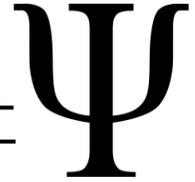




**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
IBEROAMERICANA S.C**



**INCORPORADA A LA
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
CLAVE UNAM 8901-25**

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

PROYECTO:

**“ANÁLISIS DEL IMPACTO
PSICOEMOCIONAL A TRAVÉS DE LA
MÚSICA EN EL DESEMPEÑO LABORAL”.**

PRESENTA:

RODRÍGUEZ HERNÁNDEZ FELIPE DE JESÚS

ASESOR:

JORGE NOE GAMEZ MORA

XALATLACO, ESTADO DE MEXICO, MAYO 2022



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

“El éxito no es definitivo y el fracaso no es fatal. Lo que importa es el coraje para continuar”.
~ Winston Churchill.

Quiero agradecer a mis docentes, que en muchos aspectos de la carrera me ayudaron a levantarme cuando veían que estaba tirando la toalla, a esos docentes que, aunque no era su labor, estuvieron ahí para apoyarme.

También quiero agradecer a mis compañeros de carrera, especialmente a mis amigos, con los que en muchas veces difería con ellos, podía contar con su apoyo, especialmente las personas que llegaron a conocer la parte más íntima de mí.

Agradezco a mi familia, a mi hermano por brindarme su apoyo incondicional, por escucharme en los momentos que necesitaba, porque es una de las personas más importantes para mí, y quisiera que esto le sirviera de ejemplo, para el algún día seguir adelante. Agradezco a mi padre por el apoyo que me llegó a brindar, las palabras, los consejos, enseñanzas, los regaños, su paciencia, gracias a eso, me doy cuenta de lo que quiero.

Pero sobre todo, agradezco a mi madre, por todo el sacrificio, por las lágrimas derramadas, por las preocupaciones, por las noches de vela, por los corajes, por los regaños, por el amor incondicional que me brinda, porque gracias a ella, hoy estoy terminando una licenciatura, mamá, este triunfo también es tuyo, gracias a todo lo que has hecho, estoy donde estoy, para mí has sido siempre una fuente de inspiración, ver como cada día te cuesta levantarte más, todos los dolores que tienes y aun así levantarte y seguir adelante, estoy orgulloso de ser tu hijo, te amo.

ÍNDICE

INTRODUCCION	1
PRESENTACIÓN	2
JUSTIFICADO	3
MARCO CONCEPTUAL	5
CAPITULO I	9
LAS EMOCIONES	9
1. Antecedentes de las emociones.....	9
1.2. Las emociones y el cuerpo humano.....	10
1.3. Tipos de emociones.....	11
1.4. Teorías de las emociones.....	12
1.4.1 Teoría de las emociones según Goleman.....	12
1.4.2 Teoría de las emociones según Darwin.....	13
1.4.3 Teoría de las emociones según otros autores.....	16
1.5. La inteligencia emocional y el desempeño laboral.....	18
CAPITULO II	21
EL DESEMPEÑO LABORAL EN MÉXICO	21
2. Antecedentes del trabajo.....	21
2.1 Conceptos básicos.....	22
2.2 Tipos de trabajo.....	24
2.3 Tipos de trabajadores.....	26
2.4 El desempeño laboral y la música.....	28
CAPITULO III	33
LA MÚSICA COMO REFORZADOR DE CONDUCTA LABORAL	33
3. La historia de la música.....	33
3.1 La música y sus principales elementos.....	35
3.2 La música y lo laboral.....	37
3.2.1 Beneficios y desventajas de escuchar música en el trabajo.....	39
3.2.2 El oído humano.....	41
3.2.3 Neurofisiología y la hipoacusia.....	45
3.2.4 Estructura neurofisiológica al escuchar música.....	46
3.2.5 Frecuencias auditivas.....	48
3.2.6 El vínculo del trabajador con la música.....	50

3.3 Apoyo musical-emocional.....	51
3.4 Conductismo operante.....	53
3.5 Respuestas fisiológicas por estímulos musicales.....	54
3.6 La música como estímulo positivo.....	55
PORPUESTA DE INTERVENCION	57
SUGERENCIAS	61
FUENTES CONSULTADAS	62
ANEXOS.....	71

INTRODUCCION

Los estímulos externos se encuentran en cada cosa que vemos, olemos o escuchamos, de modo que se pueden utilizar estos para mejorar, reforzar o corregir una conducta, por lo que, este trabajo puede usarse a favor personal o para beneficio de la empresa donde se desee aplicar.

Dentro del mismo se estará abordando información recabada acerca de las posibles investigaciones que se llegaron a realizar antes de este momento, tomando en cuenta, no solo la opinión de los autores que se citan, sino también la de personas que se ven envueltos en el ámbito laboral.

Así mismo, se denota la información referente a los antecedentes de los factores que se desarrollan, como lo son las emociones, la conducta humana, la historia de la música, el cómo influye dentro del pensamiento y comportamientos de las personas que lo escuchan, los antecedentes del trabajo, los tipos de trabajo; tipos de trabajadores, ondeando de forma breve en el tipo de percepción y/o aprendizaje que estos puedan tener; desempeñándolo en el sector laboral.

Al mismo tiempo, se adjuntan en el documento, algunas tablas que clasifican las emociones e incluso los tipos de trabajadores, de forma que pueda ilustrarse el cómo pueden funcionar las mismas.

Por otro lado, de la misma manera se presentan la vinculación de la música para con el trabajo, los beneficios y los contras que esta pueda generar al convertirse en un estímulo externo, sin embargo, uno de los objetivos de este trabajo es el analizar, si realmente hay un cambio dentro de la conducta de los empleados, para con la empresa.

PRESENTACIÓN

Analizar el impacto psicoemocional que produce la música en el comportamiento de los trabajadores, con el fin de mejorar su productividad, por lo que al final de este trabajo, dará como resultado acerca del beneficio de emplear terapias musicales a los empleados o trabajadores de las diversas empresas, o bien, dar como resultado a la comprobación de las hipótesis que se manejan dentro del documento.

Las personas son capaces de crear tantas cosas, que lo único que los limita es su imaginación, de esta forma se crea el arte, como lo es la música o las melodías, generando un sinfín de incentivos tanto emocionales, como físicos, en general, las personas acuden a la música con el propósito de reflejar una emoción, un sentimiento, ya sea para dar un impulso o para hacer catarsis.

Este documento tiene como finalidad, el darle al lector una nueva perspectiva para con los incentivos propiamente externos que pueden generar cambios dentro del comportamiento de las personas, por lo que es importante, darle la seriedad al mismo, sin dejar de lado, la intención de aprender algo nuevo, y tener en cuenta, que en muchas ocasiones las cosas pueden verse sometidas a variaciones.

Sin en cambio, como autor del documento, espero le encuentre un buen uso a la información recabada, ya sea para continuar con la investigación, cultura general o simplemente para incrementar su conocimiento con respecto a temas de psicología organizacional.

JUSTIFICADO

El presente trabajo surge a partir de la idea sobre que la música además de ser un estímulo, es capaz de moldear la conducta de la persona que la escuchan, siendo este una estructura que utiliza uno de los cinco sentidos del ser humano, específicamente hablando, la parte auditiva.

Como es bien sabido, existen diversos tipos o géneros de música que se adaptan a los gustos de las personas, esto produce que cada uno genere un estímulo, una sensación o una emoción simple pero al mismo tiempo compleja, una de las razones por las que esto puede suceder es debido a que las personas o animales le dan un significado, en los humanos, la razón principal es la importancia ligada a un recuerdo para con la melodía o canción, por el otro lado con los animales es diferente, ya que estos al no poseer un razonamiento crítico, asocian la música con lo que se les condicione.

El objetivo de este trabajo es, analizar si realmente existe un cambio dentro de la conducta de los trabajadores antes, durante y después de someterse a melodías que generarán variaciones dentro de su conducta para con su desempeño dentro de su ambiente laboral, dando como respuesta a una de las hipótesis que se plantean más adelante.

Otro de los motivos de esta investigación es el analizar a los trabajadores, sobre qué tan capaces son de identificar y controlar sus emociones para con los estímulos tanto agradables como aversivos, y esto puede probarse con diferentes estilos de música.

Para obtener resultados es necesario proceder a realizar una observación donde se estén implementando dichas estrategias, los resultados dependerán tanto del estado de ánimo del trabajador, como de la importancia que este le de a lo que este escuchando.

El impacto que se tendrá con la información recabada, dará como resultado el conocer si se puede o no implementar dicha práctica, dando como beneficio un incremento en el desempeño de los trabajadores, beneficiando no solo su salud mental, sino también beneficiar la producción dentro de las empresas.

“La experiencia musical activa la imaginación y la creatividad, construyendo el fundamento desde el cual actúan los procesos de cognición, percepción, atención, memoria, inteligencia, pensamiento y lenguaje”. Pérez y Langanés (2012, p.129; Citado en Chao, et. al. 2015).

MARCO CONCEPTUAL

Pregunta de investigación ¿Cuál es el impacto psicoemocional de la música en el desempeño laboral?

¿Cuál es la relevancia de utilizar la música en las áreas laborales?

¿Cuál es el impacto de la música en los aspectos fisiológicos de las personas que trabajan en el campo laboral?

Objetivo General:

Explorar el impacto que tiene la música para con el desempeño de los trabajadores.

Objetivos específicos:

- ψ Identificar la influencia de la música en un ambiente laboral.
- ψ Desmenuzar las razones por las que el trabajador se siente más cómodo con cierto tipo de música.
- ψ Diferenciar la adaptación en el desempeño, de, la conformidad de los trabajadores por el uso de la música.

Variables:

VI

EMOCIONAL / CONCEPTUAL. Conjunto de reacciones orgánicas que experimenta un individuo cuando responden a ciertos estímulos externos. (Significados, 2022).

EMOCIONAL / OPERACIONAL. Resultado de uno o varios estímulos que desencadenan una serie de respuestas químico-orgánicas que alteran el estado anímico del individuo.

VC

DESEMPEÑO LABORAL / CONCEPTUAL. Es el comportamiento del trabajador en búsqueda de los objetivos fijados, este constituye la estrategia individual para lograr los objetivos, (Chavenato, 2000, p 359).

- ψ Puntualidad
- ψ Motivación
- ψ Eficiencia
- ψ Calidad laboral
- ψ Honestidad
- ψ Polivalente
- ψ Asertivo
- ψ Manejo de frustración

DESEMPEÑO LABORAL / OPERACIONAL. Serie de esfuerzos que ejerce un trabajador con el objetivo y finalidad de alcanzar las metas previamente establecidas por una autoridad mayor.

HIPOTESIS

HI: Existe un impacto psicoemocional a través de la música en el desempeño laboral.

HA: El desempeño laboral puede verse afectado por un ambiente musical.

HN: No existe un impacto psicoemocional a través de la música en el desempeño laboral.

POBLACIÓN

Trabajadores de la planta Nescafé, ubicada en Av. Paseo Tollocan, #111, delegación de Sta. Ana Tlapaltitlán, Toluca de Lerdo, Estado de México, cuenta con aproximadamente 600 trabajadores en operación.

Durante el resto de la década de 1940, la popularidad de NESCAFÉ creció. Hoy en día, NESCAFÉ® se disfruta en más de 180 países y se ha convertido en el café favorito del mundo.

Esta es una marca de café, es una de las marcas más vendidas en el mundo, su nombre se debe gracias a la mezcla de los nombres Nestlé y café de ahí el nombre de Nescafé.

México es uno de los 10 países más importantes para la marca Nescafé, el propósito de la marca es impulsar el consumo del producto en las nuevas generaciones.

La marca cuenta con una gran variedad de productos en México como son: Nescafé Clásico, Nescafé Decaf, (Descafeinado), Nescafé Dolca, Nescafé Mokaccino, Nescafé Tasters Choice, Nescafé Capuccino, Nescafé Protect, Nesfrappé, Nescafé Café con Leche.

La fábrica de café soluble se encuentra en un lugar muy céntrico que se puede observar a simple vista desde la avenida paseo Tollocan, la dirección exacta de la fábrica es Paseo Tollocan nº 1201, Col. Santa Ana Tlapaltitlán, en la capital mexicana.

La fábrica fue inaugurada en 2013, por el expresidente de los Estados Unidos Mexicanos, Enrique Peña Nieto, esta fábrica surte a países como Estados Unidos, Japón, parte del medio oriente y el caribe, la producción de esta fábrica ronda entre los 890 frascos por minuto (Nescafé, 2020).

Tamaño: 100 personas.

MUESTREO

Tipo: Estratificado ya que se tomarán en cuenta a un total de 30 trabajadores de los cuales, 15 trabajadores son de sexo masculino de 25 a 40 años de edad, cuyo puesto sea obrero, producción, control de calidad, almacenamiento, de igual manera se tomarán en cuenta a 15 trabajadoras de entre 25 a 40 años de edad, cuyo puesto sea obrera, producción, control de calidad, almacenamiento, por lo tanto, ambos grupos de muestra deberán cumplir con un periodo laboral activo, integrado de los horarios matutinos de 8:00 am a 6:00 pm.

CAPITULO I.

LAS EMOCIONES.

1. Antecedentes de las emociones.

Increíblemente las personas saben demasiado sobre las emociones, pues creen conocerlas, sin embargo, si se cuestiona al respecto, puede que lo que sabían no sea nada más que una cortina, las emociones son reacciones orgánicas que se ven interferidas por factores sociales y mentales, por lo que.

“Desde nuestra infancia las emociones cumplen un rol fundamental para la experiencia, supervivencia y desarrollo humano. A través de ellas se va configurando nuestra personalidad y manera de percibir y sensibilizarnos ante el mundo”, (Cereceda,2010).

De modo que, nuestras emociones se arraigan desde el momento en que tomamos consciencia de nosotros mismos, Cereceda, (2010). En el instante donde podemos percibirnos como personas, las emociones son algo que nos ayuda a percibir el mundo, el como nosotros somos capaces de adaptarnos, unirnos y combinarnos con la sociedad.

El cerebro, como todo en el organismo, está formado por células organizadas en complejas redes de comunicación morfológicamente diferentes, llamadas neuronas, la estructura y comunicación de las neuronas, Pasantes, (1991, Citado por Torres, 2020). Las emociones a pesar de tener un origen común dentro de nuestros organismos, realmente tienen funciones complejas, y una estructura semejante, ya que tiene conexión y acceso a cada parte del cuerpo.

Damasio, (2001, citado por Torres, 2020), expone que el cuerpo humano es una estructura permanente de la mente, es el correlato noemático de una consciencia

reflexiva, significa que, el cuerpo, así como la mente, se manejan en una sola dirección referente a lo que sucede con ambas, el cuerpo es la consecuencia consiente de las reacciones emocionales.

Las emociones pueden servir para dar información significativa de la situación y va acompañada de cambios fisiológicos y endocrinos adaptando al organismo a la acción, Damasio, (2009, como se citó en Torres, 2020).

Así que, se puede decir que las emociones cumplen una función específica, un mecanismo de reacción natural del cuerpo, que se ve afectado netamente por los estímulos externos e internos que se puedan producir en el cuerpo, así como en la mente y pueden afectar el funcionamiento del organismo.

1.2. Las emociones y el cuerpo humano.

Las emociones son experimentadas de forma individual, no todas las personas reaccionan de la misma manera ante un estímulo. Bisquerra, (2021, como se citó en Islas, 2022). Por lo que, además de aparecer reacciones químicas dentro del encéfalo, también puede haber reacciones físicas.

Una de las consecuencias que tienen las emociones, es que, al momento de reservarlas, de reprimirlas, generan energía que tarde o temprano deberá liberarse, Islas, (2022). Por lo tanto, es fácil imaginar un recipiente que pueda llenarse con agua, el recipiente representa el cuerpo, y el agua alguna emoción, si viertes un exceso de algo es claro que terminará derramándose, pero ¿Cuáles son las consecuencias?

