



Universidad de Valladolid

Grado en Historia y Ciencias de la Música

**MUSICOTERAPIA Y ESTRÉS:
ESTUDIO DE CASO DE LOS ALUMNOS DE
HISTORIA Y CIENCIAS DE LA MÚSICA DE LA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**

Trabajo Fin de Grado

Presentado para la obtención del Título de Graduado en Historia y
Ciencias de la Música por

SARA MANSO DE ANDRÉS

Realizado bajo la dirección de la profesora Julia Escribano Blanco

Curso Académico 2023 – 2024

MUSICOTERAPIA Y ESTRÉS



Universidad de Valladolid

Grado en Historia y Ciencias de la Música

**MUSICOTERAPIA Y ESTRÉS:
ESTUDIO DE CASO DE LOS ALUMNOS DE
HISTORIA Y CIENCIAS DE LA MÚSICA DE LA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**

Trabajo Fin de Grado

Presentado para la obtención del Título de Graduado en Historia y
Ciencias de la Música por

SARA MANSO DE ANDRÉS

Realizado bajo la dirección de la profesora Julia Escribano Blanco

Curso Académico 2023 – 2024

El autor

El director

Agradecimientos

En agradecimiento a mi familia por estar ahí en todo momento. A mis abuelas por motivarme día a día durante toda la carrera, en especial a esas “energías positivas” que me enviaba mamá a 400km de distancia para aprobar los exámenes o los gritos de mi madre tras enterarse de cada aprobado.

Gracias también a mis amigas y a la gente que he conocido en estos cuatro años porque sin ellos no podría haber crecido académicamente y como persona. Gracias por acompañarme cuando solo había lloros y aun así aguantar mis delirios.

A mi tutora, Julia Escribano Blanco, por apoyarme en todo momento y guiarme en esta última, estresante pero bonita etapa de la carrera.

Índice

1. Introducción	12
1.1. Justificación	12
1.2. Objetivos	14
1.3. Estado de la cuestión	14
1.4. Metodología	18
2. Estrés y Musicoterapia	21
2.1. El estrés	21
2.1.1 Biología del estrés	22
2.1.2 Respuesta del cerebro al estrés	25
2.1.3 Sociología del estrés	26
2.1.4 Tratamiento del estrés	31
2.2 Musicoterapia	33
2.2.1. Propuesta de definición de Musicoterapia	33
2.2.2 Métodos de Musicoterapia basados en la experiencia	34
2.2.3 Tipos de intervenciones en la musicoterapia	40
2.2.4 Relación entre la música, el estrés y el rendimiento académico	43
2.2.5 Aplicaciones de la Musicoterapia para el estrés	45
2.2.6. Beneficios de la música en la salud mental	46
3. Estudio de caso de los alumnos de Historia y Ciencias de la Música de la Universidad de Valladolid	47
3.1. Resultados	47
3.2. Discusión de los datos	68
4. Conclusiones	71
5. Bibliografía	74
6. Anexos	77

Lista de figuras

Ilustración 1. Circuito de la actividad del eje CRF – CORTISOL. Fuente:	23
Ilustración 2. Sistema del estrés. Fuente:	24
Ilustración 3. Estresores académicos. (Mazo y Berrio) Fuente: XXX	31
Ilustración 4. Indicadores del estrés académico. (Mazo y Berrio). Fuente:.....	31
Ilustración 5. Género Fuente: Cuestionario Alumnos	48
Ilustración 6. Edad. Fuente: cuestionario Alumnos	49
Ilustración 7. Curso académico actual Fuente: Cuestionario Alumnos	49
Ilustración 8. ¿Qué géneros musicales prefieres escuchar cuando te sientes estresado/a? Fuente: Cuestionario Alumnos	50
Ilustración 9. ¿Qué géneros musicales prefieres escuchar cuando te sientes estresado/a? Fuente: Cuestionario Alumnos	50
Ilustración 10. ¿Qué géneros musicales prefieres escuchar cuando te sientes estresado/a? Fuente: Cuestionario Alumnos	51
Ilustración 11. ¿Con qué frecuencia recurre a la música para reducir el estrés? Fuente: Cuestionario Alumnos	51
Ilustración 12. Si tocas algún instrumento musical, cantas o compones música, ¿cómo crees que afecta tu capacidad para manejar el estrés? Fuente: Cuestionario Alumnos ..	52
Ilustración 13. Si has participado en presentaciones musicales en vivo, ¿cómo percibes su impacto en tu nivel de estrés? Fuente: Cuestionario Alumnos	53
Ilustración 14. ¿Cómo incorporas la música en tu práctica musical para manejar el estrés? Fuente: Cuestionario Alumnos	54
Ilustración 15. En una escala del 1 al 10, ¿qué tan efectiva crees que es la música para mitigar tu estrés, siendo 1 "Nada efectiva" y 10 "Extremadamente efectiva"? Fuente: Cuestionario Alumnos	56
Ilustración 16. ¿Te sientes más inclinado/a a explorar nuevos géneros musicales cuando estás bajo estrés? Fuente: Cuestionario Alumnos	58
Ilustración 17. ¿Alguna vez has participado en sesiones de terapia musical para gestionar el estrés u otros problemas emocionales? Fuente: Cuestionario Alumnos	59
Ilustración 18. ¿Crees que la letra de las canciones también puede influir en tu capacidad para manejar el estrés? Fuente: Cuestionario Alumnos	59

Ilustración 19. ¿Crees que la duración de la exposición a la música influye en su capacidad para reducir el estrés? (Por ejemplo, escuchar música durante unos minutos versus horas)

Fuente: Cuestionario Alumnos 60

Ilustración 20. ¿Crees que escuchar música mientras estudias o trabajas puede mejorar tu rendimiento académico en situaciones estresantes? Fuente: Cuestionario Alumnos 61

1. Introducción

Según el musicólogo y musicoterapeuta Rafael Mora y la Doctora en Sociología y musicoterapeuta, Miren Pérez, la Musicoterapia y su relación con el estrés en estudiantes universitarios es un tema de creciente interés debido a los desafíos académicos, sociales y emocionales que enfrentan los estudiantes en el entorno universitario¹. En ese contexto, el estrés es una preocupación común que puede afectar negativamente al bienestar y al rendimiento académico de los estudiantes. La presión de los estudios, los plazos de entrega, los exámenes y la vida social pueden generar niveles significativos de estrés, ansiedad y tensión emocional. Sin embargo, la Musicoterapia ofrece una perspectiva innovadora para abordar el estrés en estudiantes universitarios al utilizar la música como una herramienta terapéutica para promover la relajación, reducir la ansiedad y mejorar el bienestar emocional. Diferentes enfoques de la Musicoterapia pueden incluir la escucha de música relajante, la participación en actividades musicales grupales, la improvisación musical y la composición de música.

En este sentido, la Musicoterapia ofrece un enfoque efectivo para abordar el estrés en estudiantes universitarios. Sus efectos beneficiosos en el bienestar emocional, la función cognitiva y el rendimiento académico la convierten en una herramienta valiosa para promover la salud mental y el éxito estudiantil. Sin embargo, se necesita más investigación para comprender completamente sus mecanismos de acción y optimizar su aplicación en entornos educativos.

