativa al nivel .05.

Se examinó la relación entre satisfacción con la vida y estrés percibido mediante el coeficiente de correlación de Pearson. Los resultados evidenciaron una correlación negativa y significativa entre ambas variables ($r = -.492$; $p < .01$), lo cual indica que un mayor nivel de estrés percibido se asocia con una menor satisfacción con la vida. Esta relación sugiere que la presencia de estrés impacta de manera inversa en la evaluación subjetiva de la calidad de vida en los estudiantes evaluados (Tabla 6).

Tabla 6
Correlaciones

		Total PSS
Total ESV	Correlación de Pearson	-.492**
	Sig. (bilateral)	.000
	N	58

** . La correlación es significativa al nivel .01 (bilateral).

Discusión de resultados

En este estudio, la mayoría de los participantes reportó niveles altos de satisfacción con la vida y niveles moderados de estrés. Este hallazgo puede interpretarse en función de las características de la actividad musical, la cual ha sido vinculada con experiencias positivas, conexión emocional y beneficios psicofisiológicos (Chanda y Levitin, 2013; Grape et al., 2003). Además, se ha reportado que el canto coral puede contribuir a la regulación del estrés, reduciendo los niveles de cortisol y mejorando indicadores inmunológicos (Fancourt et al., 2016).

En este sentido, los hallazgos permiten responder al objetivo general del estudio, al evidenciar cómo la percepción del estrés se relaciona inversamente con la satisfacción vital en esta población artística específica

Sin embargo, el análisis comparativo por niveles de formación reveló que los estudiantes de nivel superior presentan mayores niveles de estrés que sus pares de nivel introductorio. Este resultado puede explicarse por el incremento progresivo de las exigencias académicas, técnicas y escénicas a medida que se avanza en la carrera, lo cual concuerda con lo descrito en estudios sobre sobreentrenamiento musical (Díaz-Morales et al., 2013). A mayor responsabilidad y proximidad al egreso, mayor percepción de presión, lo que sugiere que los factores contextuales y evolutivos deben ser considerados al diseñar estrategias de afrontamiento.

Por otro lado, no se encontraron diferencias significativas en los niveles de satisfacción con la vida o estrés percibido según el sexo, lo que contrasta parcialmente con estudios que han identificado diferencias de género en la experiencia y expresión del estrés (Barra et al., 2006). Esta ausencia de diferencias podría estar influenciada por variables no controladas como el apoyo social, las estrategias de afrontamiento empleadas o la motivación intrínseca hacia la carrera.

En términos críticos, si bien el contacto continuo con la música puede actuar como un moderador del estrés, no necesariamente elimina su impacto. Los datos sugieren que el entrenamiento vocal y las dinámicas de evaluación académica pueden generar tensiones físicas y emocionales que inciden negativamente en el bienestar, especialmente cuando no existen mecanismos institucionales adecuados de contención o apoyo psicológico (Argotty, 2016; Giménez, 2014).

Los hallazgos del presente estudio evidencian una relación significativa entre la satisfacción con la vida y el estrés percibido en estudiantes de canto lírico, respaldando la hipótesis inicialmente planteada. La correlación negativa encontrada coincide con investigaciones previas que señalan que niveles más altos de estrés tienden a reducir la percepción de bienestar subjetivo (Matheny et al., 2008; Cantú et al., 2010; Victorio Estrada, 2008). Esta asociación resulta especialmente relevante en contextos artísticos de alta exigencia, donde las demandas emocionales y técnicas pueden interferir con la estabilidad psicológica del estudiante.

Este estudio, por tanto, refuerza la importancia de integrar programas de intervención psicoeducativa que consideren no solo la formación técnica del estudiante de música, sino también el desarrollo de competencias emocionales y estrategias de afrontamiento.

Asimismo, pone en relieve la necesidad de implementar políticas institucionales que promuevan la salud mental y el bienestar subjetivo en el ámbito de la formación artística.

Conclusión

Los resultados del presente estudio confirman la existencia de una correlación negativa significativa entre el estrés percibido y la satisfacción con la vida en estudiantes de canto lírico. Este hallazgo indica que, a medida que se incrementa la percepción de estrés, disminuye la evaluación subjetiva positiva de la propia vida, lo cual es coherente con el modelo de bienestar subjetivo y con estudios previos en contextos similares.

A pesar de la intensidad de las exigencias propias de la formación artística, los estudiantes manifestaron niveles elevados de satisfacción vital y estrés percibido dentro de un rango moderado, lo que sugiere la presencia de factores protectores asociados al contacto cotidiano con la música y la actividad vocal. No obstante, se evidenció que el nivel de formación influye en la percepción del estrés, siendo más elevado en estudiantes de niveles avanzados, lo que podría relacionarse con mayores demandas contextuales, presión por el desempeño y proximidad a la finalización de la carrera.

Desde una perspectiva aplicada, estos resultados resaltan la importancia de implementar intervenciones psicoeducativas que favorezcan el desarrollo de estrategias de afrontamiento, manejo emocional y regulación del estrés en estudiantes de disciplinas artísticas. La promoción de espacios institucionales de apoyo psicológico podría contribuir al fortalecimiento del bienestar subjetivo y a la prevención de efectos adversos sobre la salud mental.

