

"AÑO DE LA CONSOLIDACIÓN DEL MAR DE GRAU"

# **UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCAMELICA**

(Creada por Ley Nº 25265)



**FACULTAD DE ENFERMERÍA**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

## **TESIS**

**"MUSICOTERAPIA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA FRANCISCA DIEZ CANSECO DE CASTILLA HUANCAMELICA"**

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

**SALUD MENTAL**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE**

**LICENCIADO (A) DE ENFERMERÍA**

**PRESENTADO POR:**

**Bachiller MARTINEZ HUAMAN, Março Antonio**

**Bachiller SERPA ZEVALLOS, Katherine Patricia**

**HUANCAMELICA - PERÚ**

**2016**

**“AÑO DE LA CONSOLIDACIÓN DEL MAR DE GRAU”  
UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCVELICA**

(Creada por Ley N° 25265)



**FACULTAD DE ENFERMERÍA.  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**TESIS**

**“MUSICOTERAPIA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN  
ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
EMBLEMÁTICA FRANCISCA DIEZ CANSECO DE  
CASTILLA HUANCVELICA”**

PRESENTADO AL CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCVELICA Y COMO REQUISITO PARA OPTAR EL TÍTULO DE LICENCIADO(A) EN ENFERMERÍA.

APROBADO POR:

PRESIDENTA : Dra. Marisol Susana TAPIA CAMARGO.

SECRETARIA : Dra. Lida Inés CARHUAS PEÑA.

VOCAL : Dra. Olga Vicentina. PACOVILCA ALEJO.

HUANCVELICA – PERÚ  
2016

**“AÑO DE LA CONSOLIDACIÓN DEL MAR DE GRAU”**  
**UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCVELICA**  
(Creada por Ley N° 25265)



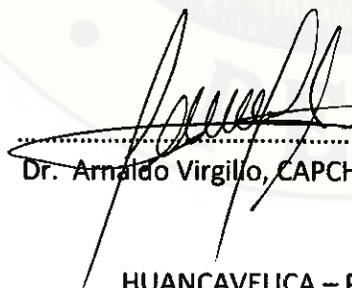
**FACULTAD DE ENFERMERÍA.**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**TESIS**

**“MUSICOTERAPIA Y ESTRÉS ACADEMICO EN  
ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
EMBLEMÁTICA FRANCISCA DIEZ CANSECO DE  
CASTILLA HUANCVELICA”**

PRESENTADO AL CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE LA FACULTAD DE  
ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCVELICA Y COMO  
REQUISITO PARA OPTAR EL TÍTULO DE LICENCIADA(A) EN ENFERMERÍA.

APROBADO POR:

  
.....  
Dr. Arnaldo Virgilio, CAPCHA HUAMANI

HUANCVELICA – PERÚ  
2016



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCAVELICA**  
(Ley de Creación N° 25265)



**FACULTAD DE ENFERMERÍA**

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS**

En la Ciudad Universitaria de Paturpampa, auditorio de la Facultad de Enfermería, a los 14 días del mes de diciembre del año 2016 siendo las 08:00 horas, se reunieron los miembros del Jurado Calificador, conformado de la siguiente manera:

- Dra. Marisol Susana TAPIA CAMARGO Presidenta
- Dra. Lida Inés CARHUAS PEÑA Secretaria
- Dra. Olga Vicentina PACOVILCA ALEJO Vocal

Designado con Resolución N° 183-2016-COFA-ENF-R-UNH (23.08.16); de la tesis titulada **MUSICOTERAPIA Y ESTRÉS ACADEMICO EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA EMBLEMATICA FRANCISCA DIEZ CANSECO DE CASTILLA, HUANCAVELICA.**

Cuyo autor(es) es(son) el (los) graduado(s):

BACHILLER(ES):

**MARTINEZ HUAMAN MARCO ANTONIO Y SERPA ZEVALLOS KATHERINE PATRICIA**

A fin de proceder con la evaluación y calificación de la sustentación de Tesis antes citado, programado mediante Resolución N° 135-2016-D-FENF-R-UNH (13.12.16).

Finalizado con la evaluación; se invitó al público presente y al sustentante abandonar el recinto; y, luego de una amplia deliberación por parte del jurado, se llegó al siguiente resultado:

**MARTINEZ HUAMAN MARCO ANTONIO**

APROBADO  POR: *Unanimidad*.....

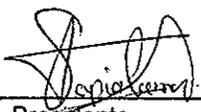
DESAPROBADO

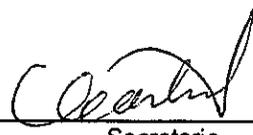
**SERPA ZEVALLOS KATHERINE PATRICIA**

APROBADO  POR: *Unanimidad*.....

DESAPROBADO

En señal de conformidad a lo actuado se firma al pie.

  
\_\_\_\_\_  
Presidente

  
\_\_\_\_\_  
Secretario

  
\_\_\_\_\_  
Vocal

A mis padres, por su apoyo incondicional en mi formación como profesional y realización de este trabajo de investigación.

**Marco Antonio**

A mis padres y hermanos por su apoyo incondicional; quienes fueron mi fuente de dedicación y fortaleza para la realización y culminación del trabajo de investigación.

**Katherine Patricia**

## AGRADECIMIENTO

Expresamos nuestro profundo reconocimiento a las personas que hicieron posible la realización de nuestra investigación, contribuyendo a través de su colaboración y aportes para el enriquecimiento de la presente investigación.

Nuestro sincero agradecimiento a:

- A las estudiantes del primero grado "I" de la institución Educativa Emblemática Francisca Diez Canseco de Castilla, por el apoyo y colaboración durante la etapa de ejecución del trabajo de investigación.
- A la Dora Justina Urribarri Ortiz, Directora de la Institución Educativa Emblemática Francisca Diez Canseco de Castilla por la aceptación inmediata para la ejecución del trabajo de investigación.
- Dra. Marisol Susana TAPIA CAMARGO, por su apoyo, guía y orientación permanente en el desarrollo del presente estudio.
- Dra. Olga Vicentina. PACOVILCA ALEJO, por su apoyo, guía y orientación permanente en el desarrollo del presente estudio.
- Dra. Lida Ines CARHUAS PEÑA, por su apoyo, guía y orientación permanente en el desarrollo del presente estudio.
- Dr. Arnaldo Capcha Huamani; asesor del trabajo de investigación por la orientación en el desarrollo del presente estudio.
- Ps. Wilder Saravia Paitan, por la participación en las sesiones ejecutadas.
- A todas aquellas personas quienes nos apoyaron de diferentes formas para mejorar el contenido y enriquecer así las etapas de la investigación.
- Expresar el agradecimiento a nuestros padres y hermanos, por su apoyo incondicional y comprensión; ya que sin ellos no sería posible la realización de este trabajo de investigación.

**Los autores.**

## TABLA DE CONTENIDOS

	Pg.
Portada	i
Acta de sustentación	ii
Página de jurados	iii
Página de asesores	iv
Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi
Tabla de contenidos	vii
Índice de tablas	viii
Lista de siglas y abreviaturas	ix
Resumen	x
Abstract	xi
<b>CAPÍTULO I</b> .....	<b>16</b>
<b>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b> .....	<b>16</b>
1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	16
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	18
1.2.1. PREGUNTA GENERAL.....	18
1.2.2. PREGUNTAS ESPECÍFICAS.....	18
1.3. OBJETIVOS.....	19
1.3.1. OBJETIVO GENERAL.....	19
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	19
1.4. JUSTIFICACIÓN.....	19
1.5. DELIMITACIONES.....	20
1.5.1. Teóricas: .....	20
1.5.2. Temporal: .....	20
1.5.3. Espacial:.....	20
<b>CAPÍTULO II</b> .....	<b>21</b>
<b>MARCO DE REFERENCIAS</b> .....	<b>21</b>
2.1. ANTECEDENTES DEL ESTUDIO.....	21
2.1.1. A Nivel Internacional.....	21
2.1.2. Nivel Nacional.....	23

2.1.3.	Nivel local .....	25
2.2.	MARCO TEORICO.....	26
2.2.1.	MODELO TEÓRICO BENENZON .....	26
2.2.2.	MODELO DE MARY PRIESTLEY.....	26
2.2.3.	TEORÍA DEL DESARROLLO HUMANO: .....	27
2.3.	MARCO CONCEPTUAL. ....	29
2.3.1.	Musicoterapia .....	29
2.3.2.	Estrés.....	45
2.3.3.	Estrés Académico .....	49
2.4.	DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS .....	53
2.5.	HIPÓTESIS.....	54
2.5.1.	Hipótesis General:.....	54
2.6.	VARIABLES.....	54
2.6.1.	Variable independiente:.....	54
2.6.2.	Variable dependiente:.....	54
2.7.	OPERACIONALIZACION DE VARIABLES.....	55
2.8.	ÁMBITO DE ESTUDIO O DESCRIPCIÓN DEL ÁREA DE ESTUDIO. ....	57
2.8.1.	Ubicación de plantel:.....	57
2.8.2.	Lugar:.....	57
2.8.3.	Límites: .....	57
2.8.4.	Área: .....	57
2.8.5.	Altitud y coordenadas geográficas:.....	57
2.8.6.	Condiciones generales del plantel: .....	57
2.8.7.	Material y tipo de construcción: .....	58
2.8.8.	Campos deportivos: .....	58
2.8.9.	Biblioteca:.....	58
2.8.10.	Número total de las estudiantes:.....	58
2.8.11.	Grados y Secciones:.....	58
2.8.12.	Personal que labora: .....	58
CAPÍTULO III .....		59
MARCO METODOLÓGICO.....		59
3.1.	TIPO DE INVESTIGACIÓN. ....	59
3.2.	NIVEL DE INVESTIGACIÓN. ....	59
3.3.	MÉTODO DE INVESTIGACIÓN.....	59
3.4.	DISEÑO DE INVESTIGACIÓN. ....	60

3.5.	POBLACIÓN, MUESTRA, MUESTREO.....	60
3.5.1.	POBLACIÓN:.....	60
3.5.2.	MUESTRA:.....	60
3.5.3.	MUESTREO: .....	61
3.6.	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS. ....	61
3.7.	PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS. ....	62
3.8.	TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS. ....	63
CAPÍTULO IV .....		64
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS .....		64
4.1.	DESCRIPCIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.....	65
4.2.	PROCESO DE PRUEBA DE HIPÓTESIS.....	71
4.3.	DISCUSIÓN DE RESULTADOS .....	73
CONCLUSIONES .....		76
RECOMENDACIONES.....		77
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....		78

**Anexo**

ANEXO N° 01: Matriz de consistencia	A
ANEXO N° 02: Instrumento de Recolección de datos	B
ANEXO N° 03: Validez del Instrumento	C
ANEXO N° 04: Operacionalización de Variables	D
ANEXO N° 05: Programa de Musicoterapia	E
ANEXO N° 06: Ficha Musical	F
ANEXO N° 07: Fotografías	G
ANEXO N° 01: Artículo Científico	H

**ÍNDICE DE TABLAS**

	<b>PG</b>
<b>TABLA N° 01:</b> Características Sociodemográficas según edad de las estudiantes de Institución Educativa Emblemática Francisca Diez Canseco de Castilla – 2016	65
<b>TABLA N° 02:</b> Características según procedencia de las estudiantes de Institución Educativa Emblemática Francisca Diez Canseco de Castilla – 2016	66
<b>TABLA N°03:</b> Nivel de Estrés Académico de las estudiantes de Institución Educativa Emblemática Francisca Diez Canseco de Castilla – 2016 PRE TEST Grupo experimenta y grupo control	67
<b>TABLA N° 04:</b> Nivel de Estrés Académico de las estudiantes de Institución Educativa Emblemática Francisca Diez Canseco de Castilla – 2016 POS TEST Grupo experimenta y grupo control	68
<b>TABLA N° 05:</b> Nivel de Estrés Académico de las estudiantes de Institución Educativa Emblemática Francisca Diez Canseco de Castilla – 2016 Grupo Control Pre Y Post Test	69
<b>TABLA N° 06:</b> Nivel de Estrés Académico de las estudiantes de Institución Educativa Emblemática Francisca Diez Canseco de Castilla – 2016 Grupo Experimental Pre y Post Test	70

**LISTA DE SIGLAS Y ABREVIATURAS**

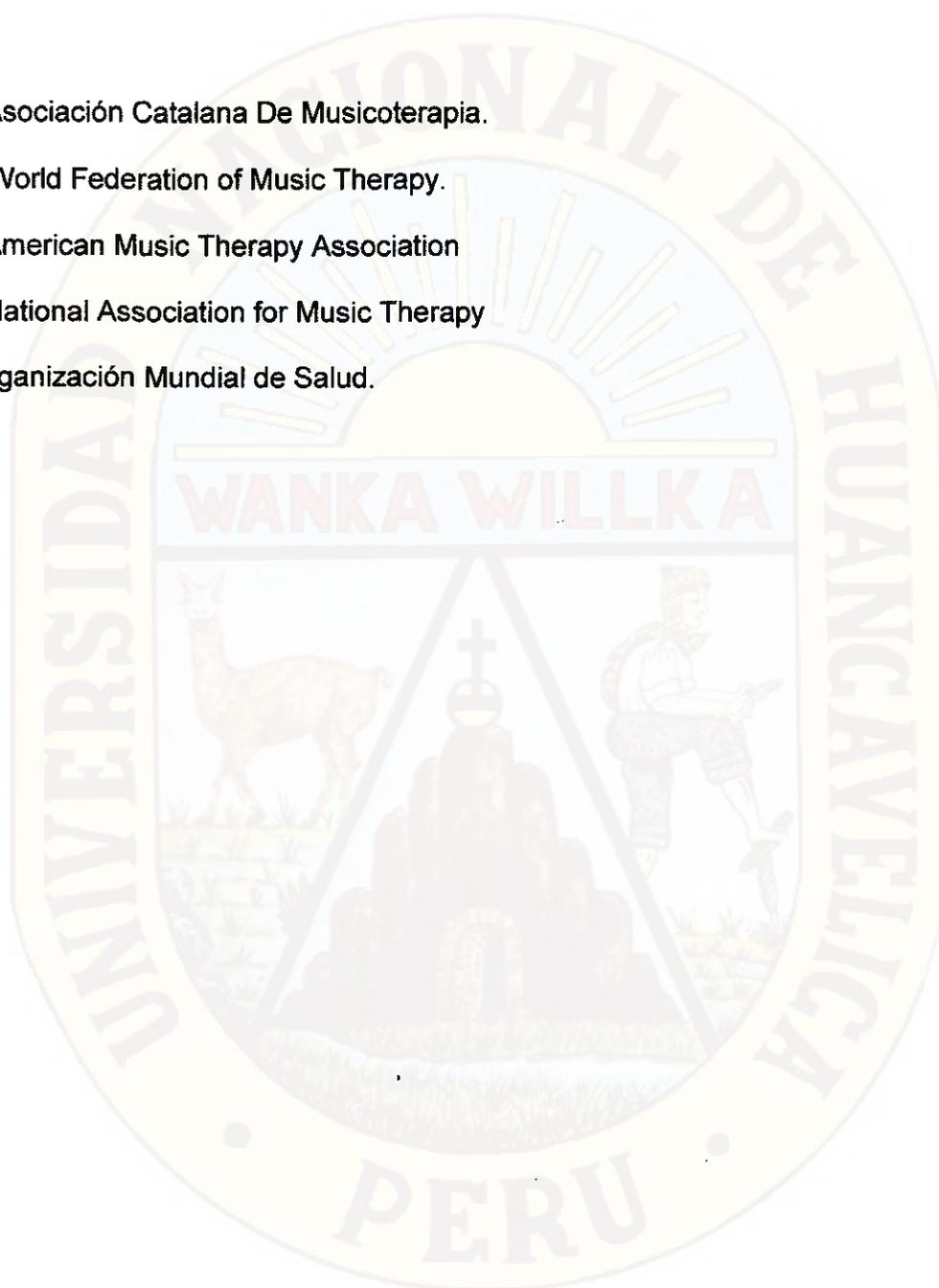
**ACMT:** Asociación Catalana De Musicoterapia.

**WFMT:** World Federation of Music Therapy.

**AMTA:** American Music Therapy Association

**NAMT:** National Association for Music Therapy

**OMS:** Organización Mundial de Salud.



## RESUMEN

El presente estudio "Musicoterapia y Estrés Académico en las estudiantes de la Institución Educativa Emblemática Francisca Diez Canseco de Castilla". **Objetivo.** Determinar la Eficacia de la Musicoterapia en el Estrés académico de las estudiantes del primer grado "I" de la Institución Educativa Emblemática Francisca Diez Canseco de Castilla – Huancavelica, teniendo como hipótesis de investigación: La musicoterapia es eficaz en el estrés académico en las estudiantes del primer grado "I" de la Institución Educativa Emblemática Francisca Diez Canseco de Castilla – Huancavelica. **Método.** El tipo de investigación fue aplicada, nivel explicativo, diseño de investigación cuasi – experimental, para la variable Estrés Académico se utilizó la técnica de Psicometría con el instrumento de escala tipo Likert "estrés académico" y la muestra estuvo constituida por 33 estudiantes estresados. **Resultados.** Obtenidos estadísticamente revelo lo siguiente en el pre test el 64% de los estudiantes presentaron estrés severo, el 36% estrés moderado y finalmente el 0% estrés leve. Estos valores, después de la aplicación de la musicoterapia disminuyeron en el nivel de estrés severo a 0%, estrés moderado a 21%, el estrés leve 61% y por ultimo 18 % estrés normativo.

**Palabras claves:** Música, Terapia, Estudiantes, Estrés, Musicoterapia

## ABSTRAC

The present study "Music Therapy and Academic Stress in the Students of the Emblematic Educational Institution Francisca Diez Canseco de Castilla". Objective. To determine the Effectiveness of Music Therapy in the academic stress of the students of the first degree "I" of the Emblematic Educational Institution Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, having as research hypothesis: Music therapy is effective in the academic stress in the students of First grade "I" of the Emblematic Educational Institution Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica. Method. The type of research was applied, explanatory level, quasi-experimental research design, for the variable Stress Academic Psychometry was used with the Likert scale instrument "academic stress" and the sample consisted of 33 stressed students. Results. Statistically obtained, the following pre-test revealed that 64% of the students had severe stress, 36% moderate stress, and finally 0% mild stress. These values, after the application of music therapy, decreased in the level of severe stress to 0%, moderate stress to 21%, mild stress 61% and last 18% normative stress.

**Keywords:** Music, Therapy, Students, Stress, Music Therapy

## INTRODUCCIÓN

Actualmente el estrés a nivel mundial, es un problema de salud pública que convive con cada uno de nosotros; afectando en todos los niveles, esferas sociales y en todas las etapas de la vida; en pobres, ricos, niños, ancianos, analfabetos, profesionales, amas de casa, jóvenes, estudiantes. Durante el proceso educativo de nivel secundario, el ser humano busca adaptarse continuamente a los cambios que le ocurren, tratando de lograr el equilibrio entre su organismo y el medio ambiente lo que origina una respuesta al estrés necesaria para afrontar nuevas situaciones. Sin embargo, la época contemporánea tan compleja, ocasiona que esta respuesta al estrés, que podría ser normal, es decir, sin posibilidades de presentar manifestaciones psicosomáticas, se torna en una acción altamente perjudicial que afecta la calidad de vida.

Actualmente el estrés y su estudio han alcanzado gran popularidad tanto en el lenguaje cotidiano como en la literatura científica, siendo considerado como un factor predisponente, desencadenante o coadyuvante de múltiples enfermedades, las cuales pueden ser realmente serias.

La institución secundaria ha introducido efectos potencialmente provocadores de estrés académico, de ellos sin duda uno de los más relevantes, es la competitividad, por ello hace que ser "de los mejores" sea un objetivo de los estudiantes; por otro lado, a lo largo de la vida secundaria, los estudiantes están sometidos constantemente a exigencias académicas, exceso de responsabilidad, constantes evaluaciones, exposiciones y realización de trabajos, así como a las presiones familiares, económicas y sociales que sin darse cuenta provocan grado de estrés importante el cual se manifiesta generalmente como resultado de las frustraciones originadas por necesidades insatisfechas.

El cambio o transición de un ambiente a otro son características habituales de la vida, sin embargo, en la mayoría de los casos, estos cambios se asocian a estrés e, incluso pueden tener efectos poderosamente negativos sobre algunas personas, afectando a su bienestar personal y a su salud en general.

La tensión originada por el estrés es en cierta medida necesaria para el desarrollo de la personalidad del estudiante; sin embargo, cuando el estrés va más allá de los

niveles óptimos agota sus energías, deteriora su desempeño y puede llegar a dañar su salud. Así mismo, lo que es considerado estresante para unos no lo es para otros, originando que los estudiantes en un intento de adaptarse a estas situaciones pongan en marcha una serie de estrategias de afrontamiento para superar con éxito las exigencias que se les demanda, buscando el alivio de su estado tensional; sin embargo, una gran parte de estudiantes carecen de estrategias o adoptan estrategias inadecuadas.

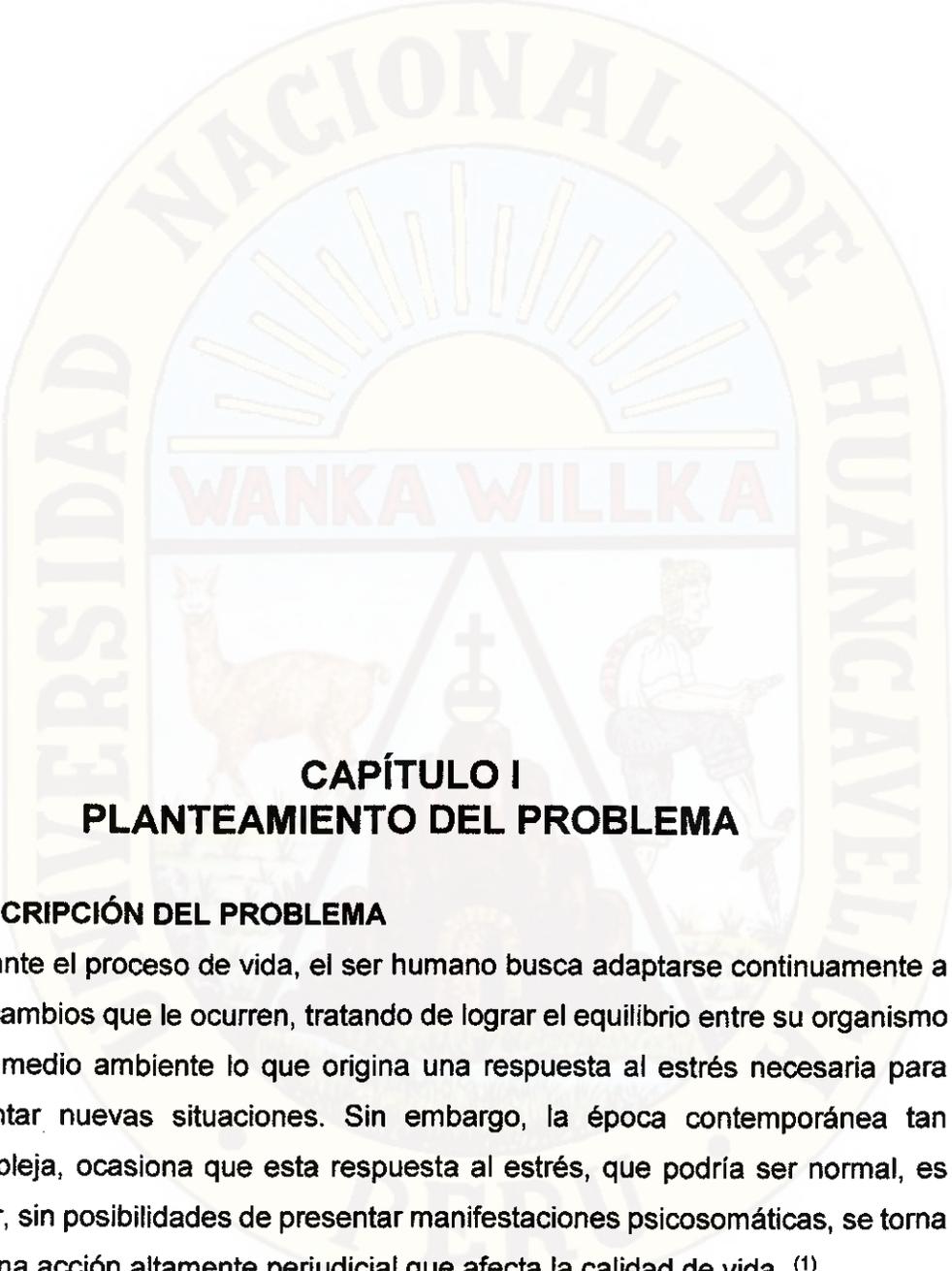
Los estudiantes, en particular aquellos que se encuentran en el aula "PILOTO", están frecuentemente imbuidos en situaciones estresantes por lo que se hace necesario conocer a qué niveles de estrés están sometidos y cómo lo enfrentan.

Por otro lado la mayoría de estudiantes experimenta una elevada ansiedad en época de exámenes. Esta elevada activación puede repercutir negativamente, no sólo en el rendimiento ante las evaluaciones, sino que puede llegar a desequilibrar la salud de los alumnos ante este tipo de situaciones.

Mucho antes de que comiencen los exámenes propiamente, comienzan a padecer trastornos físicos muy diversos (insomnio, dolores de cabeza, náuseas, vómitos, etc.), agravándose conforme se van acercando los días para el examen.

El presente trabajo consta de cuatro capítulos; **CAPITULO I:** planteamiento del problema, formulación del problema, objetivos, justificación y limitaciones; **CAPITULO II:** antecedentes de estudio, marco teórico, marco conceptual, definición de términos básicos, hipótesis, variables, operacionalización de variables y ámbito de estudio; **CAPITULO III:** tipo de investigación, nivel de investigación, método de investigación, población, muestra, muestreo, técnicas e instrumentos de recolección de datos, procedimiento de recolección de datos, técnicas de procesamiento y análisis de datos; **CAPITULO IV:** cuadros y gráficos estadísticos, contrastación de hipótesis, bibliografía y anexos.

**Los autores**

The logo of the Universidad Nacional de Huancavello is a large, semi-circular emblem. It features a sun with rays at the top, a banner with the text 'WANKA WILLKA' in the middle, and a central shield containing a llama on the left, a cross in the center, and a seated figure on the right. The words 'UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCAYVELLO' are written around the perimeter of the emblem.

## **CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA**

Durante el proceso de vida, el ser humano busca adaptarse continuamente a los cambios que le ocurren, tratando de lograr el equilibrio entre su organismo y el medio ambiente lo que origina una respuesta al estrés necesaria para afrontar nuevas situaciones. Sin embargo, la época contemporánea tan compleja, ocasiona que esta respuesta al estrés, que podría ser normal, es decir, sin posibilidades de presentar manifestaciones psicosomáticas, se torna en una acción altamente perjudicial que afecta la calidad de vida. <sup>(1)</sup>

Los constantes retos y cambios de la vida diaria, demandas de carácter social y las amenazas del entorno del individuo que requieren adaptación, grandes responsabilidades profesionales, una experiencia personal dolorosa, frustración del trabajador sin empleo, permanente competitividad en todas las

ocupaciones, profunda insatisfacción de la vida o la presión de los estudios, en el joven o adulto, son responsables de la reacción del organismo que ocasiona estrés, que actualmente es problema de salud pública a nivel mundial.