1.1. Justificación

La elección de este tema de estudio se debe a mi interés por el mundo de la Musicoterapia. Desde que comencé la carrera tenía claro que quería realizar el Trabajo

¹ Rafael Mora Torcal y Miren Pérez, «La musicoterapia como agente reductor del estrés y la ansiedad en adolescentes», *Arte y Salud N.º. 18* (2017): 212 – 233.

de Fin de Grado sobre ello y cuando tuve la oportunidad de trabajar esta temática decidí aprovecharla. A nivel personal, considero que el tema de la Musicoterapia tiene un impacto significativo en mi vida. No solo me proporciona una comprensión más amplia de cómo la música puede influir en nuestras emociones y bienestar, sino que también me brinda herramientas para aplicar en mi propio crecimiento personal. La exploración de la música como herramienta terapéutica me permite conectar con mis propias emociones, encontrar formas de expresión y descubrir nuevas formas de autoconocimiento y autocuidado. En definitiva, la Musicoterapia no solo es un área de estudio fascinante, sino que también representa una fuente de enriquecimiento y desarrollo personal. A nivel profesional, espero poder especializarme en este campo de la Musicoterapia. Desde que inicié en el camino en la música, la psicología ha sido una poderosa herramienta que, como he observado, influye positivamente en el bienestar emocional y mental de las personas. La Musicoterapia ofrece un enfoque único y efectivo para abordar una amplia gama de trastornos y dificultades emocionales. Además, la Musicoterapia me brinda la oportunidad de integrar mi pasión por la música con mi deseo de hacer una diferencia significativa en la vida de los demás. Espero poder trabajar en diversos entornos, como hospitales, centros de rehabilitación, escuelas y colaborando con profesionales de la salud. En resumen, especializarme en Musicoterapia representa la realización de un sueño profesional que me permitirá utilizar la música como herramienta fundamental para promover el bienestar y la salud mental de quienes lo necesitan.

Así mismo, la elección de los alumnos de Historia y Ciencias de la Música de la Universidad de Valladolid como estudio de caso se debe a la facilidad de acceso de la información, derivada en cierto sentido del interés que muestran por el tema. El conocimiento musical previo del lenguaje musical, teoría y la interpretación, les hace comprender mejor y expresarse de manera más clara a la hora de explicar cómo la música puede afectar emocional y mentalmente.

En general, creo que esta investigación resulta útil porque permite entender cómo la música puede ser una herramienta efectiva para abordar el estrés en estudiantes universitarios al explorar cómo diferentes tipos de música, como la música clásica, el jazz o la música ambiental, pueden afectar el estado de ánimo y la respuesta fisiológica al estrés. En última instancia, esta investigación no solo puede beneficiar a los estudiantes universitarios, sino también a la sociedad en su conjunto ya que se trata de

una herramienta cotidiana pero eficaz como es la música, ante un mal endémico en nuestra sociedad actual: el estrés.

1.2. Objetivos

El objetivo principal de esta investigación es comprobar que el uso de la música puede ayudar a reducir los niveles de estrés en los estudiantes, a través del estudio de caso de los alumnos de Historia y Ciencias de la Música de la Universidad de Valladolid. Para tal fin, propongo los siguientes objetivos secundarios:

1. Ahondar sobre el concepto de “estrés” y determinar los factores principales que lo desencadenan en ámbitos académicos.
2. Conocer cómo funciona la Musicoterapia como tratamiento paliativo para el estrés y la ansiedad.
3. Determinar a través de encuestas la realidad de esta problemática en los estudiantes de la carrera de Historia y Ciencias de la Música de la Universidad de Valladolid.
4. Esclarecer las particularidades derivadas de este estudio de caso y los pormenores del uso de la música como herramienta para reducir el estrés.

1.3. Estado de la cuestión

Existen numerosos escritos, tanto académicos como artículos de revistas y libros de profesionales en el campo de investigación. Así mismo, las disciplinas desde que las que se realizan las investigaciones también son diversas: desde la musicología hasta la psicología, pasando por la sociología o la neurociencia.

En este apartado, se organizan las publicaciones por temática: desde los estudios que se centran únicamente en el estrés, hasta aquellos que lo vinculan con la Musicoterapia.

1.3.1. Publicaciones sobre estrés

1.3.2. Publicaciones sobre estrés y Musicoterapia

1.3.3. Publicaciones sobre estrés y Musicoterapia en el ámbito académico

1.3.1 Publicaciones sobre estrés

Uno de los referentes imprescindibles es el libro del psicólogo estadounidense Richard S. Lazarus, *Estrés y Emoción: Manejo e implicaciones en nuestra salud*². En él, se proponen distintas concepciones del estrés, los factores que lo provoca, los diferentes niveles de estrés que existen y su utilidad en el estudio de la Musicoterapia.

De forma similar, Alberto Orlandini escribió el libro *El estrés: qué es y cómo evitarlo*³ en el cual explica el estrés desde una perspectiva sociológica, analizando cómo factores sociales, culturales y estructurales pueden influir en nuestra experiencia con estrés. A través de su libro, el autor examina cómo las presiones sociales, las expectativas culturales y las condiciones laborales pueden contribuir al aumento del estrés en la sociedad.

En el artículo de Isabel María Martín Monzón, “Estrés académico en estudiantes universitarios”⁴ en la revista *Apuntes de Psicología*, trata temas como el estrés académico. Es un tema fundamental en el trabajo ya que la información de este trabajo se orienta en ese ámbito. De igual manera, Bonifacio Sandín con el artículo “El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales”⁵, nos muestra algunos de los tipos de estrés dependiendo de los contextos sociales y las vivencias de cada uno.

Estos libros y artículos son fundamentales para entender el estrés desde diferentes ángulos: uno aborda sus múltiples dimensiones y su relevancia en la Musicoterapia,

² Richard S. Lazarus, *Estrés y Emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*, trad. por Jasone Aldekoa (Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer, S.A., 2000).

³ Alberto Orlandini, *El estrés: qué es y cómo evitarlo*, primera edición electrónica (México:Fondo de Cultura Económica, 2012).

⁴ Isabel María Martín Monzón, «Estrés académico en estudiantes universitarios», *Apuntes de Psicología*, vol. 25 (2007): 87 – 99.

⁵ Bonifacio Sandín, «El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales», *International Journal of Clinic and Health Psychology*, vol. 3, n°1 (2003): 148 – 149.

mientras que el otro examina cómo factores sociales, culturales y laborales afectan nuestra experiencia con el estrés en la sociedad contemporánea.

1.3.2 Publicaciones sobre estrés, música y Musicoterapia

No obstante, existen otros artículos, enfocados desde un punto de vista más práctico, realizados precisamente en el entorno de la Musicoterapia. En el caso del libro, *Musicoterapia: Estrategias para el desarrollo emocional*,⁶ de Kenneth E. Bruscia y el artículo de Aitziber Olabarri, “La improvisación en la Musicoterapia”⁷, se hace un análisis para mostrar las estrategias y métodos musicoterapéuticos llevados a cabo en la eliminación de los niveles de estrés.

Tanto el libro como el artículo proporcionan una visión integral del estrés, explorando sus dimensiones y aplicaciones en diferentes contextos, desde la terapia musical hasta el impacto de factores sociales y culturales en nuestra respuesta al estrés en la actualidad.

