

INCIDENCIA DE SPOTIFY EN LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA SUPERIOR

SPOTIFY INCIDENCE ON EMOTIONAL INTELLIGENCE IN HIGHER BASIC EDUCATION STUDENTS

Cathy Guevara-Vega ^{1*}

E-mail: cguevara@utn.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2470-8287>

Enma López Abril ¹

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-2354-869X>

E-mail: eelopez@utn.edu.ec

Antonio Quiña-Mera ¹

E-mail: aquina@utn.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2516-9016>

Alexander Guevara-Vega ¹

E-mail: alexguevara@utn.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9431-7989>

¹Universidad Técnica del Norte. Ecuador, Ibarra, Ecuador.

*Autor para correspondencia

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Guevara-Vega, C., López Abril, E., Quiña-Mera, A., y Guevara-Vega, A. (2025). Incidencia de Spotify en la inteligencia emocional de estudiantes de educación básica superior. *Revista Conrado*, 21(103), e4327.

RESUMEN

La inteligencia emocional es una habilidad del ser humano que permite el manejo acertado de expresar emociones para generar sentimientos que faciliten el pensamiento y comportamiento de la persona en los diferentes campos del diario vivir. Lamentablemente la pandemia mundial del COVID-19 y las condiciones actuales de inseguridad y crisis social en el mundo hacen que la inteligencia emocional se debilite, especialmente en la formación integral de los adolescentes. El objetivo de la investigación fue determinar la incidencia del uso de Spotify en la inteligencia emocional de estudiantes de educación básica superior. La metodología de la investigación se conformó de tres fases: i) Se diagnosticó el estado inicial de la inteligencia emocional mediante el test de Mesquite; ii) Se elaboró un repositorio de podcast utilizando Spotify; iii) Se aplicó el retest, después de emplear durante cinco meses el repositorio de podcast. Se concluyó que el uso de podcast fortaleció la inteligencia emocional de los participantes, además se evaluó factores como la empatía, comunicación de emociones, la angustia y tristeza.

Palabras clave:

Inteligencia Emocional, Empatía, Emociones, Test de Mesquite, Spotify, COVID-19.

ABSTRACT

Emotional intelligence is a human ability that allows the successful management of expressing emotions to generate feelings that facilitate thinking and a person's behavior in different areas of daily life. Unfortunately, the global pandemic of COVID-19, the current insecurity conditions, and the social crisis in the world cause emotional intelligence to weaken, especially in the integral formation of adolescents. The research objective was to determine the incidence of Spotify use on the emotional intelligence of higher basic education students. The methodology had three phases: i) The initial state of emotional intelligence was diagnosed using the Mesquite test. ii) A podcast repository was created using Spotify. iii) The retest was applied after using the podcast repository for five months. It was concluded that the podcasts reinforced the participants' emotional intelligence, and factors such as empathy, emotional communication, distress, and sadness were also assessed.

Keywords:

Emotional Intelligence, Empathy, Emotions, Mesquite Test, Spotify, COVID-19.



INTRODUCCIÓN

La inteligencia emocional (IE) es crucial para el desarrollo integral de las personas, no obstante, en los adolescentes tiene un impacto notable en su formación integral ya que les permite reconocer, comprender y gestionar sus propias emociones, así como las de los demás. Este conjunto de habilidades es importante en el contexto actual, sin dejar de atender la situación postpandemia marcado por el COVID-19 y la crisis social que vive el mundo hoy en día. Entre algunas consecuencias está el distanciamiento social, el aislamiento, el desempleo, la pobreza, el maltrato interfamiliar, pérdida de seres queridos, las guerras, la interrupción de las rutinas sociales y escolares las cuales han generado niveles elevados de ansiedad, estrés y depresión entre los adolescentes (Nekane et al., 2020). Además, la situación económica de muchas familias se ha visto afectada, exacerbando la inseguridad y la incertidumbre sobre el futuro (Erazo del Castillo, 2021).

Algunos estudios demuestran que la IE puede ser un factor protector en este contexto, ayudando a los adolescentes a desarrollar resiliencia frente a la adversidad. Habilidades como la autorregulación emocional, la empatía y la gestión de las relaciones interpersonales pueden mejorar su capacidad para enfrentar el estrés y mantener un estado emocional equilibrado (Catagua y Escobar, 2021).

El estudio de Erazo del Castillo (2021), muestra que los adolescentes con mayor IE tienen menos probabilidades de desarrollar trastornos de ansiedad y depresión, ya que pueden manejar adecuadamente las emociones negativas y buscar apoyo cuando lo necesitan. Además, afirma que la IE facilita la adaptación a los cambios y la resolución de conflictos, lo que es crucial en tiempos de crisis. Fomentar la IE en los adolescentes no solo contribuye a su bienestar individual, sino que también promueve un entorno social más comprensivo y solidario. La educación emocional debe ser una prioridad en los sistemas educativos y en los programas de apoyo comunitario para fortalecer estas habilidades en los adolescentes (Erazo del Castillo, 2021).

Los autores Fernández-Martínez y Montero-García (2016) determinan que la IE permite la construcción del bienestar del sujeto, pues además de producir satisfacción y sensación de bienestar, reduce las posibilidades de presentar problemas de estrés, depresión o consumo de psicoactivos, favoreciendo no solo la satisfacción del sujeto sino el beneficio de su salud física y psicológica. En países como Australia, Brasil, Ecuador, Egipto, Nicaragua, España, Mozambique, Estados Unidos, Zambia, entre otros, mediante una encuesta realizada sobre el impacto

del COVID, se evidencia que la mayoría de las niñas, adolescentes y mujeres jóvenes han experimentado altos niveles de ansiedad como resultado de la crisis sanitaria.