Nadie puede vivir sin experimentar algún grado de estrés en todo momento; los dirigentes de máximo nivel, ejecutivos, profesores, oficinistas, obreros, amas de casa, niños, jóvenes, ancianos; y como vemos cotidianamente en los estudiantes el estrés se produce por exigencia académica, horario muy extenso, situación económica precaria, dificultad en adaptación cultural del ámbito geográfico, tiempo limitado para dar a término con las obligaciones académicas, exámenes, intervenciones orales en el aula, exposiciones o sustentación de trabajos monográficos; generando malestar emocional y efectos adversos en el organismo; según estudios internacionales se ha demostrado que los estudiantes experimentan un mayor número de síntomas relacionados con el estrés académico.

Todos los seres humanos heredamos en cantidad suficiente la tolerancia al estrés, para manejar nuestros problemas cotidianos. Sin embargo una de cada diez personas ha heredado una condición llamada baja tolerancia al estrés, cuyos resultados puede ser perjudicial. El estrés produce depresión del sistema inmunológico, por la inducción a linfocitopenia, y las catecolaminas inhiben la diferenciación linfocitaria. <sup>(15)</sup>

La Institución Secundaria ha introducido efectos potencialmente provocadores de estrés, de ellos sin duda uno de los más relevantes, es la competitividad. Son muchas las estudiantes y no tantas las oportunidades de superación, ello hace que ser "de los mejores" sea un objetivo de los estudiantes; por otro lado, a lo largo de la vida secundaria, los estudiantes están sometidos constantemente a exigencias académicas, exceso de responsabilidad, constantes evaluaciones, exposiciones y realización de trabajos, así como a las presiones familiares, económicas y sociales que sin darse cuenta provocan grado de estrés importante el cual se manifiesta generalmente como resultado de las frustraciones originadas por necesidades insatisfechas. <sup>(16)</sup>

El paso del estudiante del nivel primario al nivel secundario atraviesa por un proceso de adaptación, donde el estudiante se ve sometido a una sobrecarga de actividades académicas, así mismo se encuentra en un proceso de desarrollo, donde ocurren cambios físicos, psicológicos, biológicos, generando así un alto nivel de estrés académico.

La musicoterapia es la aplicación científica del arte de la música y la danza con la finalidad terapéutica y preventiva, a fin de poder ayudar a incrementar y restablecer la salud mental y física del ser humano Según la ASSOCIACION CATALANA DE MUSICOTERAPIA (ACMT).

Frente a estos problemas nos planteamos las siguientes interrogantes ¿Qué estrategias se pueden implementar para disminuir el Estrés Académico?

¿Qué técnicas ayudara a disminuir el Estrés Académico en las estudiantes de la Institución Educativa Emblemática Francisca Diez Canseco De Castilla?

## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

### **1.2.1. PREGUNTA GENERAL**

¿Es eficaz la Musicoterapia en el estrés académico de las estudiantes del primer grado de la Institución Educativa Emblemática Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica?

### **1.2.2. PREGUNTAS ESPECÍFICAS**

- ¿Cuáles son las características sociodemográficas de la población de estudio?
- ¿Cuál es el nivel de Estrés Académico en el pre test del grupo experimental y grupo control de la Institución Educativa Emblemática Francisca Diez Canseco de Castilla – Huancavelica?
- ¿Cuál es el nivel de Estrés Académico en el post test del grupo experimental y grupo control de la Institución Educativa Emblemática Francisca Diez Canseco de Castilla – Huancavelica?
- ¿Cuál es el nivel de Estrés Académico en el pre test y post test del grupo control de la Institución Educativa Emblemática Francisca Diez Canseco de Castilla – Huancavelica?

- ¿Cuál el nivel de Estrés Académico en el pre test y post test del grupo experimental de la Institución Educativa Emblemática Francisca Diez Canseco de Castilla – Huancavelica?

### **1.3. OBJETIVOS.**

#### **1.3.1. OBJETIVO GENERAL**

Determinar la eficacia de la Musicoterapia en el Estrés Académico de las estudiantes del primer grado de la Institución Educativa Emblemática Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica

#### **1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Caracterizar a la población de estudio.
- Identificar el nivel de Estrés Académico en el pre test del grupo experimental y grupo control de la Institución Educativa Emblemática Francisca Diez Canseco de Castilla – Huancavelica.
- Identificar el nivel de Estrés Académico en el post test del grupo experimental y grupo control de la Institución Educativa Emblemática Francisca Diez Canseco de Castilla – Huancavelica.
- Identificar el nivel de Estrés Académico en el pre test y post test del grupo control de la Institución Educativa Emblemática Francisca Diez Canseco de Castilla – Huancavelica.
- Identificar el nivel de Estrés Académico en el pre test y post test del grupo experimental de la Institución Educativa Emblemática Francisca Diez Canseco de Castilla – Huancavelica.

### **1.4. JUSTIFICACIÓN.**

El estrés es un importante trastorno presente en el periodo de aprendizaje de una persona, con índices cada vez más alto en las sociedades del siglo XXI; afectando a todos los niveles sociales, en todas las etapas de la vida sin discriminación de raza, sexo, ocupación, religión, convirtiéndose en un problema de salud pública. El estrés ocasiona envejecimiento prematuro por la disminución de la capacidad del sistema inmunológico.

Las instituciones escolares pueden resultar detonantes y causales de estrés académico, cuando incorporan exceso de alumnado, falta de control y defectos en la atención de las necesidades particulares; el contenido excesivo de programas y dar clases sin pausa para el reposo y la recuperación de la fatiga. El presente trabajo tiene como propósito brindar sesiones de musicoterapia con el fin de disminuir los niveles de estrés académico produciendo un equilibrio entre todas las dimensiones del cerebro y no halla bloqueos; de esta manera mejora la capacidad mental, por el estímulo de la corteza visual del cerebro que procesa las imágenes, la cual posee una potente conexión con el sistema nervioso autónomo que controla las actividades involuntarias, la respiración, la frecuencia cardíaca, y las respuestas físicas al estrés, este proceso ayuda a liberar hormonas tales como las endorfinas que las hacen sentir bien y mejoran las facultades curativas del cuerpo. Por ende mejora el rendimiento académico en las estudiantes.

## **1.5. DELIMITACIONES.**

Las delimitaciones en el estudio serán:

### **1.5.1. Teóricas:**

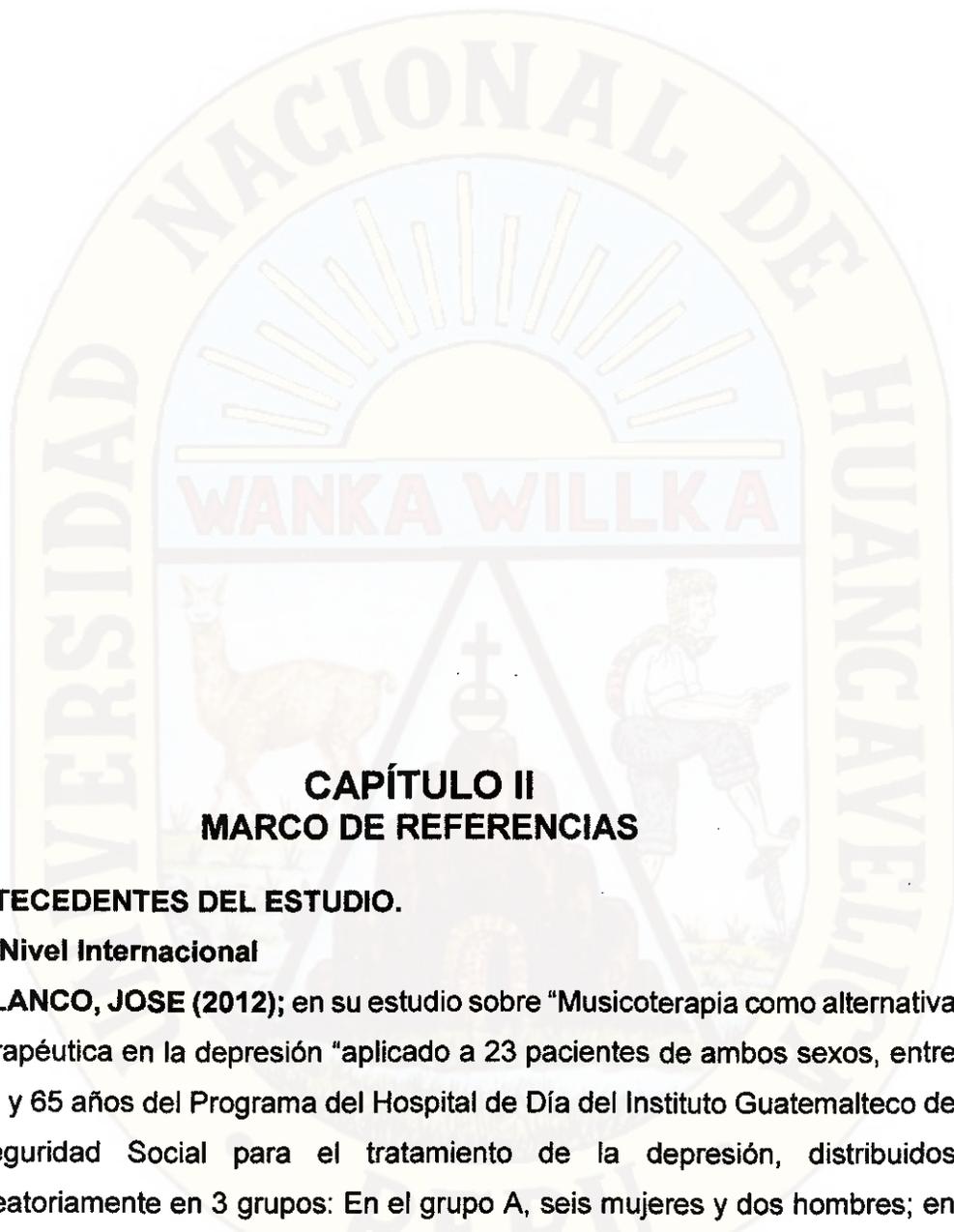
Comprende los contextos teóricos y conceptuales, entre la teoría considerada es la Teoría del Aprendizaje Significativo. Los conceptos que desarrollaremos. Musicoterapia.

### **1.5.2. Temporal:**

Dentro del cual el estudio abarcará meses finales del 2016.

### **1.5.3. Espacial:**

El estudio se ejecutará en la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla – Huancavelica.



## **CAPÍTULO II MARCO DE REFERENCIAS**

### **2.1. ANTECEDENTES DEL ESTUDIO.**

#### **2.1.1. A Nivel Internacional**

**BLANCO, JOSE (2012);** en su estudio sobre "Musicoterapia como alternativa terapéutica en la depresión "aplicado a 23 pacientes de ambos sexos, entre 18 y 65 años del Programa del Hospital de Día del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social para el tratamiento de la depresión, distribuidos aleatoriamente en 3 grupos: En el grupo A, seis mujeres y dos hombres; en el grupo B, seis mujeres y un hombre y en el grupo C siete mujeres y un hombre. El promedio General de edad fue de 35 años; 29.1 DE+/-8.48 años para el grupo A, 36.3 DE+/- 12.6 años para el grupo B y 41.1 DE+/-11.2 años para el grupo C.

Los promedios iniciales en la escala de Montgomery-Asberg para los tres grupos fueron de 32.25 DE+/-2.71 puntos para el grupo A, 25.42 DE+/-6.29

puntos para el grupo B y de 28.75 DE+/-3.99 para el grupo C. Los promedios finales, luego de 6 semanas de tratamiento con sesiones de Musicoterapia fueron de 9.25 DE+/-2.43 puntos, 3.71 DE+/-4.68 puntos y de 14.75 DE+/-2.65 puntos respectivamente

Los resultados evidenciaron una mayor disminución en los puntajes de las tres escalas para los grupos que recibieron musicoterapia. Las medias de los puntajes al término de las seis semanas en las diferentes escalas del estudio son inferiores para los grupos asignados a musicoterapia con diferencias estadísticamente significativas. Ambos grupos alcanzaron la remisión sintomática. <sup>(22)</sup>

**BRADT J, DILEO C (2009)**; en su estudio indicó, que la música puede tener un efecto beneficioso para las personas con cardiopatía coronaria. Los resultados de este metanálisis indicaron, que la música puede reducir la presión arterial sistólica y diastólica y la frecuencia cardíaca. La música también parece ser efectiva en la reducción de la ansiedad, en pacientes con infarto de miocardio (IM), al momento de la hospitalización hizo una estimación 13 global de estudios indicando que escuchar música puede tener un efecto beneficioso sobre la ansiedad (DME -1,06, IC del 95% de confianza (IC) -2,09 a -0,04, P = 0,04). Por lo tanto recomienda que la música se proporcione como una intervención de control del estrés a los pacientes con IM al momento de la hospitalización. Todos los estudios de medicina con música en esta revisión utilizaron música sedativa o música que es relajante. La bibliografía recomienda que los pacientes seleccionen la música que se caracteriza por un tiempo lento y la ausencia de cambios abruptos y timbres agudos. Además, debe evitarse la música que evoque reacciones emocionales fuertes, que puedan ser causadas por recuerdos intensos asociados a la música, cuando se utiliza con el fin de reducir la ansiedad y el estrés. Deben examinarse en detalle los efectos de la música seleccionada por el investigador versus la música seleccionada por el paciente. Sugieren que se necesitan estudios que utilicen música que refleje verdaderamente las preferencias de los pacientes. <sup>(23)</sup>

**IRIARTE, RAMIRO (2008)**; en su estudio "La Musicoterapia como una solución capaz de disminuir la Ansiedad y promover la relajación en pacientes que se encuentran con ventilación mecánica". En esta revisión la relajación disminuyó el estado de ansiedad y signos fisiológicos (frecuencia cardíaca, presión arterial o la frecuencia respiratoria). Revisó varias bases de datos electrónicas e identificó las revisiones sistemáticas sobre la eficacia de la musicoterapia o ensayos controlados aleatorios donde hacen comparaciones de la eficacia de la terapia con música y sin música además con otras técnicas de relajación en los pacientes que reciben asistencia ventilatoria. La revisión encontró entre los grupos con estado de ansiedad, que hubo una diferencia en la reducción de la ansiedad en aquellos pacientes que estuvieron en la condición experimental debido a la intervención. Algunas limitaciones metodológicas por lo tanto, no ha sido posible investigar para lo que se necesita en esta área y concluyeron que la musicoterapia es una intervención de enfermería eficaz para disminuir la ansiedad de los pacientes. Ya que no causa daño y es una intervención relativamente barata, valdría la pena explorar sus efectos en diferentes tipos de resultados. <sup>(24)</sup>

**TORRES, ALBERTO (2007)**; En su estudio, "El Estrés Académico en los alumnos del posgrado", desarrollado en la Universidad Pedagógica de Durango de México cuyo objetivo fue: Identificar los estresores, los síntomas y estrategias de afrontamiento que caracterizan el estrés académico que viven los alumnos de postgrado; establecer el nivel de estrés que es auto percibido por los alumnos. El estudio fue tipo exploratorio y correlacional, la población estuvo constituida por 60 alumnos, concluyo que el 72% presentaron estrés severo ,25% estrés moderado y 3% estrés leve. <sup>(6)</sup>

### **2.1.2. Nivel Nacional**

**MARIA DEL ROSARIO TASAYCO (2010)**. En su tesis "Nivel de ansiedad en relación a la aplicación de Musicoterapia en niños de 6 a 8 años atendidos en la clínica odontológica de la Universidad Norbert Wiener, Lima-Perú, 2010." tuvo como objetivo determinar si la aplicación de la Musicoterapia disminuía la ansiedad en niños de 6 a 8 años, durante el tratamiento dental

se consideró los signos vitales como factores cuantificables de la ansiedad se seleccionaron 52 pacientes de 6 a 8 años, la muestra fue distribuida en dos grupos de 26 niños, a los cuales se les realizó el tratamiento dental con musicoterapia (grupo experimental) y a los otros 26 se les realizó el tratamiento dental sin musicoterapia (grupo control). El nivel de ansiedad fue medido con una Escala de Imagen Facial (FIS) y el control de las funciones vitales fueron medidos antes y después del tratamiento dental. Los resultados mostraron que el grupo experimental presentó menores niveles de Ansiedad que el grupo control durante el tratamiento dental, siendo esta diferencia estadísticamente significativa ( $W: -4.434; p < 0.05$ ). Por lo tanto se concluye que la musicoterapia produce menores niveles de ansiedad en los niños de 6 a 8 años durante el tratamiento dental. <sup>(25)</sup>

**CRUZ M, DÍAZ M (2009)**; en su estudio "El uso de la música como un medio en la modificación de la conducta del niño de 3 a 9 años", para tener mayor colaboración durante el tratamiento dental. La muestra estuvo constituida por 50 niños de 3 a 9 años de edad, atendidos en el área de Odontología Pediátrica Post-grado de la Clínica Estomatológica Central (CEC) de la Universidad Peruana Cayetano Heredia (UPCH). La población se dividió en dos grupos: uno al que se le aplicó música y lo denominó grupo de casos, y otro al cual no se aplicó música y sirvió como grupo control, luego del tratamiento se les aplicó el test modificado de satisfacción y aceptabilidad del tratamiento de Tarnowski y Simonian. Todos los pacientes tuvieron diagnósticos de caries y pulpitis irreversibles. Los resultados fueron en la prueba U de Mann-Whiney, no arrojó diferencia significativa en ninguna de las situaciones ( $p > 0,05$ ). Al analizar los resultados de la conducta de los pacientes atendidos con música o sin música durante el tratamiento dental, no se encontró diferencia estadística significativa y en casi todos los casos (más del 80%) los niños permanecieron tranquilos durante la atención dental. Sin embargo, en el grupo de casos 22 tuvieron una ventaja descriptiva frente a los controles, en las respuestas del test modificado de satisfacción y aceptabilidad del tratamiento de Tarnowski y Simonian. Así encontraron que,

el 56% de los pacientes que escucharon música manifestaron estar “totalmente de acuerdo” con la pregunta del test: “me gustó que el dentista trabajara hoy día en mi diente”, mientras que en el grupo control la misma respuesta alcanzó el 32%. Los resultados no hubieron cambios drásticos en las conducta de los niños hacia el tratamiento dental, con relación entre aquellos que escucharon música y aquellos que no lo hicieron. <sup>(26)</sup>

### 2.1.3. Nivel local

**CENTENO ELIAS y GOMEZ DELIA (2006);** En su estudio “Eficacia de la gimnasia mental en el estrés de los estudiantes del I ciclo de la facultad de enfermería de la universidad nacional de Huancavelica - 2006”

Cuyo objetivo fue: determinar la eficacia de la gimnasia mental en el estrés de los estudiantes del I ciclo de la facultad de enfermería de la universidad nacional de Huancavelica – 2006, tipo aplicada, nivel pre experimental, instrumento que se utilizó test estrés académico donde fueron aplicados a 41 estudiantes. Los resultados obtenidos fueron: 68.3% de los estudiantes estrés moderado, el 29.3% estrés leve y finalmente 2.4% estrés severo. Estos valores después de la aplicación de la gimnasia mental disminuyeron en el nivel de estrés moderado a 12.19%, estrés Severo 0%. <sup>(7)</sup>

**ADAUTO ILLANES ABEL (2008);** El su tesis “Grado De Relación Entre Los Mecanismos De Defensa Psicológicas Y Estrés Académico”, de tipo explicativo, con diseño correlacional- causal, con grupo de estudio que constituyen todos los estudiantes de la facultad de enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica; su objetivo fue: determinar el grado de relación que existe entre los mecanismos de defensa psicológica y estrés académico de los estudiantes, tuvo una muestra 204. El instrumento utilizado es el pre test aplicando la fórmula de spearman browon; arribando a los siguientes resultados: el estudiante tiene un valor medio de sus mecanismos de defensa psicológica, que está representada por un 54.9% con un nivel de estrés alto; representado en un 43.13% de estas dos variables tiene un grado de relación medio de 32%. <sup>(8)</sup>

## **2.2. MARCO TEORICO**

### **2.2.1. MODELO TEÓRICO BENENZON**

El principio de ISO. Fenómeno de sonido y movimiento interno que resume nuestras vivencias sonoras gestacionales intrauterinas y nuestras vivencias sonoras de nacimiento e infantiles hasta nuestros días. Se estructura con el tiempo y que fundamentalmente se encuentra en perpetuo movimiento. Posee toda la fuerza de percepción pasada y presente. Distinguir entre:

**ISO Gestalt:** es el ISO que nos permite descubrir el canal de comunicación por excelencia del sujeto con quien pretendemos tener una relación terapéutica.

**ISO complementario:** es la fluctuación momentánea del ISO gestáltico. Es decir, son los pequeños cambios que se operan cada día o en cada sesión de musicoterapia.

**ISO grupal:** está íntimamente ligado al esquema social en que el individuo se integra; es la dinámica que va surgiendo en el grupo como la síntesis en sí misma de la identidad sonora de cada persona que lo forman.

**ISO universal:** es una identidad sonora que caracteriza o identifica a todos los seres humanos, independiente de sus contextos sociales, culturales, históricos o psicofisiológicos particulares. Dentro de este ISO universal, figurarían las características particulares del latido cardiaco, de los sonidos de inspiración y expiración, y de la voz de la madre en los primeros momentos del nacimiento y días del nuevo ser. <sup>(3)</sup>

### **2.2.2. MODELO DE MARY PRIESTLEY**

La musicoterapia analítica se define como el uso de palabras y música simbólica improvisada por el paciente y el terapeuta, con el propósito de explorar la vida interna del paciente y facilitar su desarrollo. Sus orígenes se remontan al pensamiento psicoanalítico. A diferencia del psicoanálisis, la musicoterapia analítica implica dúos de improvisación recíprocos entre el paciente y el terapeuta además del discurso verbal. Las

improvisaciones dan al musicoterapeuta un papel mucho más activo a la hora de analizar y trabajar con sentimientos inconscientes si lo comparamos con el papel pasivo que desempeña el analista verbal.

Una característica específica de la musicoterapia analítica es que la improvisación del paciente viene a menudo estimulada y guiada por sentimientos, ideas, imágenes, fantasías, memorias, acontecimientos, situaciones, etc que el paciente o el terapeuta identificó como un tema que necesita investigación terapéutica.

Estas improvisaciones tituladas son programadas o "referidas" por naturaleza, ya que la misma simboliza o se refiere a algo fuera de sí mismo. La musicoterapia analítica es tan verbal como musical. En la sesión se debaten las preocupaciones del paciente juntos, se ponen títulos a las improvisaciones y después hablan sobre lo improvisado. Esto implica dos pasos:

El primero es el de obtener las reacciones verbales inmediatas del paciente hacia la experiencia de improvisar. Aquí el terapeuta ayuda al paciente a examinar tanto la experiencia interna como externa.

El segundo paso es escuchar una grabación de la improvisación y que profundicen incluso más en ella y en su significado. Esta reescucha es a menudo una revelación para el paciente, no solo en lo que se refiere a sus propios sentimientos en la improvisación sino también por lo que respecta al papel musical del terapeuta. <sup>(27)</sup>

### **2.2.3. TEORÍA DEL DESARROLLO HUMANO:**

Pearse realizó algunos métodos de investigación como el método hermenéutico del desarrollo humano y el método de la ciencia aplicada, sus métodos de investigación recogen experiencias personales que se examinan de forma sistemática para identificar los aspectos de las experiencias vividas que comparten los participantes. La precisión empírica se relaciona generalmente con la demostración, la relevancia y la utilidad de una teoría; esta teoría es útil porque ofrece un fundamento con cierto

significado que resulta de utilidad para los enfermeros que quieren vivir ciertos valores en la práctica y la investigación.

Cualquier compromiso por aprender más requiere cierto interés y atracción por los valores básicos y por los supuestos subyacentes que establece Pearse sobre el universo humano y salud. (21)

#### **2.1.1.1. Conceptos principales y definiciones:**

Los tres principios que constituyen la teoría del desarrollo humano se derivan de los siguientes temas: significado, pautas rítmicas y trascendencia, cada principio tiene tres conceptos que permite comprender en su totalidad la teoría del desarrollo humano.

**a. Estructurar el significado:** Propone que las personas estructuren o elijan el significado de sus realidades, cuando la gente verbaliza sus realidades, también verbaliza sus prioridades de valores y significados. Este primer principio incluye los conceptos de imaginación que es una interpretación personal del significado, la posibilidad y la consecuencia, la valoración según Pearse vivir las prioridades de valores es el modo en que un individuo expresa la salud y el desarrollo humano, y por último es el lenguaje ya que las personas descubren aspectos de sí mismos cuando verbalizan.

**b. Configurar las pautas rítmicas:** Los seres humanos crean pautas en la vida diaria las cuales describen muchos significados y valores personales, todas las pautas implican compromisos complejos y distanciamientos con la gente, las ideas y las preferencias. Este segundo principio incluye tres conceptos: revelación-ocultación, esta es la forma como las personas descubren o no descubren todo su entorno y la forma en que se están convirtiendo. Un segundo concepto es permisividad-limitación, representa los potenciales y las oportunidades que se destacan con las restricciones y obstáculos de la vida diaria. El último concepto es conexión-separación, está relacionado con las formas en las que las personas crean pautas para conectarse o

separarse de la gente y de los proyectos, estas pautas revelan la prioridad de los valores.

**c. *Contrascendencia con lo posible*:** Este principio significa que las personas cambian continuamente y se desarrollan en la vida a medida que realizan sus elecciones sobre cómo ser, que actitud o enfoque adoptar y que conceptos o ideas examinar, estas elecciones reflejan las formas de moverse y de cambiar en el proceso de la evolución. Este principio incluye los siguientes conceptos: el poder, Pearse afirma que el poder es el proceso de emprender-resistir, afirmar –no afirmar y ser-no ser; este es un concepto que transmite el significado sobre la lucha, la vida y la voluntad de continuar a pesar de la dureza o la amenaza de las situaciones. La creación, cada persona define y vive la creación influida por su visión del mundo y sus valores. Finalmente, la transformación, es sobre el cambio y la inversión de las visiones que tiene la gente sobre su propia vida de forma continua. <sup>(21)</sup>

## **2.3. MARCO CONCEPTUAL.**

### **2.3.1. Musicoterapia**

**Según la ASSOCIACION CATALANA DE MUSICOTERAPIA (ACMT).**

Es la aplicación científica del arte de la música y la danza con la finalidad terapéutica y preventiva, a fin de poder ayudar a incrementar y restablecer la salud mental y física del ser humano, mediante la acción del profesional musicoterapeuta. Es una profesión del ámbito sanitario, humanista y creativo porque actúa sobre emociones, la creatividad, los valores humanos, etc. Pertenece al grupo de las terapias creativas junto con la danza terapia, el arte terapia, la poesía terapia y el psicodrama. No es una terapia alternativa ni una terapia adjunta sino que posee entidad propia.