1.3.3 Publicaciones sobre estrés y Musicoterapia en el ámbito académico

El siguiente trabajo académico, *Efecto de la Musicoterapia en el Nivel de estrés de los estudiantes universitarios previo a un examen*⁸ de Patricia Zárate Castillo, aborda una visión de los antecedentes del estrés en los estudiantes. También nos muestra los tecnicismos científicos como lo pueden ser el cortisol, la hormona que estimula la liberación de glucosa y a su vez de los músculos. Según los estudios que se han realizado, todo apunta a que existe una gran relación entre la música y el estrés, ya que se elevan los niveles de cortisol⁹.

En el artículo «Music and stress» de Nechama Yehuda, el autor profundiza en el tema del estrés, la música y las emociones, proporcionando una perspectiva detallada

⁶ Kenneth E. Bruscia, *Musicoterapia: Estrategias para el desarrollo emocional*, trad. por Asun Henares (Barcelona: Barcelona Publisers, 2014).

⁷ Aitziber Olabarri, «La improvisación en la Musicoterapia», *MusicTip* (blog), 8 de agosto de 2017.

⁸ Patricia Zárate castillo, «Efecto de la musicoterapia en el nivel de estrés de los estudiantes universitarios previo a un examen» (Tesis, Universidad Vasco de Quiroga, 2022), http://dspace.uvaq.edu.mx:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/1787/Texto_completo.pdf?sequence=1&isAllowed=y

⁹ Zárate, «Efecto de la musicoterapia en el nivel de estrés de los estudiantes universitarios previo a un examen», 40.

sobre cómo la música puede influir en nuestra respuesta emocional al estrés. Además de abordar el papel del cortisol como en el anterior estudio ya mencionado. Yehuda explora aspectos más complejos de la psicología del estrés, como lo son los mecanismos de afrontamiento y la relación entre la música y las emociones. Finalmente, este artículo ofrece una visión más completa y matizada de cómo la música puede afectar nuestras emociones en situaciones estresantes, y cómo estas respuestas emocionales influyen en nuestra experiencia general de estrés.

Otros textos relevantes son los propuestos desde la Musicoterapia, como la investigación por parte de Conxa Trallero Flix *Tratamiento del estrés docente y prevención del burnout con musicoterapia autorrealizadora*¹⁰. Esta propuesta resulta interesante ya que aporta una visión general de la Musicoterapia como intervención para el estrés y el desgaste profesional. Nos proporciona estrategias y técnicas para la implicación de la Musicoterapia en diferentes contextos. Propone la Musicoterapia autorrealizadora como una intervención efectiva para abordar el estrés. La autora ofrece una visión general de la Musicoterapia y su aplicación específica en el contexto educativo. Proporciona estrategias y técnicas prácticas para la implementación de la Musicoterapia, así como estudios de casos que ilustran su efectividad en la reducción del estrés y la promoción del bienestar emocional entre los profesionales de la educación. Este libro es valioso para educadores, terapeutas y profesionales de la salud interesados en utilizar la música como herramienta terapéutica en entornos educativos.

En adición a esta investigación, se encuentra con el libro *Musicoterapia: Estrategias para el desarrollo emocional*¹¹ de Kenneth E. Bruscia. Se puede tomar de modelo dado que es el principal autor en el campo de la Musicoterapia y proporciona modelos de casos prácticos de la Musicoterapia. Bruscia proporciona modelos de casos prácticos que ilustran cómo se puede aplicar la Musicoterapia en una variedad de situaciones clínicas. El libro aborda temas como la improvisación musical, la escucha activa, la composición y la participación en actividades musicales. Se ofrecen estrategias para el desarrollo emocional y el crecimiento personal a través de la música.

¹⁰ Conxa Trallero Flix, «Tratamiento del estrés docente y prevención del burnout con musicoterapia autorrealizadora», Revista virtual de Psiquiatría.com, (2006). <https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/11519/1/tratamiento%20estres%20docente.pdf>

¹¹ Kenneth E. Bruscia, *Musicoterapia: Estrategias para el desarrollo emocional*, trad. por Asun Henares (Barcelona: Barcelona Publishers, 2014).

Al igual que en el anterior texto, se encuentra un enfoque diferente en el artículo de revista, «Estrés Académico» de N. Berrio y R. Mazo, sobre los modelos de casos prácticos¹². Aborda el tema del estrés experimentado por los estudiantes universitarios y las estrategias para manejarlo de manera efectiva. Aunque no se proporciona una descripción detallada del contenido del artículo, se puede inferir que ofrece información sobre el impacto del estrés en el ámbito académico y posibles enfoques para mitigarlo. Aporta una perspectiva complementaria a los otros dos libros mencionados ya que se centra en la experiencia de los estudiantes y las implicaciones del estrés en su rendimiento académico y bienestar emocional.

Para el presente TFG, estos recursos proporcionan un panorama completo y diverso sobre el impacto del estrés y las estrategias para su manejo, subrayando la importancia de la Musicoterapia y otras intervenciones en el campo de la salud, emocional y educativa.

Como ha quedado expuesto en este apartado, las publicaciones que abordan el tema música y estrés son numerosas y diversas, reflejando el creciente interés que existe desde áreas dispares por comprender las relaciones y vicisitudes del binomio música y estrés.

A continuación, se presenta la metodología escogida para la realización del trabajo.

1.4. Metodología

Para investigar el impacto de la música en la reducción del estrés, se ha seguido una metodología integral que combina la revisión exhaustiva de literatura académica, artículos especializados y libros relevantes, junto con la recopilación de datos a través de encuestas de corte seccional¹³ ya que la información recogida pertenece a alumnos del grado de Historia y Ciencias de la Música.

¹² N. Berrio & R. Mazo, (2011). «Estrés académico». *Revista de Psicología*, 3(2), 65-82. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369/10646>

¹³ Luis Jesús, coord., *Técnicas de investigación en sociedad, cultura y comunicación* (México: Logman, 1998).

La primera fase del estudio ha consistido en una búsqueda sistemática y crítica de textos académicos, utilizando bases de datos como Dialnet y JSTOR, para identificar estudios previos sobre el uso de la musicoterapia en contextos de estrés. Este proceso ha permitido establecer un marco teórico sólido, revisando diferentes enfoques y técnicas utilizadas en la práctica clínica y educativa.

Simultáneamente, se ha diseñado y distribuido una encuesta entre alumnos de Musicología. El cuestionario se ha estructurado para explorar sus experiencias personales con la Musicoterapia, así como sus percepciones sobre su efectividad en la gestión del estrés. Se ha seleccionado una muestra representativa de participantes, considerando variables como edad, género y nivel académico, para obtener una perspectiva diversa y completa.

Se ha optado por una metodología mixta, se tuvieron en cuenta tanto las preguntas cerradas como las preguntas abiertas para comprender mejor la opinión de los alumnos y así poder obtener un panorama completo de la situación. Se ha diseñado un cuestionario específico sobre la influencia que tiene la música en el día a día de los estudiantes, pero sin dejar de lado la opinión, recomendaciones y sugerencias de los alumnos. Las respuestas se han analizado de manera cuantitativa y cualitativamente: los datos cuantitativos se han procesado mediante técnicas estadísticas adecuadas, mientras que los datos cualitativos se han examinado para identificar patrones y temas emergentes relacionados con la percepción de los participantes sobre la música y su impacto en el manejo del estrés.