De las personas encuestadas, el 88% han experimentado algún nivel de ansiedad entre alto y moderado, solo el 12% declararon no haberla sentido (Viteri, 2020). Con respecto a Ecuador, Catagua y Escobar (2021) en su estudio determinan que la pandemia y la crisis social han repercutido en gran afectación a los adolescentes, presentando varios problemas. Además, afirma que existe una clara relación entre el confinamiento por la pandemia sanitaria y la ansiedad en los adolescentes, evidenciando en la mayoría de ellos un nivel de ansiedad moderada.

Por otro lado Goleman (1996) definió la emoción como un sentimiento relacionado con pensamientos, estados biológicos y psicológicos, y tendencias a la acción, señalando que problemas familiares, personales y sociales pueden alterar su estado natural. Además, propuso un inventario de habilidades emocionales (Tabla 1), complementado por el modelo de cuatro ramas de IE de Mayer y Salovey (1997) (Tabla 2). El manejo adecuado de las emociones es esencial para la toma de decisiones en diversas situaciones cotidianas, incluyendo el ámbito educativo. La IE permite a los estudiantes actuar coherentemente frente a situaciones disruptivas en el aula, fomentando un ambiente propicio para el aprendizaje, mejorando la autoestima y las relaciones interpersonales, y promoviendo la empatía y la tolerancia. Estudios recientes respaldan esta perspectiva. Por ejemplo, un meta-análisis encontró que los programas de IE en el alumnado contribuyen al desarrollo de habilidades necesarias para afrontar situaciones diarias, aumentando la autorrealización y el esfuerzo aplicado en las tareas (Molero et al., 2020). Asimismo, una revisión sistemática analizó cómo la IE impacta en el bienestar de los adolescentes, encontrando que aquellos con mayor IE registran niveles más altos de bienestar subjetivo y psicológico (Ruíz-Ortega y Berrios, 2023).

De acuerdo con Marshall Reeve (1998) las emociones tienen tres principales funciones: i) Funciones adaptativas: emociones que facilitan una conducta adecuada ante los estímulos. ii) Funciones sociales: emociones que facilitan la comunicación, la interacción social. iii) Funciones motivacionales: relación entre la emoción y la motivación que favorece el estado emocional que produce una conducta. De esta manera el aprender a gestionar las emociones contribuye a disfrutar de experiencias positivas derivando los efectos nocivos de las emociones negativas y buscar una adecuada relación con el entorno y los semejantes, puesto que los seres humanos desde temprana edad manifiestan emociones que son parte de su vida (García y Ángel, 2012). Maturana (2019) afirma que: “todas las

acciones humanas se funden en lo emocional, independientemente del espacio operacional en que surjan, y no hay ninguna acción humana sin una acción que la establezca como tal y la tome como posible acto” (p. 12).

La educación, es una acción que está llena de emociones lo que incide de forma directa o indirecta en el proceso de enseñanza aprendizaje (Maturana, 2019). En relación con otras técnicas para fortalecer la IE está la gamificación y la habilidad de perfeccionar las técnicas de evaluación académicas (Guevara-Vega et al., 2020, 2022; Quiña-Mera et al., 2019).

Con respecto a la influencia que tienen la música en el desarrollo de la IE, se analiza el estudio realizado por Benítez Jerez et al., (2023), en donde analiza una serie de investigaciones donde confirman que la producción de podcast ayuda al desarrollo de habilidades superiores en los estudiantes y son herramientas digitales compatibles con el aprendizaje asincrónico. Los resultados revelan que los estudiantes que escuchaban podcasts de relajación regularmente presentaban una mejora en sus habilidades de afrontamiento y una reducción significativa en los niveles de estrés académico (Benítez Jerez et al., 2023). Finalmente, un estudio de Cutler et al. (2023) analiza la efectividad de los podcasts de motivación y relajación en el desarrollo de la IE en adultos jóvenes. Este estudio determina que el uso regular de estos podcasts contribuye a manejar emociones complejas y mejoras en las relaciones interpersonales.

De lo antes expuesto, la presente investigación está motivada en utilizar un medio para fortalecer la IE en los adolescentes, en este sentido, se considera aplicar la música porque está estrechamente relacionada con la IE. El estudio de Miranda et al., (2017) afirma que la música es un arte y se usa para mejorar los estados emocionales de personas con determinados trastornos o estados de ansiedad ya que provoca cambios emocionales a quienes la escuchan. La música ayuda a regular las emociones como calmar los nervios, por ejemplo, escuchar música relajante puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad (Miranda et al., 2017). La música mejora la comunicación no verbal y la empatía con otras personas sin hablar. Además, fortalece la resiliencia, especialmente en los adolescentes. Nadal Garcia et al. (2017) afirman que la música fomenta las emociones, las produce y las genera y, lo que es más importante necesita de las emociones para desarrollar todas sus dimensiones, a través de la música sentimos alegría, tristeza, miedo, rabia, calma, incluso podemos llegar a enamorarnos. Asimismo, afirma que las emociones son, pues, una parte inseparable de la actividad musical. Por consiguiente, la música puede ser una herramienta útil para mejorar la IE y para manejar nuestras emociones de manera efectiva. Para utilizar la música en este estudio se seleccionó la plataforma tecnológica “Spotify” por el incremento acelerado la cantidad de usuarios. Los estudios indican que desde el 2023 se ha elevado a más de 140 millones de usuarios y se ha extendido a 180 países con 40 millones de canciones y está disponible en varios idiomas. Consecuentemente, el objetivo de la investigación es determinar la incidencia de Spotify en la inteligencia de los estudiantes de noveno año de la Unidad Educativa “Aída Gallegos de Moncayo” de Ecuador. Esta investigación se sustenta en los Art.1.- Finalidad. Art. 37.- Derecho a la educación. Art. 38.- Objetivos de los programas de educación., del Código de la Niñez y Adolescencia de la Constitución de la República del Ecuador y la Carta Magna donde se buscan la formación integral, el disfrute pleno de sus derechos, en un marco de libertad, dignidad y equidad; el respeto a las convicciones éticas, morales, el desarrollo de la personalidad, aptitudes y capacidad mental y física de niños y adolescentes generando un ambiente de paz y oportunidades (Código de la niñez y Adolescencia, 2017).