**Según WORLD FEDERATION OF MUSIC THERAPY (WFMT)**

Es la utilización de la música y/o de los elementos musicales (sonido, ritmo, melodía, y armonía) por un musicoterapeuta cualificado, con un paciente o grupo de pacientes, en un proceso para facilitar y promover la comunicación,

la relación, el aprendizaje, la motricidad, la expresión, la organización y otros relevantes objetivos terapéuticos con el fin de satisfacer las necesidades físicas, emocionales, mentales, sociales y cognitivas. La musicoterapia trata de desarrollar y/o restaurar las funciones potenciales del individuo para que el o ella puedan lograr una mejor integración intra e interpersonal y, por consiguiente, una mejor calidad de vida gracias a un proceso terapéutico de prevención o de rehabilitación.

#### **Según AMERICAN MUSIC THERAPY ASSOCIATION (AMTA)**

Es el uso de la música en la consecución de objetivos terapéuticos; la restauración, mantenimiento y acrecentamiento de la salud tanto física como mental. Es la aplicación sistemática de la música, dirigida por el musicoterapeuta en un ámbito terapéutico para provocar cambios en el comportamiento. Estos cambios facilitan a la persona el tratamiento que debe recibir a fin de que pueda comprenderse mejor a sí misma y a su mundo para poder ajustarse mejor y más adecuadamente a la sociedad.

#### **Según KENNETH BRUSCIA**

Proceso dirigido en el que el terapeuta ayuda al paciente o cliente a acrecentar. Mantener o restaurar un estado de bienestar utilizando experiencias musicales y las relaciones que se desarrollan a través de ellas como fuerzas dinámicas de cambio. Es un proceso sistemático que supone empatía e intimidad recíproca como toda relación terapéutica. <sup>(28)</sup>

#### **Según (National Association for Music Therapy (NAMT) de Estados Unidos**

Es la utilización de la música para fines terapéuticos: la restauración, mantenimiento y mejora de la salud mental y físico.

Está basada en la producción (participación activa), audición (participación receptiva o pasiva) de la música, escogida esta por sus resonancias afectivas, posibilidades de expresión a nivel individual y grupal, y por la capacidad de reacción de la persona y de su relación con otros.

### **2.3.1.1. Origen de la música**

Puede decirse que el sustento científico teórico de la Musicoterapia, se remonta a finales del siglo XIX y principios del siglo XX donde comienzan a aparecer escritos referentes al tema. Como disciplina clínica y académica sus comienzos se sitúan hacia 1919, momento a partir del cual la Columbia University de Nueva York, a la cabeza de Margaret Anderton, comienza a desarrollar programas académicos para músicos con formación terapéutica, con el fin de tratar pacientes excombatientes de la Primera Guerra Mundial, que presentaban problemas mentales y físicos. Dos décadas después en 1944 en Washington se organiza la primera fundación para la investigación de la Musicoterapia (Francés Pacerte) y seis años más tarde en 1950 la National Association for Music Therapy (NAMT), generando un creciente número, de periódicos, revistas y publicaciones de Musicoterapia. <sup>(29)</sup>

El interés para la Musicoterapia ha ido en aumento permitiendo la conformación de diferentes programas educativos y asociaciones a nivel mundial, encargadas de la formación y divulgación de la Musicoterapia alrededor del mundo.

En Iberoamérica, Buenos Aires (Argentina) se postula como pionera de la formación musicoterapéutica, con la apertura en 1966 de la primera licenciatura en el área, de la mano de Rolando Benenzon, médico, psiquiatra, con formación en psicoanálisis y en técnicas psicodramáticas además de músico y compositor.

En Colombia los inicios de la Musicoterapia según Poch (1999), se remontan al trabajo con niños sordos, niños que presentaban retraso mental y autismo, destacándose respectivamente los trabajos de María Isabel Reyes (Psicoeducadora), Alberto Correa (Médico y Músico) y Bernardo Benjumea (Psicólogo y Pedagogo Musical). El viaje a Colombia de Rolando Benenzon en 1971, abre una ventana a la Musicoterapia en el país, donde se comienzan a organizar diferentes seminarios de divulgación sobre esta disciplina, que en enero del 2005 concreta la

primera propuesta académica formal a nivel universitario en Bogotá, de la Facultad de Artes de la Universidad Nacional de Colombia. <sup>(10)</sup>

A diferencia de países donde la aplicación musicoterapéutica lleva años de investigación e implementación de modelos y técnicas, en Colombia comienza a gestarse un movimiento al respecto, tomando como base modelos y principios ampliamente trabajados en otros contextos, buscando hacer énfasis en los campos clínico y comunitario.

#### **2.3.1.2. Principios de la musicoterapia**

- a. Teoría griega del Ethos:** Los griegos fueron los primeros en señalar la capacidad de la música para influir en el ser humano, creando determinados estados de ánimo. "Entre los movimientos de la música y los movimientos físicos y psíquicos del hombre existen relaciones íntimas que hacen posible a la música ejercer un determinado influjo sobre el estado fisiológico y el estado anímico del ser humano"
- b. Principio homeostático de Altshuler:** Hace referencia a la tendencia del organismo a funcionar bien en todo momento, ejerciendo un control automático para mantener la salud corporal en equilibrio. La música se comporta en este caso como un factor de homeostasis, ya que el ritmo y la melodía son fuertes reguladores. Este efecto es muy evidente cuando actúa sobre la agresividad humana.
- c. Principio de ISO:** Del griego "igual". Se refiere a la identidad sonora profunda del ser humano, a aquella con la que se identifica la persona con mayor plenitud. Altshuler descubrió que "los pacientes depresivos pueden ser estimulados con mayor prontitud con música triste que con música alegre".
- d. Principio de liberación de Cid:** Este principio tiene relación directa con la capacidad de la música para estimular la imaginación y la fantasía, ayudando a evadir determinadas realidades. Según Cid, "si los médicos hubieran reflexionado sobre la música y su modo de obrar, habrían sustituido el penoso, largo y dispendioso remedio del viajar, por el

barato, fácil, inocente y efficacísimo de la música, puesto que en cada momento se renuevan de mil modos los objetos”. La aplicación de este principio es sumamente eficaz con pacientes que se encuentran hospitalizados o ingresados en instituciones.

**e. Principio de compensación de Poch:** Se refiere a que todos buscamos en la música aquello que nos falta en un momento determinado.

**f. Principio del placer de Altshuler:** El goce como restauración nace cuando se elimina un estado de desequilibrio y de desorden. Por otro lado, cuando algo nos emociona sin que con ello consigamos satisfacer ninguna necesidad concreta. Esto ocurre cuando la persona se proyecta en la obra musical, identificándose con los sentimientos que cree se derivan de ella. <sup>(12)</sup>

### **2.3.1.3. Elementos de la música**

**a. Ritmo:** Dentro de la musicoterapia, el ritmo es la vuelta de lo semejante en el mismo intervalo; todos los procesos de la naturaleza orgánica son, sin excepción, rítmicos, pero nunca métricos. Se puede decir que el ritmo es anterior a la melodía y que es el elemento principal del trabajo. En la musicoterapia se cuentan con instrumentos que son de naturaleza rítmica, los cuáles son en su mayoría de percusión, como tambores, tumbadoras, bongos, congas, cencerros, chinchines, tortugas, tun, timbal, pandereta, clave, hacedor de lluvia, entre otros.

Los instrumentos de percusión son la base de la musicoterapia, al igual que la base en la mayoría de composiciones étnico-tribales, afrocubanas y latinas. Dentro de la musicoterapia, los instrumentos de percusión trabajan la parte rítmica, la cual interviene como factor de vital importancia en el control del ritmo fisiológico del ser humano, con el cuál la persona se desinhibe, se vuelve extrovertida, se deja llevar por el ritmo de la música, se induce a una exaltación progresiva de acuerdo al nivel de intensidad de la sesión. Con los instrumentos de percusión se trabajan las relaciones grupales e interpersonales en un grupo, se

orienta hacia el trabajo en equipo y se induce a la colaboración coordinada.

El ritmo es un elemento importante dentro de la musicoterapia, ya que sirve de base para la sesión total, la cual incluye otros dos elementos (melodía y armonía).

Con el ritmo se busca que la persona realice una catarsis fisiológica a través del cuerpo por medio de los instrumentos de percusión y que descargue toda la tensión ocasionada por el estrés y las presiones laborales.

Para ésta primera fase se aconsejan los instrumentos de percusión o la utilización del roce de las paredes, del suelo, sonidos con el mismo cuerpo, y por supuesto, conseguir una participación que no se limite solamente al oído sino que incluya la mayor parte del cuerpo a que pueda accederse.

Posteriormente puede ampliarse la terapia con la utilización combinada de instrumentos más complejos, la voz y en fases más avanzadas música grabada o composiciones convencionales. <sup>(18)</sup>.

**b. Melodía:** Es la sucesión de sonidos que forman una frase musical, como una composición vocal o instrumental con acompañamiento o sin él. Es una sucesión de sonidos que sean agradables para el oído y que tiene repercusión en el psiquismo del ser humano.

En la musicoterapia la melodía parece que no afecta en gran medida al funcionamiento fisiológico u orgánico ni a nivel mental, pero si en gran parte influye en la vida afectiva.

La melodía es la que influye directamente en nuestra vida afectiva, ya que acciona la memoria y trae recuerdos de ciertas etapas de la vida que han estado relacionadas con cierto tipo de sonido o melodía. La melodía provoca estados de alegría y exaltación, seguridad y gozo, melancolía y tristeza, nostalgia y frustración, convirtiéndose en un agente que afecta directamente en el estado de ánimo del ser humano.

lo mismo que el ritmo musical. Lo cual es lógico ya que la esfera afectiva se encuentra a medio camino entre la mente y el funcionamiento mecánico del organismo

La armonía es la esfera de la música en la que las notas musicales deben de ser perfectas en su entonación, deben de congeniar con los demás elementos de una composición, aquí una nota musical es equivalente a la exactitud de un número.

Es el equilibrio que existe dentro de una pieza musical que puede llegar a lo más profundo de nuestra mente y repercutir en ella.

**d. Tonalidad:** Los modos mayores suelen ser alegres, vivos y graciosos, provocando la extroversión de los individuos. Los modos menores inducen a la melancolía y el sentimentalismo, favoreciendo la introversión del individuo

**e. La altura:** Las notas agudas provocan una actitud de alerta y aumento de los reflejos. También ayudan a despertarnos o sacarnos de un estado de cansancio. Los sonidos graves suelen producir efectos sombríos, una visión pesimista o una tranquilidad extrema.

**f. La intensidad:** Un sonido o música tranquilizante puede irritar si el volumen es mayor que lo que la persona puede soportar. <sup>(18)</sup>

#### **2.3.1.4. Indicaciones de la Musicoterapia:**

La musicoterapia puede ser utilizada en todos aquellos ámbitos y situaciones diagnósticas que reúnan las siguientes características básicas:

- Situaciones de bloqueo de la comunicación interpersonal (inhibición, autismo, problemas de expresión, etc.)
- Estados de ansiedad.
- Que sean facilitados por la relajación y la expresión corporal.
- Que impliquen un proceso previo de facilitación para la posterior aplicación de una psicoterapia de tipo verbal.

### 2.3.1.5. **Objetivos de la musicoterapia**

Los objetivos generales de la musicoterapia, pueden resumirse en los siguientes puntos:

- Autoconocimiento físico, emocional, intelectual y social.
- Conocimiento de otros y comunicación interpersonal.
- Conocimiento del entorno físico.
- Expresión verbal y afectiva.
- Sensibilización de las áreas sensorias motrices y su integración (niveles de conciencia, partes de uno mismo, conocimiento temporal, etc.)<sup>(9)</sup>

### 2.3.1.6. **División de la musicoterapia:**

La musicoterapia se divide en curativa y preventiva, siendo sus ámbitos de actuación los siguientes:

#### **a. En musicoterapia curativa:**

- Como ayuda en el diagnóstico clínico.
- En maternología, con niños prematuros y recién nacidos.
- En rehabilitación y estimulación precoz.
- En educación especial.
- En psiquiatría infantil, de adolescentes y adultos.
- En geriatría y geronto psiquiatría.
- En drogodependencias.
- En anorexia y bulimia.
- Problemas de pareja y terapia familiar.
- En disminuciones de origen neurológico (parálisis cerebral, epilepsia, problemas de lenguaje, etc.)
- En disminuciones físicas y sensoriales (espina bífida, distrofia muscular, amputados, ciegos y sordos con problemas emocionales).
- En cirugía y odontología como preparación y ayuda a la recuperación.
- En unidades paliativas del dolor.
- En oncología.

- Con enfermos terminales.
- En centros de rehabilitación social, etc.

**b. En musicoterapia preventiva;**

- Autoayuda a nivel personal.
- en períodos de gestación y primera infancia.
- en educación preescolar y primaria.
- en actividades de tiempo libre y colonias.
- en centros jóvenes y adolescentes.
- en centros sociales para la tercera edad.
- música funcional en el trabajo.
- en los medios de comunicación social.
- Otros

**c. En personas que no tienen problemas de salud pero que les permite emplear la música para:**

- Reducir el estrés a través de hacer y escuchar música
- Como apoyo en el proceso del parto en las mujeres
- Aumentar la creatividad y la capacidad de resolver problemas
- Para disminuir la ansiedad
- Para mejorar la autoestima
- Para la disminución del estrés laboral

**2.3.1.7. Área de tratamiento:**

**a. Habilidades motrices:** A través de las actividades musicales se trabaja la coordinación y el equilibrio, la movilidad y el desarrollo de las actividades motrices funcionales. A la vez, se puede lograr la mejora de la coordinación motora, la amplitud de movimiento, el tono muscular y la respiración.

**b. Habilidades Sensoriales:** Mediante técnicas musicales dirigidas se aumenta la capacidad de recibir y diferenciar estímulos sensoriales.

Posteriormente, se logra una organización e interpretación de los mismos y la producción de la respuesta deseada.

**c. *Habilidades Cognitivas:*** Con la música como elemento motivador se estimulan las funciones superiores: la atención, la memoria, el nivel de alerta, la orientación, el reconocimiento, el aprendizaje y la imaginación.

**d. *Habilidades Socio-Emocionales:*** Las técnicas musicales receptivas y activas facilitan la expresión y el compartir de emociones y sentimientos a la vez que promueven la interacción y las habilidades sociales. Por otro lado, el uso terapéutico de la música fomenta el auto-conocimiento de la persona, permitiendo un aumento de su autoestima y una reducción de los sentimientos depresivos, de ansiedad y de estrés. <sup>(19)</sup>

#### **2.3.1.8. Métodos y técnicas: clasificación general**

La clasificación más genérica divide a los métodos musicoterapéuticos en dos bloques:

##### **a) *Métodos pasivos o receptivos:***

El denominador común es la audición musical. Como medio de diagnóstico, puede ir ligada a la expresión verbal, escrita (prosa y poesía) y plástica. Como estimuladora de imágenes y tratamiento, la técnica de los viajes musicales. Como modificadora del estado de ánimo, los métodos que utilizan el principio de ISO. <sup>(28)</sup>

##### **b) *Métodos activos o creativos:***

Los modelos que utilizan la improvisación como elemento fundamental. El diálogo musical mediante diferentes técnicas. El psicodrama musical de J.J. Moreno. El canto, la danza y la expresión corporal.

Los objetivos comunes a los distintos métodos y técnicas con los siguientes, según

- Establecer relaciones con la persona.
- Ayudar a la persona a sentirse seguro y a salvo
- Motivar al individuo y hacer que se sienta cómodo.
- Facilitar la interacción del individuo y el entorno físico y social.

- Preparar a la persona emocional e intelectualmente para un encuentro terapéutico.
- Proporcionarle una mayor comprensión y consciencia.
- Inducirle a la experimentación y al cambio.
- Ayudar al individuo durante ese cambio.
- Proporcionar un sentimiento de cierre o de conclusión.

#### **2.3.1.9. Los efectos de la música sobre la persona:**

Los principales efectos de la música sobre la persona, se centran en tres áreas fundamentales: fisiológica, psicológica e intelectual. De la integración y proyección de estas tres áreas podemos hablar también de efectos sociales y más allá, de trascendentes. <sup>(19)</sup>

##### **a. Efectos fisiológicos:**

La música influye sobre el sistema respiratorio, la presión arterial, las contracciones estomacales y los niveles hormonales. La música actúa como una distracción, ésta puede tener efectos favorables sobre la percepción del dolor.

- **Presión arterial:** el corazón humano está particularmente sintonizado con la música, así las pulsaciones responden a todas las variables musicales como: frecuencia, tiempo y volumen. De tal manera que un ritmo rápido hace rápido el palpitar y uno lento lo enlentece. Por ello los ritmos lentos crean menos tensión y estrés, calmando la mente y ayudando al organismo. La música es un calmante natural. Es importante destacar que como los ritmos lentos producen efectos positivos los ritmos fuertes pueden energizar y activar a las personas casi hasta el daño físico. “La presión arterial (PA), es la fuerza ejercida por la sangre por unidad de área de la pared arterial, durante cada ciclo cardiaco”.

La presión arterial se expresa como un quebrado en el cual el numerador es la PA sistólica y el PA diastólico es el denominador

El rango de valores normales para la presión arterial: "Según la Asociación Americana de Cardiología es:"

PA	SISTÓLICA	DIASTÓLICA
NORMAL	< 130	<85
NORMAL-ALTA	130-139	85-89

➤ **Frecuencia Cardíaca:** la música estimulante tiende a aumentar el ritmo cardíaco y el pulso, mientras que la música sedante tiende a disminuirlo.

La frecuencia cardíaca son los latidos que hay por minuto en el corazón. "los valores normales de la frecuencia cardíaca es de 60 a 100 latidos por minuto.

Cuando es inferior a 60 latidos por minuto se conoce como bradicardia y cuando es mayor a 100 latidos por minuto se llama taquicardia.

➤ **Frecuencia Respiratoria:** la respiración es ante todo un proceso rítmico. Un promedio bajo, profundo y sostenido contribuye a calmar, controlar emociones, estimular el pensamiento y generar un mejor metabolismo del cuerpo. Al contrario una respiración rápida puede llevar a pensamientos dispersos, conductas impulsivas, a cometer errores y sufrir accidentes. Hace referencia que Hodges J, llegó a la siguiente conclusión: "la música estimulante tiende a aumentar la respiración, mientras que la sedante la disminuye". La frecuencia respiratoria normal con el paciente en reposo (y sin conciencia de estar respirando) es: 12-16 respiraciones por minuto". Presencia de dolor: "la música es efectiva en este plano debido a que como ella actúa como una distracción, y ésta puede tener efectos favorables sobre la percepción del dolor" La música tiene la capacidad de apartar la atención de eventos desagradables y

también de evocar sentimientos y estado de ánimo que sirven de ayuda para controlar no sólo el dolor sino el temor y la ansiedad que le acompañan y que exacerbaban la percepción dolorosa. Por lo tanto, esta aplicación tiene importancia en cardiología, anestesiología, odontología, etc.

- **Respuesta galvánica de la piel:** la música alta o ruidosa puede elevar en varios grados la temperatura corporal mientras que la suave puede disminuirla. La emoción que toda música suscita tiene o no un papel importante. Únicamente se puede medir el hecho de que emocione o no, por lo que ejercerá un papel importante el asunto de preferencias personales. "varios elementos de la música como tonalidad, melodía y ritmo afectan la respuesta galvánica de la piel".

- **Respuestas musculares y motrices:** Reflejo pupilar a la luz: "Lowestein demostró que la música puede devolver el tamaño de la pupila a su tamaño normal cuando se encuentra fatigada por haber sido expuesta a muchas exposiciones de luz, cosa que reduce su tamaño. El consideraba que se debe no ya a una función de estimulación tonal, sino a un estímulo psicológico, esto es, a estímulos sonoros que tengan significación musical para el oyente. La música estimulante causaría dilatación pupilar".

Movimientos peristálticos del estómago: la música sedante produce fuertes contracciones peristálticas de estómago, mucho más que la estimulante. En el Congreso Internacional de Canto Gregoriano celebrado en Ferrara (Italia) en Octubre de 1980 se afirmó que la musicoterapia fue proporcionada a personas que sufrían de dispepsias, úlceras duodenales y gastroduodenitis, dando como resultados un gran porcentaje de curaciones.

En la digestión influyen dos factores: las glándulas endocrinas y los nervios, la música tiene una marcada influencia en las glándulas, que a su vez causan un aumento o una disminución

de secreciones en la sangre. Al sistema nervioso, la música ejerce un efecto estimulante o calmante.

Incrementa la actividad muscular: la música estimulante incrementa la actividad muscular en circunstancias normales y con personas normales, ella crea energía tanto física como moral, lo que produce que las personas se sientan con energía para realizar cualquier actividad.

Efectos relajantes: se van a producir dependiendo del tipo de música que se proporcione, unas música clásica o ambiental va a producir en las personas efectos de relajación que van ayudar a combatir el estrés. <sup>(19)</sup>

**b. Efectos psicológicos:**

Facilita los fenómenos de catarsis y sublimación. La música estimulante aumenta la energía corporal y estimula las emociones. La música sedante produce sedación física y una respuesta intelectual contemplativa. Puede evocar, despertar, provocar, fortalecer y desarrollar cualquier emoción o sentimiento humano. Puede expresar sentimientos de miedo, odio, amor, alegría, ternura, desesperación, angustia, misterio. Favorece la expresión de uno mismo.

Las respuestas psicológicas dependen de la capacidad del oyente para identificarse con la experiencia musical, la fantasía, las asociaciones o la auto expresión encontradas en la música provienen de lo que ya existe en el individuo, dando pie así a la producción de manifestaciones emocionales; “las manifestaciones emocionales son todos aquellos recursos que se asocian a las emociones y que pueden considerarse vinculados especialmente con los estados emocionales en general o con alguna emoción en particular. Adoptan muy diversas formas, y sus variaciones dependen estrechamente de los factores culturales y de las experiencias previas de cada individuo, que han producido un aprendizaje específico respecto de las vivencias anteriores, y probablemente de otros aspectos de la personalidad”

Algunos de los efectos psicológicos que se producen son: presencia o aumento de la alegría en las personas, disminución o ausencia de la depresión y ansiedad, entre otros, pero a efectos de la presente investigación se hará hincapié más en los mencionados puesto a son los que se van a estudiar en los pacientes coronarios. Presencia o aumento de la Alegría: "la alegría es una emoción que se caracteriza por la sensación de bienestar absoluta y de sensación de seguridad".

**c. Efectos intelectuales:**

Ayuda a desarrollar la capacidad de atención sostenida, por su inmediatez, persistencia y constante variedad. Facilita volver a la realidad, estimula la imaginación, la capacidad creadora y la reflexión. Ayuda al niño a transformar el pensamiento pre-lógico en lógico, debido a que la música hace tomar consciencia del tiempo sin apagar la afectividad. Ayuda a desarrollar la memoria y a activarla. Desarrolla el sentido del orden y la capacidad de análisis. Facilita el aprendizaje, al mantener en actividad las neuronas cerebrales. Promueve la autoeducación, ya que implica aceptar o rechazar el sonido escuchado. Ejercita el autodominio en la modulación de la voz y en el movimiento corporal.

En confluencia con estos tres efectos principales, la música posibilita una experiencia de relación con los demás, ofreciendo medios para expresarse de manera socialmente aceptable, orientando la conducta hacia los otros, fomentando la comunicación verbal y no-verbal, permitiendo la cooperación y la competición sana, facilitando el aprendizaje de habilidades sociales y proporcionando entretenimiento y recreo.

**d. Efectos sociales**

Provoca y favorece la expresión de uno mismo.

Puede sugerir sentimientos e ideas sin necesidad de palabras.

Lenguaje analógico.

Puede ser agente socializante. El canto, la danza, la interpretación instrumental en grupo tienden a unir a los hombres al expresar sentimientos comunes.

Fenómeno social de nuestro tiempo. Hecho de grandes dimensiones económicas. <sup>(19)</sup>

### **2.3.2. Estrés**

El estrés es un trastorno biopsicosocial que afecta actualmente a la población mundial, la cual se encuentra inmersa en una sociedad globalizada que exige y demanda cada día individuos aptos y capacitados para enfrentar y resolver cada una de los problemas de índole laboral, social y emocional que se le presenten.

Las causas y efectos del estrés en el área laboral son variados, sin embargo lo importante es motivar y preparar a los miembros de las organizaciones laborales para afrontar con tenacidad y valentía los retos planteados a nivel laboral, sin descuidar su salud ocupacional para obtener excelentes resultados en el logro de metas que se propongan. <sup>(2)</sup>

- **Eustrés:** Nivel de activación necesario y óptimo para realizar las actividades diarias.
- **Distrés:** Nivel de activación del organismo excesivo o inadecuado a la demanda de la situación. Si se prolonga acaba provocando estrés negativo. Así, un cierto nivel de estrés es necesario y beneficioso, porque favorece un rendimiento óptimo. Del mismo modo niveles demasiado bajos o altos son igualmente perniciosos porque favorecen un descenso de aquél. De ahora en adelante nos referiremos al concepto de estrés como fenómeno perjudicial para el estudiante.

#### **2.3.2.1. Causas del Estrés**

El estrés es causado por el instinto del cuerpo de protegerse a sí mismo". Este instinto es bueno en emergencias, como el de salirse del camino si viene un carro a velocidad. Pero éste puede causar síntomas físicos si continua por mucho tiempo, así como una respuesta a los retos de la vida diaria y los cambios.

Cuando esto sucede, es como si su cuerpo se preparara para salir fuera del camino del carro, pero usted está inmóvil. Su cuerpo está trabajando sobre tiempo, sin ningún lugar para usar toda esa energía extra. Esto puede hacerlo sentir ansioso, temeroso, preocupado y tenso.

Cualquier suceso que genere una respuesta emocional, puede causar estrés. Esto incluye tanto situaciones positivas (el nacimiento de un hijo, matrimonio) como negativas (pérdida del empleo, muerte de un familiar). El estrés también surge por irritaciones menores, como esperar demasiado en una cola o en tráfico. Situaciones que provocan estrés en una persona pueden ser insignificantes para otra.