Islas, (2022). Da a entender, que la forma en la cual manejamos nuestras emociones será el reflejo físico que provoque en nuestros cuerpos, si nos regresamos al ejemplo anterior de la jarra y el agua, si dejamos que agua se quede estancada, tarde o temprano esta se echara a perder; comenzará a “apestar” y pudrirá el recipiente, si vertimos algo tan ácido como el odio o la ira, el recipiente se verá afectado siempre.

En conclusión, las emociones además de ser benéficas, también pueden ser perjudiciales, esto se debe al control y la administración de las mismas, cuando una persona no es capaz de controlar sus emociones, puede generar que ciertos neurotransmisores segreguen más de lo que deberían, ya sea la serotonina que puede verse como algo positivo, o el cortisol que podría verse como la parte negativa.

1.3. Tipos de emociones.

Hace un par de años, tomando terapia psicológica, con el fin de entender a las emociones, recordando que, hablando con la terapeuta, Izquierdo, (2020). Menciona que existían seis emociones básicas que si o si, se encuentran en una persona, éstas son: Asco, Felicidad, Temor o Miedo, Tristeza, Enojo, y, Sorpresa.

Asimismo, Izquierdo, (2020). Explicó, que, estas seis emociones pueden dividirse a su vez en emociones positivas y negativas, aunque se agregaría una división más que serían las combinatorias, (**Tabla N°1**) podemos segmentar lo anterior de la siguiente forma:

Tabla. 1.

Clasificación de la emoción

EMOCIÓN	TIPO
Asco	Combinatoria
Felicidad	Positiva
Ira o Enojo	Negativa
Sorpresa	Combinatoria
Temor o Miedo	Negativa
Tristeza	Negativa

Fuente: Diseño propio, Rodríguez, F. (2022).

Nota: La siguiente tabla describe las emociones identificadas en seis parámetros, de igual forma sus tipos, tanto negativos como positivos.

Entonces, las emociones son partes con las que nos desarrollamos, desde el momento de tomar conciencia, hasta el momento de dar el último respiro, es como si fueran tornillos o tuercas que el cuerpo y la mente necesita para funcionar de forma correcta y que, si uno se pierde o se daña, afecta el funcionamiento homeostático del mecanismo en la estructura mental y corporal.

1.4. Teorías de las emociones.

A continuación, se presentarán algunas de las teorías con las que se da a entender un poco más las emociones, como lo es: Daniel Goleman, Charles Darwin y otros autores más, abordando un poco en la complejidad de las mismas, analizando la función y características de las emociones.

1.4.1 Teoría de las emociones según Goleman.

Goleman, (1995). Sostiene que, las emociones son aquellas que nos ayudan en los momentos difíciles de nuestras etapas, como lo son los riesgos, las pérdidas irremediables, la motivación para con el logro de objetivos, la auto realización, la frustración, la relación de pareja, así como la construcción de una familia, entre otras cosas más.

“Las emociones han terminado integrándose en el sistema nervioso en forma de tendencias innatas y automáticas de nuestro corazón” (Goleman, 1995), por mencionar entonces, las emociones se han ido adaptando y arraigando dentro de nuestra estructura, como si de un método de supervivencia se tratase, generando en nosotros respuestas ligadas directamente con un recuerdo.

Esto nos lleva a pensar, que la única manera de poder aprender sobre las emociones es, experimentando con ellas, de forma que, al paso del tiempo, estas se vayan desarrollando cada vez más, como lo menciona el filósofo inglés John

Locke, “El conocimiento de un hombre no puede ir más allá de su experiencia”, las decisiones que toma una persona son generalmente en base a su experiencia, sin embargo, cabe resaltar que, existen que se ven demasiado influenciadas por las emociones. Goleman, (1995). Expresa, “Cualquier concepción de la naturaleza humana que soslaye el poder de las emociones pecará de una lamentable miopía.”.

La mayoría de las emociones son impulsos que nos orillan a reaccionar de un modo determinado por la experiencia que se ha vivido con dicha emoción, puede decirse entonces, que, las emociones son reflejos de actuar con la finalidad de mantener estable y en óptimas condiciones el ser, podemos decir que, además de generarse naturalmente en el encéfalo, somos capaces de controlarlas, de usarlas a nuestro favor, ya sea de forma consciente o inconsciente, como algún tipo de mecanismo automatizado (Goleman, 1995).

Finalmente, como cada persona es única en sociedad, las emociones de la misma también lo son, por lo que estas se ven envueltas y se cargan de historia personal, que en su momento determinado le ayudarán al sujeto a lidiar con aquello que le cause incertidumbre, sin embargo, de él, dependerá la magnitud con la que éstas se liberan y la frecuencia con la que lo hacen.

1.4.2 Teoría de las emociones según Darwin.

Las emociones, así como las expresiones físicas pueden verse representadas con un patrón de conducta, como lo son los hábitos sutiles asociados, que no son otra cosa más que, movimientos de carácter útil con la finalidad de satisfacer algún deseo o sensaciones, así lo sostiene Darwin (1873, citado en Chóliz, 1995), de manera que, las emociones no tienen por qué ser diferentes en cuanto a respuesta de los estímulos generados.

Los individuos no se adaptan al medio únicamente físicamente, sino que también lo hacen de forma mental, por lo que el conjunto de emociones que tenemos hoy en día es el resultado de una evolución y adaptación que nuestros antepasados fueron

heredando de generación en generación, Darwin ve esto como, una reacción de desencadenantes intuitivos que viajan a través de las terminaciones nerviosas, provocando una serie de respuestas mentales y fisiológicas (Chóliz, 1995).

Además, Darwin, (1873, citado en Chóliz, 1995) Expone lo siguiente, cada reacción emocional puede caracterizarse por una serie de gestos, o movimientos faciales específicos que facilitan su reconocimiento por parte de observadores externos, (**Tabla N°2**) como podrá visualizarse en la siguiente tabla:

Tabla. 2.

Características de las emociones

EMOCIÓN	CARACTERÍSTICAS
Alegría	<ul style="list-style-type: none"> ψ Elevación de las mejillas. ψ Comisura labial retraída y elevada. ψ Arrugas en la piel, debajo del párpado inferior.
Asco	<ul style="list-style-type: none"> ψ Elevación del labio superior, (Generalmente es simétrico). ψ Arrugas en la nariz y áreas cercanas al labio superior. ψ Arrugas en la frente. ψ Elevación de las mejillas arrugando los párpados inferiores.
Ira	<ul style="list-style-type: none"> ψ Cejas bajas, contraídas y en disposición oblicua. ψ Párpado inferior tenso.

	<ul style="list-style-type: none"> ψ Labios tensos, o abiertos en ademán de gritar. ψ Mirada prominente.
Miedo	<ul style="list-style-type: none"> ψ Elevación y contracción de las cejas. Párpados superior e inferior elevados. Labios en tensión. (En ocasiones la boca está abierta).
Sorpresa	<ul style="list-style-type: none"> ψ Elevación de las cejas, dispuestas en posición circular. ψ Estiramiento de la piel debajo de las cejas. ψ Párpados abiertos (superior elevado e inferior descendido). ψ Descenso de la mandíbula.
Tristeza	<ul style="list-style-type: none"> ψ Ángulos inferiores de los ojos hacia abajo. ψ Piel de las cejas en forma de triángulo. Descenso de las comisuras de los labios, que incluso pueden estar temblorosos.

Nota: La siguiente tabla pretende describir las características de las emociones, con respecto a ciertos parámetros que físicos que estás manifiestan.

Fuente: Diseño propio, con base en la clasificación de las emociones en, *La expresión de las emociones*. Recuperado: <https://www.uv.es/=cholz/ExpresionEmocionesDarwin.pdf>

Así que, no únicamente las personas o los animales se ven envueltos en un desarrollo evolutivo, sino, las composiciones que forman al individuo, como en este caso, las emociones, se adaptan, desarrollan y desempeñan el papel que les corresponde, un ejemplo claro de esto, es una sobre explotación de alguna

emoción, personas que están envueltas en situaciones de constante angustia, o tristeza o constante excitación, podemos decir que.

Se puede acostumbrar a ciertos estímulos, lo que provoca que el encéfalo de una respuesta de omisión ante la codificación específica de la información que está recibiendo, cuando algo se vuelve común, monótono, generalmente las personas dejan de darle importancia y se adaptan a las condiciones de las necesidades que buscan satisfacer.

1.4.3 Teoría de las emociones según otros autores.

“La Emoción es un proceso psicológico que nos prepara para adaptarnos y responder al entorno. Su función principal es la adaptación que es la clave para entender la máxima premisa de cualquier organismo vivo: la supervivencia.”, (Fernández, y Jiménez, 2008).

Este sistema puede usarse como un mecanismo de defensa hacia ciertas alteraciones en cuestión de ambiente, como lo son las situaciones de peligro, donde el miedo y la sorpresa sobre salen, inclusive ante cuestiones aversivas, generando en nosotros reacciones físicas, por ejemplo, en una situación de riesgo, las emociones pueden generar una respuesta de huida o de parálisis, dependiendo de la magnitud de los eventos, o bien, una situación poco tolerable, puede generar arcadas o ascos, (Fernández, y Jiménez, 2008).

Dependiendo netamente de los estímulos externos en los que se encuentran las personas, será la magnitud con la que decidan actuar, como se menciona anteriormente, el sentido de huida es una reacción de evasión que sugiere un instinto de supervivencia, pero aquí es donde entra la consciencia del ser humano, el poder que se tienen para decir lo que se hace para con qué. Lazarus, (1991, como se citó en Fernández, y Jiménez, 2008).

Por otra parte, el individuo se ve afectado también por el contexto en el que se encuentre, es decir, la manera en cómo la sociedad influye dentro de las cuestiones

emocionales de las personas, por ejemplo, las personas que son criadas bajo una educación estricta referente a las emociones y a la demostración de los mismos, las personas prefieren reprimir este tipo de instancias para que no se vean afectadas ante los ojos del otro, (Fernández, y Jiménez, 2008).

En algún momento de la carrera platicando con un allegado mío, surge el tema de las emociones en los hombres y la dificultad de los mismos para poder expresarlas en público, Rodríguez, (Comunicación personal, 20 de marzo de 2020), “Crecí en un ambiente familiar, donde le machismo afectaba y actualmente sigue afectando mi estilo de vida”, entonces se refiere a que un factor social interfiere con la liberación de sus emociones.

No es ninguna sorpresa que además de brindarnos una salida ante los aspectos del día a día, las emociones también puedan perjudicarnos, sino se atienden como es debido, la represión de las emociones es perjudicial para el cuerpo, ya que de esta forma se pueden manifestar en “males”, como lo es una colitis por un exceso de ira, enfermedades cardiovasculares derivadas de la obesidad; que son provocadas por la depresión.

Por consiguiente, las emociones pueden verse afectadas por el ambiente en que se encuentran, como lo es el desarrollo específico a cierta orientación de pensamiento, es bien sabido que, en ciertas partes del país, aún existen ideas machistas, que provocan que los hombres que crecen con ese sistema afecten directamente a sus reacciones psíquicas, pues les han inculcado y cultivado ideas erróneas sobre lo que pueden o no hacer.

Generalmente, esto puede estimular las emociones negativas, ya que se llenan de frustración, de enojo o ira, lo que puede, en muchas ocasiones desencadenar una conducta agresiva, todo esto derivado a la limitación psicológica que se les implanto desde su desarrollo, pero hay casos en que es todo lo contrario, se apoya al desarrollo de los mismos, a la comprensión y adaptación del control emocional.

1.5. La inteligencia emocional y el desempeño laboral.

La inteligencia no únicamente es el hecho de saber cómo hacer ciertas cosas o tener un conocimiento científico sobre alguna instancia, sino que, ésta se compone de algo más complejo, pues es un mecanismo de funcionamiento multidisciplinar que basa su funcionamiento por medio de los estímulos a los que se le exponga.

Salovey y Mayer, (1990, citado en Gutiérrez, 2019). Refieren que, la inteligencia emocional es, “la capacidad para supervisar los sentimientos y las emociones de uno/a mismo/a y de los demás, de discriminar entre ellos y de usar esta información para la orientación de la acción y el pensamiento propios”. Por lo que, nosotros como personas no solo debemos tener en cuenta nuestras emociones, sino la de los demás.

En muchas ocasiones la población general, cree que únicamente con acudir al médico a una revisión de rutina, o a un chequeo, se mantendrán sanos, sin embargo, dejan de lado la importancia que tiene la mente, la salud mental debe fomentarse más, así que, sería conveniente la concientización de estos temas. (Gutiérrez, 2019).

Del mismo modo, Goleman, (1998, citado en Gutiérrez, 2019). Reformula su definición sobre la inteligencia emocional, diciendo lo siguiente, “Capacidad para reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, para gestionarse y motivarse la emocionalidad en nosotros mismos y en las relaciones interpersonales”.

Tomando en cuenta lo que mencionan, Salovey y Mayer, (1990), y Goleman (1998). La inteligencia emocional es la manera que se tiene de poder conocer, administrar e interpretar las emociones y sentimientos, no solo nuestros, sino de nuestros semejantes, aludiendo a poder utilizarlos en nuestro beneficio, como en las relaciones interpersonales (Gutiérrez, 2019).

En cuanto al desempeño laboral, si se le cuestiona acerca de esto a los trabajadores, las respuestas varían, sin embargo, pese a las distintas argumentaciones, todas tienen un significado único, como se vería reflejado como una necesidad, así lo hace mención Maslow, (1970). En la pirámide de necesidades básicas.

Chiavenato, (2000, citado en Gutiérrez, 2019). Sugiere que, “el desempeño laboral es el comportamiento del trabajador en la búsqueda de objetivos fijados, este constituye la estrategia individual para lograr los objetivos.”, así entonces, el desempeño es la generación de automotivación que tiene cada persona para cumplir con las marcas laborales que se establecen.

Aunque, también se tienen que tomar en cuenta ciertos factores que pueden influir dentro del desempeño laboral, como lo es la competencia, así como lo dan a conocer; El enfoque de competencias puede ser considerado como una herramienta capaz de proveer una conceptualización, un modo de hacer y un lenguaje común para el desarrollo de los recursos humanos”, (Irigoin y Vargas 2002).

En otras palabras, es la motivación autogenerada que le da cada individuo dentro de la empresa, como si necesitarán demostrar que son más capaces que los demás, otro ejemplo puede ser, Los diferentes ejemplares de que dispone la persona se activarán en paralelo, pero el grado de activación de cada uno dependería de su semejanza con el estímulo, (Palaci, 2008). Se entiende entonces, las personas darán un esfuerzo equivalente a la necesidad o circunstancia que se desee satisfacer.

La satisfacción es otro de los ámbitos que afectan en el desempeño de los trabajadores, pues de este dependerá la equivalencia que se tenga con el mismo, generalmente el ambiente laboral se ve envuelto del mismo modo, pues se incluyen compañeros, horarios, pagos, prestaciones, entre otras cosas más, (Gutiérrez, 2019).

Si el empleado, no se encuentra en condiciones aptas/satisfactorias, puede que su desempeño se deteriore, de modo que, no únicamente interviene un clima

laboral, sino una determinante emocional como lo es la motivación, si se piensa de la siguiente forma puede entenderse más.

Un trabajador labora en una empresa que está a dos horas de su casa, donde la paga es apenas superior al salario mínimo y el ambiente laboral no es profesional, los compañeros no apoyan, el supervisor solo presiones, entre otras cosas, lo que provoca que exista un sentimiento de impotencia en el trabajador o un desinterés por la productividad y desempeño dentro de la empresa.

Entonces, lo que se debe hacer con la inteligencia emocional es una estrategia en cuanto al control de emociones dentro de la empresa, con la finalidad de no afectar la productividad y desempeño del trabajador, sin dejar de lado, el hacerle de su conocimiento sobre lo que merece y reconocer sus sentimientos.

CAPITULO II.

EL DESEMPEÑO LABORAL EN MÉXICO.

2. Antecedentes del trabajo.

Es bien sabido que el trabajo es una de las actividades que muchas personas hacen dentro de su vida cotidiana, con el fin de satisfacer alguna necesidad que está tenga, (Marx, 1844 citado en Ortiz, 1964), dice que, “El trabajo es una actividad específica del individuo donde puede expresar su humanidad. Esta materialización del “ser humano” mediante el trabajo cobra vida en un producto que es externo al individuo, es creado por él y al mismo tiempo el propio hombre sufre modificaciones en su constitución.”.