Tabla 1: Inventario de habilidades emocionales de Goleman (1996)

Dimensión	Habilidad	Descripción
Autoconciencia	Autoconciencia emocional	Reconocimiento de emociones y sus efectos.
	Acertada autoevaluación	Conocimiento de fortalezas y limitaciones.
	Autoconfianza	Un fuerte sentido de méritos y capacidades.
Autodirección	Autocontrol	Control de emociones destructivas e impulsos.
	Fiabilidad	Muestra de honestidad e integridad.
	Conciencia	Muestra de responsabilidad y manejo de uno mismo.
	Adaptabilidad	Flexibilidad en situaciones de cambio u obstáculos.
	Logro de orientación	Dirección para alcanzar un estándar interno de excelencia.
	Iniciativa	Prontitud para actuar.

Aptitudes sociales	Influencia	Tácticas de influencia interpersonal.
	Comunicación	Mensajes claros y convincentes.
	Manejo de conflicto	Resolución de desacuerdos.
	Liderazgo	Inspiración y dirección de grupos.
	Cambio catalizador	Iniciación y manejo del cambio.
	Construcción de vínculos	Creación de relaciones instrumentales.
Relaciones de dirección	Trabajo en equipo y colaboración	
	Creación de una visión compartida en el trabajo en equipo	
	Trabajo con otros hacia las metas compartidas	

Fuente: Elaboración de la tabla basado en Goleman (1996)

Tabla 2: Modelo de cuatro ramas de inteligencia emocional de Mayer y Salovey (1997)

Categoría 1	Categoría 2	Categoría 3	Categoría 4
La regulación de las emociones para promover el crecimiento emocional e intelectual			
La habilidad para estar abierto a los sentimientos, sean estos placenteros o no.	La habilidad para emplear reflexivamente o desprenderse de una emoción, dependiendo de su naturaleza informativa o utilitaria.	La habilidad para monitorizar reflexivamente las emociones personales, así como el reconocimiento de cuán claras, influenciables o razonables son.	La habilidad para manejar las emociones en uno mismo y en otros, mediante el control de las emociones negativas y la focalización en las placenteras; tener que reprimir o exagerar la información transmitida.
Entendimiento y análisis de las emociones; empleo del conocimiento emocional			
La habilidad para describir las emociones y reconocer las representaciones de estas en las palabras. Por ejemplo, la relación entre querer y amar.	La habilidad para interpretar los significados de las emociones con respecto a las relaciones (por ejemplo, la tristeza casi siempre acompaña a la pérdida).	La habilidad para entender los sentimientos complejos, por ejemplo, la ambivalencia.	La habilidad para reconocer las transiciones entre las emociones, tales como la transición de la ira a la satisfacción o de la ira a la timidez.
Facilitación emocional del pensamiento			
Las emociones dan prioridad al pensamiento, por medio de dirigir la atención a la información importante.	Las emociones están suficientemente disponibles como para que puedan ser generadas como ayuda para el juicio y la memoria concerniente a los sentimientos.	El ánimo emocional modula los cambios en el individuo: de optimista a pesimista, lo cual alienta el reconocimiento de múltiples puntos de vista.	Los estados emocionales se diferencian y fomentan métodos de solución de problemas (ejemplo, la felicidad facilita el razonamiento inductivo y la creatividad).
Percepción, evaluación y expresión de la emoción			
La habilidad para identificar la emoción en nuestros estados físicos, sentimentales y reflexivos.	La habilidad para identificar las emociones en otras personas, objetos, situaciones, etc., a través del lenguaje, sonido, apariencia y comportamiento.	La habilidad para expresar las emociones con precisión y para expresar las necesidades de aquellos sentimientos.	La habilidad para discriminar entre sentimientos; por ejemplo, expresiones honestas versus deshonestas.

Fuente: Elaboración de la tabla basado en Mayer y Salovey (1997)

MATERIALES Y MÉTODOS

La presente investigación se desarrolló en la Unidad Educativa Fiscal “Aída Gallegos de Moncayo” ubicada al sur de Quito, en el sector de Quitumbe, la cual mantiene jornadas de estudio matutina, vespertina y nocturna con más de 2000 estudiantes. Para este estudio se trabajó específicamente con 37 estudiantes de Noveno año “A” jornada matutina. Se utilizó como metodología de investigación un enfoque descriptivo de tipo cuantitativo, para describir los fenómenos sociales mediante la medición de datos numéricos y análisis estadístico, con el objetivo de buscar patrones y relaciones entre variables. Se utilizó la técnica de entrevista y el instrumento de cuestionario para evaluar los resultados. Se aplicó el instrumento psicométrico test de Mesquite para evaluar los niveles de IE en los adolescentes. Se midió aspectos fundamentales como autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales. El

test constó de ocho preguntas preestablecidas con respuestas múltiples para niños. Cada respuesta se puntúa de 0 a 4 puntos, y en base a la puntuación total se clasifica el nivel de IE como escasa, moderada, elevada o superdotada. No se realizó ningún cambio al instrumento preestablecido. Dicho test ha sido utilizado ampliamente en el campo de la psicología, es aplicado a niños y adolescentes para medir indicadores referente a la IE (Kaplan y Mesquite, 2024).