Los llamados estresores o factores estresantes o situaciones desencadenantes del estrés son cualquier estímulo, externo o interno (tanto físico, químico, acústico o somático como sociocultural) que, de manera directa o indirecta, propicie la desestabilización en el equilibrio dinámico del organismo (homeostasis). <sup>(2)</sup>

Una parte importante del esfuerzo que se ha realizado para el estudio y comprensión del estrés se ha centrado en determinar y clasificar los diferentes desencadenantes de este proceso. La revisión de los principales tipos de estresores que se han utilizado para estudiar el estrés nos proporciona una primera aproximación al estudio de las condiciones desencadenantes del estrés y nos muestra la existencia de ocho grandes categorías de estresores:

- Situaciones que fuerzan a procesar información rápidamente
- Estímulos ambientales dañinos
- Percepciones de amenaza
- Alteración de las funciones fisiológicas (enfermedades, adicciones, etcétera)
- Aislamiento y confinamiento
- Bloqueos en nuestros intereses
- Presión grupal
- Frustración

estresor siempre que provocase en el organismo la respuesta inespecífica de reajuste o reequilibrio homeostático, pero no incluía los estímulos psicológicos como agentes estresores. Hoy en día sabemos que los estímulos emocionales pueden provocar reacciones de estrés muy potentes. (14)

#### **2.3.2.5. El estrés como interacción**

En tercer y último lugar, el estrés no sólo ha sido estudiado como estímulo y como respuesta sino que también se ha estudiado como interacción entre las características de la situación y los recursos del individuo. Desde esta perspectiva, se considera más importante la valoración que hace el individuo de la situación estresora que las características objetivas de dicha situación. El modelo más conocido es el modelo de la valoración, que propone una serie de procesos cognitivos de valoración de la situación y valoración de los recursos del propio individuo para hacer frente a las consecuencias negativas de la situación. El estrés surgiría como consecuencia de la puesta en marcha de estos procesos de valoración cognitiva. Si el sujeto interpreta la situación como peligrosa, o amenazante, y considera que sus recursos son escasos para hacer frente a estas consecuencias negativas, surgirá una reacción de estrés, en la que se pondrán en marcha los recursos de afrontamiento para intentar eliminar las consecuencias no deseadas.

#### **2.3.2.6. Niveles de estrés**

##### **a. Estrés Normativo:**

Es el estrés de nivel tolerable, la cantidad justa de estrés que produce el estado de alerta que es necesario para obtener un rendimiento físico y mental que nos permite ser productivos y creativos, acorde a la necesidad de cada sujeto en particular es el que todas las personas requerimos para mantener cotidianamente niveles normales de respuesta en lo físico y mental.

##### **b. Estrés leve:**

Es aquella circunstancia en el cual el agente estresor amenaza o actúa por tiempo limitado y luego de un periodo corto vuelve a su equilibrio.

**c. Estrés moderado:**

Es aquel en el cual la naturaleza del estresor (amenaza), actúa por periodos prolongados, prediciendo cambios sostenidos en el cuerpo.

**d. Estrés severo:**

La persistencia del individuo ante los agentes estresantes durante meses o años, produce enfermedades de carácter más permanente, con mayor importancia y de mayor gravedad produciendo alteraciones de carácter psicológico en las personas. <sup>(17)</sup>

### **2.3.3. Estrés Académico**

El estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico.

Con el regreso a clases y el paso del año, el cuerpo humano se comienza a resentir. Sueño y diarias cansancio son sólo algunos de los síntomas que perjudican la salud de los estudiantes.

Si sólo el entrar al colegio o la universidad ya es estresante, la permanencia y obligaciones pueden ser aún peor. Por esto tener claro síntomas y causas de las enfermedades suele ser un valioso plus para poderlas evitar y enfrentarlas con éxito.

La primera reacción que sienten los jóvenes es conocida como expectación ansiosa. "Ésta se produce debido a que los nuevos alumnos no conocen exactamente como es el funcionamiento de estos.

Esto comienza a causar angustia y ansiedad, debido a que entienden que han perdido gran parte del tiempo y notas, esto provoca un bajón con sentimiento de culpa, lo que, sin embargo, no alcanza a manifestarse como una depresión.

Por otra parte existen alumnos que luchan por ser los mejores y destacarse por sobre el resto. Este auto exigencia en ocasiones termina siendo un factor contrario a la salud, lo que puede desencadenar el ya conocido estrés. "Es muy común ver a jóvenes afectados por este tipo de trastorno en periodos de

exámenes y pruebas. Aparece sobre todo por un sentido de competencia del alumno, ya que en el colegio eran muy destacados y al llegar a la universidad se encuentran con compañeros que son tan buenos como ellos. Entienden que no son la excepción y hay gente tan capaz como ellos, esto produce una depresión lo que desencadena en un estrés agudo. En menor medida es posible encontrar alumnos con síntomas de angustia, la que se atribuye a factores genéticos predisponentes, que pueden derivar en ataques de pánico. (4)

### **2.3.3.1. Reacciones del estrés académico:**

#### **a. Reacciones físicas**

Entendidos estos como aquellos que pueden llegar a afectar las estructuras y funcionamiento fisiológico del individuo y por ende su función óptima en sus actividades básicas, los efectos a nivel físico son:

- Trastornos en el sueño
- Fatiga crónica
- Dolores de cabeza o migraña
- Problemas de digestión ,dolor abdominal o diarrea
- Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.
- Somnolencia o mayor necesidad de dormir
- Músculos contraídos
- Problemas de espalda o cuello
- Niveles altos o bajos de presión sanguínea
- Gripes o infecciones
- Taquicardia
- Temblores
- Boca seca

#### **b. Reacciones Psicológicas**

Entendidos estos como la conducta observable de los individuos y sus procesos mentales, incluyendo los procesos internos de los individuos y las influencias que se ejercen desde su entorno físico y social, los efectos a nivel Psicológico son:

- Inquietud
- Sentimientos de depresión y tristeza
- Problemas de concentración
- Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad
- Fluctuación de ánimo
- Excesiva autocrítica
- Olvidos
- Preocupación por el futuro
- Pensamientos repetitivos
- Obsesivo temor al fracaso

### **c. Reacciones conductuales**

Entendidos como la manera de proceder que tienen las personas, en relación con su entorno o mundo de estímulos. El comportamiento puede ser consciente o inconsciente, voluntario o involuntario, público o privado, según las circunstancias que lo afecten, los efectos a nivel comportamental son: <sup>(5)</sup>

- Conflictos o tendencia a discutir
- Aislamiento de los demás
- Desgano para realizar labores escolares
- Aumento o reducción de consumo de alimentos
- Tartamudez o dificultades al hablar
- Llantos o reacciones impulsivas
- Risa nerviosa
- Trato brusco a los demás

### **2.3.3.2. Características individuales ante el estrés académico**

En relación directa con los factores de riesgo psicosocial se encuentran factores moderadores o variables asociados inherentes a cada persona que determinan el grado de incidencia y en la salud. En este sentido el interés que comporta estas relaciones permitiría hacer previsiones del efecto de ciertas agrupaciones de estresores, sobre el individuo por lo tanto se hace indispensable tener presente:

**a. El perfil psicológico del individuo:**

Hace referencia a todas las variables propias del individuo y que asociadas con los factores de riesgo externo en el ambiente académico generan enfermedades o facilitan su afrontamiento.

- **Sexo:** Está determinado por las diferencias biológicas y físicas, muy diferentes a los roles establecidos socialmente.
- **Edad:** La edad en sí misma no es fuente de riesgo, es una característica que modera la experiencia de estrés. Se convierte en un factor de riesgo psicosocial cuando se halla acompañada de situaciones de discriminación o desventaja en el ambiente académico o de actitudes sociales negativas que contribuyen al menosprecio o a la preferencia de unas edades sobre otras.

**b. Personalidad:** Tiene relación con nuestra forma de ser, (introversión, extroversión, características cognitivas), comportarnos y de reaccionar ante los semejantes en distintas situaciones. La vulnerabilidad ante las diversas circunstancias del estudiante está determinada por cómo cada persona enfrenta las demandas de su entorno, cómo tolera la ambigüedad, da importancia y valor a lo propio, lo que hace, y por tanto se implica en las diferentes situaciones de la vida. Expectativas y metas personales.

**c. Antecedentes Psicológicos:** Está relacionada con la historia de aprendizaje del individuo, los casos o enfermedades familiares.

**2.3.3.3. Efectos del Estrés**

Considerando como variable el tiempo, el estrés produce efectos en las personas, siendo estos: <sup>(6)</sup>

**a. Efectos inmediatos:**

Aquellos efectos que producen en la persona en un corto período de tiempo, normalmente lo podemos expresar en cambios en la conducta del individuo.

**b. Efectos mediatos:** Aquellos efectos que producen en la persona en un período de tiempo, a causa de los efectos inmediatos y que perduran

en el tiempo, normalmente lo podemos expresar en enfermedades físicas, afecciones, adicciones, disminución en su rendimiento habitual.

**c. Estresores internos:** Se lo puede definir como aquellos estresores que son propios de las características personales del individuo, como por ejemplo si es introvertido, estructurado, etc

**d. Estresores externos:** Se lo puede definir como aquellos estresores que son ajenos a las características personales del individuo, como por ejemplo sobrecarga en el trabajo, ambigüedad en el rol, etc.

Los efectos no deben ser considerados como una norma, es decir, cada individuo según sus peculiaridades tanto físicas, psicológicas y comportamentales puede presentar de una u otra manera signos y síntomas relacionados al estrés. <sup>(6)</sup>

#### 2.4. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS

**Melodía:** Sucesión de sonidos musicales de altura variable.

**Música:** Es el arte de combinar sonidos.

**Musicoterapia:** utilización de los efectos de la audición o de la interpretación musicales para fines psicoterapéuticos.

**Niveles de estrés:** Demandas frustrantes e irritantes que acarrea la interacción diaria con el medio ambiente. Se trata de sucesos, problemas, preocupaciones y contrariedades de alta frecuencia, baja intensidad y alta predictibilidad que pueden alterar el bienestar emocional y físico del individuo.

**Estrés Académico:** El estrés que se produce en el ámbito educativo, por ende, podría afectar tanto a profesores en el abordaje de sus tareas docentes, como a estudiantes en cualquier nivel educativo, en especial el del ámbito universitario.

**Recuerdo:** Representación, idea o contenido de la memoria que reaparece en la conciencia.

**Sonido:** Efecto de las vibraciones rápidas de los cuerpos, que se propagan en los medios materiales y excitan el órgano de la audición.

**Creatividad:** Es la capacidad que tienen los seres humanos para producir contenidos mentales de cualquier tipo.

**Emoción:** son procesos adaptativos que ponen en marcha programas de acción genéticamente determinados, que se activan súbitamente y movilizan una importante cantidad de recursos psicológicos.

## **2.5. HIPÓTESIS.**

### **2.5.1. Hipótesis General:**

**Hi:** La musicoterapia es eficaz en el estrés académico en las estudiantes del primer grado "I" de la Institución Educativa Emblemática Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica

**Ho:** La musicoterapia no es eficaz en el estrés académico en las estudiantes del primer grado "I" de la Institución Educativa Emblemática Francisca Diez Canseco de Castilla – Huancavelica.

## **2.6. VARIABLES.**

### **2.6.1. Variable independiente:**

Musicoterapia

### **2.6.2. Variable dependiente:**

Estrés Académico

## 2.7. OPERACIONALIZACION DE VARIABLES.

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	
					N°	SESIÓN
<b>Variable independiente</b> Musicoterapia	La Musicoterapia es la utilización de la música y/o de sus elementos (sonido, ritmo, melodía y armonía) por un Musicoterapeuta calificado, con un paciente o grupo, en un proceso destinado a facilitar y promover comunicación, aprendizaje, movilización u otros objetivos terapéuticos relevantes, a fin de asistir a las necesidades físicas, psicológicas, sociales y cognitivas.	Uso dosificado de la música en tratamiento del estrés académico en las estudiantes por lo cual se brindará 4 fases de musicoterapia: > Primera fase: 4 sesiones de musicoterapia pasiva > Segunda fase: 4 sesiones de musicoterapia Activa. > tercera fase: 4 sesiones de musicoterapia pasiva > cuarta fase: 4 sesiones de musicoterapia Activa y el cierre del programa.  Con la utilización de instrumentos musicales de acuerdo al programa.	<b>Programa de Musicoterapia</b>	Métodos pasivos o receptivos	1	"Rompiendo el Hielo"
					2	"Me comunico con la Música"
					3	"El compás... ¡nada más!"
					4	"Hacemos música con nuestro cuerpo"
					5	"Marcha de Instrumentos"
					6	"Exploramos los Instrumentos"
					7	"Expresando los Sentimientos"
				Métodos activos o creativos	8	"Reconociendo los sonidos"
					9	"La melodía... ¡qué alegría!"
					10	"Un, Dos, Tres...a Bailar"
					11	"Creando Sonidos"
					12	"Expreso lo que siento"
					13	"Hacemos música con nuestro cuerpo"
					14	"Una historia llena de aventuras"
					15	"Somos una orquesta"
					16	"Despedida"

<b>Variable dependiente</b> Estrés académico	El estrés que se produce en el ámbito educativo, por ende, podría afectar tanto a profesores en el abordaje de sus tareas docentes, como a estudiantes en cualquier nivel educativo, en especial el del ámbito universitario.	Se medirá a través de las preguntas detalladas en el test de estrés académico	Estrés normativo	1-25	1. ¿Te despiertas cansada en las mañanas? 2. ¿Tienes dificultad para dormir? 3. ¿Te has sentido triste sin motivo alguno?
			Estrés leve	26-50	4. ¿Tienes pesadillas? 5. ¿Cambias de estado de ánimo fácilmente?
			Estrés moderado	51-75	6. ¿Cuándo estudias te distraes fácilmente? 7. ¿Cuándo estas preocupado por un examen se te quita el apetito? 8. ¿Cuándo estas ansiosa te dan ganas de comer?
			Estrés severo	76-100	9. ¿Antes de un examen sientes que te arde el estómago? 10. ¿Cuándo das exámenes te olvidas lo que estudiaste? 11. ¿Cuándo te preocupas por tus tareas o exámenes sientes dolor de cabeza? 12. Cuando tienes muchos exámenes ¿sientes que te duele el cuello? 13. ¿Durante el examen te sudan las manos? 14. ¿Cuándo estudias te duele la espalda y la cintura? 15. ¿Sientes temor por el resultado de tus exámenes? 16. ¿Te sientes preocupada cuando tienes bajas notas? 17. ¿Te da igual si te desapruebas los cursos? 18. ¿Entras sin ganas a las clases? 19. Alguna vez te han dicho que debes asearte 20. Alguna vez te han dicho que andas muy descuidado o desarreglado

## **2.8. ÁMBITO DE ESTUDIO O DESCRIPCIÓN DEL ÁREA DE ESTUDIO.**

Institución Educativa Emblemática Francisca Diez Canseco de Castilla – Huancavelica

Está conformada por tres miembros directivos: Dirección, Sub Dirección de Formación General y Sub Dirección Administrativa, cada uno de los ellos desarrollan un proceso de gestión educativa: Pedagógica, institucional, administrativa y comunitaria.

### **2.8.1. Ubicación de plantel:**

El terreno está ubicado en inmediaciones del Parque Bolognesi del cercado de la ciudad.

### **2.8.2. Lugar:**

Cercado de la ciudad

- **Departamento:** Huancavelica
- **Provincia :** Huancavelica
- **Distrito:** Huancavelica

### **2.8.3. Límites:**

La institución educativa presenta los siguientes límites:

- **Norte:** con el pasaje Cadenillas, la iglesia San Sebastián, Radio Virgen del Carmen y Beneficencia Pública de Huancavelica.
- **Sur:** Con la Av. Augusto B. Leguía y la institución educativa Isolina Clotet de Fernandini.
- **Este:** con la Iglesia San Francisco de Asís.
- **Oeste:** con el pasaje Miraflores.

### **2.8.4. Área:**

Tienen un área total de 5 745,02 m<sup>2</sup>.

### **2.8.5. Altitud y coordenadas geográficas:**

Está situada aproximadamente a 12° 46'49.31 de longitud y 74° 58'15.72 de latitud del Meridiano de Grenwinch. Y aun altura de 3650 m.s.n.m.

### **2.8.6. Condiciones generales del plantel:**

- **Número de Pabellones:** está constituida actualmente pabellones en total.

- **Número de Aulas:** El total de pabellones consta con 30 aulas en funcionamiento por los estudiantes en sus dos turnos (Mañanas y Tardes).

#### **2.8.7. Material y tipo de construcción:**

Toda la institución educativa, sus pabellones y sus respectivas aulas están construida de material noble (ladrillo, cemento, fierros).

#### **2.8.8. Campos deportivos:**

Hasta el momento se mantienen en funcionamiento 1 campo deportivo (coliseo multiuso).

#### **2.8.9. Biblioteca:**

Existe una biblioteca ubicado en un salón grande, con 10 mesas en buenas condiciones.

#### **2.8.10. Número total de las estudiantes:**

Los estudiantes matriculados son 1815 estudiantes, en sus dos turnos (Mañana, Tarde).

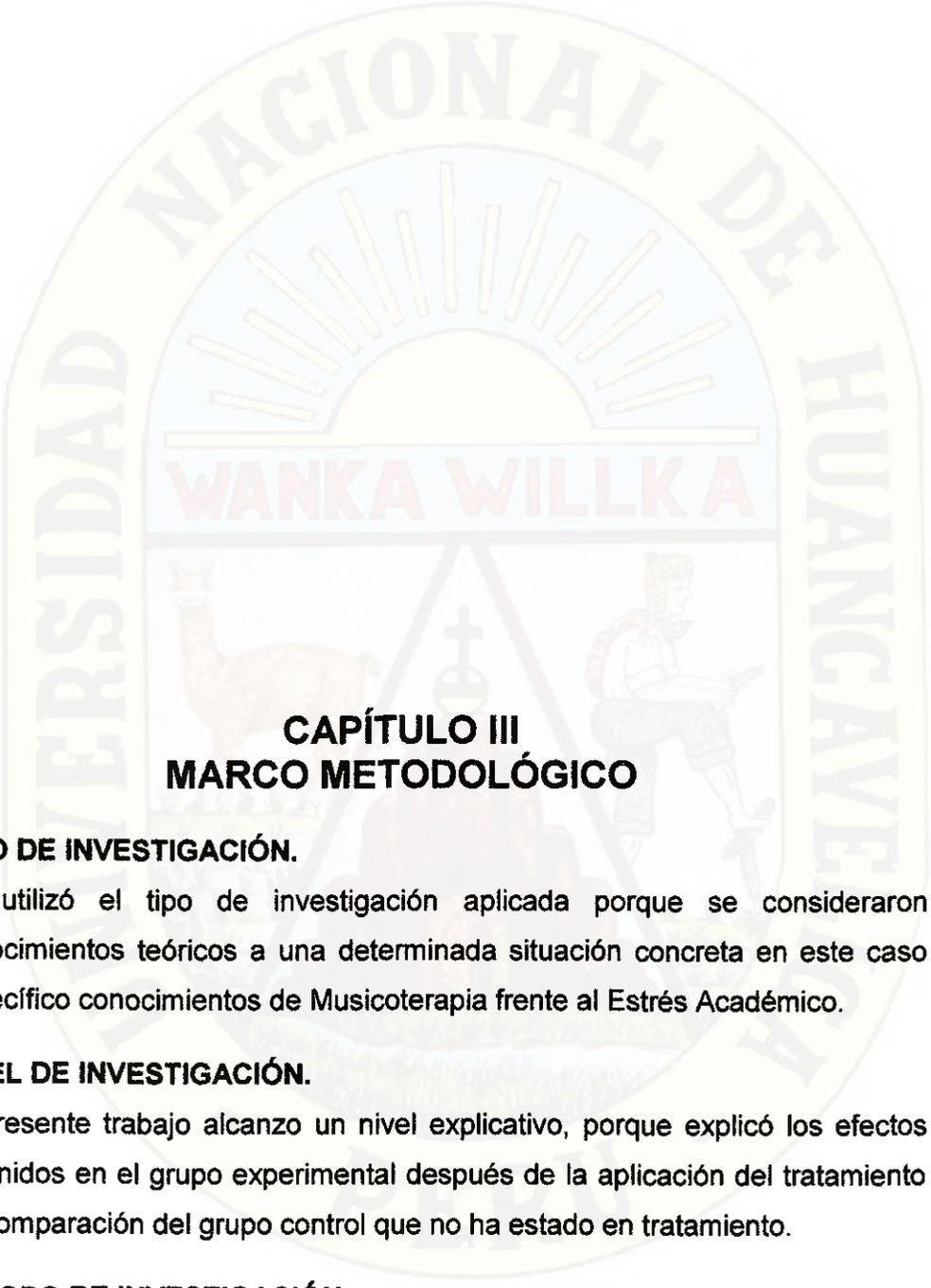
#### **2.8.11. Grados y Secciones:**

La institución está constituida por:

- **Primer grado:** "A", "B", "C", "D", "E", "F", "G", "H" e "I".
- **Segundo grado:** "A", "B", "C", "D", "E", "F", "G" y "H".
- **Tercer grado:** "A", "B", "C", "D", "E", "F", "G" y "H"
- **Cuarto grado:** "A", "B", "C", "D", "E", "F", "G", "H" e "I".
- **Quinto grado:** "A", "B", "C", "D", "E", "F", "G" y "H".

#### **2.8.12. Personal que labora:**

- **Docentes nombrados:** 64
- **Docentes contratados:** 12
- **Secretarias:** 03
- **Auxiliares:** 05
- **Personal de servicio:** 05
- **Bibliotecario:** 02

The logo of the Universidad Nacional de Huancavelica is a large, semi-circular emblem. It features a central sun with rays, a banner with the text 'WANKA WILLKA', and a shield below containing a llama, a cross, and a seated figure. The words 'UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCAY' are written around the perimeter of the emblem.

## **CAPÍTULO III MARCO METODOLÓGICO**

### **3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN.**

Se utilizó el tipo de investigación aplicada porque se consideraron conocimientos teóricos a una determinada situación concreta en este caso específico conocimientos de Musicoterapia frente al Estrés Académico.

### **3.2. NIVEL DE INVESTIGACIÓN.**

El presente trabajo alcanza un nivel explicativo, porque explicó los efectos obtenidos en el grupo experimental después de la aplicación del tratamiento en comparación del grupo control que no ha estado en tratamiento.

### **3.3. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN.**

El presente trabajo utilizó el método de investigación experimental ya que se organizó condiciones a fin de investigar la relación causa – efecto, exponiendo

a un grupo experimental a una variable experimental, contrastando los resultados con un grupo control.

### 3.4. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.

Se utilizó el diseño cuasi-experimental: diseño de dos grupos equivalentes. Este diseño consistió en que se dispone de dos grupos a evaluar: Grupo experimental y grupo control, se aplicó el pre test de estrés académico a ambos grupos; en el cual se brindó 16 sesiones del “Programa de Musicoterapia” (ver anexo 05) al grupo experimental, al finalizar se aplicó el post test de estrés académico a ambos grupos.

Donde:

$GE = O1 \times O2$
$GC = O3 - O4$

**GE:** Grupo experimental

**GC:** Grupo control

**O1:** Pre Test

**O2:** Post Test

**O3:** Pre test

**O4:** Post test

**X:** Tratamiento

### 3.5. POBLACIÓN, MUESTRA, MUESTREO.

#### 3.5.1. POBLACIÓN:

La población estuvo conformada por todos los estudiantes del primer grado que presentan estrés académico de la institución Educativa Emblemática Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica.

#### 3.5.2. MUESTRA:

La muestra lo conformaron las estudiantes del Primer grado “I” que presentan estrés académico de la institución Educativa Emblemática Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica.

### **Criterios de la muestra:**

- Estudiantes del primer grado.
- Estudiantes estresados.
- Estudiantes matriculados en el primer grado.

### **3.5.3. MUESTREO:**

Se utilizó el muestreo no probabilístico intencional o por conveniencia.

### **3.6. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.**

La técnica que se utilizó es la psicometría y el instrumento es escala tipo Likert "test de estrés académico" que consta de 20 ítems, para las dimensiones de esta variable la puntuación total fue distribuida de manera proporcional a la cantidad de ítems de cada dimensión, bajo los siguientes parámetros. (Ver anexo 02).

<b>VARIABLE</b>	<b>TECNICA</b>	<b>INSTRUMENTO</b>
Estrés Académico	Psicometría	Escala tipo Likert "Test de estrés académico"
Musicoterapia	Terapia musical	Programa de musicoterapia

### **LAS ALTERNATIVAS**

- **Casi nunca:** cuando el estudiante no presenta con frecuencia e intensidades signo o síntoma del estrés y será calificado con un puntaje de 1.
- **Raras veces:** cuando el estudiante presenta con frecuencia un signo o síntoma de estrés, será calificado con un puntaje de 2.
- **A veces:** cuando las manifestaciones del estrés son un poco más de frecuencia e intensidad y relación a la anterior, se califica con un puntaje de 3.
- **Frecuentemente:** cuando la presencia de las manifestaciones del estrés se presenta como su nombre lo indica con mayor frecuencia e intensidad equivale a un puntaje de 4.

- **Siempre:** cuando la presencia de manifestaciones del estrés es muy frecuente y tendrá un puntaje equivalente a 5.