Entonces, es posible decir que, el trabajo es la realización de ciertas acciones, que busca realizar para poder transformarlas en algo que le beneficie, como lo es el dinero, las personas no trabajan por gusto, ya que algunas veces se ha llegado a escuchar, “es que yo no como del aire”, o “con un gracias no me lleno”, entre otras más, haciendo alusión a que su trabajo es importante y debe ser retribuido, (Ortiz, 1964).

Por otra parte, Marx, (1844). Sostiene lo siguiente, El obrero ha de luchar no sólo por su subsistencia física, sino también por lograr trabajo, es decir, por la posibilidad, por lo medios, de poder realizar su actividad. Así que, el trabajador no solo necesita de proveerse así mismo, sino que tiene que ser capaz de ser productivo para con terceros, ya sea su familia o con la misma sociedad.

Como bien sabemos, la relación que se tiene en los trabajos depende de la socialización que se sostenga, por ejemplo, la de un jefe con sus subordinados, sin embargo, si tomamos en cuenta los términos de Marx, sobre el capitalismo, estos serían el burgués y el proletariado, donde el primero es quien tiene el poder

económico que le permite sostenerse sin la necesidad de laborar, a diferencia del segundo, que vende su fuerza de trabajo a cambio de la remuneración económica, (Marx, 1844).

En conclusión, el trabajo es una actividad que se debe realizar con el fin de satisfacer la necesidad no solo de sustentarse físicamente, sino psíquicamente, ya que el sentimiento de sentirse útil ante los ojos de los demás es un peso que muchas veces se lleva, a pesar de saber que el obrero siempre necesitara del jefe o patrón, no quiere decir que el trabajo deba ser malo, en realidad esto depende de los factores psico-sociales en los que se vean involucrados.

2.1 Conceptos básicos.

Dentro del ámbito laboral existen muchas definiciones de lo que significa la palabra trabajo, ya que cada persona piensa y percibe esta actividad de diferente manera, por lo que a continuación veremos algunos de los conceptos que se manejan.

1. El trabajo uno de los factores de producción junto con el capital, la tierra y la tecnología. Así, consiste en el esfuerzo humano puesto en la producción y venta de bienes y servicios, (Roldán, 2022).
2. Esfuerzo humano aplicado a la producción de riqueza, en contraposición a capital, (RAE, 2022).
3. Es algo a lo que le dedicas tiempo y esfuerzo para obtener una ganancia o cumplir una meta, (Rodríguez, 2022).
4. Actividad a realizar con la finalidad de percibir un salario o beneficio a cambio, (Rodríguez, 2022).
5. Acto o acción que representa la ejecución de un esfuerzo, con la finalidad de obtener algún beneficio personal, material o monetario, (Hernández, 2022).

6. Desempeño, preparación, enseñanza, perseverancia, aciertos, errores, virtudes, defectos, empeño físico para llegar a una meta, (Ramírez, 2022).
7. Es un derecho fundamental y un bien para el hombre, Por ello la plena ocupación ha de ser un objetivo que ha de procurarse, puede verse como la actividad humana que contribuye hacia los bienes y servicios dentro de una economía, (Ruíz, 2022).
8. Es la aplicación de energías intelectuales o corporales de forma que redunden en beneficio de la colectividad y que da la posibilidad de ganar el sustento, (Barbagelatta, S/f.).

A pesar de la variedad en las respuestas, estas generan una descripción en común, que es la remuneración económica o un beneficio hacia sí mismos, el beneficio que se obtiene del trabajo no tiene que ver con la obtención de recursos económicos, sino más bien, con el propósito que se le dará a lo obtenido, como lo piensa, (Marx, 1844).

El trabajo, así como otras actividades relacionadas a lo laboral son fuentes de ingreso, que entonces brindan un sustento y satisfacen la necesidad de la persona que lo posee, como bien lo menciona, Maslow (1970). Con las necesidades básicas, ubicándonos en el segundo escalón, con el tema de las necesidades de seguridad, podemos observar que el empleo es una de ellas.

Por lo tanto, nosotros como seres individuales debemos ser pertenecientes a grupos sociales como lo hace ver la psicología social, así entonces, las personas tienen que tener la seguridad de tener algo con que seguir a delante, hablando económicamente, ya que, de no ser así, en muchas ocasiones surgen algunas afecciones tanto de pensamiento como físicas, sin embargo, ese es un tema que podría verse más adelante.

2.2 Tipos de trabajo.

Ahora bien, puede decirse que en realidad no existen demasiados tipos de empleo, sino que estos se categorizan en formales e informales, de esto dependerá lo que se esté haciendo y la estabilidad que lo mantenga, claro que dentro de estos existen las subcategorías, como los de alto riesgo, trabajos pesados, de oficina, de hogar, empresarial, industrial, entre otros más como lo puede llegar a sugerir la “Secretaría de Trabajo y Prevención Social”, (STPS) en 2021.

Por consecuencia, podemos argumentar que en realidad existe un listado de sin fin de empleos subcategorizados como ya se mencionó anteriormente, a México en algún momento lo llegaron a tachar de un país mediocre y flojo, esto debido a que el índice de pobreza en ese tiempo era un tanto alto, sin embargo, si se ve hacia la actualidad, entre el primer trimestre de 2021 y el segundo trimestre 2021, la pobreza laboral (porcentaje de la población con un ingreso laboral inferior al valor de la canasta alimentaria) disminuyó 0.9 puntos porcentuales a nivel nacional, al pasar de 39.4% a 38.5%, según él, (Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social 2021).

Así entonces, puede observarse que no es el hecho de que el mexicano sea conformista o flojo, sino que más bien, los empleos que tienen no son los mejores o que en realidad no son pagados como se deberían, pero siguiendo con el punto de partida, puede verse en la siguiente tabla a consideración personal, algunos empleos categorizados y subcategorizados en forma de lista. (**Tabla N°3**).

Tabla. 3.

Categorías de trabajo

TRABAJO	CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA
Obrero	Formal	Bajo, mediano y alto riesgo
Supervisor	Formal	Bajo y mediano riesgo
Albañil	Informal	Mediano y alto riesgo
Bombero	Formal	Alto riesgo
Coaching motivacional	Informal	Bajo riesgo
Comerciante	Informal	Bajo riesgo
Electricista	Formal	Alto riesgo
Maestro / Educador	Formal	Bajo riesgo

Fuente: Diseño propio, en base a los criterios empíricos relacionados con el mundo laboral en las empresas y en la vida cotidiana.

Nota: La siguiente tabla hace referencia a el tipo de empleo que puede resultar en cuestión de formalidad, al mismo tiempo se muestra una comparación con respecto al nivel de riesgo dependiendo de las actividades que se desempeñan en el mismo.

Finalmente, el hecho de tener una estabilidad laboral, influye mucho en las personas, pues de esto dependerá que se motiven a seguir con sus empleos y que los den a conocer, porque no nada más se trata de ir a buscar un sueldo, sino de amarlo, de hacer lo que nos guste hacer, así se trabaje de barrendero hay que ser el mejor, siempre llevando en alto los valores y principios morales con lo que se han desarrollado hasta el día de hoy.

2.3 Tipos de trabajadores.

El tipo de trabajador también depende de las perspectivas que se tengan a la hora de definirlo, esto se debe a la consideración empírica de cada persona fungiendo un papel específico dentro del campo laboral, esto por decirlo así puede dividirse en cuestiones o factores cualitativos o cuantitativos, de ahí que se distingan un sinnúmero de características tanto físicas como mentales.

Ahora bien, según la Ley Federal del Trabajo de México (DOF 31-07-2021). Existen entre los listados de trabajadores, dos especificaciones, como lo es el trabajador de confianza, que lo define de la siguiente manera, La categoría de trabajador de confianza depende de la naturaleza de las funciones desempeñadas y no de la designación que se dé al puesto. Son funciones de confianza las de dirección, inspección, vigilancia y fiscalización, cuando tengan carácter general, y las que se relacionen con trabajos personales del patrón dentro de la empresa o establecimiento. (LFT, Art. 9).

Al mismo tiempo se puede definir lo que es un trabajador de base o de planta, Un trabajador de base o planta es aquél que no desempeña las funciones de un trabajador de confianza, es decir, realiza funciones o actividades normales o comunes dentro de la empresa, Justicia México (2022). Por lo que se puede entender que este tipo de trabajadores pueden ser a los que comúnmente se les conoce como los obreros o asalariados.

No obstante, dentro de esta categorización hay ciertos parámetros o restricciones que sin duda pueden afectar el puesto de trabajo, Los trabajadores de base o planta pueden ser contratados por tiempo determinado, para obra determinada, por tiempo indeterminado que a su vez puede ser permanente o de temporada, para capacitación inicial o periodo de prueba, (Justicia México, 2022).

Significa entonces, que a pesar de ser un trabajador con un contrato de base no significa que el puesto que se está ejerciendo sea fijo o permanente; como consecuencia esto genera cierta incertidumbre dentro de los procesos cognitivos del empleado, sin embargo, esto es algo que puede tratarse más adelante.

Siguiendo con el curso del subcapítulo, visto desde otra perspectiva, pueden incluirse también las categorías de trabajadores como: los asalariados, los patronos, los que trabajan por cuenta propia, que en este caso son los que perciben un beneficio monetario, después están los trabajadores familiares sin sueldo, como lo menciona el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), en su “Encuesta Nacional de Empleo Urbano (I-1994)”, (Citado por Hernández, 2000).

Al mismo tiempo se menciona una subcategorización dentro del campo laboral, por decirlo así; es una ramificación de las áreas en las que se pueden ver reflejados los empleos por sectores junto con algunas características en las que se ven envueltos los trabajadores, así como las actividades de los mismos (**Tabla N°4**) como puede apreciarse en la siguiente tabla (**Ver anexo N°1**).

Consecuentemente, el tipo de trabajador siempre dependerá de la perspectiva que se le imponga, esto meramente por factores externos, es decir, el contexto social en el que se vea envuelto, no obstante, también por la percepción del trabajador mismo, y como bien se mencionó anteriormente eso de ser el trabajador apto, flojo, activo, amable, mal humorado, son solamente etiquetas que no representan más que una categorización personal o colectiva.

Cada trabajador es independiente en cuanto a sus atributos y méritos que realiza dentro de su puesto de trabajo, cabe resaltar que, es imperativo que se separe una conducta social de una conducta laboral, en pocas palabras, no es lo mismo el cómo se comporte el trabajador dentro de la empresa, con la forma en la que se puede desenvolver fuera de la misma.

2.4 El desempeño laboral y la música.

El desempeño dentro de la empresa puede verse reflejado generalmente por el tipo de competencias con las que se esté laborando, es decir, una serie de objetivos o metas que los empleados deben cumplir, (CETYS, 2021). Menciona que, Las competencias laborales son todos aquellos conocimientos, aptitudes y habilidades laborales que posea un individuo para cubrir competentemente un determinado puesto de trabajo.

Al mismo tiempo, Quiroa, (2022). Sostiene que, las competencias laborales están relacionadas con la capacitación y el nivel educativo de las personas que trabajan en una empresa. Por lo que entonces, se da a entender que las personas con habilidades cognitivas superiores pueden tener una ventaja con respecto a las competencias que se manejen.

Posteriormente a esto, generalmente en las empresas suelen hacer pruebas sobre el desempeño de los trabajadores, con el objetivo de verificar y corroborar que estos son aptos para con los puestos que estos ocupan dentro de la empresa, de aquí un punto de partida puede ser la valoración personal, que según, (Fernández, 1997, citado en Loza, 2002), “La valoración personal ayuda a las personas a determinar sus intereses profesionales, valores, actitudes y tendencias de comportamiento”.

Entonces, además de atribuirle características cualitativas a los trabajadores con las que se les evaluara después, también se incluye algo singular, como lo es el desempeño, sin embargo, esto puede examinarse de distintas formas, ya sea por medio de la observación o por medio de tablas y pruebas que estos deban completar, claro que muy independiente a los estándares de las expectativas de los jefes, en ellos interviene un factor determinante, que es el interés personal.

Como es bien sabido, la salud física no es lo único importante, sino también la salud mental, especialmente si se habla de las emociones, pues estas son responsables de la mayoría de los comportamientos de los seres humanos, de

ejemplo puede servir las situaciones diarias, el cómo las personas lidian con conflictos que les provocan emociones como la ira, la tristeza, o incluso pueden verse mezcladas como la impotencia.

Por otro lado, está la parte de la motivación, Peiró, (2022). Lo define de la siguiente forma: “La motivación es algo que puede ayudar a cualquier individuo a mantenerse en acción, lograr los procesos necesarios e implementar las acciones pertinentes para conseguir un logro, objetivo o saciar una determinada necesidad”. Así que, esto se entiende como una forma de impulso emocional que auxilia al individuo que la posea, así como un cumulo de emociones que funcionan como un motor psíquico, y esto puede verse dentro de las empresas, con cualquier tipo de trabajador.

Es importante resaltar, que todas las personas son individuales, es decir, cada una tendrá una forma diferente de percibir los estímulos que reciba, así como la manera de exponerlos en el ambiente en el que estén, por ejemplo, en muchos casos las personas trabajan para sustentar a su familia y es lo que les motiva, es ese estímulo que les hace pensar en que tienen que seguir adelante, por otra parte, hay personas que la motivación que tienen es la de demostrar la capacidad que tienen, y de esta forma existen muchos más ejemplos, que podrían verse más adelante.

La motivación profesional presenta tres aspectos según, (London y Mane, 1997, citados en Fernández, 2002).

1. Resistencia profesional o grado en que las personas son capaces de hacer frente a los problemas que afectan a su trabajo.

2. Perspicacia profesional o grado de conocimiento de los trabajadores sobre sus intereses, fortalezas y debilidades, y sobre cómo estas percepciones afectan a sus metas profesionales.

3. Identidad profesional o grado en que los trabajadores definen sus valores personales conforme a su trabajo.

Retomando el primer punto que se menciona, se puede llegar a inferir que no nada más se necesita de una habilidad cognitiva que auxilie a la persona en caso de un problema, sino en la fuerza de voluntad que esta tenga y la astucia para resolver el conflicto que se le está presentando, aquí interviene la perspectiva, la creatividad, la experiencia, la motivación, las ganas de querer seguir a delante, así como las vivencias que se ha tenido, por supuesto que en muchas ocasiones los actos realizados se verán afectados por el estado de ánimo del personal.

Sin embargo, así como muchas personas se dejan vencer por sus emociones, hay quienes están determinados a cambiar el rumbo de su esfuerzo, y canalizan la energía de las emociones para impulsarse a lograr lo que tienen fijado, claro que es difícil sacrificar algunas cosas que bien nos benefician al momento, pero muchas veces es mejor saber esperar y recibir el fruto del esfuerzo, el fruto del desempeño que se requiere para seguir en pie.

Ahora bien, con el segundo punto tiene que ver con, el cómo su forma de ver afectara positiva o negativamente su esfuerzo, su motivación, como ya es bien sabida una frase, o más bien una pregunta, ¿Ves el vaso medio lleno o medio vacío?, en un singular de ocasiones se puede observar que muchas veces las personas hacen las cosas no porque tengan ganas, sino porque tienen que hacerlas, y es ahí cuando se detecta un problema, es más fácil ver las cosas negativas que tiene cada uno que ver las cosas positivas.

Aunque, también existen casos en que se puede complicar o agregar una carga extra, como lo es el caso de las personas que padecen depresión, que como lo menciona la Organización Panamericana de la Salud y la Organización Mundial de la Salud, (OPS/OMS, 2020). “La depresión es una enfermedad común pero grave que interfiere con la vida diaria, con la capacidad para trabajar, dormir, estudiar, comer y disfrutar de la vida. La depresión es causada por una combinación de factores genéticos, biológicos, ambientales y psicológicos”.