El alcance del estudio ha sido amplio, buscando así abarcar las experiencias y percepciones de los estudiantes. Sin embargo, aunque hubiera libertad para escribir opiniones detalladas, se estableció un límite definido en relación con la temática especificada con anterioridad.

Una vez recopilados los datos a través de los cuestionarios, se ha procedido al análisis detallado. Para las respuestas cuantitativas, se usaron métodos como el uso de gráficas y así poder realizar comparaciones. Por otro lado, en las respuestas cualitativas, se ha utilizado el análisis de las respuestas escritas por los alumnos para así poder extraer la información necesaria para la comprensión de las diferentes opiniones y experiencias.

La interpretación de los resultados se ha llevado a cabo comparándolos con la revisión de lo escrito anteriormente. Esto ha permitido no solo validar las percepciones de los estudiantes, sino también discutir las implicaciones de estos hallazgos para la práctica de la Musicoterapia en entornos educativos y clínicos. Además, se han formulado recomendaciones basadas en evidencia para profesionales interesados en aplicar la Musicoterapia como herramienta para la reducción del estrés.

En conclusión, esta metodología integrada proporciona una visión comprensiva y fundamentada sobre el papel de la musicoterapia en la salud mental, destacando su potencial como recurso terapéutico efectivo. Los resultados obtenidos no solo contribuyen al campo académico, sino que también ofrecen perspectivas valiosas para futuras investigaciones.

La encuesta se puede encontrar íntegra en la sección de anexos.

2. Estrés y Musicoterapia

En este capítulo se aborda la relación entre la música y el estrés, explorando la biología del estrés; cómo influye en el cerebro; cómo podemos tratarlo; las diferentes intervenciones que puede realizar la música y el impacto en el rendimiento académico. Este análisis es crucial, porque en un mundo tan acelerado y lleno de tensiones, parece necesario entender cómo la música puede servir como herramienta efectiva para la gestión del estrés, ya que puede mejorar significativamente nuestra calidad de vida.

2.1. El estrés

La palabra “estrés” se utiliza de manera confusa y con significados múltiples y, por ello, parece necesario esclarecer su significado para la comprensión de su uso en este estudio. Se le suele llamar estrés a los agentes, estímulos, factores que lo provocan, pero también se entiende como la respuesta biológica al estímulo. Para otros, consisten en expresar la respuesta psicológica al estresor. En ciertas ocasiones, denomina las enfermedades psíquicas o corporales provocadas por el estrés. En otras, abarca el tema general que incluye todas las variantes relacionadas con esta materia¹⁴.

Los orígenes del concepto de estrés datan del siglo XIV donde se halla el término para referirse a las dificultades, luchas y adversidades. A finales del siglo XVII, Robert Hooke (físico y biólogo) contribuyó significativamente realizando un análisis sobre el estrés, influyó en los modelos de estrés del siglo XX¹⁵. Produjo tres conceptos básicos, carga, estrés y tensión. La *carga* se refiere a las fuerzas externas; el *estrés* es la estructura sobre la que se aplica esa carga y la *tensión* es la deformación de la estructura, producida por la mezcla de carga y estrés¹⁶.

A principios del siglo XX, no existía interés alguno por el estrés. Todo surgió a raíz de la Primera y Segunda Guerra Mundial, más específicamente en la última. Esto

¹⁴ Orlandini, *El estrés*, 21.

¹⁵ *Ibidem*.

¹⁶ *Ibid.*, 43 - 44.

se generó por la aparición del estrés ya que los soldados se vieron afectados tras la guerra. El estrés preocupó al ejército militar de Estados Unidos y pidieron a la investigación que les diese la información de qué soldados seleccionar para combate que resistiera el estrés y cómo debían entrenarse para que no influyera en gran medida el estrés en los soldados. Era tan complejo determinar todos estos aspectos por las diferencias individuales así que nunca llegó la respuesta. Como también veremos en este estudio, el estrés psicológico no se halla solo en el entorno ni es consecuencia de las características de la personalidad, sino que es una mezcla entre la relación de la persona y el medio¹⁷.

2.1.1 Biología del estrés

En primer lugar, el cerebro es el órgano principal que genera una respuesta ante el estrés. Junto al cambio hormonal, el aumento de la circulación sanguínea del cerebro y las sustancias inmunitarias sobre dispositivos receptores que modifican al propio cerebro hacen que se regule la respuesta al estrés¹⁸.

Los cambios fisiológicos que genera son tres: sistema del estrés; factor liberador de corticotrofina (CRF) y centro vegetativo coordinador (*locus coeruleus*). Estos tres cambios se les ha denominado “Aparato del estrés”, ya que la naturaleza lo ha creado para la supervivencia¹⁹.

Los dos primeros cambios se explican mejor en conjunto: el factor liberador de corticotrofina activa el centro vegetativo coordinador del estrés, la médula suprarrenal y los nervios simpáticos, creando a su vez adrenalina y noradrenalina. La adrenalina es la hormona segregada por las glándulas suprarrenales en respuesta a diferentes estímulos por parte del organismo²⁰. La noradrenalina es la hormona de la médula renal que actúa como neurotransmisor en el sistema simpático²¹.

¹⁷ Orlandini, *El estrés*, 39–41.

¹⁸ *Ibid.*, 33.

¹⁹ *Ibid.*, 34.

²⁰ RAE, s. v. «Adrenalina», acceso el 19 de junio de 2024, <https://dle.rae.es/adrenalina>

²¹ RAE s. v. «Noradrenalina», acceso el 19 de junio de 2024, <https://dle.rae.es/noradrenalina>

A través del cortisol esta hormona deprime los medidores de la inmunidad²². La CRF actúa en forma directa sobre el sistema nervioso ocasionando conductas de alerta. El circuito de actividad química de la CRF se inicia en el hipotálamo, es la sección situada en la base cerebral el cual controla la temperatura corporal, el hambre y la sed. A partir de la CRF se estimula la corteza suprarrenal segregando cortisol actuando sobre los receptores de cortisol de las células que general la CRF. Finalmente se cierra el ciclo al inhibirse la liberación de la CRF²³.