**Nivel de estrés académico**

<b>Nivel de estrés</b>	<b>Puntaje</b>
Estrés normativo	1-25
Estrés leve	26-50
Estrés moderado	51-75
Estrés severo	76-100

**Musicoterapia:**

El programa de musicoterapia se aplicó en las estudiantes con estrés académico del primer grado de la Institución Educativa Emblemática Francisca Diez Canseco de Castilla – Huancavelica

**3.7. PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.**

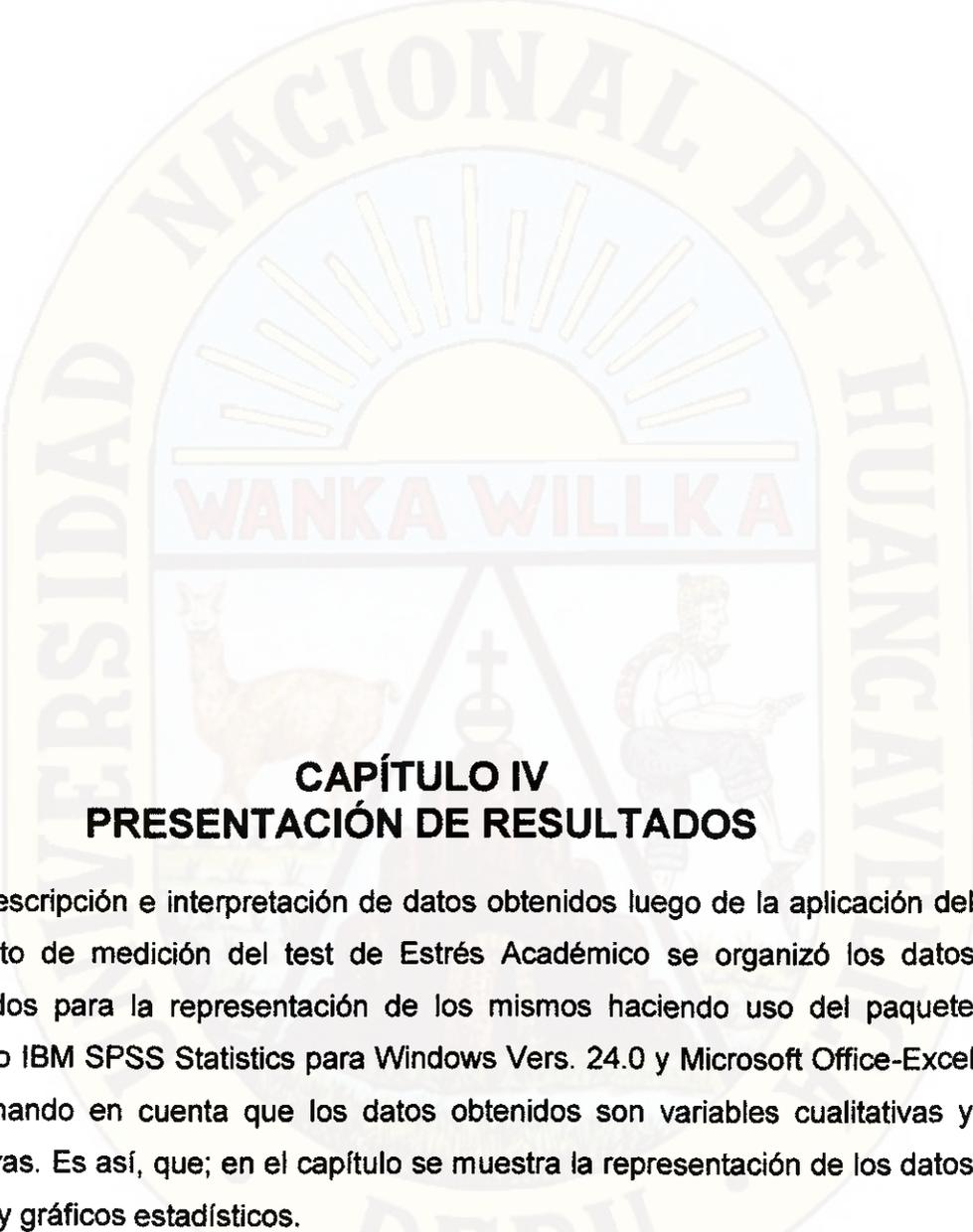
Para la recolección de datos se procedió del modo siguiente:

- A. Se realizó gestiones de autorización para el proceso de recolección de datos ante la Directora de la Institución Educativa Emblemática Francisca Diez Canseco de Castilla.
- B. Se realizó la elaboración del instrumento de investigación "Test de Estrés Académico"
- C. Se determinó la validez y confiabilidad de los instrumentos de recolección de datos (Test de Estrés Académico).
- D. Se aplicó el instrumento de recolección de datos en las estudiantes del Primer Grado de la Institución Educativa Emblemática Francisca Diez Canseco de Castilla.
- E. Se aplicó el programa de Musicoterapia.
- F. Después de las 16 sesiones se aplicó el post test a ambos grupos.
- G. Se realizó la tabulación y codificación de los resultados obtenidos para su respectivo análisis estadístico.

- H. Se procedió con el análisis estadístico haciendo el uso del programa IBM SPSS Statistics para Windows Vers. 24.0 y Microsoft Office-Excel 2016; para la presentación final de los resultados.
- I. Una vez obtenidos los cuadros y gráficos estadísticos se procedió al análisis, síntesis, interpretación y discusión de los resultados obtenidos para luego llegar a las conclusiones y recomendaciones pertinentes.

### **3.8. TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS.**

Para el procesamiento y análisis de datos se utilizó la depuración, tabulación y codificación en una base de datos (Software SPSS versión 24.0). El análisis de datos se realizó mediante estadística descriptiva: frecuencia, proporción de casos, media, mediana y moda; en el Software SPSS versión 24.0 con la finalidad de representarlos en tablas y gráficos estadísticos utilizando la hoja de cálculos del Microsoft office Excel 2016. Se utilizó un nivel confianza al 95 % y su nivel de significancia al 5%.



## **CAPÍTULO IV PRESENTACIÓN DE RESULTADOS**

Para la descripción e interpretación de datos obtenidos luego de la aplicación del instrumento de medición del test de Estrés Académico se organizó los datos recolectados para la representación de los mismos haciendo uso del paquete estadístico IBM SPSS Statistics para Windows Vers. 24.0 y Microsoft Office-Excel 2016; tomando en cuenta que los datos obtenidos son variables cualitativas y cuantitativas. Es así, que; en el capítulo se muestra la representación de los datos en tablas y gráficos estadísticos.

Para la prueba de hipótesis se procederá a realizar la estadística inferencial y de particular la t de student, para muestras relacionadas, por ser variables cuantitativas de razón.

#### 4.1. DESCRIPCIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

Se puede apreciar en los siguientes datos:

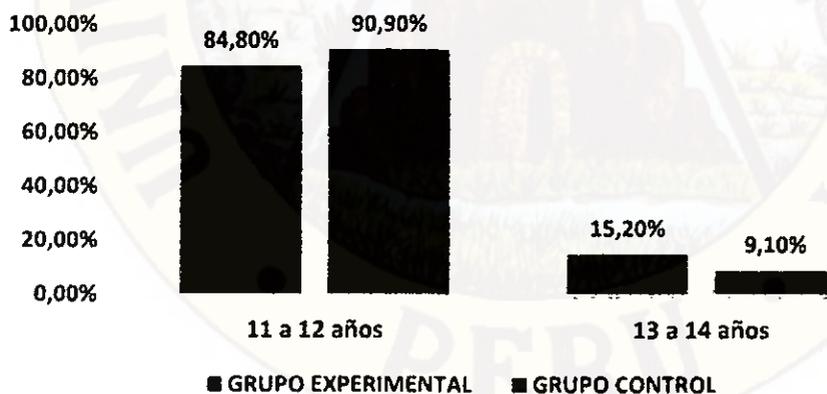
**TABLA N° 01**  
**CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS SEGUN EDAD DE LAS ESTUDIANTES**  
**DE INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA FRANCISCA DIEZ CANSECO DE**  
**CASTILLA – 2016**

GRUPO	EDAD	f <sub>i</sub>	f <sub>i</sub> %
	EXPERIMENTAL	11 a 12 años	28
13 a 14 años		5	15.20%
<b>Total</b>		<b>33</b>	<b>100.00%</b>
GRUPO CONTROL	11 a 12	30	90.90%
	13 a 14	3	9.10%
	<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>100.00%</b>

FUENTE: Instrumento aplicado 2016

**GRAFICO N° 01**

**CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS SEGUN**  
**EDAD DE LAS ESTUDIANTES DE INSTITUCIÓN**  
**EDUCATIVA EMBLEMÁTICA FRANCISCA DIEZ**  
**CANSECO DE CASTILLA – 2016**



FUENTE: Base de datos.

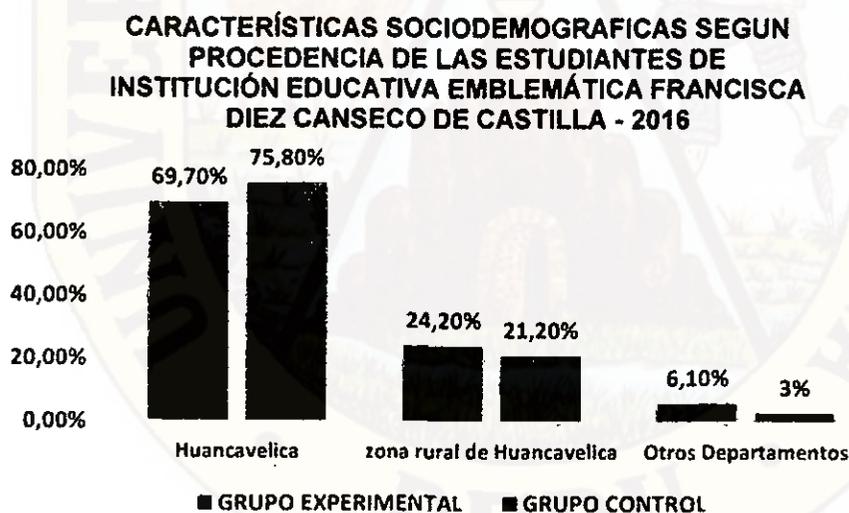
**INTERPRETACION:** La edad que predomino en las estudiantes dentro 11-12 años fue el grupo control con un 90,90% y la edad entre 13-14 años fue el grupo experimental con 15,20%.

**TABLA N° 02**  
**CARACTERÍSTICAS SEGUN PROCEDENCIA DE LAS ESTUDIANTES DE**  
**INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA FRANCISCA DIEZ CANSECO DE**  
**CASTILLA - 2016**

GRUPO EXPERIMENTAL	PROCEDENCIA	f <sub>i</sub>	f <sub>i</sub> %
	Huancavelica	23	69.70%
zona rural de Huancavelica	8	24.20%	
Otros Departamentos	2	6.10%	
<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>100%</b>	
GRUPO CONTROL	Huancavelica	25	75.80%
	zona rural de Huancavelica	7	21.20%
	Otros Departamentos	1	3%
	<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>100%</b>

FUENTE: Instrumento aplicado 2016

**GRAFICO N° 02**



FUENTE: Base de datos.

**INTERPRETACION:** El 75.80% del grupo control procede de ciudad de Huancavelica, el 24,20% del grupo experimental procede de zona rural y el 6,10% del mismo grupo procede de otros departamentos

**TABLA N°03**

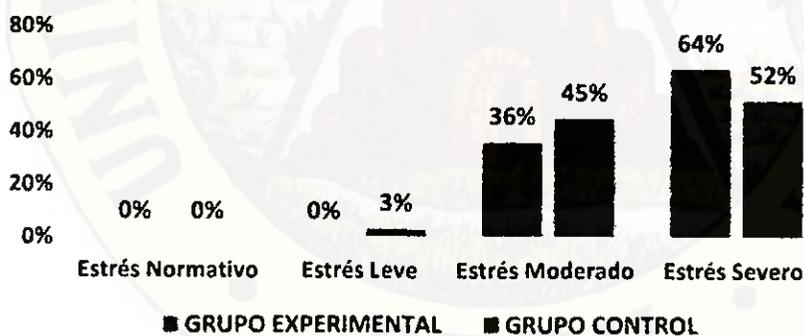
**NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA FRANCISCA DIEZ CANSECO DE CASTILLA - 2016.  
PRE TEST - GRUPO EXPERIMENTA Y GRUPO CONTROL**

	<b>NIVEL DE ESTRÉS</b>	<b>f<sub>i</sub></b>	<b>f<sub>i</sub> %</b>
	<b>GRUPO EXPERIMENTAL</b>	Estrés Normativo	0
Estrés Leve		0	0%
Estrés Moderado		12	36%
Estrés Severo		21	64%
<b>TOTAL</b>		<b>33</b>	<b>100%</b>
<b>GRUPO CONTROL</b>	Estrés Normativo	0	0%
	Estrés Leve	1	3%
	Estrés Moderado	15	45%
	Estrés Severo	17	52%
	<b>TOTAL</b>	<b>33</b>	<b>100%</b>

**FUENTE:** Instrumento aplicado 2016

**GRAFICO N° 03**

**NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA FRANCISCA DIEZ CANSECO DE CASTILLA - 2016.  
PRE TEST**



**FUENTE:** Base de datos.

**INTERPRETACION:** El 64% de estudiantes del grupo experimental presenta Estrés Académico severo, el 45% de estudiantes del grupo control presenta Estrés Académico moderado y el 3% del mismo grupo presenta Estrés Académico leve.

**TABLA N° 04**

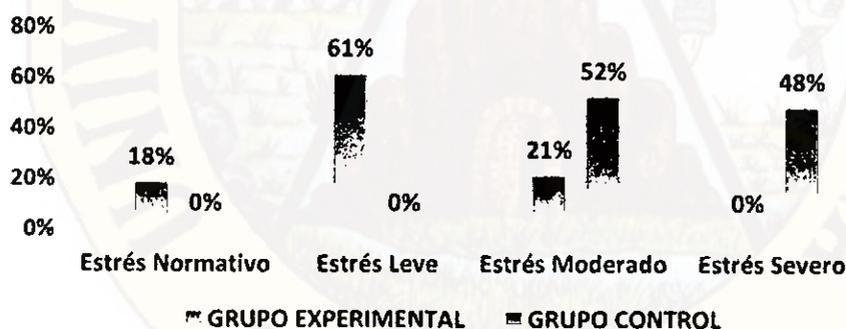
**NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA FRANCISCA DIEZ CANSECO DE CASTILLA - 2016.  
POS TEST - GRUPO EXPERIMENTA Y GRUPO CONTROL**

GRUPO EXPERIMENTAL	NIVEL DE ESTRÉS	fi	fi %
	Estrés Normativo	6	18%
Estrés Leve	20	61%	
Estrés Moderado	7	21%	
Estrés Severo	0	0%	
<b>TOTAL</b>	<b>33</b>	<b>100%</b>	
GRUPO CONTROL	Estrés Normativo	0	0%
	Estrés Leve	0	0%
	Estrés Moderado	17	52%
	Estrés Severo	16	48%
	<b>TOTAL</b>	<b>33</b>	<b>100%</b>

FUENTE: Instrumento aplicado 2016.

**GRAFICO N° 04**

**NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA FRANCISCA DIEZ CANSECO DE CASTILLA - 2016.  
POS TEST**



FUENTE: Base de datos.

**INTERPRETACION:** El 48% de estudiantes del grupo control presenta estrés académico severo, el 52% de estudiantes del mismo grupo presenta estrés académico moderado por otro lado el 61% de estudiantes del grupo experimental presenta estrés académico leve y el 18% de estudiantes del mismo grupo presenta estrés normativo.

**TABLA N° 05**

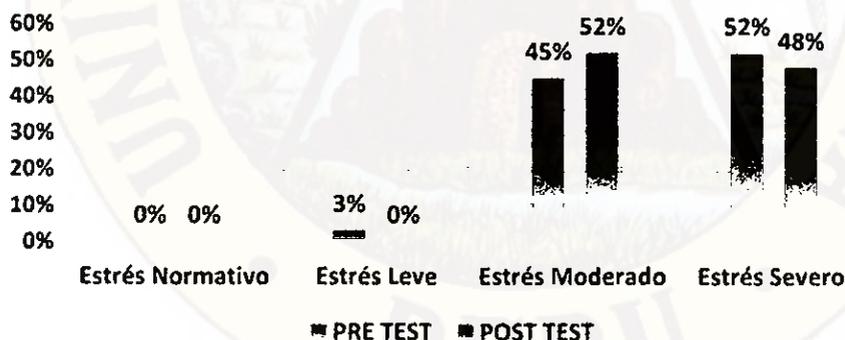
**NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA FRANCISCA DIEZ CANSECO DE CASTILLA - 2016.**

**GRUPO CONTROL - PRE Y POST TEST**

	<b>NIVEL DE ESTRÉS</b>	<b>f<sub>i</sub></b>	<b>f<sub>i</sub> %</b>
<b>PRE TEST</b>	Estrés Normativo	0	0%
	Estrés Leve	1	3%
	Estrés Moderado	15	45%
	Estrés Severo	17	52%
	<b>TOTAL</b>	<b>33</b>	<b>100%</b>
<b>POST TEST</b>	Estrés Normativo	0	0%
	Estrés Leve	0	0%
	Estrés Moderado	17	52%
	Estrés Severo	16	48%
	<b>TOTAL</b>	<b>33</b>	<b>100%</b>

**GRAFICO N° 05**

**NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA FRANCISCA DIEZ CANSECO DE CASTILLA - 2016. GRUPO CONTROL PRE Y POST TEST**



**INTERPRETACION:** En el grafico se puede apreciar que el nivel de Estrés Académico severo disminuyo de 52 % a 48%, el Estrés Académico moderado aumento de 45% a 52% por otro lado se aprecia 3% de Estrés Académico leve.

**TABLA N° 06**

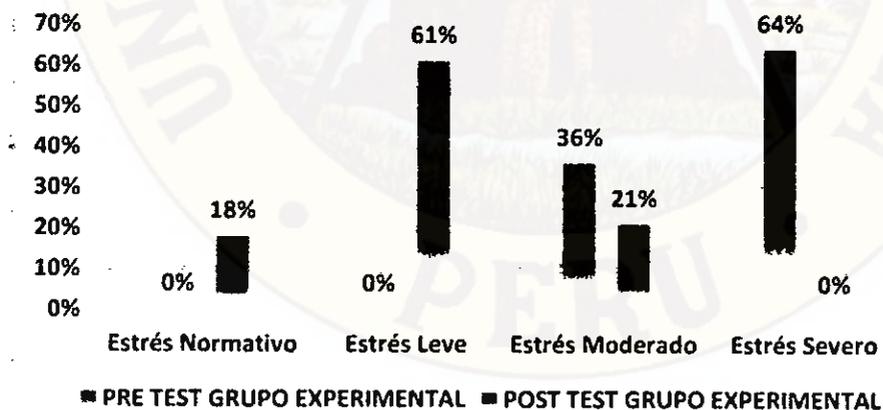
**NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA FRANCISCA DIEZ CANSECO DE CASTILLA - 2016.  
GRUPO EXPERIMENTAL - PRE Y POST TEST**

NIVEL DE ESTRÉS	fi	fi %	
	Estrés Normativo	0	0%
Estrés Leve	0	0%	
Estrés Moderado	12	36%	
Estrés Severo	21	64%	
<b>Total</b>	<b>300</b>	<b>100%</b>	
POST TEST	Estrés Normativo	6	18%
	Estrés Leve	20	61%
	Estrés Moderado	7	21%
	Estrés Severo	0	0%
	<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>100%</b>

FUENTE: Instrumento aplicado 2016.

**GRAFICO N° 06**

**NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA FRANCISCA DIEZ CANSECO DE CASTILLA - 2016.  
GRUPO EXPERIMENTAL PRE Y POST TEST**



FUENTE: Base de datos.

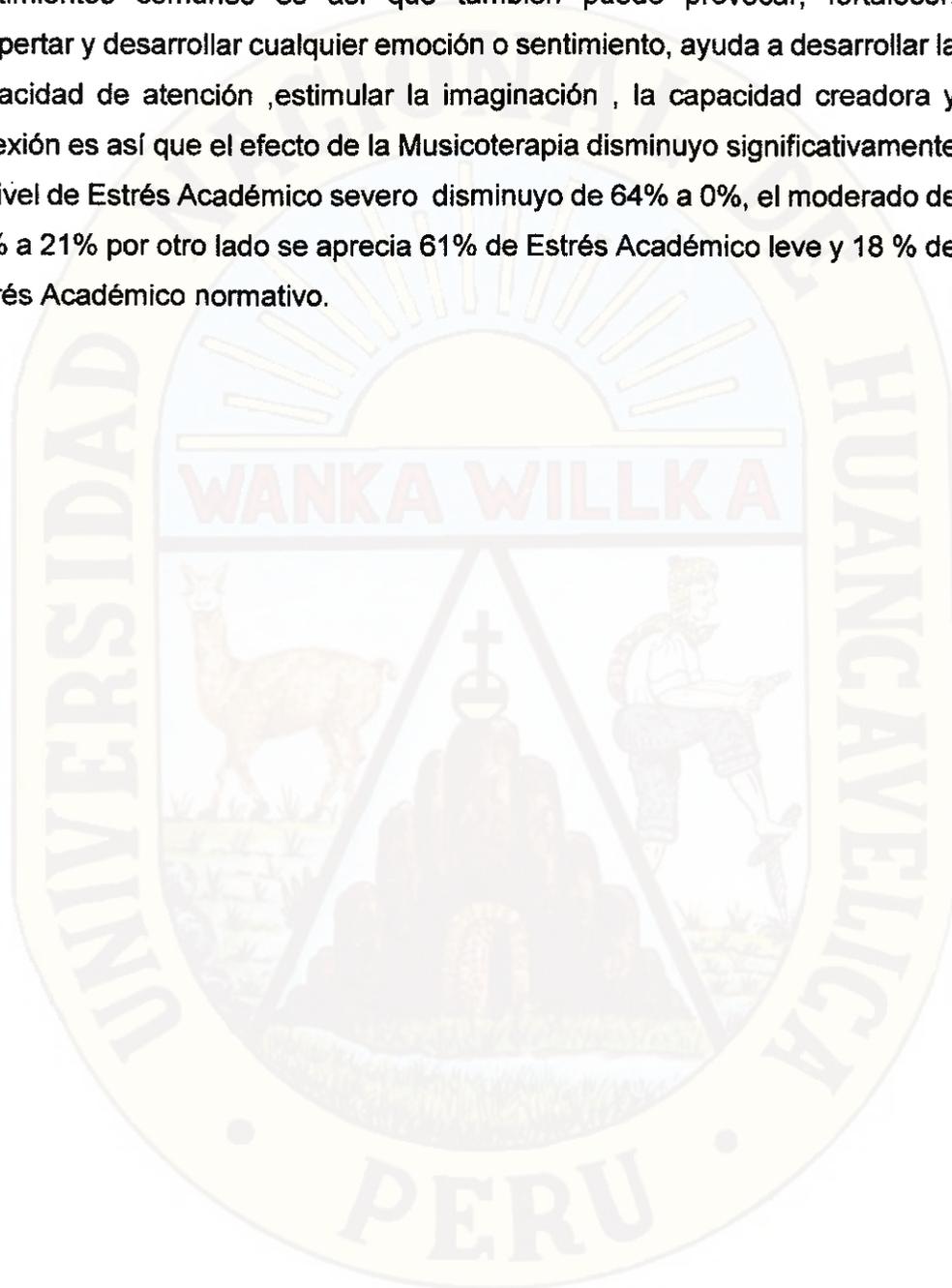
### 4.3. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En el cuadro y gráfico N° 03 se aprecia que en el pre test el 64% tiene Estrés Académico severo y 36% Estrés Académico moderado para el grupo experimental y 52% de Estrés Académico severo y 45% Estrés Académico moderado para el grupo control estos resultados obtenidos se corrobora con el estudio de **Adauto Illanes Abel** "Grado De Relación Entre los Mecanismos de Defensa Psicológicas Y Estrés Académico", que nos muestra que el 54.9% se encontraron con un nivel de estrés alto; el mismo que coincide con el estudio de **Torres, Alberto** "El Estrés Académico en los alumnos del postgrado" , concluyo que el 72% presentaron estrés severo ,25% estrés moderado y 3% estrés leve;se determina que los principales estresores en las estudiantes de la Institución Educativa Emblemática Francisca Diez Canseco De Castilla son: exigencia académica, sobre carga académica, falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas, exposiciones de trabajo intervenciones en el aula y horario muy extenso; conllevando al estrés severo quienes manifiestan presentar casi siempre dificultad para dormir, dolor de cabeza, sudoración de las manos, dolor de espalda y cintura y frecuentemente tienen pesadillas, cambian de estado de ánimo se sienten tristes sin motivo alguno y a veces se distraen fácilmente, sienten ardor en el estómago y tienden a olvidarse fácilmente lo que estudiaron, esto indica que el estrés académico afecta el funcionamiento fisiológico de la persona ocasionando depresión del sistema inmunológico. Así mismo cuadro y gráfico N° 04 se aprecia en el post test el 48% tiene Estrés Académico severo y 52% estrés académico moderado para el grupo control y 0% de estrés académico severo, 21% de estrés académico moderado, 61% de estrés leve y 18 % estrés normativo para el grupo experimental, considerando el estudio realizado por **María Del Rosario Tasayco** "Nivel de ansiedad en relación a la aplicación de Musicoterapia en niños de 6 a 8 años atendidos en la clínica odontológica de la Universidad Norbert Wiener, Lima-Perú, 2010.", los resultados mostraron que el grupo experimental presentó menores niveles de Ansiedad que el grupo control durante el tratamiento dental, siendo esta diferencia estadísticamente

significativa ( $W: -4.434; p < 0.05$ ). El en siguiente cuadro y gráfico N° 06 se aprecia en el grupo experimental el Estrés Académico severo disminuyo de 64% a 0%, el Estrés Académico moderado de 36% a 21% por otro lado se aprecia 61% de Estrés Académico leve y 18 % de Estrés Académico normativo. Así mismo en el estudio realizado por **Blanco, José** "Musicoterapia como alternativa terapéutica en la depresión", los resultados obtenidos fueron que el promedio del grupo A disminuyo 32.25pts a 9.25pts, el grupo B de 25.42pts a 3.71pts y el grupo C de 28.75pts a 14.75pts, Por otra parte **Centeno Elías y Gómez Della** "Eficacia de la gimnasia mental en el estrés de los estudiantes del I ciclo de la facultad de enfermería de la universidad nacional de Huancavelica - 2006" los resultados obtenidos fueron: 68.3% de los estudiantes estrés moderado, el 29.3% estrés leve y finalmente 2.4% estrés severo. Estos valores después de la aplicación de la gimnasia mental disminuyeron en el nivel de estrés moderado a 12.19%, estrés Severo 0%.

Se concluye que el estudio tuvo como objetivo determinar la eficacia de la Musicoterapia en el Estrés Académico de las estudiantes del primer grado de la Institución Educativa Emblemática Francisca Diez Canseco de Castilla – Huancavelica dado que los grupos comparados fueron homogéneos al momento de iniciar el experimento y la asignación aleatoria garantizo que desde el inicio los grupos fueron semejantes en relación al nivel del Estrés Académico, donde se brindó 16 sesiones de Musicoterapia activa y pasiva, mientras tanto **Bradt J y Dileo C** hace referencia que la música puede reducir la presión arterial sistólica y diastólica y la frecuencia cardíaca, por otra lado **Iriarte, Ramiro** demuestra que la musicoterapia disminuyo el estado de ansiedad y signos fisiológicos (frecuencia cardíaca, presión arterial o la frecuencia respiratoria), por ultimo **R. Benenzon** afirma que la música desarrolla el sentido del oído, enseña a conocer y organizar el mundo de los sonidos, controla el ritmo cardíaco, el pulso, la presión de la sangre, la respiración, la respuesta galvánica de la piel. Influye en las respuestas musculares y motoras: en el reflejo pupilar, los movimientos peristálticos del estómago, incrementando la actividad muscular, tiene efectos relajantes, es

agente socializante por que ayuda a unir a las personas a expresar sentimientos comunes es así que también puede provocar, fortalecer, despertar y desarrollar cualquier emoción o sentimiento, ayuda a desarrollar la capacidad de atención ,estimular la imaginación , la capacidad creadora y reflexión es así que el efecto de la Musicoterapia disminuyo significativamente el nivel de Estrés Académico severo disminuyo de 64% a 0%, el moderado de 36% a 21% por otro lado se aprecia 61% de Estrés Académico leve y 18 % de Estrés Académico normativo.