Así entonces, esto puede ser un impedimento para hacer el trabajo de forma eficiente, porque puede verse como una contaminación del pensamiento que nubla

la perspectiva positiva de las personas que la padecen, pero como se mencionó anteriormente, hay personas que luchan contra esto y deciden hacer algo al respecto, por lo que no cambian su forma de ver las cosas, pero si cambian la forma de hacerlas.

Otra afección común o que se ve más a menudo dentro de las empresas, es la ansiedad, (Chacón, et al., 2021). Lo ve de la siguiente manera, “Los Trastornos de Ansiedad (TA) son caracterizados por miedos y preocupaciones excesivas a lo largo de la vida, estas emociones emergen en situación que no representan un peligro real para él o la paciente”. Lo que significa que al ser una afección cognitiva generará un conflicto de ideas, pues manipula el estado emocional de la persona, haciendo que creer supuestas situaciones de peligro o preocupación, lo que interfiere directamente con su desempeño dentro de la empresa.

Siguiendo con el punto inicial, el conocimiento de la persona que tenga sobre las debilidades y fortalezas que tenga sobre sí mismo, le servirán de mucho, pues podrá diferenciar entre lo que quiere y lo que merece, determinara si en realidad es capaz de realizar las actividades que se le soliciten, o ser capaz de pedir ayuda en caso de necesitarlo.

Finalmente el tercer punto hace referencia a sentirse quien realmente somos, para con nuestro trabajo tenemos que tener la idea fija de lo que somos en realidad, y a esto le agrega los valores, estos pueden ser bien, profesionales o morales, si se toma en cuenta el valor profesional, tiene que ver con la ética de cada uno, como profesionalismo, lealtad, desempeño, calidad, esfuerzo, eficacia, eficiencia, y por el otro lado los valores morales, honestidad, seguridad, reciprocidad, solidaridad, respeto, etc.

Y a todo esto, ¿qué tiene que ver con la música?, la respuesta es más sencilla de lo que se puede imaginar, pues solo basta con poner en alerta los sentidos, y la mente, la música, como es sabido, es capaz de moldear a las personas, ya sea por las melodías o por las ondas sonoras que produce, claro que hay muchos tipos de música, con sus categorías y géneros, incluso hay creencias populares sobre esto,

como la de, si se le pone música clásica a los infantes durante su periodo de gestación, estos saldrán con una capacidad intelectual más alta.

Retomando esa creencia popular, se han hecho otras más, pues se puede notar que la música aparte de ser ondas sonoras, tienen una esencia, que pocas personas pueden percibir, pero hay una forma de probar esta situación, cuando una persona esta triste, usualmente no escucha canciones de pop, rock alternativo, “alegres” por así decir, en su lugar, pone canciones que se escuchan tristes, como las que llevan un violín, una guitarra en solo, o canciones desgarradoras, y a esto ya le puede agregar en que idioma las quiere escuchar.

Puede que surja la duda sobre, ¿Qué música debo escuchar para estar bien?, y la respuesta en realidad es un como divagante, porque no hay un género específico que lo haga, todo depende del gusto del gusto de la persona, pero ante la pregunta sobre él por qué la música nos hace sentir de diferentes maneras, se debe a que, le impregnamos parte de nuestra esencia a la misma, le adherimos emociones, recuerdos, vivencias, experiencias, por lo que se vuelven más significativas algunas que otras.

Por eso mismo, a la hora de motivarnos, cuando escuchamos una canción y nos trae un recuerdo, se disparan ciertos estímulos que provocan que se quiera comer el mundo a mordidas, que se sientan con inspiración, o con la fuerza de hacer lo que siempre quisieron, pero esto, recalando lo anterior, se debe a la importancia que le damos y a la carga emocional que le asignamos a la música que escuchamos.

CAPITULO III.

LA MÚSICA COMO REFORZADOR DE CONDUCTA LABORAL.

La música ha sido uno de los elementos que han acompañado a las personas durante mucho tiempo, siendo este un posible detonador para ciertas conductas dentro de la sociedad, no obstante, esta puede utilizarse como método de cambio.

3. La historia de la música.

A continuación, comenzaremos definiendo la palabra música, la cual proviene del latín, “mousiké téchne”, que quiere decir “arte música”, o lo que es bien, “el arte de las musas”, esto según la investigación de, (National Geographic, 2018). Donde no solo hacen mención del significado de la palabra, sino al mismo tiempo cuentan una pequeña historia sobre la mitología griega, específicamente de Euterpe, musa de la música.

Siguiendo del mismo modo, la RAE (2001). Postula lo siguiente, arte de combinar sonidos de la voz humana o instrumentos, o de unos y otros a la vez, de suerte que produzcan deleite, conmoviendo la sensibilidad, ya sea alegremente, o tristemente.

Ahora bien, según, Concepto Definicion®. (2022). Define a la música como un conjunto de sonidos y silencios, organizados de manera lógica, que se rige por una serie de leyes como la armonía, el ritmo y la melodía, haciendo uso de la sensibilidad que caracteriza al ser humano con respecto a la emoción y percepción de elementos artísticos. Cada persona tiene una forma distinta de sentir el mundo que le rodea, de modo que, la representación del arte musical se basa meramente en la expresión emocional que tanto el autor, como el escuchante le den.

Es decir, cuando se trata de interpretar una emoción o sentimiento por medio de las artes, como lo es el cine, la literatura, la arquitectura, la escultura, la pintura, la

danza o bien, la música; es importante tener en cuenta su origen, que no por el hecho de producir un sonido quiere decir que es música, sino que produzca una reacción emocional o donde por lo menos predomine una conmoción.

Por otra parte, la Universidad Autónoma Nacional de México (UNAM, 2017). Refiere que, la convicción de la música está basada en las mismas leyes matemáticas de armonía que las del universo; Otorgando así, una perspectiva mística-metafísica a la teoría griega de la música. Por tanto, se deja en claro que la música no es un plano físico como tal, ya que no es un objeto tangible, ni es apreciable por el ojo humano, sin en cambio, es percibido por el oído, denotando la organización en forma armónica que cautiva al mímico.

En consecuencia, al paso del tiempo y después de perfeccionar las técnicas necesarias para crear el arte que hoy en día conocemos como música, es que se puede disfrutar de las ondas sonoras que se producen al tensionar una cuerda, soplar por un orificio, expresar un canto, un silbido, entre otras más, pero a pesar, de ser algo que parezca sencillo, tiene ciertas dificultades, como lo son las reglas que esta necesita para que pueda considerarse música.

Por otro lado, la UNAM (2017). Expone que, la música no tiene otro objetivo más que el de producir placer, deleitar los sentidos por medio de una expresión intangible, provocando en su doctrina un fuerte ataque a la concepción del arte que este pretendía en la mediación de conocer el cosmos y perfeccionar el espíritu de los hombres en el legado pitagórico-platónico. Como se acaba de exponer, la música es una herramienta que no solo debe producirse en beneficio, sino que a satisfacción de quien sea su oyente.

Visto de esta manera, no es difícil imaginar lo que se puede crear con un instrumento, o con cualquier cosa que produzca un sonido y este pueda manifestar homeostasis, situémonos desde una perspectiva emocional, hay melodías las cuales provocan un sentimiento de éxtasis, nos motivan a continuar, a ir más allá de donde siempre vamos, hay otras melodías donde se produce lo contrario,

provocan llanto, tristeza, desilusión; Pero ambas, son así debido al vínculo emocional que se les da, a consecuencia de un recuerdo o una similitud.

3.1 La música y sus principales elementos.

La música como otras instancias del arte, también cuenta con diferentes elementos que la componen, en este caso, puede derivarse el rimo, la melodía y la armonía.

El ritmo es, aquel elemento que pretende hacer de nuestra presencia, una participación activa o la anticipación del suceso, es decir, puede generar en nosotros la sensación de querer aplaudir, mover un pie, tocar algo, este elemento también le permite a la música expresarse a través del tiempo, dando este pautas largas, medias o cortas, del mismo modo, juega con el sentido de tensión, alegría, o inclusive paz, así lo define, (Rivera, 2019).

A su vez, Xphnx, (2017). Se refiere al ritmo como, la parte dinámica organizativa y repetitiva, donde las primeras composiciones musicales de los seres humanos fueron exclusivamente rítmicas producidas por golpear instrumentos naturales, del mismo modo, menciona que en cuanto a la terminología clásica, las variaciones de velocidad con las que se ejecuta el ritmo, son denominados tempo, ahora bien, para con la música actual se usa un término diferente, a este se le denomina “Beats per minute” por sus siglas en inglés (BPM).

En cuanto a la armonía, es el acompañamiento, el armazón y la base de las melodías, donde si se habla de este, es hablar de un acorde, y al mismo tiempo se define como, el conjunto de tres o más notas que se tocan, o perciben simultáneamente, así lo defiende Xphnx (2017). Lo que el autor pretendiera decir, sería como, la armonía es la matriz del surgimiento de uno de los elementos necesarios para crear música, tornándose como algo totalmente necesario.

Así mismo, Rivera (2019). Plantea lo siguiente, la armonía en términos generales es el efecto que resulta a través de la relación de dos o más notas como efecto de ser ejecutadas al mismo tiempo, de igual manera menciona que, al existir doce tipos

de notas donde se toman en cuenta también los semitonos, existe matemáticamente un conjunto de combinaciones que resulta ser inmenso.

Para, Rivera (2019). La melodía es, cuando una sucesión de distintas notas es creada con diferente afinación, esto sin ser dos notas a la vez, ya que se convertiría automáticamente en armonía, a su vez, resalta lo siguiente, es importante que cuando se haga melodía se haga con diferentes afinaciones, ya que de lo contrario se estaría creando solo ritmo. Ahora bien, la melodía es entonces, una creación con diversas notas, que no deben tocarse de forma simultánea, y no siguiendo una línea en concreto, sino que se puede ir de forma libre, siempre y cuando sean notas individuales.

La melodía es lo más sencillo que se puede recordar, pues ésta es la esencia de la canción, lo que la hace reconocible, las estructuras melódicas que tienen entidad por sí mismas son aquellas que reciben el nombre de frases, pues en la música contemporánea son clasificadas como riffs, que son repetitivos, o bien, solos, que no son repetitivos, Xphnx, (2017). Siguiendo con el punto anterior, el autor menciona una parte muy importante, las canciones, así como las personas, tienen una esencia que las diferencia de las demás, donde estas pueden desarrollarse de distintas maneras, generando multitudes de resultados siendo solo lo que son.

La instrumentación que auxilia a los artistas a generar la música es sin duda, una de las partes más importantes, ya que como cualquier cosa que se quiera crear, se necesita si o si una herramienta, la cual hace posible el trabajo, personalmente hablando, considero que la música debe verse como un acompañamiento, donde se puedan mezclar de forma positiva o negativa nuestras emociones, lo que quiero decir con esto es, cada persona la da la utilidad que necesita a la música.

Por ejemplo, las personas que van a gimnasio, por lo general escuchan música que los ayuda a motivarse, o cuando hacen las tareas del hogar, escuchan un tipo de música diferente, con la que pueden bailar y hacer sus deberes, incluso, cuando las personas se sienten tristes pero no logran sacar el sentimiento que llevan

atorado, implementan música triste, que es lo que les da ese empujón, lo mismo sucede cuando las personas están felices, y esto, puede deberse a la empatía que sentimos, a la vulnerabilidad que posee nuestra sensibilidad.

3.2 La música y lo laboral.

Actualmente podemos ver que en distintos lugares donde ofrecen un servicio, en muchos casos, el personal que labora, se encuentra escuchando música, o bien oyendo la radio, no es difícil imaginar el beneficio que este acto tiene en ellos.

Hay personas que mejoran su rendimiento laboral cuando se encuentra escuchando algo de música, especialmente cuando se trata de su gusto personal, cuando esto sucede, el cuerpo o específicamente el encéfalo escucha música, ordena la liberación de un neurotransmisor denominado dopamina, que se encargara de reducir el estrés y lograra que el trabajador asocie su trabajo con algo que valore de forma positiva, (Mas, 2016).

La música puede implementarse como un auxiliar ansiolítico, aquel que disminuya estos niveles y mejore el estado de ánimo, según (Knight y Rickard 2001, citados en Lesiuk, 2005). Exploraron el efecto sedante de la música en participantes con niveles de estrés, relacionado con la preparación de una presentación oral, ellos mencionan que los integrantes del grupo que no escucho música mientras la elaboración de este, presentaron un nivel más elevado que los que si escucharon música durante la preparación.

Es posible que este resultado pueda deberse a distintos factores, entre ellos puede estar la edad, sabemos que dentro de las empresas, hay muchas variantes de edad, por ejemplo, en la mayoría de los puestos puede haber adultos de más de treinta años de edad, mientras que en los puestos iniciales hay más personal joven, y claro, el impacto de la música no será el mismo, las personas con una edad superior, en muchos casos prefieren un lugar no tan ruidoso, donde puedan

concentrarse, y aunque se elijan melodías armónicas, estas pueden generar un resultado adverso al que se está buscando, mientras que los jóvenes, al poseer un poco más de energía, se verán ,más entusiasmados.

Se debe agregar que, la revista Summa, en su artículo, 10 ejemplos de compañías que ofrecen los beneficios más inusuales a sus empleados (2015). Cataloga a Google como el número siete, donde menciona lo siguiente, la empresa ofrece comida gratis, viajes, fiestas para empleados, bonos financieros, conferencias con ejecutivos de alto rango, gimnasios, la posibilidad de llevar una mascota a las oficinas, entre otras más. Pero a que vamos con este punto, bueno, es importante que no solo se le dé una buena paga al trabajador, sino hay que hacerlo sentir como parte de la empresa.

No es sorprende pensar que una empresa tan grande como la que se mencionó en la parte de arriba ofrezca todo eso a sus empleados, sino que también tiene la visión de mantenerlos cómodos, y podemos agregar que muy seguramente, esta empresa les ponga música mientras laboran, o les dé la oportunidad de escuchar su propia música en las oficinas.

En ocasiones hay que estar dispuestos para ampliar tanto nuestros conocimientos como nuestros gustos o formas de trabajo, otro ejemplo que se puede dar es en las tiendas comerciales o departamentales, la música que suelen poner en los parlantes, no solo la utilizan como ambientación o para que los clientes la escuches, es también para amenizar a los trabajadores, y estos mejoren ya sea su estado de ánimo o su desempeño a la hora de realizar sus actividades, ¿Cuáles son esas empresas?

Bueno, personalmente, las empresas que he visitado son, Coppel, la cadena Walmart, Sam's Club, Office Depot, solo por mencionar algunas, y como se puede apreciar, no solo se trata de tiendas departamentales, sino que también tiendas comerciales, otro ejemplo donde se puede observar este fenómeno, es las tiendas de conveniencia Oxxo, donde personalmente labore un tiempo, las tiendas no cuentan con ese servicio, sin embargo, los mismos trabajadores se ingenian para poder poner música dentro del establecimiento.

Así que, visto desde este punto, la música y el sector laboral que no solo se trata de las grandes empresas, sino que también involucra, las medias, pequeñas y micro empresas en México, lleva una relación constante y en muchos casos necesaria.

3.2.1 Beneficios y desventajas de escuchar música en el trabajo.

Totaljobs es una empresa de Reino Unido, dedicada a la generación de fichas de empleo a través de sus diferentes plataformas, ofreciendo demasiados empleos para las personas que estén buscando, ahora, una vez aclarado esto, seguimos con el tema.

Según Cloudworks, (2020). El estudio que realizo Totaljobs, en 2016, demostró que al menos un 79% de los trabajadores que escuchan música en el trabajo se volvieron más productivos, además, el 59% de ellos, menciona que también les ayudo a mejorar su salud mental. Al mismo tiempo menciona que los trabajadores están más contentos y tranquilos en sus trabajos, por lo que tienen más posibilidades de mostrarse iniciativos y productivos.

La música ayuda a la concentración siendo la forma mejor empleada para disminuir los ruidos externos que estén activos dentro de la zona de trabajo,

provocando que la persona se concentre únicamente en lo que quiere escuchar y continuar con sus labores, (Cloudworks, 2020).