La investigación se estructuró en cuatro fases:

- Primera fase. - Se realizó una prueba de diagnóstico para medir los niveles de IE basándose en la guía Goleman (1996) y aplicando el test de Mesquite a los 37 estudiantes.
- Segunda fase. - Se elaboró un repositorio de 15 podcast utilizando la plataforma Spotify enfocado a temas de música instrumental, cuentos motivadores, música de relajación, charlas de motivación y se realizaron cinco podcasts de elaboración propia a través de la herramienta Anchor de Spotify. Se elaboró un blog para socializar los accesos al repositorio y algunas temáticas de estudio referente a la IE y su relación con el arte de la música. En la tabla 3 se muestran estos recursos.
- Tercera fase. - Se aplicó el uso de los podcasts dentro del aula cuatro veces por semana, siguiendo una guía metodológica. Específicamente el objetivo era escuchar los podcasts cinco minutos al inicio de cada hora de clase, al final se realizaba un taller de reflexión sobre los mismos que duraban cinco minutos adicionales. Para la ejecución del uso del repositorio de podcasts se tuvo la autorización de las autoridades de la unidad académica para no interrumpir con la planificación académica de los estudiantes.
- Cuarta fase. - Luego de cinco meses de aplicar la guía metodológica se evaluó nuevamente los niveles de IE a los 37 estudiantes mediante un retest y se hizo una comparación entre el test de Mesquite de diagnóstico inicial y su retest.
- En la Tabla 3, se adjunta los enlaces hacia los artefactos de investigación creados para el presente estudio.

Tabla 3. Enlaces de los artefactos de la investigación.

Artefacto	Enlace
Blog.	https://comofortalecerlainteligenciaemocional.blogspot.com/2023/04/blog-post.html
Repositorio en Spotify.	https://open.spotify.com/user/31pyhuw5pljvuqdpkzsv7zkev7iu?si=231b3af34c11466f
Repositorio en Anchor de Spotify.	https://anchor.fm/enma--lu00d3pez

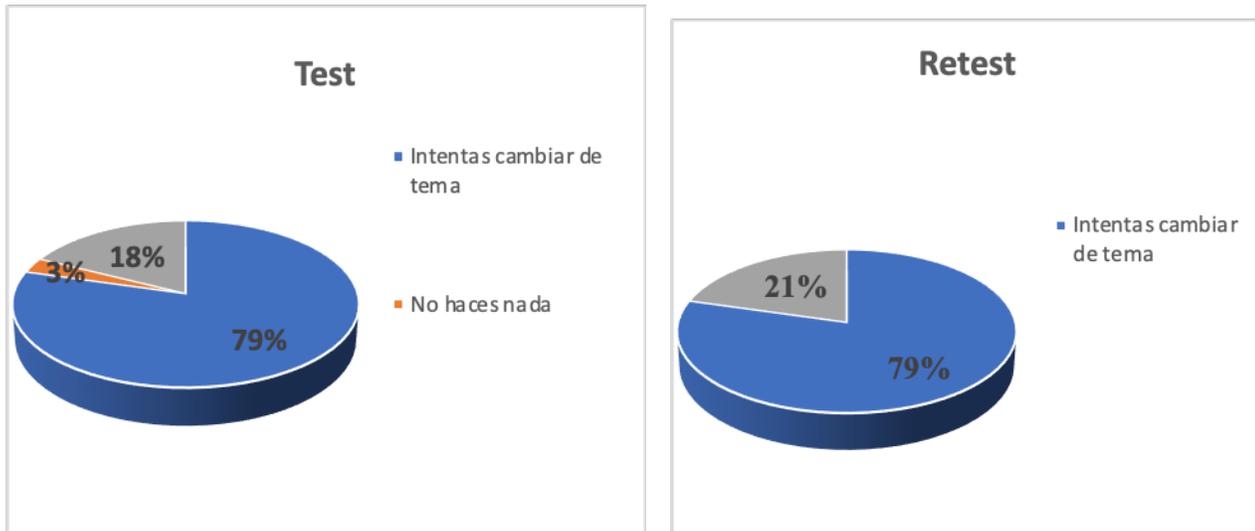
Fuente: Elaboración propia

RESULTADOS-DISCUSIÓN

A continuación, se presenta los resultados del análisis comparativo de la aplicación del test de Mesquite y su retest después de la aplicación de la plataforma Spotify durante cinco meses a los 37 estudiantes de noveno año “A” de la Unidad Educativa “Aída Gallegos de Moncayo”. Se aplicó un cuestionario de ocho preguntas, los resultados más relevantes se destacan a continuación:

La Figura 1 muestra, como es el comportamiento de los adolescentes ante una discusión familiar. En los resultados de la encuesta inicial el 79% de los participantes intenta cambiar de tema, el 18% trata de llamar a una de las partes en privado para evitar la discusión y el 3% no hace nada. En los resultados del retest se evidenció una cierta variación y se mantiene el porcentaje de adolescentes que intentan cambiar de tema para evitar el caos familiar. Este resultado es relevante porque la familia juega un papel importante en el manejo de las emociones del adolescente, de acuerdo con Clavijo (2002) no hay vínculo más importante para el ser humano que la armonía familiar.