## CONCLUSIONES

- La musicoterapia es eficaz en el Estrés Académico de las estudiantes que presentaron Estrés Académico severo (64%) y moderado (36%), pasaron a nivel de Estrés Académico moderado (21%), leve (61%) y normativo (18%),
- El La edad que predominó en las estudiantes dentro 11-12 años fue el grupo control con un 90,90% y la edad entre 13-14 años fue el grupo experimental con 15,20%. El 75,80% del grupo control procede de ciudad de Huancavelica, el 24,20% del grupo experimental procede de zona rural y el 6,10% del mismo grupo procede de otros departamentos.
- El 64% de estudiantes del grupo experimental presenta Estrés Académico severo, el 45% de estudiantes del grupo control presenta Estrés Académico moderado y el 3% del mismo grupo presenta Estrés Académico leve.
- El 48% de estudiantes del grupo control presenta estrés académico severo, el 52% de estudiantes del mismo grupo presenta estrés académico moderado por otro lado el 61% de estudiantes del grupo experimental presenta estrés académico leve y el 18% de estudiantes del mismo grupo presenta estrés normativo.
- El nivel de Estrés Académico severo disminuyó de 64% a 0%, el Estrés Académico moderado de 36% a 21% por otro lado se aprecia 61% de Estrés Académico leve y 18 % de Estrés Académico normativo.
- El nivel de Estrés Académico severo disminuyó de 52 % a 48%, el Estrés Académico moderado aumentó de 45% a 52% por otro lado se aprecia 3% de Estrés Académico leve.

## RECOMENDACIONES

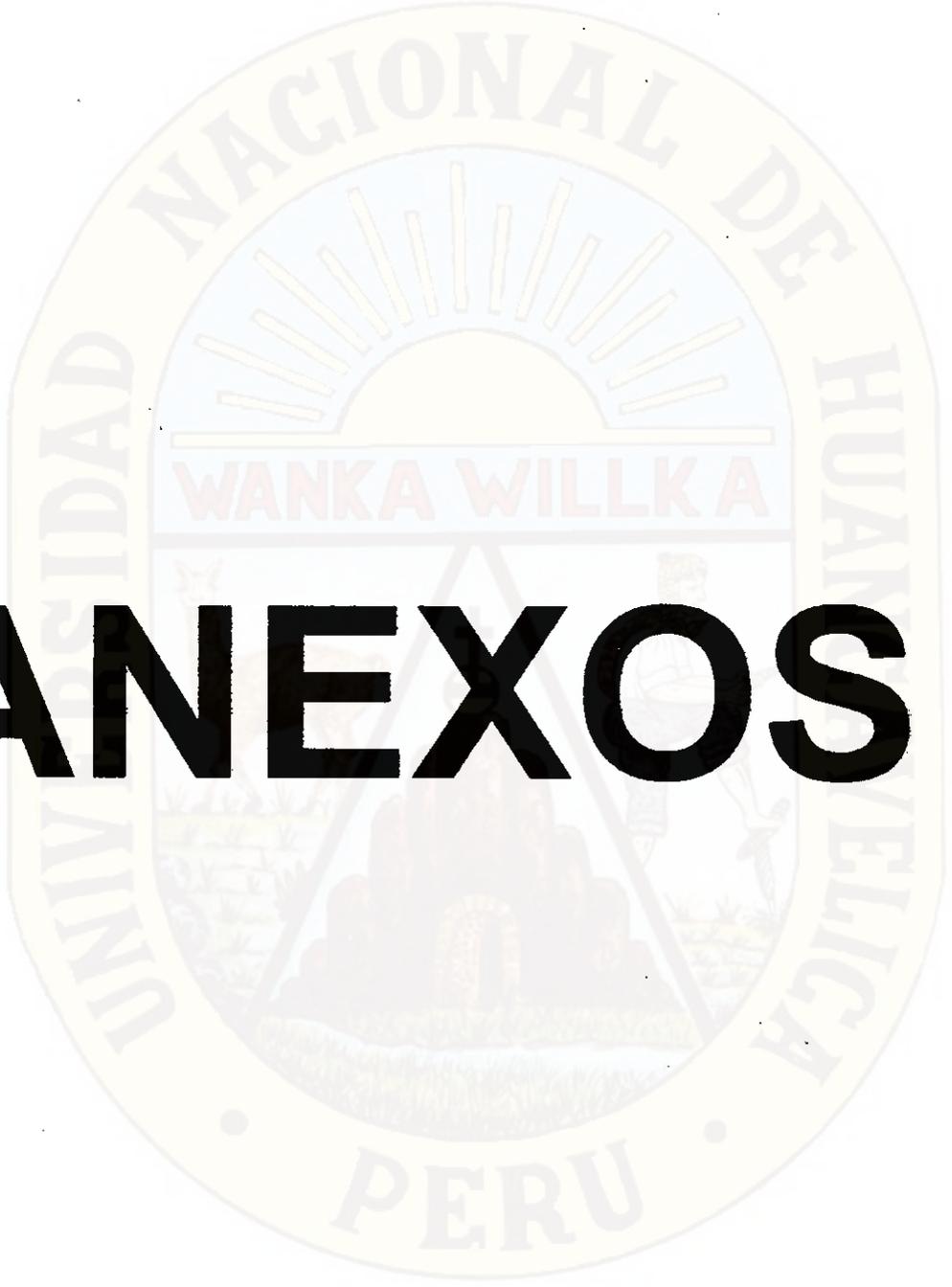
- A las Instituciones Educativas la incorporación de un programa de Musicoterapia en el Plan Curricular ya que resulta beneficioso para la población estudiantil.
- A las estudiantes el uso de la música en la realización de sus trabajos académicos.
- A los docentes de la Institución Educativa Emblemática Francisca Diez Canseco de Castilla la aplicación de la Musicoterapia.
- Se sugiere aplicar musicoterapia en poblaciones similares al grupo experimental ya que se logró evidenciar cierta mejoría con la intervención.
- Se sugiere realizar este estudio con trabajadores públicos que laboran en instituciones de alta demanda del cliente, con el fin de encontrar cambios significativos con la aplicación de musicoterapia.
- A partir de los resultados obtenidos se sugiere modificar la intervención, aumentando los minutos escuchados diariamente y su duración en semanas con el fin de buscar diferencias en los resultados.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Akerman, J. Como Vencer el Estrés. 2<sup>da</sup> edición: Editorial Edisan S.A. Madrid – España. 2010.
2. Barraza, A. Estrés académico y burnout estudiantil. 5<sup>ta</sup> Edición: Editorial McGraw. México. 2009.
3. Benenzon, R Musicoterapia de la Teoría a la Práctica. 4<sup>ta</sup> Edición: Editorial Paidós. México. 2005..
4. Barraza, A. Estrés académico: un estado de la cuestión. Publicaciones cruz. México 2009
5. Juárez, F. El Estrés Académico en los Alumnos del Posgrado. Universidad Pedagógica de Durango. México 2000.
6. Martínez, E y Díaz, D. Una aproximación psicosocial al estrés escolar. México. 2007
7. Centeno E, Gómez D. "Eficacia de la Gimnasia Mental en el Estrés de los estudiantes del I ciclo" (tesis). Universidad Nacional de Huancavelica, Huancavelica - Perú. 2006.
8. Adauto, A. "Grado de Relación entre los Mecanismos de Defensa Psicológicas y Estrés Académico" (tesis). Universidad nacional de Huancavelica, Perú. 2008.
9. Poch, S. Curso de Postgrado de Musicoterapia. 5<sup>ta</sup> Edición: Editorial Herder. Barcelona- España. 2005.
10. Poch, S. Compendio de Musicoterapia. 3<sup>ra</sup> Edición: Editorial Herder. Barcelona España. 2003.
11. Benenzon, O. Teoría de la Musicoterapia. 1<sup>ra</sup> Edición: Editorial. Mándala. México. 2011.
12. Betes, M. Principios de la Musicoterapia. 2<sup>da</sup> Edición: Editorial Morata. Chile. 2013
13. Palacios, J. El Concepto de Musicoterapia a través de la historia. 2<sup>da</sup> Edición: Editorial Calpe. Madrid. 2009.
14. Lazarus, S., y Folkman, S. Estrés y Niveles de Estrés. 3<sup>ra</sup> Edición: Editorial Roca. Barcelona. 2010..

29. Betes, M. Fundamentos de Musicoterapia. Editorila Morata. Buenos aires argentina. 2000.





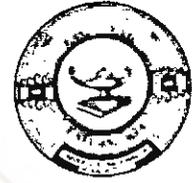
# **ANEXOS**

**ANEXO Nº 01**  
**MATRIZ DE CONSISTENCIA**

TÍTULO	FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE	METODOLOGÍA	POBLACIÓN Y MUESTRA
"Musicoterapia y estrés académico de las estudiantes de la institución educativa emblemática francisca diez Canseco de castilla"	<p>¿Es eficaz la musicoterapia en el estrés académico de las estudiantes del primer grado "I" de la Institución Educativa Emblemática Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica?</p> <p><b>PREGUNTAS ESPECÍFICAS</b></p> <p>▶ ¿Es eficaz la musicoterapia frente al estrés académico leve de las estudiantes del primer grado "I" de la Institución Educativa Emblemática Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica?</p> <p>▶ ¿Es eficaz la musicoterapia frente al estrés académico moderado de las estudiantes del primer grado "I" de la Institución Educativa Emblemática Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica?</p> <p>▶ ¿Es eficaz la musicoterapia frente al estrés académico severo de las estudiantes del primer grado "I" de la Institución Educativa Emblemática Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica?</p>	<p><b>OBJETIVO GENERAL</b></p> <p>Determinar la eficacia de la Musicoterapia en el estrés académico de las estudiantes del primer grado "I" de la Institución Educativa Emblemática Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica</p> <p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b></p> <p>▶ Caracterizar a la población de estudio.</p> <p>▶ Identificar el nivel de estrés académico de las estudiantes del primer grado "I" de la Institución Educativa Emblemática Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica</p> <p>▶ Determinar la eficacia de la musicoterapia en el estrés académico leve de las estudiantes del primer grado "I" de la Institución Educativa Emblemática Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica</p> <p>▶ Determinar la eficacia de la musicoterapia en el estrés académico moderado de las estudiantes del primer grado "I" de la Institución Educativa Emblemática Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica</p> <p>▶ Determinar la eficacia de la musicoterapia en el estrés académico severo de las estudiantes del primer grado "I" de la Institución Educativa Emblemática Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica.</p>	<p><b>HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN.</b></p> <p><b>Hx:</b> la musicoterapia es eficaz en el estrés académico en las estudiantes del 1º grado "I" de la I.E Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica.</p> <p><b>Ho:</b> La musicoterapia no es eficaz en el estrés académico en las estudiantes del 1º grado "I" de la I.E Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica.</p>	<p><b>Variable independiente:</b> Musicoterapia</p> <p><b>Variable dependiente:</b> Estrés Académico</p>	<p><b>TIPO DE INVESTIGACIÓN.</b> Aplicada</p> <p><b>NIVEL DE INVESTIGACIÓN.</b> explicativo</p> <p><b>MÉTODO DE INVESTIGACIÓN.</b> experimental</p> <p><b>DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.</b> Cuasi experimental</p> <p><b>GE= 01 x 02</b></p> <p><b>GC= 01 - 02</b></p> <p><b>Donde:</b> GE: Grupo experimental</p> <p><b>GC: Grupo control</b></p> <p><b>01: Pre Test</b></p> <p><b>02: Post Test</b></p> <p><b>X: Tratamiento</b></p>	<p><b>POBLACIÓN:</b> La población estuvo formada por todas las estudiantes del 1º grado de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica.</p> <p><b>MUESTRA:</b> La muestra lo conforman las estudiantes del 1º grado sección "I" de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica.</p> <p><b>Criterios de la muestra:</b> Estudiantes del primer grado</p> <p>Estudiantes estresados</p> <p>Estudiantes matriculados en el 1º grado "I".</p> <p><b>MUESTREO:</b> Se utilizó el muestreo no probabilístico intencional o por conveniencia</p>



ANEXO N° 02  
UNIVERSIDAD NACIONAL DE  
HUANCAVELICA



FACULTAD DE ENFERMERIA

TEST DE ESTRÉS ACADÉMICO  
*Escala tipo Likert*

**DATOS GENERALES:**

- Edad.....
- Procedencia.....

**INSTRUCCIÓN:**

A continuación, se le presenta un conjunto de preguntas maque con una (X) la respuesta que cree conveniente con responsabilidad y atendiendo a las indicaciones específicas.

N°	ÍTEMS	Casi Nunca	Raras vez	A veces	frecuente mente	Casi Siempre
1	¿Te despiertas cansada en las mañanas?					
2	¿Tienes dificultad para dormir?					
3	¿Te has sentido triste sin motivo alguno?					
4	¿Tienes pesadillas?					
5	¿Cambias de estado de ánimo fácilmente?					
6	¿Cuándo estudias te distraes fácilmente?					
7	¿Cuándo estas preocupado por un examen se te quita el apetito?					
8	¿Cuándo estas ansiosa te dan ganas de comer?					
9	¿Antes de un examen sientes que te arde el estómago?					
10	¿Cuándo das exámenes te olvidas lo que estudiaste?					

11	¿Cuándo te preocupas por tus tareas o exámenes sientes dolor de cabeza?					
12	Cuando tienes muchos exámenes ¿sientes que te duele el cuello?					
13	¿Durante el examen te sudan las manos?					
14	¿Cuándo estudias te duele la espalda y la cintura?					
15	¿Sientes temor por el resultado de tus exámenes?					
16	¿Te sientes preocupada cuando tienes bajas notas?					
17	¿Te da igual si te desapruebas los cursos?					
18	¿Entras sin ganas a las clases?					
19	Alguna vez te han dicho que debes asearte					
20	Alguna vez te han dicho que andas muy descuidado o desarreglado					

Por su cooperación  
¡Muchas gracias!

## ANEXO N° 03 VALIDEZ DEL INSTRUMENTO

### VALIDEZ DEL INSTRUMENTO DE MEDICIÓN ADAPTACIÓN DEL TEST DE ESTRÉS

Para determinar la validez estadística del instrumento de medición (Adaptación de test de estrés), se realizó mediante la técnica de Juicio de Expertos a través de las pruebas estadísticas como: La Binomial para cada ítem (10) de la escala dicotómica y de la Z de Gauss para la aceptación total del instrumento al 5% de significancia estadística.

#### PRUEBA BINOMIAL

Para la respectiva prueba, seguiremos el esquema formal de 5 pasos para la respectiva prueba:

##### 1. Sistema de hipótesis

$$H_0 : P = 50\%$$

$$H_1 : P > 50\%$$

Donde P es el porcentaje de respuestas de los jueces que consideran el ítem de la escala dicotómica como adecuada. La Hipótesis alterna indica que si el ítem de la escala es adecuada (se acepta), entonces la opinión favorable de la mayoría de los expertos debe ser superior al 50%, pues la calidad de los ítem se caracteriza como "correcto" o "incorrecto".

##### 2. Nivel de significancia ( $\alpha$ ) y el nivel de confianza ( $\varphi$ )

$$\alpha = 5\%$$

$$1 - \alpha = \varphi = 95\%$$

##### 3. Función de prueba:

Si la hipótesis nula es verdadera, la variable X tiene distribución binomial con  $n = 5$  y  $P = 50\%$

**4. Regla de decisión:**

Se rechazará la hipótesis nula a favor de la hipótesis alterna si el valor:

$$P = P[X \geq x \text{ cuando } p = 0,05] \text{ es menor que } \alpha = 0,05$$

**5. Valor calculado (VC):**

$$P = P[X \geq x \text{ cuando } P = 0,05] = \sum_k^5 C_k^5 (0,5)^k (0,5)^{5-k}$$

El cálculo de esta probabilidad acumulada hacia la derecha se obtiene a partir de la tabla de distribución Binomial

**6. Decisión estadística:**

Para hacer la decisión estadística de cada ítem, se compara el valor P con el valor de  $\alpha = 5\%$  de acuerdo a la regla de decisión (columna 6) asimismo la significación estadística de la decisión se tiene en la columna 07 de la tabla.

ITEM EVAL.	EXPERTOS				P valor $\leq \alpha$	Signific Estad.
	Correcto		Incorrecto			
	Nº	%	Nº	%		
1	5	100	0	0	0,03125	*
2	5	100	0	0	0,03125	*
3	5	100	0	0	0,03125	*
4	5	100	0	0	0,03125	*
5	5	100	0	0	0,03125	*
6	5	100	0	0	0,03125	*
7	5	100	0	0	0,03125	*
8	5	100	0	0	0,03125	*
9	5	100	0	0	0,03125	*
10	5	100	0	0	0,03125	*
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7,0711</b>	

Fuente: Apreciación de los expertos.

P: Probabilidad mínima esperada para que el ítem sea adecuado ( $P=0,5$ ), además como se consultaron a 5 expertos ( $n=5$ ) entonces:

$$X \sim B(5;0,5)$$

Luego:

$x$	$f(x)$	$F(x) = P(X \leq x)$	$P = P(X \geq x)$
0	0,03135	0,03125	1,00
1	0,15625	0,18750	0,96875
2	0,31250	0,5	0,81250
3	0,31250	0,81250	0,5
4	0,15625	0,96875	0,18750
5	0,03125	1,00	0,03125

### PRUEBA DE PROPORCIONES

#### 1. Hipótesis estadística:

$$H_0: P = 50\%$$

$$H_a: P > 50\%$$

**Donde:**

P es el porcentaje de respuestas de los jueces que consideran los ítems del instrumento de medición como adecuado.

La hipótesis alterna ( $H_a$ ) indica que si el instrumento de medición es válido, entonces se espera que el porcentaje de respuesta de los jueces que califican a los ítem como adecuado debe ser mayor que el 50% pues la calidad del ítem se establece como "Si" o "No".

#### 2. Nivel de significancia:

$$\alpha = 5\% = 0,05$$

\* : Significancia  $P < 5\%$

### ESCALA DICOTÓMICA PARA JUICIO DE EXPERTOS

Tabla de respuesta de profesionales consultados sobre el instrumento de medición.

ITEM	EXPERTO					TOTAL
	1°	2°	3°	4°	5°	
1	1	1	1	1	1	5
2	1	1	1	1	1	5
3	1	1	1	1	1	5
4	1	1	1	1	1	5
5	1	1	1	1	1	5
6	1	1	1	1	1	5
7	1	1	1	1	1	5
8	1	1	1	1	1	5
9	1	1	1	1	1	5
10	1	1	1	1	1	5

1: Si      0: No

Profesionales consultados:

- Ps. Rebeca Toca Barcena
- Ps . Jhirley Carreño Farfan
- Ps Cristian Godoy Perez
- Ps . Rolando Marino Poma
- Ps Antoniesta del Pilar Uriel Alva

### OBTENCIÓN DEL VALOR P

El valor P se determinará por  $P = P[X \geq x \text{ cuando } p = 0,5]$  de la siguiente manera.

X: Número de expertos o jueces que califican el ítem como correcto (éxito).

n: Número de expertos consultados (ensayos).

Luego decimos que la variable aleatoria X tiene una distribución Binomial.

$$X \sim B(n; p).$$

### 3. Función de prueba:

En vista que la variable a estudiar "Validez del Instrumento de Medición" es nominal (Cualitativa), cuyas categorías posibles son "Correcto" o "Incorrecto" y únicamente se puede calcular el porcentaje o proporción para cada categoría y como la muestra (respuestas) es grande ( $n > 30$ ) la estadística para probar la hipótesis nula es la función normal o Z de Gauss para proporciones.

$$Z = \frac{p - P}{\sqrt{\frac{P(100 - P)}{n}}} \sim N(0, 1)$$

Donde:

Z: Se distribuye como una distribución normal estandarizado con media 0 y varianza 1.

P: es el porcentaje de respuestas de los jueces que califican a cada ítem como adecuado (éxito).

n: es el número de jueces consultados (muestra).

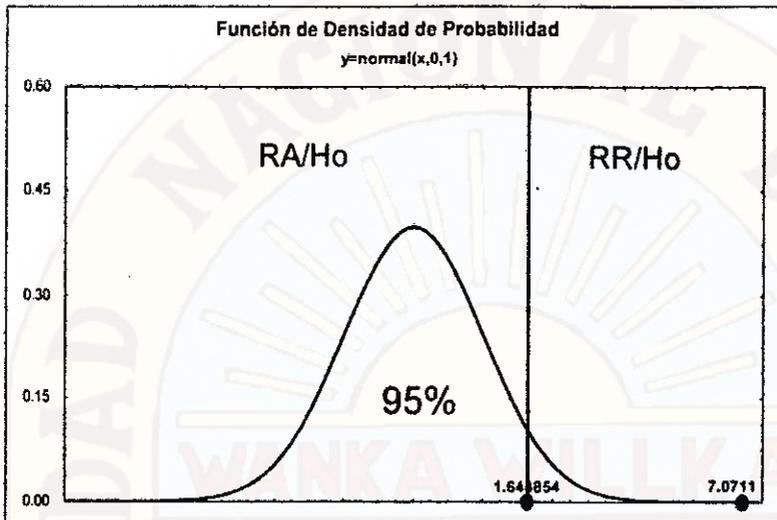
### 4. Regla de decisión:

Para el 95% de confianza estadística y una prueba unilateral de cola a la derecha, se tiene el valor teórico de la distribución normal  $V_c = 1,6449$ .

Con estos indicadores, la región de rechazo (RR/ $H_0$ ) y la región de aceptación (RA/ $H_0$ ) de la hipótesis nula es:

Al 5%:  $RR / H_0 : V_c > 1,6449$

$RA / H_0 : V_c < 1,6449$



**5. Valor calculado:**

El valor calculado de la función Z se obtiene reemplazando los valores de:

$$n = 50; \quad p = 50\%; \quad P = 100\%$$

De donde resulta:

$$V_c = 7.0711$$

**6. Decisión estadística:**

Comparado el **valor calculado** ( $V_c = 7.0711$ ) con el **valor teórico** ( $V_t = 1.6449$ ) y en base a la regla de decisión, se acepta la hipótesis alternativa al 95% de confianza estadística. **Con este resultado se acepta la validez del instrumento de medición.**

**ESCALA DICOTÓMICA PARA JUICIO DE EXPERTOS****APRECIACIÓN DE EXPERTOS SOBRE EL INSTRUMENTO DE MEDICIÓN**

Señor (a): molesto su valioso tiempo, para que se sirva validar este instrumento. Su aporte contribuirá en mi formación profesional.

Por favor, marque con un aspa (x) en la casilla SI o NO según su juicio

ITEM	SI	NO
1. El instrumento tiene estructura lógica	(x)	( )
2. La secuencia de presentación de ítems es óptima	(x)	( )
3. El grado de complejidad o dificultad de los ítems es aceptable	(x)	( )
4. Los términos utilizados en las preguntas son claros y comprensibles	(x)	( )
5. Los reactivos reflejan la variable de estudio	(x)	( )
6. El instrumento abarca en su totalidad las variable de estudio	(x)	( )
7. Los ítems permiten medir la variable de estudio	(x)	( )
8. Los reactivos permiten recoger información para alcanzar los objetivos de la investigación.	(x)	( )
9. El instrumento abarca las dimensiones e indicadores.	(x)	( )
10. Los ítems permiten contrastar la hipótesis.	(x)	( )

SUGERENCIAS:

---



---

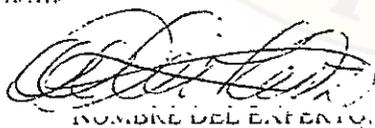


---



---

Fecha:...../...../.....



NOMBRE DEL EXPERTO:

PROFESORA DEL CILAR URSOL ALVA.

FIRMA Y POST FIRMA:

ESCALA DE COTACIÓN PARA JUICIO DE EXPERTOS

APRECIACIÓN DE EXPERTOS SOBRE EL INSTRUMENTO DE MEDICIÓN

ÍTEM	SI	NO
1. El instrumento tiene estructura lógica	( )	(X)
2. La secuencia de presentación de ítems es óptima	(X)	( )
3. El grado de completitud y dificultad de los ítems es aceptable	(X)	( )
4. Los términos utilizados en las preguntas son claros y comprensibles	(X)	( )
5. Los reactivos reflejan el problema de investigación	(X)	( )
6. El instrumento abarca en su totalidad el problema de investigación	(X)	( )
7. Los ítems permiten medir el problema de investigación	(X)	( )
8. Los reactivos permiten recoger información para alcanzar los objetivos de la investigación	(X)	( )
9. El instrumento abarca las variables, sub variables e indicadores	(X)	( )
10. Los ítems permiten contrastar la hipótesis	(X)	( )

SUGERENCIAS:

*Es recomendable realizar una encuesta  
no un test*

Fecha 25.06.08

NOMBRE DEL EXPERTO:

FIRMA Y CESSI FIRMA

*Christian Cobay Pérez  
C.B.P. 0948*

**ESCALA DICOTOMICA PARA JUICIO DE EXPERTOS**  
**APRECIACIÓN DE EXPERTOS SOBRE EL INSTRUMENTO DE**  
**MEDICIÓN**

ÍTEM	SI	NO
1. El instrumento tiene estructura lógica	<input checked="" type="checkbox"/>	( )
2. La secuencia de presentación de ítems es óptima	<input checked="" type="checkbox"/>	( )
3. El grado de complejidad o dificultad de los ítems es aceptable	<input checked="" type="checkbox"/>	( )
4. Los términos utilizados en las preguntas son claros y comprensibles	<input checked="" type="checkbox"/>	( )
5. Los reactivos reflejan el problema de investigación	<input checked="" type="checkbox"/>	( )
6. El instrumento abarca en su totalidad el problema de investigación	<input checked="" type="checkbox"/>	( )
7. Los ítems permiten medir el problema de investigación	<input checked="" type="checkbox"/>	( )
8. Los reactivos permiten recoger información para alcanzar los objetivos de la investigación.	<input checked="" type="checkbox"/>	( )
9. El instrumento abarca las variables, sub variables e indicadores.	( )	<input checked="" type="checkbox"/> Pocos ítems no muchos ítems
10. Los ítems permiten contrastar la hipótesis	<input checked="" type="checkbox"/>	( )

**SUGERENCIAS:**

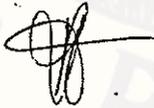
1. No es adecuado escribir ítems en negativo: suele confundir.

2. El cuestionario solo mide lo Vble. Independiente.

→ EL CUESTIONARIO ES MUY CORRECTO.

Fecha: 29.10.1988

Rebeca Toca Barcena



REBECA TOCA BARCENA  
 LICENCIADA EN PSICOLOGIA POR LA UNAH  
 PSICOLOGA EN LA ALDEA INFANTIL  
 D.O.N.I. 7284632-G

**ESCALA DICOTOMICA PARA JUICIO DE EXPERTOS**  
**APRECIACIÓN DE EXPERTOS SOBRE EL INSTRUMENTO DE**

**MEDICIÓN**

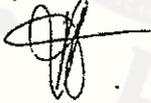
ÍTEM	SI	NO
1. El instrumento tiene estructura lógica	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. La secuencia de presentación de ítems es óptima	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3. El grado de complejidad o dificultad de los ítems es aceptable	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Los términos utilizados en las preguntas son claros y comprensibles	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Los reactivos reflejan el problema de investigación	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. El instrumento abarca en su totalidad el problema de investigación	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Los ítems permiten medir el problema de investigación	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Los reactivos permiten recoger información para alcanzar los objetivos de la investigación.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. El instrumento abarca las variables, sub variables e indicadores.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Los ítems permiten contrastar la hipótesis	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**SUGERENCIAS:**

1. No es adecuado escribir ítems en negativo: suele confundir.
  2. El cuestionario es lo más independiente.
- El cuestionario es muy correcto.