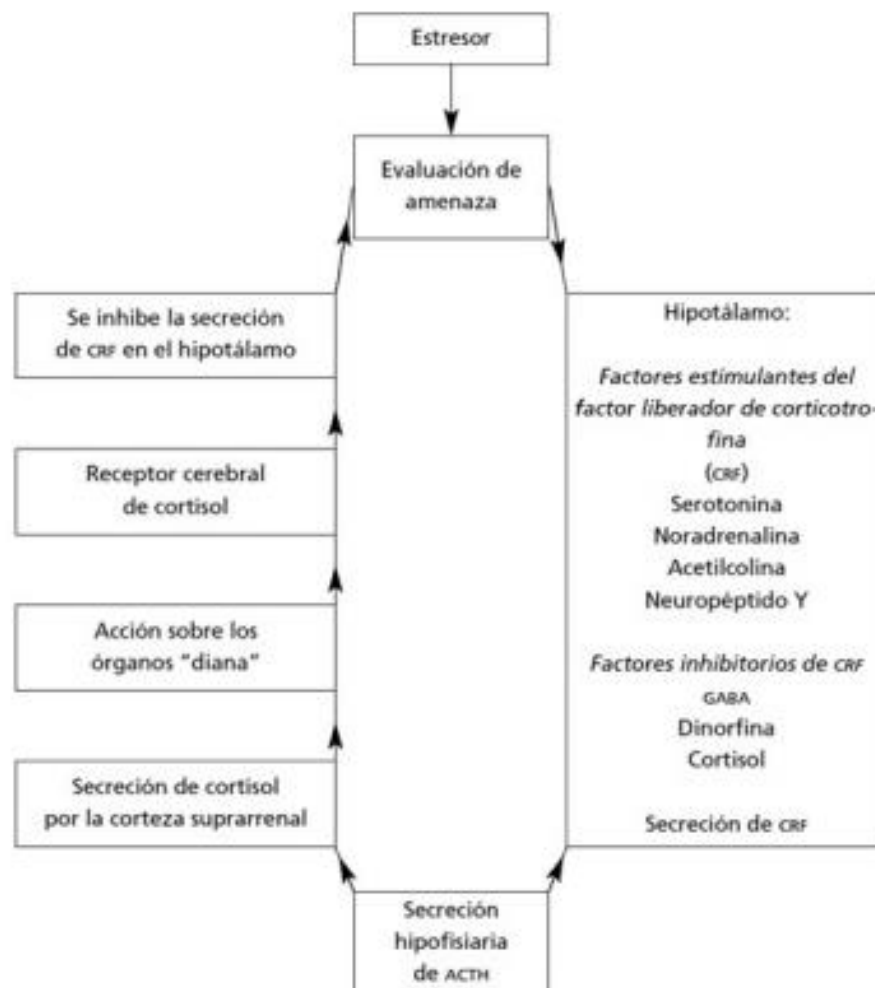


Ilustración 1. Circuito de la actividad del eje CRF – CORTISOL. Fuente: Orlandini

Por otra parte, el Centro Vegetativo Coordinado del Estrés (*locus coeruleus*) se localiza en la región del tronco cerebral, cerca del cuarto ventrículo. El Locus

²² Orlandini, *El estrés*, 37.

²³ *Ibidem*.

Coeruleus es el núcleo de neuronas que contienen norepinefrina, hormona que puede funcionar como un neurotransmisor. Esto junto el CRF se estimulan mutuamente, también pueden ser activados por la serotonina (neurotransmisor) y la acetilcolina (neurotransmisor). Todo ello puede ser inhibido por el cortisol provocando la manifestación de conductas de alertas y ansiedad²⁴.

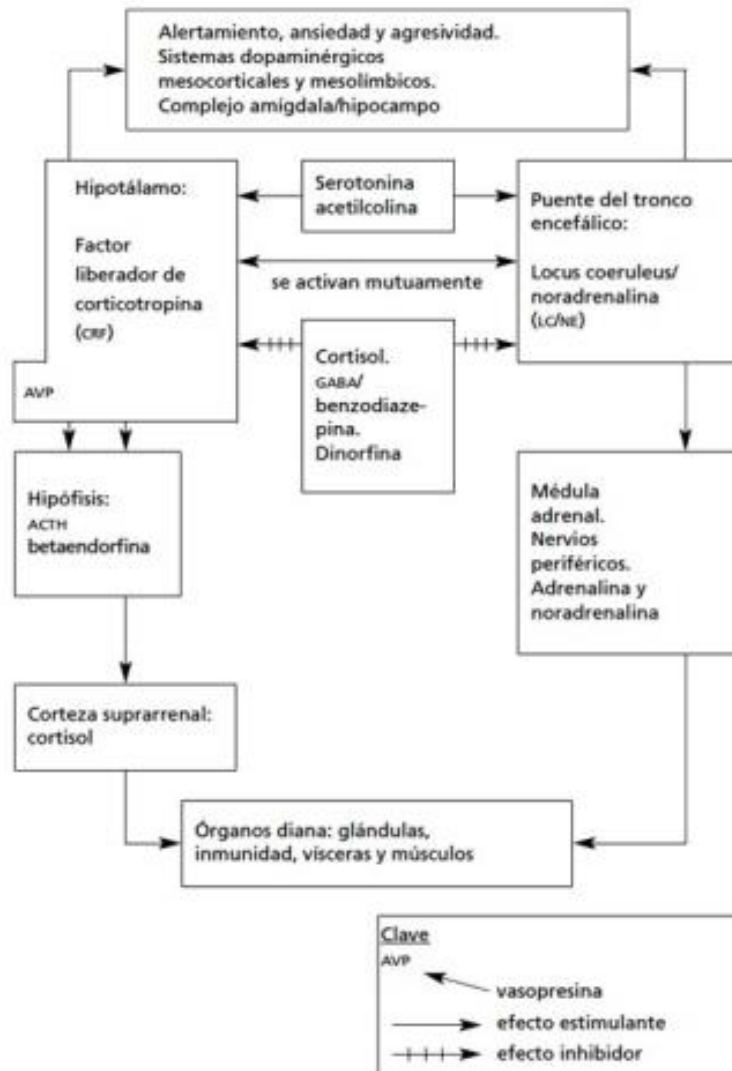


Ilustración 2. Sistema del estrés. Fuente: Orlandini

²⁴ Orlandini, *El estrés*, 37.

2.1.2 Respuesta del cerebro al estrés

El cerebro, como centro de control del cuerpo humano, tiene funciones diversas que incluyen el procesamiento del conocimiento y la regulación de las respuestas emocionales y fisiológicas al estrés. Dentro de sus regiones, la corteza cerebral se encarga del procesamiento cognitivo y emocional del estrés, mientras que el lóbulo límbico gestiona las respuestas emocionales a los estímulos estresantes. La formación reticular en el tronco encefálico activa el sistema de alerta del cerebro, preparando al cuerpo para enfrentar demandas externas²⁵.

El hipotálamo regula muchas funciones fisiológicas, incluyendo la respuesta al estrés, al influir en la liberación de hormonas a través de la glándula hipófisis y la médula de la glándula suprarrenal, desencadenando la liberación de catecolaminas como la adrenalina y la noradrenalina, esenciales para la respuesta de lucha o huida²⁶.

Durante el estrés, el cerebro también sufre cambios químicos que involucran sustancias opiáceas y neurointermediarios. Las sustancias opiáceas, similares a la morfina, ayudan a mitigar el dolor y regulan la actividad hormonal y visceral. Los neurointermediarios, como las catecolaminas, la serotonina y el sistema GABA/benzodiazepina, modulan la actividad neuronal y las respuestas emocionales. Las catecolaminas y la serotonina están relacionadas con la ansiedad y la respuesta al estrés, mientras que el sistema GABA/benzodiazepina tiene efectos calmantes, con fármacos como el diazepam actuando para reducir la ansiedad y promover la relajación²⁷.