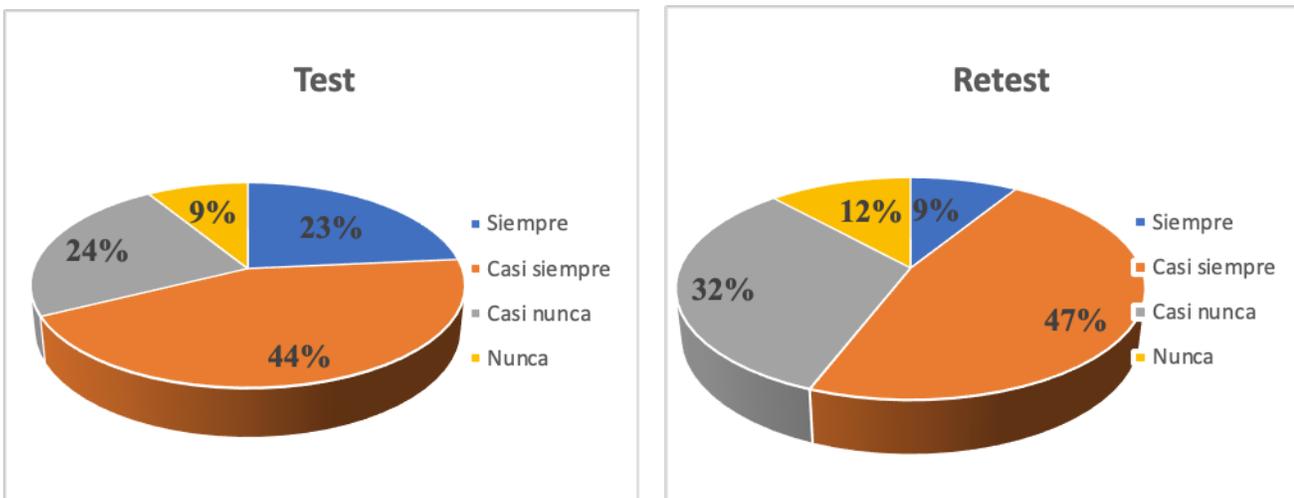
Fig. 1: Comportamiento ante una discusión familiar



Fuente: Elaboración de autores

La Figura 2 muestra el porcentaje acerca de la dificultad que tienen los adolescentes para expresar sus emociones. Se evidencia que luego de aplicar el retest baja un 14% en que los estudiantes que siempre presentan dificultad para la expresión de emociones. El resto de los porcentajes varían de manera moderada. Se analizó la importancia de que los estudiantes expresen sus emociones para mantener un control equilibrado entre las relaciones personales, el no expresarlas puede tener varias consecuencias negativas en la salud mental y física, como la acumulación de estrés por emociones reprimidas, problemas en las relaciones interpersonales, dificultad para enfrentar y resolver problemas, sin dejar de lado los problemas de salud como dolores de cabeza, problemas estomacales (Zela Payi et al., 2022).

Fig. 2: Dificultad para expresar sus emociones

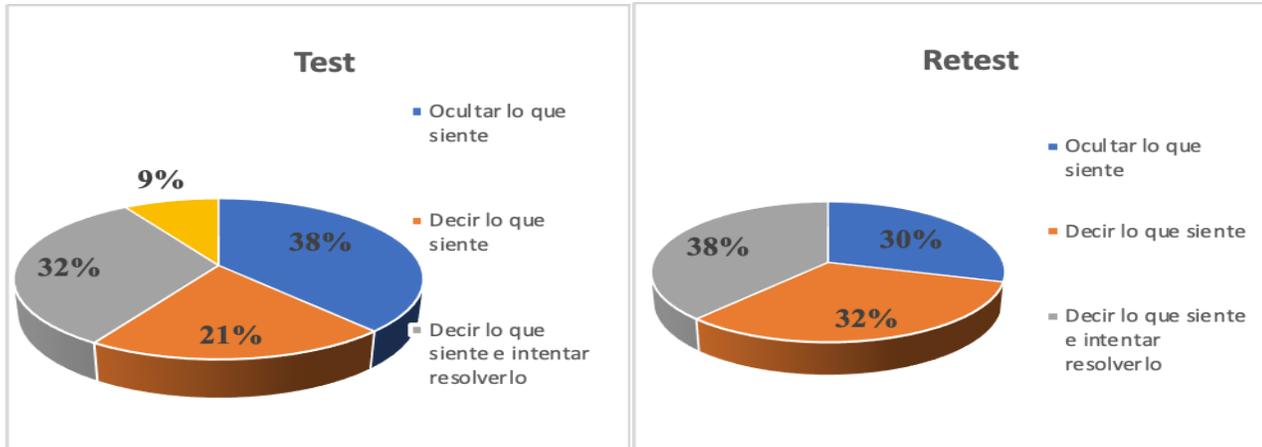


Fuente: Elaboración de autores

La Figura 3 muestra el porcentaje que tienen los adolescentes acerca de cómo expresan la angustia y tristeza en su diario vivir. Estas emociones son comunes en los adolescentes porque están experimentando un gran cambio en sus vidas, tanto física como emocionalmente y pueden manifestarse de diferentes maneras. Luego de aplicar el uso de los podcasts los estudiantes reducen totalmente el no decir nada a nadie para que no se rían de él / ella. Esto da lugar a

que de alguna manera la música favorece la decisión de expresar su angustia y tristeza y no quedar reprimidos en su subconsciente.