Fecha: 29/06/1988

Rebeca Toza Barcena



REBECA TOZA BARCENA  
 LICENCIADA EN PSICOLOGIA POR LA U.N.H. PERU  
 PSICOLOGA EN LA ALDEA INFANTIL 9  
 D.N.I. 7244832 - G

**ESCALA DICOTOMICA PARA JUICIO DE EXPERTOS**  
**APRECIACIÓN DE EXPERTOS SOBRE EL INSTRUMENTO DE**  
**MEDICIÓN**

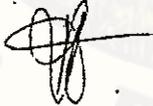
ÍTEM	SI	NO
1. El instrumento tiene estructura lógica	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. La secuencia de presentación de ítems es óptima	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3. El grado de complejidad o dificultad de los ítems es aceptable	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Los términos utilizados en las preguntas son claros y comprensibles	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Los reactivos reflejan el problema de investigación	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. El instrumento abarca en su totalidad el problema de investigación	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Los ítems permiten medir el problema de investigación	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Los reactivos permiten recoger información para alcanzar los objetivos de la investigación.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. El instrumento abarca las variables, sub variables e indicadores.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Los ítems permiten contrastar la hipótesis	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**SUGERENCIAS:**

1. No es adecuada escribir ítems en negativo: suele confundir.
2. El cuestionario solo mide la vble. independiente.
- El cuestionario es muy correcto.

Fecha: 29/10/2018

Rebeca Toca Barcena



REBECA TOCA BARCENA  
 LICENCIADA EN PSICOLOGIA POR LA U.N.H.  
 PSICOLOGA EN LA ALDEA BALSAPUNTO  
 D.N.I. 72014152-G

ESCALA DIRECTIVA PARA JUICIO DE EXPERTOS

APRECIACION DE EXPERTOS SOBRE EL INSTRUMENTO DE MEDICION

ITEM	SI	NO
1. El instrumento tiene estructura lógica	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2. La secuencia de presentación de ítems es óptima	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. El grado de complejidad o dificultad de los ítems es aceptable	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Los términos utilizados en las preguntas son claros y comprensibles	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Los reactivos reflejan el problema de investigación	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. El instrumento abarca en su totalidad el problema de investigación	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Los ítems permiten medir el problema de investigación	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Los reactivos permiten recoger información para alcanzar los objetivos de la investigación.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. El instrumento abarca las variables, sub variables e indicadores.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Los ítems permiten contrastar la hipótesis.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SUGERENCIAS:

*Es Recomendable elaborar una Encuesta*

Fecha: *27/06/08*

NOMBRE DEL EXPERTO:

LEMA Y CUESTA FIRMA

*[Handwritten Signature]*  
*Christian Godoy Perez*  
*C.B. 0948*

**ESCALA DICOTOMICA PARA JUICIO DE EXPERTOS**  
**APRECIACIÓN DE EXPERTOS SOBRE EL INSTRUMENTO DE**  
**MEDICIÓN**

ÍTEM	SI	NO
1. El instrumento tiene estructura lógica	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. La secuencia de presentación de ítems es óptima	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. El grado de complejidad o dificultad de los ítems es aceptable	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Los términos utilizados en las preguntas son claros y comprensibles	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Los reactivos reflejan el problema de investigación	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. El instrumento abarca en su totalidad el problema de investigación	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Los ítems permiten medir el problema de investigación	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Los reactivos permiten recoger información para alcanzar los objetivos de la investigación.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. El instrumento abarca las variables, sub variables e indicadores	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Los ítems permiten contrastar la hipótesis	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**SUGERENCIAS:**

*Revisar la redacción de los ítems.*

*Recategorizar los ítems.*

*Revisar los subtítulos analizar si están estar explícitos.*

Fecha: 27.06.12.08

*Shirley Carrasco Parfen*  
 PSICÓLOGA  
 C.P.P. 7409

ESCALA DICOTÓMICA PARA JUICIO DE EXPERTOSAPRECIACIÓN DE EXPERTOS SOBRE EL INSTRUMENTO DE  
MEDICIÓN

ÍTEM	SI	NO
1. El instrumento tiene estructura lógica	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. La secuencia de presentación de ítems es óptima	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. El grado de complejidad o dificultad de los ítems es aceptable	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Los términos utilizados en las preguntas son claros y comprensibles	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Los reactivos reflejan el problema de investigación	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. El instrumento abarca en su totalidad el problema de investigación	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Los ítems permiten medir el problema de investigación	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Los reactivos permiten recoger información para alcanzar los objetivos de la investigación.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
9. El instrumento abarca las variables, sub variables e indicadores	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Los ítems permiten contrastar la hipótesis	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## SUGERENCIAS:

- CONSERVAR EN ANONIMATO O NO? DEL CUESTIONARIO.
- ¿TIENE TIEMPO PARA REVISAR EL CUESTIONARIO?
- ¿LOS SUBTÍTULOS DENTRO DEL CUESTIONARIO PODRÍAN
- SEGUIR LA RESPUESTA?

Fecha: 28/09/2018

*Shirley Carrasco Parfía*  
PSICOLOGA  
C.P.P. 7409

ANEXO N° 04

OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMES	
					N°	SESIÓN
Variable independiente Musicoterapia	La Musicoterapia es la utilización de la música y/o de sus elementos (sonido, ritmo, melodía y armonía) por un Musicoterapeuta calificado, con un paciente o grupo, en un proceso destinado a facilitar y promover comunicación, aprendizaje, movilización, expresión, organización u otros objetivos terapéuticos relevantes, a fin de asistir a las necesidades físicas, psíquicas, sociales y cognitivas.	<p>Uso dosificado de la música en tratamiento del estrés académico en las estudiantes por lo cual se brindará 4 fases de musicoterapia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Primera fase: 4 sesiones de musicoterapia pasiva</li> <li>➤ Segunda fase: 4 sesiones de musicoterapia Activa.</li> <li>➤ tercera fase: 4 sesiones de musicoterapia pasiva</li> <li>➤ cuarta fase: 4 sesiones de musicoterapia Activa y el cierre del programa.</li> </ul> <p>Con la utilización de instrumentos musicales de acuerdo al programa.</p>	Programa de Musicoterapia	Métodos pasivos o receptivos	1	"Rompiendo el Hielo"
					2	"Me comunico con la Música"
					3	"El compás... ¡nada más!"
					4	"Hacemos música con nuestro cuerpo"
					5	"Marcha de Instrumentos"
					6	"Exploramos los Instrumentos"
					7	"Expresando los Sentimientos"
					8	"Reconociendo los sonidos"
				Métodos activos o creativos	9	"La melodía.... ¡qué alegría!"
					10	"Un, Dos, Tres...a Bailar"
					11	"Creando Sonidos"
					12	"Expreso lo que siento"
					13	"Hacemos música con nuestro cuerpo"
					14	"Una historia llena de aventuras"
					15	"Somos una orquesta"
					16	"Despedida"

<b>Variable dependiente</b> Estrés académico	El estrés que se produce en el ámbito educativo, por ende, podría afectar tanto a profesores en el abordaje de sus tareas docentes, como a estudiantes en cualquier nivel educativo, en especial el del ámbito universitario.	Se medirá a través de las preguntas detalladas en el test de estrés académico	Estrés normativo	1-25	1. ¿Te despiertas cansada en las mañanas? 2. ¿Tienes dificultad para dormir? 3. ¿Te has sentido triste sin motivo alguno? 4. ¿Tienes pesadillas? 5. ¿Cambias de estado de ánimo fácilmente? 6. ¿Cuándo estudias te distraes fácilmente? 7. ¿Cuándo estas preocupado por un examen se te quita el apetito? 8. ¿Cuándo estas ansiosa te dan ganas de comer? 9. ¿Antes de un examen sientes que te arde el estómago? 10. ¿Cuándo das exámenes te olvidas lo que estudiaste? 11. ¿Cuándo te preocupas por tus tareas o exámenes sientes dolor de cabeza? 12. Cuando tienes muchos exámenes ¿sientes que te duele el cuello? 13. ¿Durante el examen te sudan las manos? 14. ¿Cuándo estudias te duele la espalda y la cintura? 15. ¿Sientes temor por el resultado de tus exámenes? 16. ¿Te sientes preocupada cuando tienes bajas notas? 17. ¿Te da igual si te desapruebas los cursos? 18. ¿Entras sin ganas a las clases? 19. Alguna vez te han dicho que debes asearte 20. Alguna vez te han dicho que andas muy descuidado o desarreglado
			Estrés leve	26-50	
			Estrés moderado	51-75	
			Estrés severo	76-100	

## ANEXO N° 05

## UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCAMELICA

## FACULTAD DE ENFERMERIA

***PROGRAMA DE MUSICOTERAPIA*****I. INTRODUCCION:**

Las 16 sesiones e intervención a dictarse en este programa estas dirigidas a las estudiantes que presenta estrés académico leve, moderado y severo del primer grado de la institución educativa emblemática Francisca Diez Canseco de Castilla, para lo cual se tomara como fundamento la teoría musicoterapéutica del Dr. Rolando Benénzon y otras aportaciones como el anejo de la ritmia de Jaques Dalcroze, entre otros; la duración de las sesiones con musicoterapia propuesto a realizarse, tendrá una duración aproximada de una hora y media por sesión.

**II. RESPONSABLES:**

MARTÍNEZ HUAMÁN MARCO ANTONIO  
SERPA ZEVALLOS KATHERINE PATRICIA

**III. GRUPO BENEFICIARIO:**

Estudiantes con nivel de estrés leve, moderado y severo de la institución educativa emblemática Francisca Diez Canseco de Castilla,

**IV. DURACION:**

La duración de las sesiones serán una hora y media por cada sesión

**V. AMBIENTE:**

Instalaciones de la Institución Educativa Emblemática Francisca Diez Canseco De Castilla

**VI. OBJETIVOS:**

Brindar sesiones de musicoterapia a las estudiantes de la I.E.E Francisca Diez Canseco De Castilla

**VII. PROCEDIMIENTO:**

Para poder conseguir el objetivo planteado, se ha procedido a separar el taller en 4 fases consecutivas en donde cada fase conformara 4 sesiones, a continuación se detalla cada fase:

## **A. PRIMERA FASE:**

Calentamiento y preparación orgánica. Para fomentar u mejor rapport y empatía entre investigadores y estudiantes como conocer la capacidad sonora de cada participante para que permita una buena comunicación con el grupo.

### **Objetivos:**

- Abrir los primeros canales de comunicación entre los estudiantes y investigadores.
- Aportar confianza y seguridad, realizando el estado de ánimo. mediante la contemplación y sonoridad interior.
- Aprender técnicas de control emocional a través de la relajación y respiración diagramática.

En estas primeras sesiones se procederá a la preparación del organismo, para que este se encuentre de manera óptima para la acción; a su vez se propiciara un trabajo en la adaptación de las estudiantes al grupo por medio de determinadas dinámicas rítmicas y la utilización de instrumentos musicales como: el bombo, pandereta, palitos de ritmo, entre otros, al cual incluimos principalmente al cuerpo como instrumento sonoro principal, generador de ritmo y sonido; aprenderemos también a ser conscientes de nuestros sonidos internos y como estos forman parte de nuestra vida y nos conecta al mundo.

En esta etapa de preparación las estudiantes aprenderán técnicas de relajación y respiración, para el control de sus pensamientos y emociones. Se utilizaran sonidos de la naturaleza como de la lluvia, sonidos marinos, de aves, que ayudaran a ambientar las diferentes actividades, especialmente las de relajación. Finalmente en estas sesiones de preparación y reconocimiento de nuestro cuerpo como instrumento sonoro y de ritmo, las percepciones, sensaciones y vivencias corporales serán el punto de partida para que la estudiante pueda encontrarse consigo misma, reconociendo sus propias posibilidades, como su cuerpo, sus sonidos y su entorno.

## **B. SEGUNDA FASE:**

Encaminada a conseguir una mejor comunicación sonora no verbal a través de la aparición de las primeras expresiones emocionales mediante la utilización de instrumentos musicales.

### **Objetivos:**

- Favorecer el desarrollo psicosocial, posibilitando una actitud participativa
- Facilitar la expresión de las emociones.
- Estimular el proceso creativo.

En esta fase las alumnas se encuentran más compenetradas en el grupo.

Debemos recordar que la música en el ser humano es y ha sido portadora de energía. La música introyecta en el oyente una energía de carácter global, que le permitirá comunicarse libremente por sus múltiples vías de expresión: movimientos, gestos y la voz.

La utilización de los instrumentos musicales favorecer el logro de nuestros objetivos por su fácil manipulación, y sin que exista la necesidad de tener conocimientos musicales para ejecutarlos y producir alguna sonoridad, donde la mayor parte está construida con materiales preferentemente naturales.

## **C. TERCERA FASE:**

Estas sesiones se destinarán a promover las expresiones emocionales a través de la utilización del ritmo, melodía y armonía, y permitir expresarlas a través de la danza y el canto.

### **Objetivos:**

- Identificar sus emociones con la música a través de sus cualidades y reforzar positivamente.
- Explorar temores, mejorando la capacidad de autocontrol.
- Favorecer el desarrollo psicosocial, posibilitando una actitud de participación grupal.
- Dar posibilidad de un espacio para la imaginación y esperanza.
- Estimular el proceso creativo.

Estas sesiones estarán dirigidas al trabajo con ritmos, melodías y armonías, como promover la concientización de las emociones que generan escuchar música. A su

vez se espera aquí mejorar su autoestima y seguridad a través de la danza y creatividad.

Los instrumentos musicales que ayudaran para facilitar este propósito se menciona, aquellos capaces de provocar una estimulación como la guitarra, teclado, entre otros.

De la misma forma la relajación y restablecimiento emocional, estar basado en la utilización de armonías entre las que los autores recomiendan a Mozart por sus efectos armónicos y tonalidades mayores capaces de mejorar el estado emocional. Entre sus obras podría mencionar: (sonata para piano en RE mayor; serenata N° 13 en SOL mayor y sonata de piano N° 16 en DO mayor).

#### **D. CUARTA FASE:**

Dirigidas al cierre del programa, generando el mayor grado de motivación de las estudiantes. Para lo cual se utilizara todo el instrumental musical, cantos alegres y bailes con música de preferencia de las estudiantes obtenidas en las fichas musicales.

Finalmente se dará paso a escuchar sus comentarios con respecto a sus logros y cambios emocionales, conductuales y orgánicos experimentados en todo el programa.

##### **Objetivos:**

- Participación activa de las estudiantes
- Buscar la máxima expresión emocional positiva de las estudiantes
- Intensificar la manifestación de las estudiantes con respecto a sus cambios emocionales, conductuales y orgánicos.
- Cierre del programa de musicoterapia

En estas sesiones se desarrollara la participación activa de las estudiantes: canto y danza; lo cual permitirá la expresión máxima emocional, de esta manera logrando disminuir el estrés académico leve, moderado y severo.

El programa desarrollado de musicoterapia espera contribuir a las estudiantes que presentaran estrés académico para mejorar su calidad de vida y incentivar a la práctica y/o escucha de la música y los beneficios que este tiene sobre s

## *“Hacemos música con nuestro cuerpo”*

### **SESION N°04**

#### **OBJETIVOS:**

- Adecuar los movimientos al ritmo de la música.
- Mover las partes del cuerpo que intervienen al tocar diferentes instrumentos.

#### **DESARROLLO:**

Dinámica de motivación y trabajo corporal con la dinámica rítmica. 15 minutos.

Dinámica con las notas musicales ubicadas en el piso para trabajar la memoria, la ritmia corporal, atención y la coordinación. 25 minutos.

Relajación muscular con visualización guiada con la técnica de (schultz). Se recurrirá a música de sonidos del mar y la utilización de instrumentos musicales como el paño de lluvia y los cuencos tibetanos para ayudar a la concentración. 30 minutos.

Cierre de sesión escuchando la experiencia vivida de cada una de las estudiantes. 15 minutos.

## *“Marcha de Instrumentos”*

### **SESION N°05**

#### **OBJETIVOS:**

- Familiarizarles con el sonido de distintos instrumentos
- Desarrollar actitudes de colaboración.

#### **DESARROLLO:**

Presentación del setting instrumental (instrumentos de percusión) utilizando consignas semi directivas, las estudiantes tendrán la oportunidad de observar los instrumentos por un tiempo determinado y luego tomar solo un instrumento musical y manipularlo a su conveniencia. Esta dinámica dependerá de la capacidad creativa sonora de cada uno para generar comunicación. Se les permitirá a la vez intercambiar los instrumentos, lo cual quedara a su iniciativa. 25 minutos

En parejas con el instrumento musical elegido, cada participante tratara de generar sonoridades de acuerdo como se sienta, luego intentara influenciar en su pareja

mediante sonidos musicales entusiastas tratando de generar un estado de ánimo positivo. 35 minutos.

Cierre de la sesión acomodando los instrumentos en el suelo, dándoles una figura humana y compartiendo comentarios al respecto. 15 minutos.

## ***“Exploramos los Instrumentos”***

### SESION N°06

#### **OBJETIVOS:**

- Fomentar la creatividad.
- Aumentar la participación y expresión dentro del grupo.

#### **DESARROLLO:**

Dinámica de iniciación con movimientos de estiramiento y relajación del cuerpo. 10 minutos

Utilización del setting. Instrumental para trabajar el ritmo y creatividad, a más de fomentar la integración grupal. Las estudiantes elegirán un instrumento musical generando un dialogo sonoro cualquiera, luego se les ubicara en grupos de tres para preparar una melodía a su decisión, pudiendo optar por versos, letras de canciones o alguna tonada de la creación del grupo. Finalmente se integran los grupos en uno para interpretar una sola melodía de entre las presentadas. 1 hora

Cierre de la sesión, comentando la experiencia vivida y acomodando los instrumentos en consenso de una manera creativa y particular en el suelo. 20 minutos.

## *“Expresando los Sentimientos”*

### SESION N°07

#### **OBJETIVO:**

- Mejorar la expresión de sentimientos, actitudes, etc.

#### **DESARROLLO:**

Se repartirá hojas y pinturas a los participantes; la consigna será expresar por medio del dibujo la emoción que le genera el escuchar primero un set instrumental de pacillos y luego un set instrumental de cumbias. Luego cada estudiante comentara voluntariamente sus dibujos y la emoción que insito a realizarlo. 1 hora y media  
Cierre de sesión.

## *“Reconociendo los sonidos”*

### SESION N°08

#### **OBJETIVOS:**

- Reforzar la memoria, atención y concentración
- Potenciar la expresión sonora y emocional.

#### **DESARROLLO:**

Calentamiento físico y vocal. 15 minutos.

Las estudiantes harán conciencia de las distintas tonalidades (graves, medias, y altas) reconociendo la vibración que tiene el sonido en cada nota en nuestro cuerpo al vocalizar y producir una resonancia. (Se utilizara el teclado para ayudar con las escalas tonales) 35 minutos.

Relajación con visualización positiva, se utilizara música editada. 20 minutos

Cierre de la sesión mediante comentarios de las estudiantes.30 minutos.

## *“La melodía... ¡qué alegría!”*

SESION N°09

### **OBJETIVOS:**

- Conocer y respetar las preferencias de cada estudiante del grupo.
- Favorecer la estima de los demás.

### **DESARROLLO:**

Se elegirá temas musicales significativos para las estudiantes, los mismos que se obtuvieron cuando se les aplicó la ficha de preferencias musicales antes del taller. La consigna en esta tarea será escuchar varias canciones con atención y respeto. Los temas a escuchar serán con el consentimiento de las estudiantes.

Esta práctica les permitirá, hacer consciente aquellas vivencias positivas o negativas que estén relacionando canciones con emociones. Así cada estudiante voluntariamente compartiría con el grupo ciertas vivencias sonoras. El grupo actuará como soporte en caso de que los sentimientos sean negativos. A su vez se analizará al tema musical por sus cualidades: ritmo, melodía y armonía y como este afecta en el ser humano tanto a nivel físico, emocional o mental. 1 hora y media.

## *“Un, Dos, Tres...a Bailar”*

SESION N°10

### **OBJETIVOS:**

- Aumentar la participación y expresión dentro del grupo.
- Trabajar la expresión corporal.
- Perder el miedo escénico.

### **DESARROLLO:**

Gimnasia rítmica corporal, impartida por un profesional en el área a través de las técnicas de “Maria Fux creadora de la dansoterapia” y técnica de Jaques Dalcroze, ayudarán a reactivar las potencialidades expresivas a través del movimiento, coordinación mental y corporal. Para esta sesión se utilizará sonatas de “Mozart” debido a sus beneficios a nivel cognitivo y emocional a los que se atribuye sus obras de las

cuales se tomara la siguientes: sonata de piano en RE mayor, serenata N°13 en Sol mayor, sonata de piano N°16 en Do mayor.

## *“Creando Sonidos”*

### SESION N°11

#### **OBJETIVOS:**

- Identificar el sonido producidos.
- Desarrollar la creatividad.

#### **DESARROLLO:**

Dinámica de motivación y trabajo corporal con la dinámica rítmica. 15 minutos.

Se utilizara materiales de la vida cotidiana como: cucharas, vasos, botellas, globos para producir sonidos. Luego se trabajara en grupos para que con creatividad presenten algún número sonoro musical. 1 hora

Se realizara el cierre de la sesión, cada estudiante expresara su sentir del momento. 20 minutos.

## *“Expreso lo que siento”*

### SESION N°12

#### **OBJETIVOS:**

- Divertirnos con la música.
- Trabajar la coordinación de los movimientos.

#### **DESARROLLO:**

Se utilizara instrumentos como la guitarra y el teclado con el fin de fortalecer el vínculo de bienestar emocional del grupo; se espera que esta sesión las estudiantes expresen su estado de animo de manera espontánea y alegre, a través del movimiento del cuerpo el baile, golpe de palmas, como del canto, con temas conocidos por ellas. 50 minutos.

Cierre de sesión expresando cambios positivos evidenciados en el grupo, a la vez escuchando comentarios de las estudiantes. 30 minutos

## *“Hacemos música con nuestro cuerpo”*

### SESION N°13

#### **OBJETIVOS:**

- Experimentar las posibilidades sonoras de nuestro cuerpo.
- Mejorar las capacidades motrices de las estudiantes.
- Potenciar la libre expresión sonora de la vivencia corporal de la música.
- Desarrollar la creatividad.

#### **DESARROLLO:**

Dinámica de motivación y trabajo corporal con la dinámica rítmica. 15 minutos.

Se divide a los participantes en dos grupos y se les explica que van a participar haciendo música con su cuerpo. Para ello, ponemos una música a un volumen muy bajo, y cada grupo acompaña una frase musical completa (cinco o diez segundos) con percusiones corporales: palmas, chasquidos, palmas en las rodillas, pisadas, etc.

Se establece el orden de los grupos y, cuando haya silencio y estén preparados comienza la actividad. Al concluir una frase musical, comienza un nuevo grupo y se detiene el anterior.

## *“Una historia llena de aventuras”*

### SESION N°14

#### **OBJETIVOS:**

- Desbloquear las tensiones neuromusculares.
- Ayudar a regular el movimiento corporal de forma intencional y guiada.
- Seguir dos o más instrucciones.
- Trabajar las extremidades inferiores y superiores.
- Mantener la atención y la concentración.
- Seguir el ritmo de la música.

## **DESARROLLO:**

A través de una historia en la que se van dando una serie de instrucciones trabajamos la lateralidad y el movimiento de las extremidades inferiores y superiores, todo ello siguiendo el ritmo que nos marca la música. El desarrollo sería el siguiente:

En círculo, les vamos guiando con nuestra voz y nuestros gestos: caminamos sobre distintas superficies: de hielo, sobre arena, un colchón, suelo muy caliente, una superficie con pinchos, etc. a la vez que nos movemos y expresamos con nuestro cuerpo cada una de las sensaciones provocadas, para que ellos nos imiten.

Llegamos a una escalera, la subimos, realizamos el movimiento de subir una escalera de mano, sin movernos de nuestro sitio, la bajamos.

Seguimos en círculo, caminando de puntillas y nos agachamos cada cierto tiempo, siguiendo las indicaciones de los investigadores.

Sentados en círculo, cada uno de las estudiantes del grupo dice su nombre en voz alta y lo asocia con un ritmo, para ello, puede utilizar palmas, pitos, patadas al suelo, objetos, etc.

Una de las personas encargadas, pide al grupo que trate de repetir el nombre y el ritmo con el que se presentó un miembro del grupo. En caso de que no se acuerden se pedirá a la persona que lo repita y todos juntos lo imitaremos.

## ***“Somos una orquesta”***

SESION N°15

## **OBJETIVOS:**

- Desarrollar la expresión sonora y musical.
- Enriquecer el vocabulario mediante el aprendizaje de diferentes canciones.
- Potenciar la creatividad.
- Aumentar el sentido de pertenencia a un grupo y de poder tener protagonismo.

## **DESARROLLO:**

Se explica al grupo que van a poder tocar como si fueran una orquesta, pero sin tener tiempo para ensayar. Les invitamos a elegir un instrumento. Y sin darles tiempo para los preparativos les decimos: "Cuando estén listas empiezan". Pueden ser improvisaciones libres.

Van orientadas a retroalimentar la expresión y la recepción de cada estudiante y del grupo en su conjunto, a modo de juego exploratorio y de consolidación de destrezas.

También pueden ser improvisaciones semi estructuradas, aquellas guiadas por una consigna verbal, por ejemplo: "El título de la composición es: La llegada de un nuevo atardecer".

## ***"Despedida"***

SESION N°16

### **OBJETIVOS:**

- Aportar confianza y seguridad,
- Favorecer el desarrollo psicosocial

### **DESARROLLO:**

Las estudiantes podrán expresar cada una de sus experiencias, emociones vividas durante todo el proceso, luego escucharán un tema de Mercedes Sosa "Gracias a la vida" entregándoles una hoja con la letra para cantarlas en grupo. Se utilizará la guitarra. 10 minutos.

Como finalidad de conoceré el impacto que tuvo el programa se les aplicará un test. 15 minutos.

Culminación del programa.

**ANEXO N° 06  
FICHA MUSICAL**

**Nombres y Apellidos:**.....

**Lugar de Origen:**.....

**Fecha:**...../...../.....

**1. ¿Generalmente escucho música para?**

- Relajarme ( )
- Alegrarme ( )
- Recordar ( )
- Distraerme ( )
- No me gusta escuchar música ( )

**2. ¿Cuándo estoy alegre prefiero escuchar?**

- Baladas ( )
- reggaetón ( )
- Cumbias ( )
- Salsa ( )
- Merengue ( )
- Instrumental ( )
- Rock ( )

**Otro género mencione cual:** .....

**3. ¿Cuando estoy triste prefiero escuchar?**

- Baladas ( )
- reggaetón ( )
- Cumbias ( )
- Salsa ( )
- Merengue ( )
- Instrumental ( )
- Rock ( )

**Otro género mencione cual:**.....

4. ¿Existe algún instrumento musical que le guste en especial?