La música así como las demás artes puede inspirar a la creatividad, alimentando la imaginación de las personas, permitiéndoles crear lo que sienten, o dejarse llevar por las mismas emociones, de esta manera podemos emparejar a este sentido a la motivación, pues al generarse un sentimiento agradable, este llena de energía al organismo, lo que provoca que la persona se sienta motivada para dar más de lo que se fijó, o bien, para mejorar o dar el primer paso a eso que tanto da vueltas en su mente.

Además de mejorar las zonas cognitivas, la música también puede mejorar el ánimo, así como la retención de información, en algún punto del trabajo se mencionó que los humanos al ser emocionales, pueden atribuirle o adjudicarles a las melodías un vínculo emocional o lo que es, la asignación de un elemento cognitivo-emocional, por lo que al asociarlo con algo que conocemos, es más sencillo recordar la información, o mejorar nuestro estado de ánimo.

Sin embargo, también tenemos que entender que la música no siempre debe estar por encima de las prioridades con las que se estén realizando las actividades, es decir, si en el puesto de trabajo donde estoy, necesito estar pendiente de la máquina por si se llega a estancar, y la alarma sea un sonido de campana, no conviene escuchar música porque no podría escuchar la alarma.

Si es importante e incluso necesario escuchar música, pero siempre y cuando esta esté modulada, no a un nivel tan alto como para ensordecerse, pero si para poder disfrutarla sin la tentación de distraerse, un ejemplo de esto puede ser, en cuestión de los choferes de las empresas, cuando van escuchando música dentro

de la unidad, durante el trayecto de su ruta, se les recomienda que si escuchan lo que gusten, pero no de forma excesiva, ya que al sentirse tan cómodos, pueden dejar de prestar atención al camino y esto puede desembocar en un accidente.

No obstante, personalmente considero que no existen muchas desventajas a la hora de escuchar música durante el trabajo, porque el objetivo de esta es el de complacer al oyente, que se sienta bien, de modo que la mala implementación de esta, esta sujeta meramente por quien la decide así.

3.2.2 El oído humano.

Cochlear® (2021). Nos dice que, el oído se compone de tres principales partes, las cuales son, el oído externo, es el que se encarga de captar las ondas sonoras a través del pabellón auricular, concentrándolas para después conducir las hacia el conducto auditivo externo, provocando que choque con el tímpano, estos a su vez se componen de la siguiente manera.

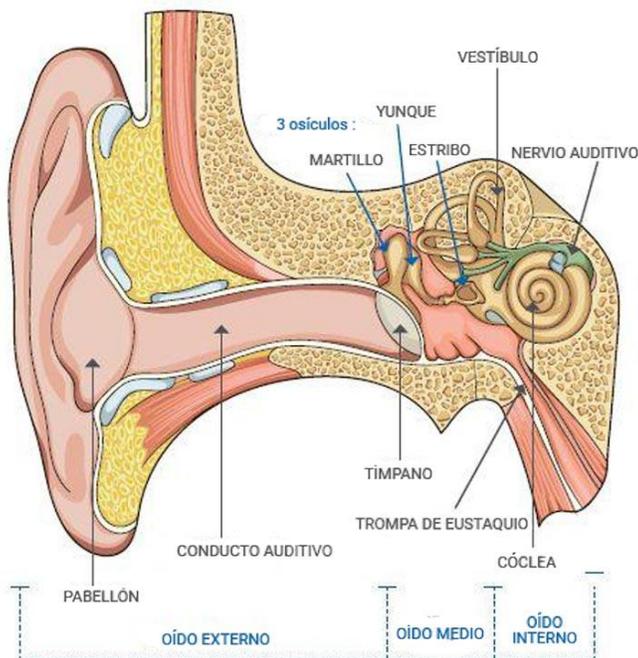
El pabellón auricular o aurícula, es la parte externa del oído, el conducto auditivo externo, como su nombre lo sugiere es el que conecta la parte externa con el oído medio, el cual se encuentra entre el tímpano y la ventana oval, es el encargado de transmitir las vibraciones del oído externo al oído interno, del mismo modo, el oído medio está conformado por, los tres huesecillos, que son, el martillo, el yunque y el estribo, así como la trompa de Eustaquio, el cual cumple la función de liberar la presión del aire o del líquido que está dentro del oído, (Cochlear®, 2021).

El oído interno, como el nombre lo sugiere, se encuentra en la parte interna, donde a su vez están ubicados, el vestíbulo, el encargado de brindarnos el equilibrio, lo que nos permite que no nos caigamos de la bicicleta, de una moto, o podamos caminar sin tropezarnos, y finalmente está la cóclea, donde las ondas sonoras y/o

las vibraciones se convierten en información a través de estímulos eléctricos que viajan a gran velocidad por medio de más receptores y se envían al cerebro, el que posteriormente recibe la información; los clasifica y denomina como sonidos, (Cochlear®, 2021). Todos los elementos descritos anteriormente pueden verse en la siguiente imagen (**Imagen N°1**)

Imagen. 1.

Estructura anatómica del oído.



Nota: Funcionamiento del Oído humano. Imagen recuperada el 03 de junio de 2022, de Álvarez, A. (2019)

Sitio: <https://www.cotral.es/blog/prevencion-riesgos-auditivos/el-funcionamiento-del-oido-humano.html>

“El oído externo de los mamíferos consta de una oreja llamada pinna o aurícula, el conducto auditivo externo (o meato auditivo externo) y el tímpano (o membrana timpánica).” (Shiffman, 2006), Así entonces, se describe brevemente los componentes físicos de una de las tres composiciones de nuestro oído, utilizando mecanismos que fluyen con los otros para poder captar la información de nuestro contexto.

La función del oído medio, es la de captar la información mediante membranas que son capaces de producir vibración, donde se conecta con más elementos del oído, y estas a su vez se contraen para reproducir la información y llevarla al oído interno que mandará señales nerviosas al cerebro. Así lo ve (Shiffman, 2006).

Shiffman, (2006). Menciona, la intensidad con la que se capten los sonidos se verá reflejada en los ajustes que este órgano deberá hacer para poder capacitar a sus elementos de forma adecuada, por ejemplo, imaginemos una bocina, este instrumento funciona al revés que el oído, sin embargo, el mecanismo es parecido, solo hay que invertirlo, las ondas que se producen hacia dentro del oído se almacenan y se transforman.

De modo que, depende mucho del nivel auditivo que se tenga, será la capacidad que tenga el oído interno de amortiguar las vibraciones y reducirlas para que el oído interno no se vea afectado.

Sabemos que el oído además de percibir los sonidos, es capaz de mantenernos en equilibrio, es por eso que, en ocasiones, debido a la altitud en la que estemos sobre el nivel del mar, afecta en el funcionamiento del órgano, cuando las personas dicen “se me tapó el oído”, lo que en realidad sucede es que el aparato auditivo se está adaptando al medio en el que se encuentra y se “tapa” para protegerse, y la parte más delicada no se vea afectada, el tímpano.

El oído, así como algunos otros órganos es incapaz de regenerar ciertas partes, como lo son los receptores de sonido, que son como microscópicos cepillos que se dañan continuamente conforme se va creciendo y desarrollándose, podría decirse que son composiciones de millones de pelitos nerviosos que captan los sonidos y los transmiten en forma de información, hacia el oído.

Las frecuencias altas de sonido pueden afectar drásticamente este mecanismo, así como los estruendos demasiado fuertes, incluso algo tan grave como una explosión puede reventar los tímpanos de una persona por las ondas de sonido que produce, y aunque el oído es capaz de regenerar un daño minúsculo en el tímpano, un daño tan perjudicial como ese, es imposible de recuperarse.

Por esa razón en muchos lugares donde se labora con ruidos fuertes, las personas deben protegerse los oídos para evitar este tipo de situaciones, ya sean los protectores de tapón, los canceladores de sonido

Realmente el oído es un órgano complejo a pesar de su estructura, así mismo, es muy frágil en ciertos lugares, como lo es el caso del tímpano, pero, ¿cómo es que el oído puede percibir los sonidos ante los estímulos externos?, Según, (Shiffman, 2006). “Las variaciones de presión generada por los cuerpos vibratorios se desplazan en forma de onda dentro del medio”.

De esta forma, el oído es capaz de recibir la información captada a través del medio y se codifica por medio de receptores los cuales enviarán al encéfalo por medio de las conexiones nerviosas. “Las principales propiedades físicas de las ondas sonoras se clasifican de acuerdo con su frecuencia, amplitud o intensidad, y complejidad”, (Shiffman, 2006).

3.2.3 Neurofisiología y la hipoacusia.

La neurofisiología clínica es una rama de la medicina cuyo objetivo es el estudio de las fisiopatologías de los síndromes y enfermedades del sistema nervioso central (SNC). Así como del sistema nervioso periférico (SNP). Donde se incluyen los componentes de los órganos sensoriales, así como el sistema muscular (Morales, 2009).

La neurofisiología es una rama de la fisiología, el cual tiene como objetivo la exploración funcional del (SNC). Que comprende el cerebro y la médula espinal, así como el (SNP). Que conforman los órganos sensoriales del cuerpo.

Cochlear® (2021). Expone lo siguiente, la hipoacusia o sordera es un trastorno consiste en la disminución de la sensibilidad de la capacidad de escucha, que afecta específicamente a los oídos, la complejidad de este es relativamente común, de modo que el origen de esta puede tener diferentes vertientes, así como la presencia de la misma en las diferentes etapas del desarrollo de las personas.

La sordera congénita, ya sea parcial o total, es la que se presenta a la hora del nacimiento, el problema principal de este tipo de enfermedad, es el tiempo de detección, ya que se complica aplicar antes de los seis primeros meses de vida, por otro lado se menciona que, también puede deberse a mutaciones dentro de los genes, los cuales pueden dañar la estructura del oído durante el desarrollo en el infante.

Por lo que entonces, este tipo de enfermedad no es solo por la edad como comúnmente se le ve atribuido a las personas de edad mayor, sino que es un problema orgánico, que puede afectar no solo a las personas mayores, sino a

cualquier edad o etapa de nuestro crecimiento, sin en cambio, viéndolo desde otro punto, esta enfermedad no solo puede tener un origen orgánico, sino que se puede desarrollar por malos hábitos.

Estos pueden ser por escuchar ruidos muy fuertes, escuchar música a volumen muy alto y por tiempo prolongado, detonaciones o estruendos demasiado fuertes cerca del oído, entre otros más, lo que generan que el tejido receptor encargado de transmitir la información que nos llega a través del sentido de la escucha, se vaya deteriorando, y este es uno de los pocos órganos que no puede regenerarse, por lo que la pérdida de este, hace casi imposible que se pueda volver a escuchar con claridad.

3.2.4 Estructura neurofisiológica al escuchar música.

La percepción de la música se da, por medio de la conducción de los sonidos de forma aérea u ósea, donde el oído interno el cual fragmenta la información que llega, en este caso la música, pero esta dependerá del espectro de las frecuencias con las que se emitan (Montero, 2010).

Se ha llegado a demostrar que la música al ser un elemento sensorial, compromete a la totalidad del encéfalo, o lo que es, ambos hemisferios, por un lado, el hemisferio derecho, encargado de la parte emocional y creativa, se encarga de organizar la estructura de la música, los intervalos, el timbre de este y por supuesto, la calidad de la misma. De otro modo, el hemisferio izquierdo, la parte crítica y racional de nuestro cerebro, se encarga de analizar la letra de la música, así se hace mención de, (Ibarra 2009, et al., citados en Montero 2010).

El hemisferio derecho es el encargado de hacer la coordinación en cuanto a la percepción de la memoria musical, además cabe resaltar que el hecho de escuchar música, puede provocar un aumento en el flujo sanguíneo, lo que a su vez puede estimular el lóbulo temporal y a su vez el occipital, generando que se active el área de Broca, la que se encarga principalmente del lenguaje, (Montero, 2010).

En cuanto a, la corteza prefrontal, esta es capaz de recordar los tonos musicales, así como las estructuras, mientras que el lóbulo temporal derecho se será el procesador básico y separará la armonía de los distintos tonos, otro punto que cabe resaltar es, el sistema límbico, es muy importante a la hora de desempeñar la percepción para con las emociones, funge un papel importante dentro de este sistema, ya que es significativo para con la manifestación de los sentimientos al percibir las ondas de música, (Montero, 2010).

Como cualquier estímulo, existe una respuesta neurofisiológica, pero este está sujeto a la intensidad de las frecuencias con las que se genere la música, y esto a su vez, es determinante para que un tipo de música nos guste en específico, así que la respuesta neuronal dependerá de la localización de cada tono en la melodía, (Montero 2010).

Así entonces, las respuestas que nuestro cuerpo produzca serán netamente relacionadas con las frecuencias que lleguen a ser percibidas por nuestro oído, por ejemplo, las frecuencias que producen los acordes disonantes, producen emociones desagradables, ya que no se encuentra un ritmo, una melodía o una armonía, estos pueden ser, el sonido que produce un tenedor al ser desplazado sobre una superficie como un pizarrón de tiza, un vidrio, la tapa de una olla de metal, o el estruendo de un neumático, un cohete, entre otros más.

3.2.5 Frecuencias auditivas.

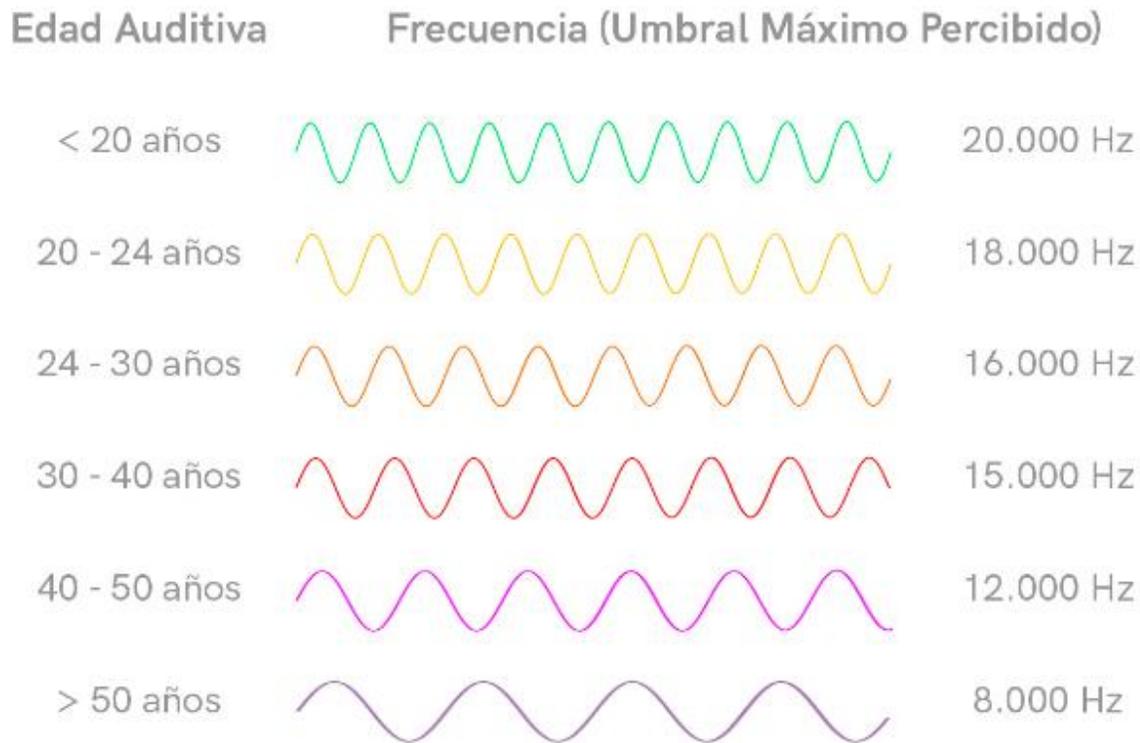
El oído humano percibe frecuencias auditivas de 20 Hz, donde se considera el más bajo llamado infrasonidos, hasta frecuencias de 20 kHz (20,000 Hz), consideradas las más altas llamado ultrasonidos, Morell, y Gil-Loyzaga (2018). Mencionan que los humanos son capaces de percibir niveles de intensidad acústica, denominados umbrales, o bien 0dB a 120 dB (decibelios), donde manifiestan que, todos los sonidos superiores a este umbral, son perjudiciales para el oído, pudiendo lastimar el tímpano.