En resumen, el cerebro es el epicentro de la respuesta al estrés, coordinando una compleja red de funciones y sistemas que influyen en las respuestas emocionales, fisiológicas y cognitivas ante situaciones estresantes. Estos procesos implican una interacción dinámica entre diferentes regiones cerebrales y sistemas químicos, que pueden modularse mediante intervenciones farmacológicas y terapéuticas para gestionar de manera efectiva el estrés y sus consecuencias en el organismo.

²⁵ Orlandini, *El estrés*, 38.

²⁶ Bonifacio Sandín, «El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales», *International Journal of Clinic and Health Psychology*, vol. 3, n°1 (2003): 148 - 149.

²⁷ *Ibidem*.

2.1.3 Sociología del estrés

Para comprender el estrés sería recomendable contar con conocimientos tanto biológicos como psicológicos. Sin embargo, una disciplina fundamental para su entendimiento es la sociología, ya que una persona nace y vive en determinados contextos sociales, influenciándolo así decisivamente²⁸.

Los principales temas abordados incluyen la investigación sobre los factores psicosociales que generan estrés, los eventos significativos en la vida de las personas, el impacto de las instituciones en el nivel de estrés experimentado, formas de fortalecer las redes de apoyo social, la influencia de los sistemas de valores, las interacciones interpersonales y el estrés a nivel comunitario²⁹.

En este caso, se enfoca en los sucesos vitales. Existen varios tipos, en primer lugar, los *psicotraumas de la infancia y la adolescencia*, pueden surgir debido a comportamientos abusivos por parte de los padres o familiares, falta de estímulos variados, presiones excesivas, el estado emocional de la madre durante el embarazo, dinámicas familiares como rivalidad o preferencia por otros hermanos, así como tensiones y comparaciones entre hermanos. Además, pueden ser resultado del estrés en las interacciones con otros niños, experiencias negativas como abuso o acoso, eventos traumáticos familiares como enfermedades o pérdidas, y conflictos o separaciones de los padres³⁰.

En segundo lugar, existe el *estrés ocupacional*, puede surgir debido a diversos factores, como la falta de empleo, la incertidumbre en el contrato laboral, el inicio en una nueva posición o un cambio de responsabilidades. También puede ser resultado de una selección inapropiada para el puesto, roles ambiguos o conflictivos, distancia al lugar de trabajo, sanciones, descensos en el cargo, o falta de reconocimiento. Tanto las promociones como la imposibilidad de ascender, la baja demanda de trabajo, tareas monótonas o demandantes en términos intelectuales o físicos pueden contribuir al estrés laboral. Además de estos, otros factores incluyen cambios en la organización del trabajo, presión de tiempo, sobrecarga de tareas, falta de pausas, horarios extensos,

²⁸ Orlandini, *El estrés*, 73.

²⁹ *Ibid.*, 73.

³⁰ Bonifacio Sandín, «El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales», *International Journal of Clinic and Health Psychology*, vol. 3, n°1 (2003): 148 - 149.

movilidad limitada en el lugar de trabajo, adaptación a horarios cambiantes o trabajo nocturno, condiciones físicas deficientes, falta de recursos adecuados, riesgos laborales, litigios, desvinculación emocional hacia la empresa, conflictos éticos, salario insatisfactorio y perspectivas de jubilación. Las relaciones interpersonales dentro de la empresa también pueden ser una fuente importante de estrés, incluyendo conflictos con superiores, colegas o usuarios³¹.

En tercer lugar, el *estrés crónico*, es un malestar duradero en la vida diaria de las personas, pueden ser problemas como dificultades en el trabajo, en las relaciones personales o en la familia. Estos estresores pueden surgir de demandas excesivas, conflictos entre diferentes responsabilidades, o de situaciones en las que las personas se sienten atrapadas en roles no deseados. Además, los cambios en las expectativas y responsabilidades dentro de un rol pueden generar estrés adicional, como en el caso de los adolescentes que buscan mayor independencia o los adultos que deben cuidar a padres ancianos. También se consideran estresores crónicos las situaciones de falta de ocupación de rol, como no poder tener hijos, o de adaptación a nuevos roles, como lidiar con una enfermedad prolongada. Estas tensiones continuas, asociadas a roles sociales y condiciones adversas, tienen efectos muy negativos sobre la salud y el bienestar general³².

En cuarto lugar, el *estrés doméstico*, este malestar se caracteriza por ser "invisible" y pasar desapercibido, ya que está relacionado con tareas como hacer compras, cocinar, lavar platos, ropa o la casa. También implica cuidar de los miembros de la familia, especialmente niños y ancianos, así como enfrentar dificultades con el suministro de agua o electricidad en el hogar, y lidiar con la pérdida, enfermedad o fallecimiento de una mascota³³.

En quinto lugar, el *estrés financiero* puede originarse por salarios o pensiones que no cubren las necesidades básicas, fracasos en negocios, desequilibrios entre ingresos y gastos, gastos inesperados, deudas, situación de pobreza y la dependencia de asistencia social³⁴.

³¹ Orlandini, *El estrés*, 74.

³² Bonifacio Sandín, «El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales», *International Journal of Clinic and Health Psychology*, vol. 3, n°1 (2003): 148 - 149.

³³ Orlandini, *El estrés*, 75 -76.

³⁴ *Ibid.*, 76.

En sexto lugar, el *estrés social* surge de las relaciones interpersonales negativas, el aislamiento, la sensación de hacinamiento o malestar en entornos con mucha gente, la opresión y discriminación de género, así como los conflictos étnicos, raciales, religiosos, sindicales o políticos. Este tipo de malestar es común en comunidades marginadas, en la clase baja, durante crisis económicas, períodos de violencia estatal, migraciones masivas, falta de derechos civiles y humanos, y falta de participación en la toma de decisiones. Además, el estrés social puede manifestarse durante la adaptación a un nuevo idioma y cultura, exposición a noticias alarmantes en los medios de comunicación, propagación de rumores preocupantes, y la "contaminación" emocional por parte de individuos ansiosos, enojados o tristes dentro de la comunidad³⁵.

En séptimo lugar, el estrés por *el cambio en los patrones de vida* puede ser desencadenado por alteraciones en los horarios y la calidad del sueño, viajes prolongados con ajustes de huso horario, modificaciones en los hábitos alimenticios y sexuales, variaciones en el nivel de actividad física (ya sea sedentarismo o hiperactividad), y ajustes en las actividades de ocio y recreativas³⁶.

Finalmente, se ahondará en mayor medida el *estrés académico*. Generalmente, esto ocurre cuando un niño comienza la escuela, enfrentando dificultades para adaptarse al entorno escolar, ya sea por cambio de escuela o debido a maltratos y conductas perjudiciales por parte de los alumnos y maestros. Sin embargo, es importante investigar otras causas comunes, como errores en los métodos de enseñanza, conflictos con compañeros, dificultades de atención o capacidad intelectual, falta de interés en las materias, estrés por evaluaciones, y problemas académicos como no poder acceder a una carrera deseada o tener que estudiar en el tiempo libre. Además, el estrés puede derivar de una carga curricular excesiva, falta de descanso entre clases, y condiciones desfavorables en las aulas, como ruido excesivo, temperaturas incómodas o iluminación deficiente³⁷.