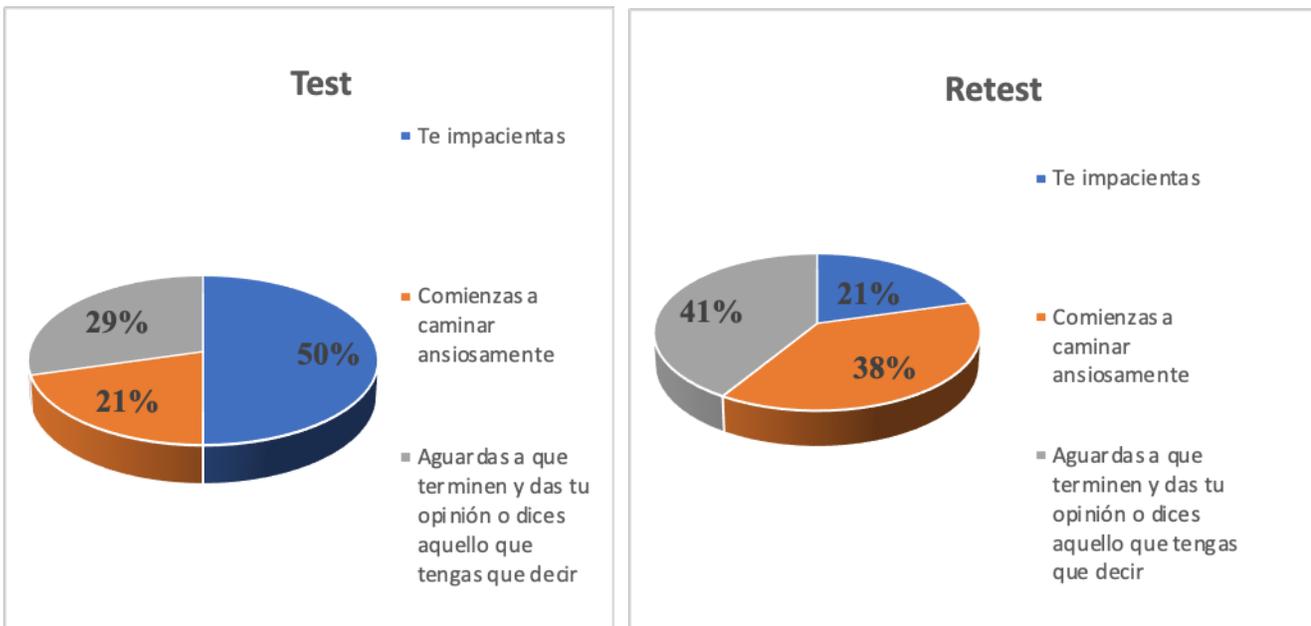
Fig. 3: Expresión de angustia y tristeza



Fuente: Elaboración de autores

La Figura 4 muestra el porcentaje de paciencia y tolerancia frente a la opinión de otras personas que los adolescentes han superado luego de escuchar los podcasts. Antes de la aplicación de la herramienta Spotify cuando una persona no termina de hablar y el encuestado deseaba opinar, el 50% se impacientaba, el 29% aguardaba a que terminen para emitir su opinión y el 21% comenzaba a caminar ansiosamente, en el retest se evidencia un cambio importante en los porcentajes, siendo así el 21% se impacienta, el 38% comienza a caminar ansiosamente y el 41% aguarda a que terminan para emitir su opinión. Se incrementó considerablemente el porcentaje de encuestados que presentan mayor tolerancia a la opinión de los demás, esperando con paciencia a emitir su propio criterio.

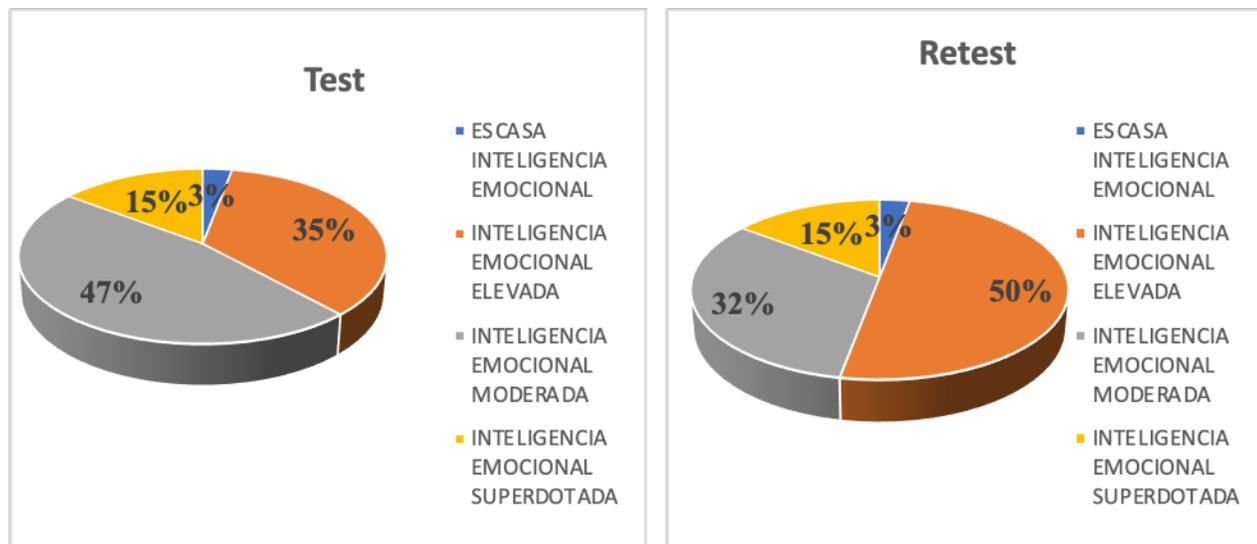
Fig. 4: Paciencia y tolerancia frente a la opinión de otras personas



Fuente: Elaboración de autores

La Figura 5 evidenció la mejora en los niveles de IE después de la aplicación de la plataforma Spotify en un 15% en la IE elevada, mientras que la IE superdotada se mantiene.