Es sabido que, con la edad nuestros oídos se van deteriorando, sin que se pueda hacer mucho, ya que, como cualquier órgano, cumple una función y al hacerlo se va desgastando, sin en cambio, hay algunas comparaciones que diversas compañías hacen para saber, por decirlo así, la edad de nuestros oídos, y nos ilustran con las frecuencias que se supone deberíamos escuchar dependiendo nuestra edad.

A continuación, se adjunta una imagen con el objetivo de ilustrar las diferentes frecuencias, y dependiendo de la edad, las que deberíamos escuchar. (**Imagen N°2**).

Imagen 2.

Edad auditiva



Nota: Funcionamiento del ondas de frecuencia .

Imagen recurada el 03 de junio de 2022, de Sound&Pixel Planet, 2019.

Fuente: <https://www.sound-pixel.com/blog/%C2%BFpor-qu%C3%A9-nos-gusta-m%C3%A1s-el-sonido-de-unos-auriculares-que-de-otros>

Nota: Imagen representativa sobre la edad auditiva

3.2.6 El vínculo del trabajador con la música.

Para dar paso al siguiente tema, empecemos por definir al vínculo, esta simple palabra tiene un significado más allá de lo sencillo, ya que, la composición subjetiva de la misma, está relacionada con la parte emocional y racional de las personas, en otras palabras, puede decirse que el vínculo, es aquél lazo que une a un sujeto con otro, incluso si se trata de objeto como tal, por ejemplo, la unión meramente sentimental que tiene una madre con su hijo, o la del recién nacido, forma un vínculo para estar protegido.

Al mismo tiempo, el vínculo entre un sujeto y otro, crea una dirección bidireccional, de tal modo que la psicología social, estudiará el qué de la interacción de un sujeto con otro, o el sujeto con el objeto, el cómo la relación del objeto afecta al sujeto, (Pichón, 1980, como se citó en Bernal, 2015).

Así entonces, se da a entender que el vínculo, no tiene una relación unidireccional, sino que más bien, es algo que sucede de forma simultánea, como lo es una necesidad, siempre que se tiene, ambas partes se ven involucradas, ahora, hablemos sobre la necesidad de los vínculos, ¿Es necesario un vínculo?

Si lo vemos desde un punto de vista neutral, y al mismo tiempo científico, en el momento en que se va desarrollando el producto dentro del vientre de la gestora, se empieza a formar un vínculo de ella, hacia el producto, de forma sentimental y emocional, al mismo tiempo, individuo en desarrollo, genera un lazo y lo relaciona con protección y alimento, al estar conectado mediante el cordón umbilical.

Prosiguiendo con la pregunta, es difícil no formar un vínculo para con alguien o algo, ya que las personas además de ser totalmente distintas unas a otras, también son entes sociales, por lo que siempre será necesaria la interacción con alguien o algo, y de esta manera se forman los vínculos, al compartir cosas en común, ya sean gustos, rutinas, trabajo, metas.

Cabe resaltar la siguiente pregunta, ¿Por qué formamos vínculos con la música? La respuesta es clara, así como se mencionó anteriormente, el hecho de tener algo en común con algo nos hace en ocasiones necesitarlo, la música nos hace sentir distintas emociones, nos gusta escuchar algo agradable, algo que sea solo para nosotros o que podemos compartir con alguien más, algo con lo que nos sentimos cómodos, que nos hace recordar, o nos impulsa a seguir y ser mejores.

Lo mismo sucede a la hora de laborar, cuando estamos en nuestra zona, y de repente necesitamos algo que nos ayude a concentrarnos, o para animar el ambiente, para desempeñarnos de manera mejor, y no es un secreto, considero que en México, una gran parte de los trabajadores, escuchan música, ya sea desde sus dispositivos y con ayuda de auriculares, o el altavoz, una bocina, el sonido del establecimiento o que la usan para relajarse del estrés del trabajo.

3.3 Apoyo musical-emocional.

Una de las cosas que más ayuda a la hora de dar una terapia psicológica, puede ser el empleo correcto de la música, como bien lo menciona, Villafranca (2020). La música es una herramienta, que, acompañada con la palabra, facilita la expresión y verbalización de las emociones, haciendo que al explorar un problema sea más profundo y genere un mejor resultado a la hora de aplicar la terapia.

A demás, podemos agregar lo siguiente, Bruscia (1999, citado en Villafranca, 2020). La musicoterapia es un proceso constructivo sistemático, donde la intención de este, es que el paciente mejore, mantenga y restaure un estado de bienestar oprimido, utilizando como fuerza dinámica el cambio de experiencias, sumándose las perspectivas musicales y las relaciones que se generen a través de esta.

En la mayoría de los consultorios psicológicos, se les pide a los pacientes apaguen sus dispositivos, y se procura que durante el lapso de la sesión las cosas se mantengan silenciosas, esto con el objetivo de evitar distracciones, así es como se maneja por lo regular una terapia de cualquier rama de la psicología, sin embargo, hay algunas instituciones que utilizan esta herramienta como principal instrumento en las sesiones.

La Asociación de Musicoterapeutas en México, (AMME). Es una institución comprometida con el bienestar de las personas, utilizando de forma terapéutica a la música, dando unión, comprensión y fortaleza a los trabajadores, teniendo como misión promover a la musicoterapia en México como una práctica profesional que facilite el bienestar de las personas, físico, psicológico y emocional, (AMME, 2022).

El Instituto Mexicano de Musicoterapia Humanista, (IMMH). Es una asociación internacional de musicoterapia humanista y psicoterapia, que presume de ser el primer instituto de México, además de ser una asociación civil sin fines de lucro, donde representan el modelo musico-terapéutico a nivel internacional, (IMMH, 2022).

Finalmente, se encuentra el Instituto Mexicano de Musicoterapia Interdisciplinario, (IMMI). El cual es una institución privada y autónoma, que se encarga de la aplicación y formación terapéutica mediante el uso de la música como

principal fuente de integración en distintas áreas, como lo es, lo educativo, sanitario y social, (IMMI, 2022).

3.4 Conductismo operante.

Para comenzar con este tema, es necesario recordar lo que es el condicionamiento operacional, y este no es más que una herramienta que nos permite modificar la conducta del sujeto, esto mediante ciertas pruebas, experimentos que nos permiten además de evaluar el comportamiento, reforzar o disminuir una conducta, en este apartado nos guiaremos del modelo de, B. F. Skinner (1990). Quien fue un psicólogo americano, al que le adjudicaron el título de principal divulgador del conductismo, (Ruíz, 2021).

Es importante mencionar que, la conducta no es lo mismo que el comportamiento, pues estas se diferencian en cuestión de acciones, es decir, mientras que la conducta es un factor consciente dentro de los pensamientos, como cualquier cosa que hacemos normalmente, el comportamiento es meramente inconsciente, pues este se desencadena en momentos donde la respuesta debe ser inmediata, por ejemplo, una persona puede decir que no le tiene miedo a los perros, y es sería su conducta, pero cuando un perro ladra o le sorprende, la persona tiende a grita o huir, sería el comportamiento.

Prosiguiendo con él tema, Skinner (s. f). Nos menciona algunas partes del modelo que maneja, como lo son los reforzadores positivos y negativos, que nos sirven como lo sugiere el nombre, para reforzar una conducta en el caso de ser positivo, sin embargo, para el caso de los negativos, estos nos ayudarán a disminuir a la

conducta no deseada, estos dos mencionados actúan como auxiliares de lo que serían los estímulos positivos y negativos, del mismo modo, se menciona también un castigo entre comillas, que resultaría como la última instancia para corregir una conducta, y por su puesto la recompensa, que es lo opuesto al castigo.

3.5 Respuestas fisiológicas por estímulos musicales.

En relación con lo anterior, Ruíz (2021). Nos expone que, a base del aprendizaje, Skinner intenta de alguna manera el explicar a la conducta humana, atribuyéndole que esta se ve afectada por el entorno por la que se ve envuelta. Con respecto a esto, nos da a entender que, para el entonces psicólogo, la conducta de las personas y de los animales se veía influenciada por las cosas que estaban a su alrededor, considerándolos estímulos externos.

Durante el transcurso de la carrera, recuerdo fueron los primeros semestres de la licenciatura, se nos solicitó, armar un laberinto para condicionar a un roedor de laboratorio, recuerdo haber elegido precisamente el modelo operante, pues a cuestión personal es el que, mejores resultados puede brindar a la hora de querer modificar una conducta, entonces bien, implementando la música como estímulo externo, y a su vez, un camino de migas, poco a poco, el animal comenzó a relacionar el sonido, con la comida.

Dicho lo anterior, ¿Cómo podemos relacionar esto con los trabajadores? De acuerdo, las personas no están exentas de reaccionar por mínimamente que sea a los estímulos que se les presente, pudiendo relacionar las cosas de manera más sencilla cuando estas llevan un tiempo prolongado de consistencia, es decir, cuando escuchamos algo, lo vemos, o lo olemos, tendemos a relacionarlo con algo.

Lo que realmente puede suceder en cuanto a las reacciones físicas, son movimientos inconscientes de ciertas partes del cuerpo, como lo son los dedos de las manos, las manos, un movimiento leve o moderado de los pies y piernas, movimientos de cabeza, tarareo, o sincronizar los movimientos de los labios con la letra de la canción que se esté escuchando.

3.6 La música como estímulo positivo.

Aquí viene otra pregunta importante, ¿Cómo podemos usar la música como reforzador de conducta? Tomando en cuenta los puntos anteriores, hay que considerar también la ventana de oportunidad que se tenga dentro de la empresa, como lo es, el tiempo que se pueda usar sin interferir con la jornada, la concentración de los trabajadores, así como el gusto de cada uno; para posteriormente llevarlo a un conjunto.

Cada individuo posee un gusto diferente en cuanto a lo que le agrada, en ocasiones estos pueden ser compartidos por otras personas, no obstante, es imperativo que la música que se utilice dentro de las instalaciones o en las áreas de trabajo, sea neutral, o bien agradable para la mayoría, esto con el objetivo de que relacionen los temas musicales con una zona de comodidad, donde además de estar desempeñando sus tareas, puedan disfrutar del tiempo de jornada.

Un punto importante que podemos resaltar es, cuando una persona lleva mucho tiempo escuchando un sonido específico, tiende a volverlo monótono, y lo asocia con cosas específicas, como los timbres o alarmas de las escuelas o fábricas, que indican la hora de salida o de comida, el objetivo de utilizar la música, es provocar un pensamiento que vaya más allá de un simple pensamiento de relación

emocional, donde no solo se imaginen un escenario, sino que puedan pensar en un sinfín de posibilidades, mientras disfrutan de un buen ambiente y de sonidos melódicos que acompañen su horario laboral.

Algunas estrategias que se pueden implementar serían, poner una canción motivadora al comienzo de los turnos, y de igual forma en el momento de su salida, lo que provocara que siendo un estímulo positivo, los empleados entren y salgan contentos, motivados, alegres, animados, también es importante resaltar, que la constancia de este estímulo es indispensable para que una corrección o reforzador de conducta de resultado, claro sin dejar de lado el sentir de los trabajadores, porque también son personas, otra estrategia que se puede implementar, es la de brindar acompañamiento psicológico, o bien, brindar un apoyo económico para la aplicación de pruebas, donde se vean reflejados sus estados emocionales.

La música puede ser algo tan sencillo, pero tan complejo a la vez, logrando cambiar nuestro estado de ánimo de un momento a otro, ayudándonos o auxiliándonos como un impulso, o como sonido de fondo, algo para ambientar el lugar en el que nos encontramos, la música, así como las personas, tiene una esencia, tiene alma, y esta se escucha no solo con los oídos, sino con interior, la música se tiene que sentir, la música también tiene que vivir.

“Si es lo suficientemente real, honesta y si está hecha de todo lo que tu haz hecho de dónde vienes, lo que sabes, tu historia entonces quizás tengas la oportunidad de conectarte con los demás”
~ Cole Carter, (2015).

PORPUESTA DE INTERVENCION

Nombre: Taller de intervención, reconociendo mis emociones

Duración: 90 minutos

Dirigido a: Trabajadores, obreros, supervisores

Propósito: Generar conciencia en los trabajadores, sobre el reconocimiento de sus emociones, para su control y buen manejo de los mismos, ayudando a su salud mental, creando bienestar tanto físico como mental.

Fundamento: En base a la teoría sobre la inteligencia emocional de Daniel Goleman (1995).

Materiales: Mesa de trabajo, bocina, papel, lápices, colores, plumones.

Estructura:

Tabla. 5

Programa para el taller de intervención, reconociendo mis emociones.

ACTIVIDAD	TEMA	TIEMPO	DIRIGIDO
- Bienvenida.	- Presentación	- 10 minutos	Felipe de Jesús Rodríguez Hernández.
- Introducción.	- Generalidades del taller	- 5 minutos	Felipe de Jesús Rodríguez Hernández.
- Conceptualización.	- Identificación de las emociones. - Inteligencia emocional. - Decisiones emocionales.	- 55 minutos	Felipe de Jesús Rodríguez Hernández.

	- Decisiones racionales.		
- Estrategias.	- ¿Dónde y cuándo ser asertivo?		Felipe de Jesús Rodríguez Hernández
- Actividades.	- Interiorización de las emociones.	- 15 minutos	Felipe de Jesús Rodríguez Hernández.
- Finalización.	- Despedida. - Agradecimientos.	- 5 minutos	Felipe de Jesús Rodríguez Hernández.

Nota: Diseño propio, con fundamento a las pláticas impartidas por Rodríguez Hernández Felipe de Jesús, a la "Escuela Secundaria Oficial NO. 0385 "Gabino barreda. CCT 15EES0894O y 15EES0601K

Manual del instructor.

Instrucciones: El instructor deberá hacer las respectivas presentaciones, a demás de tener los elementos necesarios para impartir el taller, al mismo tiempo, deberá ser capaz de controlar la situación en caso de ser necesario, deberá tener dominado el tema para poder resolver las dudas de los participantes.

A lo largo de la duración del taller, el instructor tendrá la capacidad de ser proactivo, dinámico, certero y concreto en cuanto a la información que esté dando.

De ser necesario podrá improvisar, sin dar información equivocada o al mismo tiempo contradictoria con respecto a lo antes mencionado.

El objetivo principal del instructor será entonces, informar y concientizar a los participantes sobre el reconocimiento de las emociones y la importancia que estas tienen, tanto en el ambiente laboral, como en el personal.

Manual del participante.

El participante tendrá la posibilidad de cuestionar sobre los temas abarcados dentro del taller, siempre y cuando, siga las instrucciones del instructor sobre este. De la misma forma, es imperativo que el participante no se quede con dudas y participe en las actividades previstas por el instructor.

El objetivo del participante será, aprender sobre el reconocimiento e importancia de las emociones, al igual que, participar de forma activa durante el taller, dejando de lado creencias que le impidan tomar iniciativa activa.

Descripción de los temas.