Desde los primeros años de escolaridad hasta los niveles más avanzados de educación universitaria, el proceso de aprendizaje conlleva una carga emocional y

³⁵ Bonifacio Sandín, «El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales», *International Journal of Clinic and Health Psychology*, vol. 3, n°1 (2003): 148 - 149.

³⁶ Orlandini, *El estrés*, 77.

³⁷ *Ibid.*, 73 - 74.

mental que puede generar estrés en los estudiantes. Este fenómeno, conocido como estrés académico, se manifiesta de diversas formas y puede afectar tanto al rendimiento académico como al bienestar emocional de los individuos. Aunque los docentes también pueden experimentar presión y estrés en su trabajo, el presente trabajo se centrará en la experiencia del estudiante en este análisis³⁸.

El estrés académico está influido por varios factores, que pueden ser biológicos, psicosociales, psicosocioeducativos y socioeconómicos. Estos factores modulan todo el proceso del estrés, desde su origen hasta sus consecuencias, afectando la capacidad de los estudiantes para enfrentarlo. Entre los factores psicosocioeducativos, el autoconcepto académico, que se refiere a las percepciones y actitudes que los estudiantes tienen sobre sí mismos, es especialmente relevante. Este autoconcepto se ha relacionado positivamente con el rendimiento académico, la motivación para estudiar y el bienestar general, y negativamente con la ansiedad y el estrés percibido³⁹.

Además, el curso en el que se encuentra el estudiante también es un factor importante. A medida que los estudiantes avanzan en su nivel académico, experimentan diferentes grados y tipos de estrés. La relación positiva entre el aumento del nivel académico y el estrés sugiere que los estudiantes de cursos superiores pueden enfrentar mayores desafíos y tensiones. La carrera universitaria que cursan los estudiantes también influye en su nivel de estrés y rendimiento académico. Diferentes estudios han encontrado que el rendimiento puede variar según la titulación, aunque la evidencia sobre este aspecto es menos abundante⁴⁰.

En muchos casos, el estrés académico se manifiesta a través de síntomas físicos y emocionales, como dolores de cabeza, insomnio, ansiedad, irritabilidad y falta de concentración. Estos síntomas pueden afectar negativamente el desempeño académico y la calidad de vida de los estudiantes si no se abordan adecuadamente⁴¹.

Diversas investigaciones han demostrado que el estrés académico puede tener consecuencias significativas en la salud mental de los estudiantes. Por ejemplo, se ha relacionado con un aumento en los casos de trastornos de ansiedad, depresión e incluso

³⁸ Orlandini, *El estrés*, 132.

³⁹ Isabel María Martín Monzón, «Estrés académico en estudiantes universitarios», *Apuntes de Psicología*, vol. 25 (2007): 87 – 99.

⁴⁰ Isabel María Martín Monzón, «Estrés académico en estudiantes universitarios», 90.

⁴¹ Orlandini, *El estrés*, 132 – 133.

pensamientos suicidas entre la población estudiantil. Por lo tanto, es crucial que las instituciones educativas y los profesionales de la salud mental presten atención a este problema y proporcionen recursos y apoyo adecuados para abordarlo⁴².

Además del impacto en la salud individual, el estrés académico también puede afectar al ambiente escolar en general. Por ejemplo, un alto nivel de estrés entre los estudiantes puede contribuir a un clima escolar tenso y poco saludable, afectando la calidad de la enseñanza y el aprendizaje en el aula⁴³.

Es importante reconocer que el estrés académico no es inevitable ni insuperable. Existen estrategias y recursos que pueden ayudar a los estudiantes a manejar y reducir el estrés, como la práctica de técnicas de relajación, la organización eficaz del tiempo, el establecimiento de metas realistas, y el acceso a servicios de apoyo psicológico y orientación vocacional⁴⁴.

En resumen, el estrés académico es un fenómeno complejo y multifacético que afecta a estudiantes de todas las edades y niveles educativos. Para abordarlo de manera efectiva, es necesario un enfoque integral que incluya medidas preventivas, intervenciones tempranas y un entorno escolar que promueva el bienestar emocional y el éxito académico de todos los estudiantes⁴⁵.

⁴² Orlandini, *El estrés*, 132 – 133.

⁴³ *Ibidem*.

⁴⁴ Isabel María Martín Monzón, «Estrés académico en estudiantes universitarios», 90.

⁴⁵ *Ibidem*.

Competitividad grupal	Realización de un examen
Sobrecargas de tareas	Exposición de trabajos en clase
Exceso de responsabilidad	Intervención en el aula (responder a una pregunta del profesor, realizar preguntas, participar en coloquios, etc.)
Interrupciones del trabajo	Subir al despacho del profesor en horas de tutorías
Ambiente físico desagradable	Sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios, etc.)
Falta de incentivos	Masificación de las aulas
Tiempo limitado para hacer el trabajo	Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas
Problemas o conflictos con los asesores	Competitividad entre compañeros
Problemas o conflictos con tus compañeros	Realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas (búsqueda de material necesario, redactar el trabajo, etc.)
Las evaluaciones	La tarea de estudio
Tipo de trabajo que se te pide	Trabajar en grupo

Ilustración 3: Estresores académicos. Fuente: Mazo y Berrio

Indicadores	Ejemplos
Físicos: reacciones corporales	Dolores de cabeza, insomnio, problemas digestivos, fatiga crónica, sudoración excesiva, etc.
Psicológicos: relacionados con las funciones cognitivas o emocionales	Desconcentración, bloqueo mental, problemas de memoria, ansiedad, depresión, etc.
Comportamentales: involucren la conducta	Ausentismo de las clases, desgano para realizar las labores académicas, aislamiento, etc.

Ilustración 4: Indicadores del estrés académico. Fuente: Mazo y Berrio

2.1.4 Tratamiento del estrés

La clasificación de tratamientos para combatir el estrés es variada y abarca diferentes enfoques. En primer lugar, la educación para la salud juega un papel fundamental, con grupos dedicados a enseñar estrategias para lidiar con el estrés y talleres específicos sobre este tema⁴⁶.

Las intervenciones sobre el estilo de vida son otro pilar importante, abordando aspectos como el equilibrio entre el trabajo, el ocio y el sueño, así como la implementación de programas de ejercicio físico regular⁴⁷.

Los métodos de relajación ofrecen herramientas efectivas para reducir el estrés, incluyendo prácticas como el yoga, la meditación y técnicas específicas como la respuesta de relajación de Benson, el entrenamiento progresivo de relajación Jacobson y el entrenamiento autógeno de Schultz⁴⁸. La respuesta de relajación de Benson trata de ir relajando los músculos desde los pies hasta la cabeza mientras la persona está tumbada con los ojos cerrados y respirando profundo. Por otro lado, el entrenamiento

⁴⁶ Orlandini, *El estrés*, 163.

⁴⁷ *Ibid.*, 164.