.....

.....

¿Por que?

.....

.....

5. ¿Qué sonido o música le agrada escuchar o le produce tranquilidad?

.....

.....

6. ¿Que sonidos, ruido o música le desagrada y cuál es tu reacción frente a esta?

.....

.....

7. ¿Hay alguna canción en especial que le guste escuchar y que sentimientos le suele causar? Si ( ) No ( )

.....

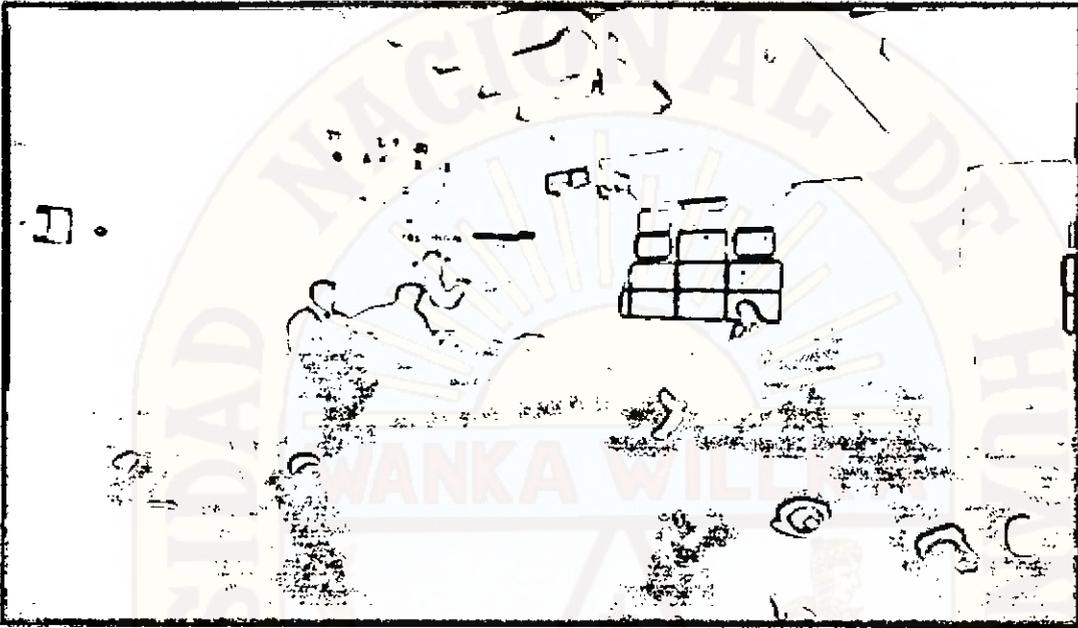
.....

*Gracias por su colaboración*

**ANEXO N°07**  
**Realizando el pre test**



INTERVENCIÓN DEL PS WILDER





CULMINACIÓN DE PROGRAMA DE MÚSICO TERAPIA



uno de nosotros; afectando en todos los niveles, esferas sociales y en todas las etapas de la vida; en pobres, ricos, niños, ancianos, analfabetos, profesionales, amas de casa, jóvenes, estudiantes. Durante el proceso educativo de nivel secundario, el ser humano busca adaptarse continuamente a los cambios que le ocurren, tratando de lograr el equilibrio entre su organismo y el medio ambiente lo que origina una respuesta al estrés necesaria para afrontar nuevas situaciones. Sin embargo, la época contemporánea tan compleja, ocasiona que esta respuesta al estrés, que podría ser normal, es decir, sin posibilidades de presentar manifestaciones psicosomáticas, se torna en una acción altamente perjudicial que afecta la calidad de vida.

Actualmente el estrés y su estudio han alcanzado gran popularidad tanto en el lenguaje cotidiano como en la literatura científica, siendo considerado como un factor predisponente, desencadenante o coadyuvante de múltiples enfermedades, las cuales pueden ser realmente serias.

La institución secundaria ha introducido efectos potencialmente provocadores de estrés académico, de ellos sin duda uno de los más relevantes, es la competitividad, por ello hace que ser "de los mejores" sea un objetivo de los estudiantes; por otro lado, a lo largo de la vida secundaria, los estudiantes están sometidos constantemente a exigencias académicas, exceso de responsabilidad, constantes evaluaciones, exposiciones y realización de

trabajos, así como a las presiones familiares, económicas y sociales que sin darse cuenta provocan grado de estrés importante el cual se manifiesta generalmente como resultado de las frustraciones originadas por necesidades insatisfechas.

El cambio o transición de un ambiente a otro son características habituales de la vida, sin embargo, en la mayoría de los casos, estos cambios se asocian a estrés e, incluso pueden tener efectos poderosamente negativos sobre algunas personas, afectando a su bienestar personal y a su salud en general.

La tensión originada por el estrés es en cierta medida necesaria para el desarrollo de la personalidad del estudiante; sin embargo, cuando el estrés va más allá de los niveles óptimos agota sus energías, deteriora su desempeño y puede llegar a dañar su salud. Así mismo, lo que es considerado estresante para unos no lo es para otros, originando que los estudiantes en un intento de adaptarse a estas situaciones pongan en marcha una serie de estrategias de afrontamiento para superar con éxito las exigencias que se les demanda, buscando el alivio de su estado tensional; sin embargo, una gran parte de estudiantes carecen de estrategias o adoptan estrategias inadecuadas.

## **MATERIAL Y METODO**

### **TIPO DE INVESTIGACIÓN**

Se utilizó el tipo de investigación aplicada porque se consideraron conocimientos teóricos a una determinada situación concreta en este

caso específico conocimientos de musicoterapia frente al estrés académico.

**POBLACIÓN:**

La población estuvo formado por todos los estudiantes del 1° grado que presentan estrés académico de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica.

**MUESTRA:**

La muestra lo conformaron las estudiantes del Primer grado "I" que presentan estrés académico de la institución Educativa Emblemática Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica.

**INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

La técnica que se utilizo es la psicometría y el instrumento es escala tipo Likert "test de estrés académico" que consta de 20 ítems, para las dimensiones de esta variable la puntuación total fue distribuida de manera proporcional a la cantidad de ítems de cada dimensión.

**RESULTADOS**

**TABLA N° 01**

**CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS SEGUN EDAD DE LAS ESTUDIANTES DE INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA FRANCISCA DIEZ CANSECO DE CASTILLA - 2016**

GRUPO EXPERIMENTAL	EDAD	f <sub>i</sub>	f <sub>%</sub>
	11 a 12 años	28	84.80 %
13 a 14 años	5	15.20 %	
<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>100.00 %</b>	

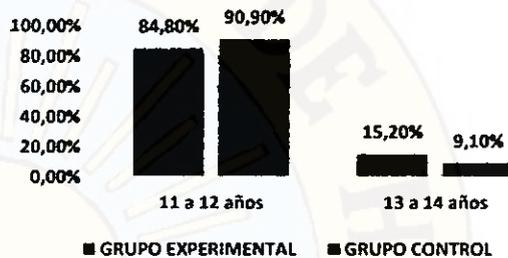
  

GRUPO CONTROL	EDAD	f <sub>i</sub>	f <sub>%</sub>
	11 a 12	30	90.90 %
13 a 14	3	9.10 %	
<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>100.00 %</b>	

FUENTE: Instrumento aplicado 2016

**GRAFICO N° 01**

**CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS SEGUN EDAD DE LAS ESTUDIANTES DE INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA FRANCISCA DIEZ CANSECO DE CASTILLA - 2016**



FUENTE: Base de datos.

**INTERPRETACION:** La edad que predomino en las estudiantes dentro 11-12 años fue el grupo control con un 90,90% y la edad entre 13-14 años fue el grupo experimental con 15,20

**TABLA N° 02**

**CARACTERÍSTICAS SEGUN PROCEDENCIA DE LAS ESTUDIANTES DE INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA FRANCISCA DIEZ CANSECO DE CASTILLA - 2016**

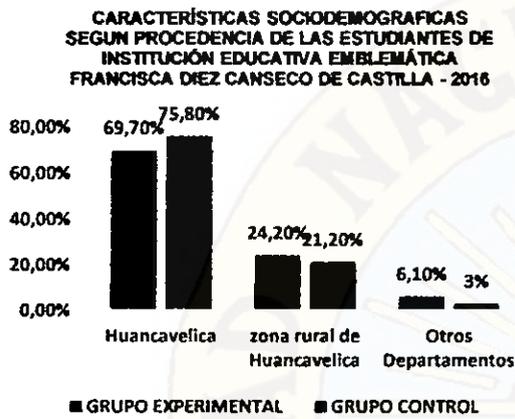
GRUPO EXPERIMENTAL	PROCEDENCIA	f <sub>i</sub>	f <sub>%</sub>
	Huancavelica	23	69.70%
zona rural de Huancavelica	8	24.20%	
Otros Departamentos	2	6.10%	
<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>100%</b>	

GRUPO CONTROL	PROCEDENCIA	f <sub>i</sub>	f <sub>%</sub>
	Huancavelica	25	75.80%
zona rural de Huancavelica	7	21.20%	
Otros Departamentos	1	3%	
<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>100%</b>	

FUENTE: Instrumento aplicado 2016

GRAFICO N° 02



FUENTE: Base de datos.

**INTERPRETACION:** El 75.80% del grupo control procede de ciudad de Huancavelica, el 24,20% del grupo experimental procede de zona rural y el 6,10% del mismo grupo procede de otros departamentos

TABLA N°03

**NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA FRANCISCA DIEZ CANSECO DE CASTILLA - 2016. PRE TEST - GRUPO EXPERIMENTA Y GRUPO CONTROL**

GRUPO EXPERIMENTAL	NIVEL DE ESTRÉS	fi	fi %
	Estrés Normativo	0	0%
Estrés Leve	0	0%	
Estrés Moderado	12	36%	
Estrés Severo	21	64%	
<b>TOTAL</b>	<b>33</b>	<b>100%</b>	

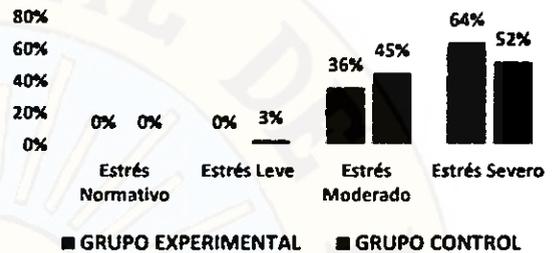
  

GRUPO CONTROL	NIVEL DE ESTRÉS	fi	fi %
	Estrés Normativo	0	0%
Estrés Leve	1	3%	
Estrés Moderado	15	45%	
Estrés Severo	17	52%	
<b>TOTAL</b>	<b>33</b>	<b>100%</b>	

FUENTE: Instrumento aplicado 2016

GRAFICO N° 03

**NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA FRANCISCA DIEZ CANSECO DE CASTILLA - 2016. PRE TEST**



FUENTE: Base de datos.

**INTERPRETACION:** El 64% de estudiantes del grupo experimental presenta Estrés Académico severo, el 45% de estudiantes del grupo control presenta Estrés Académico moderado y el 3% del mismo grupo presenta Estrés Académico leve.

TABLA N° 04

**NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA FRANCISCA DIEZ CANSECO DE CASTILLA - 2016. POS TEST - GRUPO EXPERIMENTA Y GRUPO CONTROL**

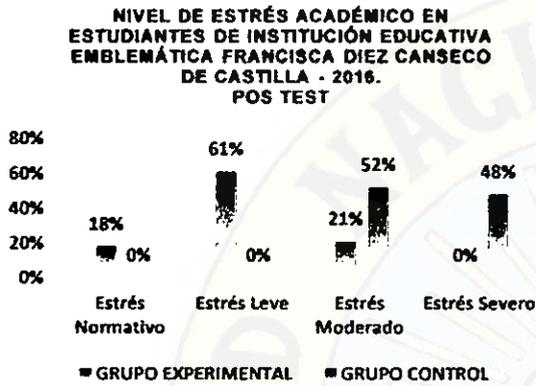
GRUPO EXPERIMENTAL	NIVEL DE ESTRÉS	fi	fi %
	Estrés Normativo	6	18%
Estrés Leve	20	61%	
Estrés Moderado	7	21%	
Estrés Severo	0	0%	
<b>TOTAL</b>	<b>33</b>	<b>100%</b>	

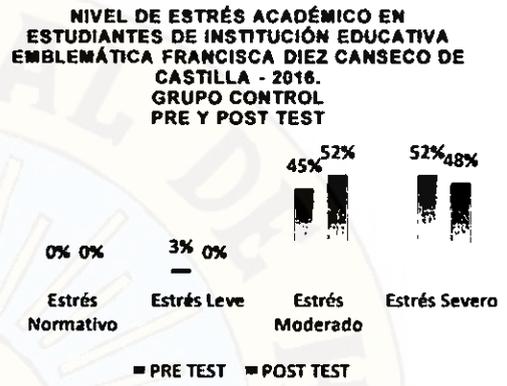
GRUPO CONTROL	NIVEL DE ESTRÉS	fi	fi %
	Estrés Normativo	0	0%
Estrés Leve	0	0%	
Estrés Moderado	17	52%	
Estrés Severo	16	48%	
<b>TOTAL</b>	<b>33</b>	<b>100%</b>	

FUENTE: Instrumento aplicado 2016.

**GRAFICO N° 04**



**GRAFICO N° 05**



**FUENTE:** Base de datos.

**INTERPRETACION:** El 48% de estudiantes del grupo control presenta estrés académico severo, el 52% de estudiantes del mismo grupo presenta estrés académico moderado por otro lado el 61% de estudiantes del grupo experimental presenta estrés académico leve y el 18% de estudiantes del mismo grupo presenta estrés normativo.

**INTERPRETACION:** En el grafico se puede apreciar que el nivel de Estrés Académico severo disminuyo de 52 % a 48%, el Estrés Académico moderado aumento de 45% a 52% por otro lado se aprecia 3% de Estrés Académico leve.

**TABLA N° 05**

**NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA FRANCISCA DIEZ CANSECO DE CASTILLA - 2016. GRUPO CONTROL - PRE Y POST TEST**

	NIVEL DE ESTRÉS	fi	fi %
<b>PRE TEST</b>	Estrés Normativo	0	0%
	Estrés Leve	1	3%
	Estrés Moderado	15	45%
	Estrés Severo	17	52%
	<b>TOTAL</b>	<b>33</b>	<b>100%</b>
<b>POST TEST</b>	Estrés Normativo	0	0%
	Estrés Leve	0	0%
	Estrés Moderado	17	52%
	Estrés Severo	16	48%
	<b>TOTAL</b>	<b>33</b>	<b>100%</b>

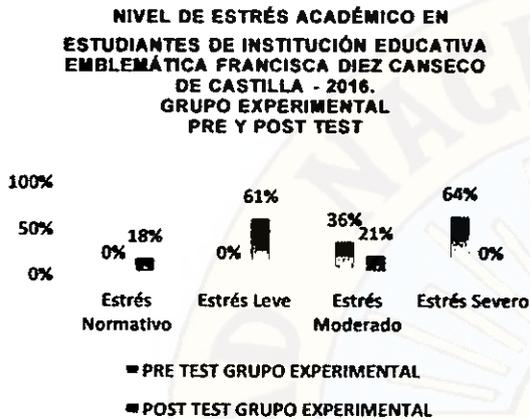
**TABLA N° 06**

**NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA FRANCISCA DIEZ CANSECO DE CASTILLA - 2016. GRUPO EXPERIMENTAL - PRE Y POST TEST**

	NIVEL DE ESTRÉS	fi	fi %
<b>PRE TEST</b>	Estrés Normativo	0	0%
	Estrés Leve	0	0%
	Estrés Moderado	12	36%
	Estrés Severo	21	64%
	<b>Total</b>	<b>300</b>	<b>100%</b>
<b>POST TEST</b>	Estrés Normativo	6	18%
	Estrés Leve	20	61%
	Estrés Moderado	7	21%
	Estrés Severo	0	0%
	<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>100%</b>

**FUENTE:** Instrumento aplicado 2016.

GRAFICO N° 06



FUENTE: Base de datos.

**INTERPRETACION:** En el grafico se puede apreciar que el nivel de Estrés Académico severo disminuyo de 64% a 0%, el Estrés Académico moderado de 36% a 21% por otro lado se aprecia 61% de Estrés Académico leve y 18% de Estrés Académico normativo.

### CONCLUSIONES

La musicoterapia es eficaz en el Estrés Académico de las estudiantes que presentaron Estrés Académico severo (64%) y moderado (36%), pasaron a nivel de Estrés Académico moderado (21%), leve (61%) y normativo (18%),

El La edad que predomino en las estudiantes dentro 11-12 años fue el grupo control con un 90,90% y la edad entre 13-14 años fue el grupo experimental con 15,20%. El 75,80% del grupo control procede de ciudad de Huancavelica, el 4,20% del grupo experimental procede de zona rural y el 6,10% del mismo grupo procede de otros departamentos.

El 64% de estudiantes del grupo experimental presenta Estrés Académico severo, el 45% de estudiantes del grupo control presenta Estrés Académico moderado y el 3% del mismo grupo presenta Estrés Académico leve.

El 48% de estudiantes del grupo control presenta estrés académico severo, el 52% de estudiantes del mismo grupo presenta estrés académico moderado por otro lado el 61% de estudiantes del grupo experimental presenta estrés académico leve y el 18% de estudiantes del mismo grupo presenta estrés normativo.

El nivel de Estrés Académico severo disminuyo de 64% a 0%, el Estrés Académico moderado de 36% a 21% por otro lado se aprecia 61% de Estrés Académico leve y 18% de Estrés Académico normativo. El nivel de Estrés Académico severo disminuyo de 52% a 48%, el Estrés Académico moderado aumento de 45% a 52% por otro lado se aprecia 3% de Estrés Académico leve.

### DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En el cuadro y gráfico N° 03 se aprecia que en el pre test el 64% tiene Estrés Académico severo y 36% Estrés Académico moderado para el grupo experimental y 52% de Estrés Académico severo y 45% Estrés Académico moderado para el grupo control estos resultados obtenidos se corrobora con el estudio de Adauto Illanes Abel "Grado De

Relación Entre los Mecanismos de Defensa Psicológicas Y Estrés Académico”, que nos muestra que el 54.9% se encontraron con un nivel de estrés alto; el mismo que coincide con el estudio de **Torres, Alberto** “El Estrés Académico en los alumnos del postgrado”, concluyo que el 72% presentaron estrés severo, 25% estrés moderado y 3% estrés leve; se determina que los principales estresores en las estudiantes de la Institución Educativa Emblemática Francisca Diez Canseco De Castilla son: exigencia académica, sobre carga académica, falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas, exposiciones de trabajo intervenciones en el aula y horario muy extenso; conllevando al estrés severo quienes manifiestan presentar casi siempre dificultad para dormir, dolor de cabeza, sudoración de las manos, dolor de espalda y cintura y frecuentemente tienen pesadillas, cambian de estado de ánimo se sienten tristes sin motivo alguno y a veces se distraen fácilmente, sienten ardor en el estómago y tienden a olvidarse fácilmente lo que estudiaron, esto indica que el estrés académico afecta el funcionamiento fisiológico de la persona ocasionando depresión del sistema inmunológico. Así mismo cuadro y gráfico N° 04 se aprecia en el post test el 48% tiene Estrés Académico severo y 52% estrés académico moderado para el grupo control y 0% de estrés académico severo, 21% de estrés

académico moderado, 61% de estrés leve y 18 % estrés normativo para el grupo experimental, considerando el estudio realizado por **Maria Del Rosario Tasayco** “Nivel de ansiedad en relación a la aplicación de Musicoterapia en niños de 6 a 8 años atendidos en la clínica odontológica de la Universidad Norbert Wiener, Lima-Perú, 2010.”, los resultados mostraron que el grupo experimental presentó menores niveles de Ansiedad que el grupo control durante el tratamiento dental, siendo esta diferencia estadísticamente significativa ( $W: -4.434; p < 0.05$ ). El en siguiente cuadro y gráfico N° 06 se aprecia en el grupo experimental el Estrés Académico severo disminuyo de 64% a 0%, el Estrés Académico moderado de 36% a 21% por otro lado se aprecia 61% de Estrés Académico leve y 18 % de Estrés Académico normativo. Así mismo en el estudio realizado por **Blanco, José** “Musicoterapia como alternativa terapéutica en la depresión”, los resultados obtenidos fueron que el promedio del grupo A disminuyo 32.25pts a 9.25pts, el grupo B de 25.42pts a 3.71pts y el grupo C de 28.75pts a 14.75pts, Por otra parte **Centeno Elías y Gómez Delia** “Eficacia de la gimnasia mental en el estrés de los estudiantes del I ciclo de la facultad de enfermería de la universidad nacional de Huancavelica - 2006” los resultados obtenidos fueron: 68.3% de los estudiantes estrés moderado, el 29.3% estrés leve y finalmente 2.4% estrés severo. Estos valores

después de la aplicación de la gimnasia mental disminuyeron en el nivel de estrés moderado a 12.19%, estrés Severo 0%.

Se concluye que el estudio tuvo como objetivo determinar la eficacia de la Musicoterapia en el Estrés Académico de las estudiantes del primer grado de la Institución Educativa Emblemática Francisca Díez Canseco de Castilla – Huancavelica dado que los grupos comparados fueron homogéneos al momento de iniciar el experimento y la asignación aleatoria garantizo que desde el inicio los grupos fueron semejantes en relación al nivel del Estrés Académico, donde se brindó 16 sesiones de Musicoterapia activa y pasiva, mientras tanto **Bradt J y Dileo C** hace referencia que la música puede reducir la presión arterial sistólica y diastólica y la frecuencia cardíaca, por otra lado **Iriarte, Ramiro** demuestra que la musicoterapia disminuyo el estado de ansiedad y signos fisiológicos (frecuencia cardiaca, presión arterial o la frecuencia respiratoria), por ultimo **R. Benenzon** afirma que la música desarrolla el sentido del oído, enseña a conocer y organizar el mundo de los sonidos, controla el ritmo cardíaco, el pulso, la presión de la sangre, la respiración, la respuesta galvánica de la piel. Influye en las respuestas musculares y motoras: en el reflejo pupilar, los movimientos peristálticos del estómago, incrementando la actividad muscular, tiene efectos relajantes, es agente socializante por

que ayuda a unir a las personas a expresar sentimientos comunes es así que también puede provocar, fortalecer, despertar y desarrollar cualquier emoción o sentimiento, ayuda a desarrollar la capacidad de atención ,estimular la imaginación , la capacidad creadora y reflexión es así que el efecto de la Musicoterapia disminuyo significativamente el nivel de Estrés Académico severo disminuyo de 64% a 0%, el moderado de 36% a 21% por otro lado se aprecia 61% de Estrés Académico leve y 18 % de Estrés Académico normativo.

#### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Akerman, J. Como Vencer el Estrés. 2<sup>da</sup> edición: Editorial Edisan S.A. Madrid – España. 2010.
2. Barraza, A. Estrés académico y burnout estudiantil. 5<sup>ta</sup> Edición: Editorial McGraw. México. 2009.
3. Benenzon, R Musicoterapia de la Teoría a la Práctica. 4<sup>ta</sup> Edición: Editorial Paidós. México. 20005..
4. Barraza, A. Estrés académico: un estado de la cuestión. Publicaciones cruz. México 2009
5. Juárez, F. El Estrés Académico en los Alumnos del Posgrado. Universidad Pedagógica de Durango. México 2000.
6. Martínez, E y Díaz, D. Una aproximación psicosocial al estrés escolar. México. 2007

7. Centeno E, Gómez D. "Eficacia de la Gimnasia Mental en el Estrés de los estudiantes del I ciclo" (tesis). Universidad Nacional de Huancavelica, Huancavelica - Perú. 2006.
8. Aduato, A. "Grado de Relación entre los Mecanismos de Defensa Psicológicas y Estrés Académico" (tesis). Universidad nacional de Huancavelica, Perú. 2008.
9. Poch, S. Curso de Postgrado de Musicoterapia. 5ta Edición: Editorial Herder. Barcelona- España. 2005.
10. Poch, S. Compendio de Musicoterapia. 3ra Edición: Editorial Herder. Barcelona España. 2003.
11. Benenzon, O. Teoría de la Musicoterapia. 1ra Edición: Editorial. Mándala. México. 2011.
12. Betes, M. Principios de la Musicoterapia. 2da Edición: Editorial Morata. Chile. 2013
13. Palacios, J. El Concepto de Musicoterapia a través de la historia. 2da Edición: Editorial Calpe. Madrid. 2009.
14. Lazarus, S., y Folkman, S. Estrés y Niveles de Estrés. 3ra Edición: Editorial Roca. Barcelona. 2010..
15. Tortora, G. Principios de Anatomía y Fisiología. 9na Edición: Editorial Graficas S.A. México. 2002.
16. Hopkins, C. 101 Maneras de Relajarse. 2da Edición: Editorial Urano. Barcelona España. 2007.
17. Labrador, J. El Estrés Académico en Estudiantes de media. 1ra Edición: Editorial Grupo Correo de Comunicación. Buenos Aires – Argentina. 2005.
18. Thayer, G y otros. Elementos de la Música. 3ra Edición: Editorial Planeta. Barcelona- España. 2008.
19. Naranjo, C. La Música como Proceso Humano. 2da Edición: Amaru Ediciones. 2012.
20. Zegarra, k. Teorías Conductuales. 1ra Edición: Editorial Samaniego. Brasil. 2006.
21. Pearse, R. Teoría del Desarrollo Humano. Nursing Science Quarterly. EE UU. 1970
22. Blanco, J. Musicoterapia como Alternativa Terapéutica en la Depresión. Guatemala: Editorial Ríos; 2012.
23. Bradt J, Dileo C. Music for stress and anxiety reduction in coronary heart disease patients. Cochrane Database of Systematic Reviews. Texas. States Unites. 2009.
24. Iriarte R. Music Therapy Effectiveness to Decrease anxiety in mechanically ventilated patients. Enfermería Intensiva. 2008.
25. Tasayco, M. "Nivel de ansiedad en relación a la aplicación de Musicoterapia en niños de 6 a 8 años atendidos en la clínica odontológica (Tesis) Universidad Norbert Wiener. Lima - Perú. 2010.
26. Cruz M, Díaz M. La música como método alternativo en la modificación de la conducta del niño durante el tratamiento

dental. Rev. Estomatológica Herediana.  
Lima – Perú 2009; 15(1): 46 – 49).

27. Priestley, Mary Ensayos sobre musicoterapia analítica. Gilsum, NH: Editores de Barcelona. 1994
28. Bruscia, k. Musicoterapia Métodos y Prácticas. Editorial Pax México, 2007
29. Betes, M. Fundamentos de Musicoterapia. Editorila Morata. Buenos aires argentina. 2000.