- ψ Presentación: El instructor dará la bienvenida a los participantes, al mismo tiempo se presentará debidamente con ellos, y dará paso al siguiente tema.
- ψ Generalidades del taller: El instructor hablará brevemente de la composición del taller, así como, describir las pautas necesarias para el mismo, dejando claras las instrucciones para hacer del taller una estancia amena.
- ψ Identificación de las emociones: Descripción de cada una de las emociones que forman parte de los humanos, tomando en cuenta solo seis, alegría, tristeza, ira, sorpresa, miedo y asco.
- ψ Inteligencia emocional: Apoyándose de la teoría de Daniel Goleman, dará los puntos más importantes, al mismo tiempo, el instructor deberá dar un aporte más allá de lo que ofrece la teoría.
- ψ Decisiones emocionales: Descripción y definición, así como la identificación de las mismas

- ψ Decisiones racionales: Descripción y definición, así como la identificación de las mismas.
- ψ ¿Dónde y cuándo ser asertivo?: Descripción de asertividad, beneficios de serlo, momentos donde este es necesario.
- ψ Interiorización de las emociones: Saber identificar, cuándo es que las emociones necesitan exteriorizarse, ver más allá de la máscara de las emociones, el instructor deberá realizar actividades referentes a la expresión de emociones como lo son:
 - ❖ Hoja en blanco: El participante deberá dividir una hoja en blanco en seis partes iguales, donde posteriormente ayudándose del material de apoyo, colocará en la parte superior de cada división a modo de título, las emociones vistas en el taller, para posteriormente, describir las situaciones donde se ha sentido así, para al final, arrugar la hoja a modo de bola y desecharla a la basura.
 - ❖ Sacando emociones: El participante deberá elegir un color, y le dará un significado de emoción negativa, y plasmará en el líneas verticales, horizontales o diagonales, de forma en cómo se siente con la emoción, posteriormente dará explicación a sus trazos, y los demás participantes deberán aplaudir cuando este termine.
- ψ Despedida y agradecimientos: El instructor despedirá y agradecerá a los participantes por su desempeño y colaboración durante el taller, así como reconocer el valor de los mismos.

SUGERENCIAS

Tomando en cuenta que, a pesar de no llegar a la aplicación. Mediante un formato teórico, se puede contemplar que, efectivamente existe un cambio en el comportamiento de los trabajadores, beneficiando no solo su desempeño laboral, sino a su estado mental, provocando que estos mejoren a cada momento.

Considero que es importante proseguir con este tema, porque puede que no sea tan llamativo, sin embargo, una vez que se le ve a profundidad la perspectiva cambia, aquí y en el mundo hay muchas personas con incertidumbre acerca de lo que pueden llegar a sentir o el por qué comenzaron a bajar el desempeño, se tomaron muy brevemente algunos temas, como lo es la depresión o la ansiedad, y el cómo afecta significativamente la percepción de las personas que lo padecen.

Pero aquí es en donde puede entrar este proyecto de investigación, debido a que la música se puede emplear para hacer terapias o ejercicios de relajación, para canalizar las emociones o incluso para hacer una catarsis.

Cualquier investigación que beneficie a las personas es importante seguirla, y sobre todo aquellas que tratan con algo tan complejo como la mente humana, así como cada una de sus posibles reacciones ante los problemas que se le presente, en muchas ocasiones, así como le sucedió al titular de este proyecto, habrá momentos en los que no se encuentre algo relevante o que se considere que la información es muy redundante, pero lo importante es no darse por vencido.

La música es muy importante desde una perspectiva propia, pues puede acompañar no solo en los momentos importantes y felices, sino en los que menos quiere uno que pase, la música tiene una conexión única con cada persona, de esta manera, es capaz de moldear y guiar a las personas hasta aquello que buscan, a ser mejores, a motivarse, a seguir día con día, ya sea en su vida diaria o en los trabajos.

Para ver los instrumentos de evaluación con respecto a este documento, diríjase al apartado de anexos, (**Anexo 2, Anexo 3, Anexo 4**).

FUENTES CONSULTADAS

Nescafé, (2020). *Historia de nescafé*, <https://www.nescafe.com/es/historia-de-nescafe>

Significados, (2022). *Significado de las emociones*,
<https://www.significados.com/emocion/>

Cereceda, D. S. (2010). *Reconocimiento de Emociones: Estudio Neurocognitivo*, (II), Pag.31.

Díaz, L. (2010). *La Observación*,
http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/publicaciones/La_observacion_Lidia_Diaz_Sanjuan_Texto_Apoyo_Didactico_Metodo_Clinico_3_Sem.pdf

Islas, V. Y. (2022). *Las emociones y su impacto biopsicosocial*, Tesis UNAM.
<http://132.248.9.195/ptd2021/noviembre/0819958/Index.html>

Torres, H. P. (2020). *El impacto de las emociones en la salud laboral en académicos*, Tesis UNAM.
<http://132.248.9.195/ptd2020/octubre/0804587/Index.html>

Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional Por qué es más importante que el coeficiente intelectual*, Le Libros.
<https://ciec.edu.co/wp-content/uploads/2017/08/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf>

Chóliz, M. (1995). *La expresión de las emociones en la obra de Darwin*, Págs. 2 – 6.

<https://www.uv.es/=choliz/ExpresionEmocionesDarwin.pdf>

Izquierdo, K. (Comunicación personal, 7 de octubre de 2020)

Fernández, E. y Jiménez, M, (2008). *La psicología de la emoción*, Pág. 17
<https://www.cerasa.es/media/areces/files/book-attachment-2986.pdf>

Rodríguez, M. (Comunicación personal, 20 de marzo de 2020)

Gutiérrez, G. (2019). *Propuesta de un taller de inteligencia emocional para mejorar el desempeño laboral, de los trabajadores de Ashav S.A. de C.V. de Santa Fe, de la CDMX*. Tesis UNAM.

<http://132.248.9.195/ptd2019/abril/0788042/Index.html>

Irigoin, M. y Vargas, F (2002). *Competencia laboral: manual de conceptos, métodos y aplicaciones en el sector salud*, Cinterfor, Montevideo. Pág. 13.

Palaci, D. F. J. (2005). *Psicología de la organización*, Madrid, España, Pearson Prentice Hall, (reim. 2008), Pág. 19.

Ortiz, S. (S.f). *El concepto de “Hombre” en Marx*, P. 7

<https://www.unrc.edu.ar/publicar/cde/h25.htm>

Marx, K. (1844). *Manuscritos Económico Filosófico Primer manuscrito. El salario, la ganancia del capital y la renta de la tierra*. Pág. 3
<http://www.proglocode.unam.mx/system/files/Marx%20manuscritos.pdf>

Roldán, P.N. (2022). *Trabajo*,
<https://economipedia.com/definiciones/trabajo>

Real Academia Española, (2021), *Diccionario de la lengua española*, (23ª ed.). *Trabajo*.

<https://dle.rae.es/trabajo>

Rodríguez, M. (2022). Comunicación personal, título personal.

Rodríguez, F. (Comunicación personal, 10 de marzo de 2022)

Hernández, R. (Comunicación personal, 10 de marzo de 2022)

Ramírez, B (Comunicación personal, 15 de marzo de 2022)

Ruíz, F. (Comunicación personal 15 de marzo de 2022)

Arent, H. (S.f.). *El trabajo*, Pág. 1

http://www.capacitacion.edu.uy/files/medios/cd_prosoc09/sitio/lecturas/Modulo_1/EI%20_Trabajo.pdf

Secretaria del Trabajo y Prevención Social, (2021). *Servicio Nacional de Empleo*, Portal de acciones y programas de gobierno.

<https://www.gob.mx/stps/acciones-y-programas/servicio-nacional-de-empleo-99031>

Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social, (2021), *Medición de la pobreza*,

<https://www.coneval.org.mx/Paginas/principal.aspx>

Justia México, (2022). *Preguntas y respuestas sobre contratos laborales*,

<https://mexico.justia.com/derecho-laboral/contratos-laborales/preguntas-y-respuestas-sobre-contratos-laborales>

Hernández, L. G. (2000). *El empleo en México en el siglo XXI*,

<https://www.redalyc.org/pdf/325/32510013.pdf>

Coll, M. F. (2022). *Sector agropecuario*,

<https://economipedia.com/definiciones/sector-agropecuario>

Enciclopedia Concepto, (2020). *Manufactura*,

<https://concepto.de/manufactura/>

Máxima, U. J. (2020). *Minería*,

<https://www.caracteristicas.co/mineria>

Coll, M.F. (2022). *Sector energético*,

<https://economipedia.com/definiciones/sector-energetico>

- Poo, R. A. (2003). *El sector de la construcción en México*,
https://administracionytecnologiaparaeldisenio.azc.uam.mx/publicaciones/2003/6_2003.pdf
- Westreicher, G. (2022). *Servicio público*,
<https://economipedia.com/definiciones/servicio-publico.html>
- Cordero, J. M. (2011). *Los servicios públicos como derecho de los individuos*,
<https://www.redalyc.org/pdf/870/87022786005.pdf>
- Velázquez, L. y Andablo, A. (1997). *Región y sociedad*,
<https://www.redalyc.org/pdf/102/10201301.pdf>
- Universidad del Norte, (S.f.). *Gestión administrativa y financiera*,
<https://www.uninorte.edu.co/web/guest/gestion-administrativa-y-financiera/servicios-administrativos>
- Máxima, U. J. (2020). Educación,
<https://www.caracteristicas.co/educacion/>
- ISOtools, (2022). *Ejemplos de procesos educativos medidas registros y herramientas [calidad en el sector educativo]*,
<https://www.isotools.org/2017/06/17/ejemplos-procesos-educativos-medidas-registros-herramientas-calidad-sector-educativo/>
- CETYS, Universidad, (13 de febrero de 2021). *¿Qué son las competencias laborales?*, <https://www.cetys.mx/educon/que-son-las-competencias-laborales/>
- Quiroa, M. (2022). *Competencia laboral*,
<https://economipedia.com/definiciones/competencia-laboral.html>

- Peiró. R. (2022). *Motivación*,
<https://economipedia.com/definiciones/motivacion-2.html>
- Fernández, N, (2002). *El desarrollo profesional de los trabajadores como ventaja competitiva de las empresas*,
<https://www.ehu.eus/cuadernosdegestion/documentos/214.pdf>
- OPS/OMS, (2020). *Depresión*,
<https://www.paho.org/es/temas/depresion>
- Revista Cúpula, Chacón. E, et al., (2021). *Generalidades sobre el trastorno de ansiedad*, pág. 24, pp. 5.
<https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v35n1/art02.pdf>
- Chao, R. et. al. (2015). *Beneficios de la música en conductas disruptivas en la adolescencia*.
<https://www.redalyc.org/pdf/447/44741347006.pdf>
- National Geographic. (2018). *¿Cuál es el origen de la palabra música?*
<https://www.ngenespanol.com/traveler/la-palabra-musica-viene-de-las-musas-grecia/>
- ConceptoDefinicion®, (2022). <https://conceptodefinicion.de/musica/>
- Real Academia Española, (2001). *Diccionario de la lengua española, versión electrónica, (22ª ed.) Música*.
<https://www.rae.es/drae2001/m%C3%BAsica>

- UNAM, Facultad de Arquitectura, (2017). *Historia de la música*,
http://arquitectura.unam.mx/uploads/8/1/1/0/8110907/la_historia_de_la_msica.pdf
- Rivera, A. (2019). *Principales elementos de la música*,
<https://www.unprofesor.com/musica/principales-elementos-de-la-musica-3530.html>
- Xphnx, (2017). *La música: ritmo, melodía y armonía*,
<https://colaboratorio.net/xphnx/multimedia/audio/2017/la-musica-ritmo-melodia-y-armonia/>
- Mas, J. (2016). *La música mejora el rendimiento en el trabajo, pero ¿Cómo debemos utilizarla?* <https://www.unniun.com/musica-aplicada-a-la-mejora-del-rendimiento-laboral/>
- Revista Summa, (2015). *10 ejemplos de compañías que ofrecen los beneficios más inusuales a sus empleados*.
<https://revistasumma.com/10-ejemplos-de-companias-que-ofrecen-los-beneficios-mas-inusuales-a-sus-empleados/>
- Totaljobs® (2022). *About us*, <https://www.totaljobs.com/about/about-us>
- Cloudworks, (2020). *Beneficios de escuchar música en el trabajo*,
<https://wearecloudworks.com/cloudmag/beneficios-de-escuchar-musica-en-el-trabajo/>
- Schiffman, H.R. trad. (2006). *La percepción sensorial*, 2ª, ed. Limusa Wiley. México. Pág. 71 – 84.

- Sanitas, (2022). *Neurofisiología*,
<https://www.sanitas.es/medicosycentros/centros-medicos-milenium/especialidades/neurofisiologia/index.html>
- Morales, G. (2009). *La neurofisiología clínica, pasado, presente y futuro*,
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272009000600001
- Montero, C. (2010). *Neuroanatomía musical*,
<https://www.binasss.sa.cr/revistas/rmcc/595/art12.pdf>
- Morall, M. y Gil-Jayzaga, P. (2018). *Campo auditivo humano*,
<http://www.cochlea.org/es/sonidos/campo-auditivo-humano>
- Bernal, H. (2015). *Sobre la teoría del vínculo en Enrique Pichón Riviére*,
<https://principiosdepsicoterapia.files.wordpress.com/2015/03/clase-1-bernal-sobre-la-teor3ada-del-vc3adnculo-de-pichon-riviere.pdf>
- Villafranca, C. (2020). *La música como herramienta en la terapia psicológica en el trabajo con adultos*, <https://musicoterapiabcn.com/la-musica-como-herramienta-en-la-terapia-psicologica>
- AMME, (2022). *Asociación de musicoterapeutas en México*,
<https://www.musicoterapiamexico.org/nosotros.html>

IMMH, (2022). *Instituto mexicano de musicoterapia humanista*,
<https://www.musicoterapiahumanista.com/>

IMMI, (2022). *Instituto mexicano de musicoterapia interdisciplinario*,
<https://immi.com.mx/>

Ruíz, L. (2021). *B. F. Skinner, el padre del conductismo operante*,
<https://www.psyciencia.com/b-f-skinner-el-padre-del-conductismo-operante/>

ANEXOS

Tabla N°4:

Comparación de los sectores laborales. (ANEXO 1)

RAMIFICACIÓN	CARACTERÍSTICAS	ACTIVIDADES
<p>Agropecuario</p>	<ul style="list-style-type: none"> ψ Se integra dentro del sector primario. ψ Es un subsector, el cual se compone del sector agrícola y el sector pecuario (ganadería). ψ Todas las actividades relacionadas con la agricultura y la ganadería se integran dentro de este sector. ψ Incluye otras actividades propias de la apicultura. ψ En el medio rural, este sector es el protagonista y principal motor de la actividad económica. ψ Es de los sectores más antiguos que existen, y de mayor relevancia para el territorio. 	<ul style="list-style-type: none"> ψ Cultivo de frutas. ψ Cultivo de hortalizas. ψ Cultivo de invernaderos y viveros. ψ Actividades relacionadas con el cultivo de granos y semillas. ψ Agricultura industrial, y de gran escala. ψ Actividades de apoyo a la agricultura.
<p>Manufactura</p>	<ul style="list-style-type: none"> ψ Consiste en modificar las propiedades físicas y químicas de la materia prima, para obtener así bienes más complejos, específicos. Por esos sus productos tienen mayor valor comercial. ψ Necesita materia prima que modificar y maquinaria para hacerlo, así como mano de obra para operarla y energía para alimentar el proceso. ψ Forma parte del sector secundario de la economía, tradicionalmente considerado como el principal productor de riquezas, frente a otros sectores como el terciario o de servicios, que se entiende como consumidor de riquezas. ψ Está estrechamente relacionado con el diseño industrial y la ingeniería. ψ Representa el principal sector económico en el llamado Primer Mundo, en contraste con la industria extractiva o de materia prima en el Tercero. 	<ul style="list-style-type: none"> ψ La industria manufacturera se dedica a la transformación de bienes semiprocesados o materias primas directamente en bienes finales de consumo, listos para su comercialización inmediata a través de distribuidores y otros mecanismos que los aproximan a sus públicos consumidores. ψ Tradicional. Que convierte la materia prima en productos listos para su comercialización y consumo final. ψ Intermedias. Que fabrican bienes semielaborados para alimentar otras industrias manufactureras, como piezas para el ensamblado. ψ Mecánicas. Cuyo producto final son herramientas y maquinarias necesarias para los procesos industriales de otros tipos, sean o no del sector secundario. ψ Residuales. Que emplean como materia prima los sobrantes y residuos de otros procesos industriales.