Fig. 5: Resultados de la comparativa entre el test y retest



Fuente: Elaboración de autores

DISCUSIÓN

El presente estudio destaca el impacto positivo del uso de Spotify como herramienta para fortalecer la IE en adolescentes mediante la incorporación de podcasts de relajación y motivación. Los resultados revelan mejoras significativas en la capacidad de los participantes para gestionar sus emociones, desarrollar empatía y enfrentar situaciones estresantes. Estas observaciones concuerdan con estudios previos como los de Benítez Jerez et al. (2023), quienes encontraron que los podcasts favorecen la reducción del estrés académico y mejoran las habilidades de afrontamiento. Además, el análisis de Cutler et al. (2023) subraya el papel de los podcasts en la promoción del bienestar emocional en adultos jóvenes, sugiriendo su aplicabilidad en diferentes etapas del desarrollo humano. El estudio de Smith et al. (2020), destaca a los podcasts de motivación y relajación como una opción para reducir el estrés y mejorar el bienestar emocional. Este estudio se aplicó a 500 estudiantes universitarios y mostró que aquellos que escucharon los podcasts en Spotify reportaron una disminución significativa en sus niveles de estrés y ansiedad, así como una mejora en su capacidad para gestionar emociones negativas (Smith et al., 2020). El estudio realizado por Arízaga (2020) manifiesta que los podcasts de motivación en Spotify pueden ser particularmente efectivos para mejorar la autoconciencia y la autoeficacia de los estudiantes. Los resultados confirmaron que los estudiantes que escuchaban podcasts relacionados con el desarrollo personal y la motivación experimentaban un aumento en su autoconfianza y en su capacidad para establecer y alcanzar metas personales (Arízaga, 2020). Otro estudio realizado por Lee et al., (2022) evaluó la influencia de los podcasts de relajación en la reducción del agotamiento emocional entre docentes. Los resultados indicaron que los docentes que utilizaban estos recursos de manera regular experimentaban una notable reducción en los síntomas de agotamiento y una mejora en su bienestar general, subrayando la importancia de las herramientas digitales en la promoción de la salud mental (Lee et al., 2022)one for parents (Intervention-P.

En discusión con los estudios anteriores, la presente investigación utiliza una guía para el uso de podcasts que fortalezcan la IE en adolescentes. Se midió los niveles de IE desde varios escenarios críticos que las personas en esa edad se encuentran involucrados específicamente en la relación con el ambiente familiar, el comportamiento y aceptación en el círculo de amistades dando lugar a que existan trabajos futuros en otros ecosistemas del desarrollo personal de los adolescentes. Luego de estos resultados el trabajo debería seguir en explorar cuál es el comportamiento en otros ambientes, considerando que existe adolescentes que experimentan cambios en su orientación sexual y presentan trastornos de personalidad.

Los resultados pueden replicarse en contextos educativos similares, utilizando guías metodológicas claras para la integración de herramientas digitales en el currículo. Los resultados pueden aplicarse en el ámbito del bienestar y salud mental, donde el uso de podcasts ofrece un recurso accesible y escalable para abordar problemas como el estrés académico y la regulación emocional de los adolescentes. Así mismo, la aplicabilidad de los resultados puede influenciar positivamente en contextos familiares para fortalecer las relaciones interpersonales, mitigando conflictos y promoviendo el diálogo. Los hallazgos del presente estudio resaltan el potencial transformador de los podcasts como herramientas digitales en la educación emocional. Estudios previos, como el de Benítez Jerez et al. (2023), han evidenciado que estas herramientas promueven habilidades de afrontamiento en estudiantes. Del mismo modo, Cutler et al. (2023) destaca que los podcasts favorecen la autorreflexión emocional, lo cual coincide con las mejoras observadas en este estudio.

Aunque los resultados son prometedores, su transferibilidad a otros contextos depende de factores como la motivación intrínseca de los participantes y el entorno sociocultural. Sería valioso explorar estos efectos en adolescentes de diversas regiones y niveles socioeconómicos.

Finalmente, la combinación de herramientas digitales como los podcasts podría maximizar los beneficios, ampliando el alcance de estas iniciativas a poblaciones diversas.

CONCLUSIONES

La implementación de podcasts mediante Spotify fortaleció de manera notable las habilidades de IE en los adolescentes participantes. Se evidenció un incremento del 15% en el nivel elevado de IE, destacando mejoras en la empatía, la autorregulación y la expresión emocional.

Los resultados mostraron que el uso de podcasts facilitó la comunicación y seguridad emocional en el entorno familiar, minimizando conflictos arraigados a la ira, la tristeza y fomentando la armonía.

Los adolescentes integraron de forma natural el uso de Spotify en sus rutinas, mostrando motivación para interactuar con los contenidos y participando activamente en actividades relacionadas. Este estudio llamó la atención de los adolescentes, generó curiosidad en seguir escuchando el canal de música e incrementado las visitas diarias.

El uso de recursos como podcasts de motivación y relajación en el aula contribuyó a reducir comportamientos disruptivos y mejorar el clima educativo, facilitando el aprendizaje y el bienestar emocional. Se evidenció el cambio positivo en la actitud y estado de ánimo de los adolescentes.

En conclusión, la incorporación de podcasts en el presente estudio fomentó la autoconciencia y la capacidad de controlar sus propias emociones. Este estudio resalta la importancia de considerar tecnologías accesibles como Spotify para desarrollar la IE especialmente en los adolescentes.

Como futuras líneas de investigación, se debería incorporar el análisis de otros indicadores que permitan el desarrollo emocional y social de los adolescentes, tales como la empatía, la capacidad de resolver conflictos, la autorregulación frente a situaciones de estrés agudo o el fortalecimiento de su autoestima. Además, sería relevante ampliar la muestra demográfica, incluyendo adolescentes de diferentes contextos socioeconómicos y culturales, para determinar si los resultados se pueden generalizar en diversas poblaciones. Adicional, se podría comparar la efectividad de otros formatos digitales, como videos educativos o gamificación, con los podcasts, para identificar cuál es más efectivo en el fortalecimiento de la IE. Finalmente, sería valioso evaluar cómo la combinación de herramientas digitales con estrategias tradicionales de aprendizaje emocional puede maximizar los resultados en la formación integral de los adolescentes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arízaga, A. (2020). Universidad del Azuay Facultad de Filosofía, letras y Ciencias de la Educación Autora. In *Universidad del Azuay*.
- Benítez Jerez, J. B., Santillán Sarmiento, A. R., y Beltrán Salazar, M. D. (2023). Los podcasts y su importancia en la educación superior; una revisión documental. *Revista Científica de Ciencias Humanas y Sociales RECIHYS*, 1(2), 1–8. <https://doi.org/10.24133/recihys.v1i2.3215>
- Catagua, G. y Escobar, G. (2021). Ansiedad en adolescentes durante el confinamiento (Covid 19) del barrio Santa Clara - cantón Manta - 2020. *Revista Multidisciplinaria de Innovación y Estudios Aplicados*, 6(3). <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/2494>
- Clavijo, A. (2002). *Crisis, familia y psicoterapia*. Código de la niñez y Adolescencia. (2017). Congreso Nacional. In *Registro Oficial 737*.