Cabe señalar que el estudio presenta ciertas limitaciones, entre ellas el tamaño acotado de la muestra, su delimitación geográfica, y la utilización de instrumentos de autoinforme, lo cual puede restringir la generalización de los resultados. Estas condiciones deben ser consideradas al interpretar los hallazgos y al diseñar futuras investigaciones.

En conjunto, este trabajo aporta evidencia empírica relevante sobre los procesos adaptativos vinculados al estrés académico y al bienestar psicológico en estudiantes de música. Se sugiere profundizar en esta línea investigativa incluyendo variables como apoyo social, resiliencia o motivación vocacional, que podrían modular el impacto del estrés en el

rendimiento y la salud mental. Así, se contribuye al campo de la Psicología Clínica en contextos educativos artísticos, promoviendo enfoques integrales orientados al desarrollo saludable de la persona artista.

Bibliografía

- Argotty Ruales, K. (2016). *Efectividad de las técnicas de relajación: entrenamiento de la relajación progresiva, basado en Jacobson y el escaneo corporal, body scan, en los cantantes del coro de la pontificia universidad católica de Ecuador, para disminuir el estrés y la ansiedad*. (Tesis de grado, Pontificia Universidad Católica de Ecuador. Quito, Ecuador). <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/12544>
- Atienza, F., Pons, D., Balaguer, I. y García Merita, M. (2000). Propiedades Psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en adolescentes. *Psicothema*, 12(2), 331-336. Recuperado de <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/7597>
- Barra, E., Cerna C., Kramm, M. Véliz, V. (2006). Problemas de Salud, Estrés, Afrontamiento, Depresión y Apoyo Social en Adolescentes. *Terapia Psicológica*, (24), 55-61. <https://www.redalyc.org/pdf/785/78524106.pdf>
- Cantú, R., Alegre, J., Martinez, O., Chávez, M., Arellano, S., Saucedo, C., Talamantes, J. y Landero, R. (2010). Satisfacción con la vida, comunicación con padres y estrés percibido en jóvenes universitarios del Noreste de México. *Summa Psicológica Ust* 7(2), 83-92. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3423962>
- Chanda, M. y Levitin, D. (2013). The neurochemistry of music. *Trends in Cognitive Sciences*, 17(4), 179–193. doi:10.1016/j.tics.2013.02.007
- Cohen, S., Kamarck, T. y Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396. <https://www.jstor.org/stable/2136404>
- Díaz-Morales, J., Sánchez-Beleña, F. y Nieto-Márquez, M. (2013). Dedicación a la música: estado de ánimo y satisfacción vital. *eduPsykhé*, 12(1), 57-75. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4556197>

- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. y Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
<https://psycnet.apa.org/buy/1999-10106-007>.
- Fancourt, D., Willamon, A., Carvalho, L., Steptoe, A., Dow, R. y Lewis, I. (2016). Singing modulates mood, stress, cortisol, cytokine and neuropeptide activity in cancer patients and carers. *Ecancermedicalscience*, 10.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4854222/>
- Giménez, S. (2014). *Estrés y Resiliencia. Conozca estos conceptos para repensar su vida*. Asunción. RC impresiones.
- González, M. y Landero, R. (2007). Factor structure of the Perceived Stress Scale (PSS) in a sample from Mexico. *Spanish Journal Psychology*, 10, 199-206.
<https://www.cambridge.org/core/journals/spanish-journal-of-psychology/article/factor-structure-of-the-perceived-stress-scale-pss-in-a-sample-from-mexico/072A8FE9A0472C342C5577A56EDF3EF5>
- Grape, C., Sandgren, M., Hansson, L., Ericson, M. y Theorell, T. (2003). Does singing promote well-being?: An empirical study of professional and amateur singers during a singing lesson. *Integr Physiol Behav*, 38(1), 65-74.
<https://link.springer.com/article/10.1007/BF02734261>
- Keeler J., Roth, E., Neuser, B., Spitsbergen, J., Waters, D. y Vianney, J. (2015). The neurochemistry and social flow of singing: bonding and oxytocin. *Front Hum Neurosci*, 23(9), 518. doi:10.3389/fnhum.2015.00518
- Kenny, D. T. (2011). *The Psychology of Music Performance Anxiety*. Oxford University Press.
- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Nueva York, NY: Springer.
- Matheny, K., Roque-Tovar, B. y Curlette, W. (2008). Estrés percibido, recursos de afrontamiento y satisfacción con la vida entre estudiantes universitarios de México y Estados Unidos: un estudio transcultural. *Anales de Psicología*, 24(1), 49-57.
Recuperado de <https://revistas.um.es/analesps/article/view/31751>

Pavot, W., y Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological assessment*, 5(2), 164. <https://psycnet.apa.org/record/1993-35863-001>

Victorio Estrada, Amparo (2008). La Relación entre la Percepción de Estrés y Satisfacción con la Vida de Morbilidad. *Psicología Iberoamericana*, 16(1), 52-58.
<https://www.redalyc.org/pdf/1339/133915922008.pdf>

Williamon, A., y Thompson, S. (2006). Awareness and incidence of health problems among conservatoire students. *Psychology of Music*, 34(4), 411–430.