<p>Minería</p>	<ul style="list-style-type: none"> ψ La minería o actividad minera es una actividad económica, perteneciente al sector primario, que consiste en la extracción de minerales y elementos comercializables del interior de la corteza terrestre. Estos materiales se hallan formando depósitos o yacimientos de miles de años de antigüedad geológica. ψ La extracción minera es una de las principales actividades económicas de numerosos países en el mundo. ψ Se trata de una fuente de recursos vital para la mayoría de las industrias humanas, que sirve de materia prima en la elaboración de los más diversos objetos y maquinarias. 	<ul style="list-style-type: none"> ψ Extracción de petróleo ψ Extracción de gas ψ Extracción de materiales ψ Extracción de metales ψ Extracción de minerales
<p>Electricidad</p>	<ul style="list-style-type: none"> ψ Es un sector económico. ψ Abarca todas aquellas actividades relacionadas con la energía eléctrica. ψ Comprende actividades del sector primario, como la producción de energía, así como del sector secundario y terciario, como el tratamiento y la refinería, o la comercialización en el mercado. ψ Es un sector que se encuentra presente en todos los países, y es de los sectores de mayor importancia para una economía. ψ Es un sector determinante en la formación de precios, ya que una dependencia excesiva de energía podría encarecer demasiado el producto, reduciendo el poder adquisitivo. ψ Entre los productos que trata, destacan el gas natural, el petróleo, entre otros. 	<ul style="list-style-type: none"> ψ Producción de energía eléctrica. ψ Transporte de la energía mediante la red. ψ Distribución de la energía eléctrica. ψ Comercialización en el mercado de la energía.
<p>Construcción</p>	<ul style="list-style-type: none"> ψ Tradicionalmente, las obras de construcción han sido generadas por dos fuentes: públicas y privadas. ψ La obra pública fue el sostén de la industria de la construcción durante muchos sexenios; el desarrollo económico y social del país implicó la generación de obras de infraestructura para el transporte carretero, aéreo, marítimo y fluvial. ψ En cuanto a la obra privada, la dinámica sistemáticamente se ha sustentado en la 	<ul style="list-style-type: none"> ψ Construcciones de plantas hidroeléctricas para la generación de energía y de instalaciones para su transmisión. ψ Construcción de presas, obras de riego y de tratamiento de aguas. ψ Construcción de obras industriales para la explotación, refinación, almacenamiento y distribución de productos petroleros y de gas. ψ Las obras de urbanización y la construcción de redes de infraestructura para dotarlas de

	<p>construcción habitacional, tanto residencial como de otros niveles, especialmente de interés social; también de plantas industriales, proyectos inmobiliarios, desarrollos turísticos y recreativos, edificación de tiendas departamentales y centros comerciales.</p>	<p>agua, servicios sanitarios, electricidad, telefonía, y telecomunicaciones a la comunidad.</p>
Servicios públicos	<ul style="list-style-type: none"> ψ Básicos: Son aquellos considerados esenciales para la calidad de vida, y usualmente llegan directamente a los hogares, como el agua potable. ψ Administrativos: Son todos los relacionados a las gestiones que se realizan en las instituciones públicas, por ejemplo, la adquisición de la licencia de conducir. ψ De auxilio: Son los que se brindan en una situación de emergencia, cuando la integridad o vida del ciudadano está en peligro. No referimos, por ejemplo, al servicio policial. ψ Su precio suele subsidiarse para garantizar que sea accesible a la población. ψ Puede o no permitirse la competencia entre Gobiernos y ofertantes privados. ψ El Estado no lo provee con el objetivo de obtener beneficios, es decir, no responde a un ánimo de lucro. ψ Su buen funcionamiento debería ayudar a mejorar el bienestar social y la equidad entre los ciudadanos. ψ Se financia con mayor deuda pública o directamente con los recursos recaudados de los contribuyentes. ψ El acceso a servicios públicos es uno de los factores que incluye el índice de desarrollo humano (IDH). 	<ul style="list-style-type: none"> ψ Servicios básicos: agua potable, drenaje y alcantarillado, calles y banquetas, alumbrado público. ψ Servicios básicos complementarios: servicio de limpieza; mercados y centrales de abasto; educación; panteones; rastros; transporte público; vialidad y ordenamiento territorial, etc. ψ Protección a la comunidad: salud; Asistencia social; protección ecológica; prevención de desastres; comunicación social. ψ Bienestar social: parques y jardines; protección y fomento del patrimonio. Fomento de la actividad económica: agropecuarios; industriales y de servicios
Servicios administrativos	<ul style="list-style-type: none"> ψ El modelo del ciclo de vida regional, según el cual un servicio se mueve a través de varios estadios de sus ciclos de vida, lo que provoca el cambio en los requerimientos de localización. ψ La teoría de la difusión enfatiza el papel del cambio tecnológico en la determinación de los patrones del desarrollo económico regional. ψ El enfoque de la base exportable, que coloca las exportaciones de servicios como el estímulo para el crecimiento de una región. La exportación 	<ul style="list-style-type: none"> ψ Mantenimiento correctivo y preventivo de planta física, muebles y equipos. ψ Adquisición de bienes Nacionales e Importados. ψ Contratación de servicios externos – Mantenimiento. ψ Contratación servicios externos – Planeación. ψ Recibo y entrega de artículos de Almacén

	<p>tanto de bienes como de servicios comercializables y el ingreso que esto genera, provoca un crecimiento regional autosustentable y permite la obtención de economías de aglomeración.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ψ Seguridad Física. ψ Aseguramiento de personas y activos ψ Regulación archivística. ψ Custodia documental.
Educativa	<ul style="list-style-type: none"> ψ Un derecho de toda persona. ψ Un proceso social, es decir, fuera del ámbito social nadie puede adquirir educación. ψ Un sistema de socialización que permite incorporar las costumbres de una cultura. ψ Un proceso de instrucción continuo. ψ Un sistema de aprendizaje a través de la observación, el pensamiento crítico y la elaboración de conclusiones por cuenta propia. ψ Una disciplina que transmite los valores y el conocimiento acumulado de una sociedad. ψ Una guía en el proceso de aprendizaje que estimula el desarrollo de habilidades y afecta al comportamiento de un estudiante. ψ Formal, informal, presencial o a distancia, entre otros modos. ψ Formadora de la actitud del estudiante. ψ Un instrumento de subsistencia del ser humano, desde el aspecto social, emocional y laboral. ψ Un modo de fomentar la democracia participativa. 	<ul style="list-style-type: none"> ψ Acreditar y certificar programas. ψ Adquirir materiales y otros recursos. ψ Administrar servicios. ψ Admitir a los solicitantes. ψ Asignar los recursos necesarios para llevar a cabo instrucción fuera del campus y en línea. ψ Asignación de espacios para aulas, laboratorios, talleres, bibliotecas y otros espacios similares. ψ Asignación de cargas de enseñanza. ψ Evaluar el rendimiento. ψ Comunicación de las mejores prácticas. ψ Comunicar el plan del sistema de gestión de la calidad en toda la organización. ψ Convertir información en conocimiento. ψ Acciones correctivas y preventivas. ψ Decidir qué medidas tendrán valor para monitorear. ψ Métodos de enseñanza. ψ Diseñar y desarrollar los resultados de la validación de los planes de estudios o del programa. ψ Diseñar y desarrollar planes de estudios. ψ Desarrollo de catálogos de cursos. ψ Desarrollo del material del curso. ψ Desarrollar, revisar y actualizar los planes de estudios.

ψ Garantizar la disponibilidad de recursos humanos y materiales necesarios para alcanzar los objetivos.

Fuente: Diseño propio Rodríguez, 2022. <https://www.redalyc.org/pdf/325/32510013.pdf>

NOTA: La siguiente tabla pretende mostrar las características de cada uno de los sectores en los que están clasificados, así como las diversas actividades que estos realizan.

Instrumentos de Evaluación (ANEXO 2)

Observación

Existen dos clases de observación:

- ψ Observar científicamente. Significa observar un objetivo claro, definido y preciso: el investigador sabe que es lo que desea observar y para que quiere hacerlo, lo cual implica que debe preparar cuidadosamente la observación.

- ψ Observación no científica. Significa observar sin intención, sin objetivo definido *Fuente:*

Dentro de este método de evaluación el objetivo que se tiene es el de recabar información, el cerciorarse que en realidad el contexto y los estímulos que se están aplicado tienen o no un resultado positivo para con la investigación.

Escala Tipo Likert (ANEXO 3)

La Prueba de Inteligencia Emocional, mide la habilidad de percibir con precisión, estimar, y expresar las emociones; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando ellos facilitan el pensamiento; la habilidad de entender emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad de regular las emociones para promover crecimiento emocional y, intelectual. La prueba evalúa los siguientes aspectos.

- ψ Autoconocimiento Emocional, mide la habilidad para reconocer sus propios sentimientos, pudiendo diferenciarlos entre sí.
- ψ Control Emocional, mide la habilidad para controlar los sentimientos; comprendiendo lo que está detrás de ellos, así como las maneras de manejar los miedos, ansiedades, cóleras y tristezas.
- ψ Automotivación, mide la habilidad del sujeto para motivarse a sí mismo y encausar sus emociones en el servicio de una meta, de manera que el control emocional; permite posponer la satisfacción de los impulsos.

Lo que buscamos aquí es medir con una escala el nivel de satisfacción que se tiene para con los estímulos aplicados, que en este caso es la música, con el fin de mejorar la eficiencia y la productividad de los trabajadores de las empresas.

La escala es un diseño propio que consta de 25 ítems, los cuales abarcaran los puntos anteriores, (Autoconocimiento, motivación, y un control emocional)

INSTRUCCIONES: A continuación, se le presentan una serie de ítems los cuales deberá responder de la forma más sincera posible, rellorando los recuadros vacíos con una " X", respectivamente con cada uno de los valores de arriba.	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
1. Soy capaz de identificar mis emociones				
2. Soy capaz de identificar lo que afecta mis emociones				
3. Soy productivo sin escuchar música en el trabajo				
4. Soy más productivo cuando tengo música de fondo				
5. Me siento tranquilo o tranquila cuando hay música en el trabajo				

6. Me motivo más cuando escucho ciertas melodías mientras trabajo				
7. Soy capaz de controlar mis emociones cuando escucho ciertas canciones				
8. Soy tolerante con los gustos musicales de mis compañeros				
9. Prefiero escuchar mi propia música con audífonos				
10. Me gustaría que pusieran música en el trabajo				
11. Prefiero que la empresa este en silencio				
12. Me siento con más “ganas” cuando ponen música				
13. Siento que la música me distrae del trabajo				
14. Prefiero que la música se quede en casa				
15. La música me beneficia a la hora de laborar				
16. La música no es conveniente para trabajar				
17. La música es un distractor				
18. Soy capaz de tolerar los momentos de tensión				
19. Cuando estoy estresado prefiero escuchar un estilo de música específico				
20. La música es necesaria en el trabajo				
21. La música puede generar en mis cambios de humor				
22. Soy capaz de controlar mis estados de ánimo				
23. Soy capaz de identificar como me siento emocionalmente				

24. Hago mejor trabajo cuando escucho música				
25. Entrego mejores resultados cuando hay música de por medio				
TOTAL				

Diseño propio: Rodríguez. F. 2022, bases recuperadas de “construcción de una prueba para la inteligencia emocional”.

Fuente: <file:///C:/Users/Desktop/Downloads/Dialnet-ConstruccionDeUnaPruebaDeInteligenciaEmocional-8176509.pdf>

En cuanto a la organización y calificación de los ítems se calificarán en una escala de 1 a 4 puntos, dando un total de 100 puntos, estos se dividirán en:

PUNTAJE	DESCRIPCIÓN
1 – 25 puntos	La música no influencia en el desempeño.
26 – 50 puntos	La música no es tan relevante como para aplicarla en el trabajo, pero es opcional.
51 – 75 puntos	La música es una herramienta que puede utilizarse para mejorar el desempeño.
76 – 100 puntos	La música mejora el desempeño y eficiencia de los trabajadores.

El apartado “Muy de acuerdo” se calificará con un total de 4 puntos, el apartado “De acuerdo” se calificará con 3 puntos, el apartado “En desacuerdo” se calificará con 2 puntos y finalmente el apartado “Muy en desacuerdo” se calificará con 1 punto.

Encuesta (ANEXO 4)

La encuesta es una técnica que se lleva a cabo mediante la aplicación de un cuestionario a una muestra de personas. Las encuestas proporcionan información sobre las opiniones, actitudes y comportamientos de los ciudadanos.

La encuesta se aplica ante la necesidad de probar una hipótesis o descubrir una solución a un problema, e identificar e interpretar, de la manera más metódica posible, un conjunto de testimonios que puedan cumplir con el propósito establecido.

Por lo que entonces se tomará en cuenta esta técnica para corroborar los datos obtenidos mediante otros métodos, por lo que se diseñara a un total de 25 reactivos, los cuales abarcarán las preferencias de los trabajadores.

INSTRUCCIONES: A continuación, se le presentan una serie de preguntas, las cuales deberá responder con una "X" en las casillas correspondientes, si es afirmativa su respuesta o no respectivamente, sea lo más sincero posible por favor.	SI	NO
1. ¿La música es un distractor para el trabajo?		
2. ¿Prefiero laborar escuchando música?		
3. ¿Soy mejor escuchando algo de música?		
4. ¿Prefiero que las instalaciones estén en silencio?		
5. Me gusta usar mi música en mi área de trabajo		
6. Me gustaría que la empresa ponga música para todos		
7. Me gusta escuchar todo tipo de música en el trabajo		
8. ¿Entrego mejores resultados cuando me pongo a escuchar música?		
9. Me motiva escuchar algo de música		
10. ¿Soy capaz de identificar si la música que escucho me genera alguna emoción?		

11. ¿Soy capaz de controlar las emociones que me provoca escuchar música?		
12. ¿Es bueno escuchar música en el trabajo?		
13. Me gustaría que la empresa fuera más flexible con la música que se puede utilizar para laborar		
14. ¿La música es necesaria para trabajar?		
15. ¿Soy tolerante con la música que escuchan los demás?		
16. Me gustaría sugerir géneros a escuchar dentro de la empresa		
17. ¿Puedo mejorar mi rendimiento laboral si escucho música?		
18. ¿La música puede afectarme emocionalmente para bien?		
19. ¿Las empresas deberían desplegar estrategias musicales de manera que mejoren el desempeño de sus trabajadores?		
20. ¿El trabajo que realizo se hace mejor en silencio?		
21. ¿Los trabajadores deberían escuchar de forma libre su música durante sus turnos laborales?		
22. ¿La música que escucho puede afectar negativamente mi concentración a la hora de efectuar mi trabajo?		
23. ¿Prefiero que la empresa prohíba el uso de la música durante los turnos laborales?		
24. La música puede compartirse con los compañeros de trabajo para unificar esfuerzos y entregar mejores resultados		
25. Soy capaz de decir sobre el uso benéfico de la música en la empresa		
TOTAL		

Diseño propio: Rodríguez. F, 2022

Fuente: <https://www.questionpro.com/es/una-encuesta.html>

Los valores que tomarán los apartados “SI” y “NO” serán

SI: 1 punto

NO: 0 puntos

La calificación de este instrumento se hará de la siguiente forma: el puntaje obtenido del total de la prueba se multiplicará por “4” de forma que se obtenga puntajes mayores a “76”, por ejemplo; si se obtiene un total de 20 puntos se multiplicará por 4 lo que dará como resultado 80 puntos, los cuales son superiores a los 76 puntos que se busca superar.

La clasificación de evaluación se determinará de la siguiente forma:

PUNTAJE	DESCRIPCIÓN
1 – 25 puntos	La música no influencia en el desempeño.
26 – 50 puntos	La música no es tan relevante como para aplicarla en el trabajo, pero es opcional.
51 – 75 puntos	La música es una herramienta que puede utilizarse para mejorar el desempeño.
76 – 100 puntos	La música mejora el desempeño y eficiencia de los trabadores.

Diseño propio, Rodríguez F. 2020

Procesamiento de datos

Excel

Se vaciarán los datos en una hoja de cálculo en Excel, donde se calculará el promedio, así como la moda y la media de los resultados, posteriormente se graficarán los mismos dando acreditación para su análisis.