- Cutler, B., Cooper, R., Greville, A., Su, L., Dempsey, C., y Lowe, M. (2023). Podcasting as a critical reflection tool for early-career teachers during emotional times. *Technology, Pedagogy and Education*, 32(5), 639–652. <https://doi.org/10.1080/1475939X.2023.2259914>
- Erazo del Castillo, G. (2021). *Ansiedad durante el confinamiento por COVID-19 en adolescentes entre 13 y 17 años que acuden a un centro de apoyo psicológico*. Universidad Central del Ecuador.
- Fernández-Martínez, A. M. y Montero-García, I. (2016). Aportes para la educación de la Inteligencia Emocional desde la Educación Infantil. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14, 53–66. <https://doi.org/10.11600/1692715x.1412120415>
- García, Retana y Ángel, J. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista Educación*, 36(1), 1–24. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44023984007>
- Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional*.
- Guevara-Vega, C. P., Cárdenas-Hernández, W. A., Landeta, P. A., Rea-Peñafiel, X. M., y Quiña-Mera, J. A. (2022). Software Test Management to Improve Software Product Quality. *Communications in Computer and Information Science*, 1535 CCIS, 426–440. https://doi.org/10.1007/978-3-031-03884-6_31
- Guevara-Vega, C. P., Chamorro-Ortega, W., Herrera-Granda, E., García-Santillán, I., y Quiña-Mera, J. A. (2020). Incidence of a web application implementation for high school students learning evaluation. A Case Study. *RISTI - Revista Iberica de Sistemas e Tecnologías de Informacao*, E32, 509–523. <https://doi.org/ISSN: 1646-9895>
- Kaplan, R. y Mesquite, D. (2024). *Test de inteligencia emocional para niños. Test de Mesquite*. <https://www.educapeques.com/escuela-de-padres/test-de-inteligencia-emocional.html>
- Lee, H. J., Lee, J., Song, J., Kim, S., y Bong, M. (2022). Promoting Children's Math Motivation by Changing Parents' Gender Stereotypes and Expectations for Math. *Journal of Educational Psychology*, 114(7), 1567–1588. <https://doi.org/10.1037/edu0000743>
- Marshall Reeve, J. (1998). *Motivación y Emoción*. MC Graw Hill.
- Maturana, H. (2019). *Humberto Maturana o la biología transformadora del amor | 21 gramos*. <https://21gramos.net/humberto-maturana-biologia-amor/>
- Mayer, J. y Salovey, P. (1997). *Emotional Intelligence Peter Salovey, John Mayer, 1990 - Online Store*. https://sale-convs.shop/product_details/61052326.html
- Miranda, M. C., Hazard, S. O., Miranda, P. V., Miranda, M. C., Hazard, S. O., y Miranda, P. V. (2017). La música como una herramienta terapéutica en medicina. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 55(4), 266–277. <https://doi.org/10.4067/S0717-92272017000400266>
- Molero, P. P., Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R., Castro-Sánchez, M., Ramírez-Granizo, I., y Valero, G. G. (2020). La inteligencia emocional en el ámbito educativo: un meta-análisis. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 36(1), 84–91.
- Nadal García, I., Balsera, F., y Fernández, C. (2017). Pedagogía Emocional y Música. *Eufonía*. https://www.researchgate.net/publication/316190111_Pedagogia_Emocional_y_Musica
- Nekane, B., Juana, G., María, H., Arantxa, G., José, E., José, P., y Miguel, S. (2020). *Las consecuencias psicológicas de la COVID-19 y el confinamiento*. <https://consaludmental.org/centro-documentacion/consecuencias-psicologicas-covid19-confinamiento/>
- Quiña-Mera, J. A., Pozo, S., Guevara-Vega, C. P., García-Santillán, I., Guevara-Vega, V. A., y Montaluisa Yugla, J. (2019). Use of gamification in the learning of children with dysidetic dislexia: a case study. *Conference: II Congreso Internacional En Ciencias de La Computación*. https://www.researchgate.net/publication/353492791_Use_of_gamification_in_the_learning_of_children_with_dysidetic_dislexia_a_case_study
- Ruiz-Ortega, A. M. y Berrios Martos, P. (2023). Revisión sistemática sobre inteligencia emocional y bienestar en adolescentes: evidencias y retos. *Escritos De Psicología - Psychological Writings*, 16(1). <https://doi.org/10.24310/espsiescpsi.v16i1.16060>
- Smith, E. E., Kahlke, R., y Judd, T. (2020). Not just digital natives: Integrating technologies in professional education contexts. *Australasian Journal of Educational Technology*, 36(3), 1–14. <https://doi.org/10.14742/ajet.5689>
- Viteri, R. (2020). Plan Internacional - Informe 2020. In *Ministerio de Transportes, Movilidad y Agenda Urbana*.
- Zela Payi, N. O., Chambi Condori, N., Ticona Arapa, H. C., Barrionuevo Valero, J. F., Payi, N. O. Z., Arapa, H. C. T., Condori, N. C., y Valero, J. F. B. (2022). Nivel de inteligencia emocional en niños y niñas del II ciclo de instituciones educativas de la zona rural durante la pandemia-Puno 2021. *Horizontes. Revista de Investigación En Ciencias de La Educación*, 6(22), 35–47. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v6i22.312>