⁴⁸ Isabel María Martín Monzón, «Estrés académico en estudiantes universitarios», *Apuntes de Psicología*, vol. 25 (2007): 89.

progresivo de Jacobson, se enfoca en los diferentes grupos musculares y se focaliza la concentración en ello, primero se contraen los músculos y después se descansa un periodo de 30 a 40 segundos. Se trata de contraer y relajar los músculos, acaba siendo un proceso demasiado prolongado. Sin embargo, el psiquiatra alemán Schultz su método se basó en la hipnosis. Pretende controlar los vasos sanguíneos y la relajación mediante la sensación de calor e imaginando una sensación de pesadez generalizada. Autógeno significa que puede ser modificado por el propio sujeto. Esta técnica combina la meditación, frases sugestivas y componentes de la relajación fisiológica. Aproximadamente se realiza en torno a los 30 minutos. Además de servir para el estrés, también se utiliza para las migrañas⁴⁹.

Las intervenciones sociales también son clave, ya sea a través de la terapia de apoyo social, terapias institucionales o intervenciones sociales diseñadas para fortalecer las redes de apoyo y mejorar la calidad de las relaciones interpersonales⁵⁰.

Además, existen otros tratamientos menos convencionales, pero igualmente efectivos, como la terapia por música y la acupuntura, que han demostrado ser útiles para aliviar el estrés en algunas personas. En conjunto, esta variedad de enfoques ofrece opciones diversas y personalizadas para abordar el estrés y mejorar la calidad de vida⁵¹.

Entre las estrategias efectivas de afrontamiento se incluyen la asertividad, la planificación cuidadosa, el reconocimiento personal, la búsqueda de apoyo social, y la expresión emocional adecuada. Además, técnicas como la administración del tiempo son cruciales para evitar la fatiga y maximizar la productividad. Establecer prioridades, utilizar agendas y mantener una actitud positiva son prácticas que facilitan el manejo del estrés académico, promoviendo así un entorno educativo más efectivo y saludable⁵².

⁴⁹ Orlandini, *El estrés*, 171 – 172.

⁵⁰ Orlandini, *El estrés*, 181.

⁵¹ Eileen Rosa Escobar Zurita, Bruno Wilfrido Soria De Mesa y Devanara de los Ángeles Peñafiel, «Manejo del estrés académico; revisión crítica», *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo* (agosto 2018): En línea: <https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html/hdl.handle.net/20.500.11763/atlante1808estres-academico>

⁵² *Ibidem*.

2.2. Musicoterapia

2.2.1. Propuesta de definición de Musicoterapia

“La Musicoterapia es una psicoterapia que utiliza el sonido, la música y los instrumentos corpóreo – sonoro – musicales para establecer una relación entre Musicoterapia y paciente o grupos de pacientes, permitiendo a través de ella mejorar la calidad de vida y recuperar y rehabilitar al paciente para la sociedad.” - Rolando O. Benezon⁵³.

La Musicoterapia es el campo de la medicina que estudia el sonido y el ser humano, con la finalidad de crear canales de comunicación en el ser humano⁵⁴. Por otro lado, no se puede hablar solo de “música” ya que se imita a lo musical, sin tener en cuenta los fenómenos que nos rodean. La música es la mezcla de arte y ciencia. Por ejemplo, cuando nos tomamos el pulso lo que realmente estamos notando es el fluir de la sangre pero, en verdad, es un ritmo no audible⁵⁵.

Según Zárate, la Musicoterapia “es una disciplina cuyos objetivos son el ayudar al manejo de los trastornos del lenguaje, así como el aprendizaje, entre otros, es la modulación del estrés sin importar la población a la cual se le aplica dicha terapia”⁵⁶. Después de realizar una investigación detallada se sabe que la Musicoterapia no se conforma solo de aplicar la música al individuo y esperar a que genere una reacción a los estímulos⁵⁷.

Según la American Music Therapy Association, la Musicoterapia se define como “una profesión, en el campo de la salud, que utiliza la música y actividades musicales para tratar las necesidades físicas, psicológicas y sociales de personas de todas las

⁵³ O. Benezon, *Musicoterapia: De la teoría a la práctica*, 14.

⁵⁴ E. Bruscia, *Definiendo la Musicoterapia*, 124.

⁵⁵ O. Benezon, *Musicoterapia: De la teoría a la práctica*, 14.

⁵⁶ Zárate, «Efecto de la musicoterapia en el nivel de estrés de los estudiantes universitarios previo a un examen», 45.

⁵⁷ *Ibidem*.

edades. La Musicoterapia mejora la calidad de vida de las personas sanas y cubre las necesidades de niños y adultos con discapacidades o enfermedades. Sus intervenciones pueden diseñarse para mejorar el bienestar, controlar el estrés, disminuir el dolor, expresar sentimientos, potenciar la memoria, mejorar la comunicación y facilitar la rehabilitación física”⁵⁸.

2.2.2 Métodos de Musicoterapia basados en la experiencia

Los musicoteraputas profundizan en la esencia de la Musicoterapia como una forma de terapia basada en la experiencia, destacando su enfoque en la experiencia musical del paciente como la columna vertebral de su metodología. Se detallan cuatro modalidades distintivas de experiencia musical: improvisación, re-creación, composición y escucha. Cada una de estas modalidades se caracteriza por sus propias particularidades, desde los comportamientos motosensoriales hasta las capacidades perceptuales y cognitivas que involucran, así como las emociones que evocan y los procesos interpersonales que activan. Se subraya que cada modalidad ofrece potenciales y aplicaciones terapéuticas únicas, y comprender la Musicoterapia implica entender profundamente cada una de estas experiencias musicales⁵⁹.

Además, las personas comúnmente confunden los términos relacionados con la metodología de la Musicoterapia, como “método”, “enfoque”, “modelo”, “procedimiento”, y “técnica”. Se argumenta la necesidad de diferenciar estos términos para una comprensión clara y precisa de la práctica musicoterapéutica. Se proporcionan definiciones claras para cada uno de estos términos, utilizando la improvisación como ejemplo para ilustrar las diferencias entre ellos. En particular, se explica que un método se refiere a una modalidad específica de experiencia musical empleada para la valoración, tratamiento y/o evaluación en la Musicoterapia, mientras que las variaciones dentro de estos métodos constituyen diferentes enfoques terapéuticos. Los procedimientos, por otro lado, se identifican como secuencias organizadas de operaciones e interacciones que los terapeutas utilizan para guiar a los pacientes a través de experiencias musicales completas, siendo los bloques básicos de

⁵⁸ American Music Therapy Association

⁵⁹ E. Bruscia, *Definiendo la Musicoterapia*, 124.

una sesión de Musicoterapia. Por último, las técnicas se describen como operaciones o interacciones individuales utilizadas por los terapeutas para provocar reacciones inmediatas por parte de los pacientes o para dar forma a su experiencia continua e inmediata durante la sesión⁶⁰.

Sin embargo, cuando un terapeuta desarrolla un enfoque sistemático que emplea uno o más de los cuatro métodos principales de manera particular, siguiendo secuencias procedurales específicas y utilizando ciertas técnicas, se desarrolla un modelo de Musicoterapia. Se ejemplifican modelos existentes, como la "Musicoterapia Creativa" y la "Musicoterapia Analítica," destacando que un modelo es mucho más exhaustivo que un método, ya que incluye principios teóricos, indicaciones clínicas, objetivos específicos, directrices metodológicas y el uso característico de ciertas secuencias y técnicas procedurales⁶¹.

Los cuatro métodos más conocidos por los musicoterapeutas, para el desarrollo expresivo y personal de cada individuo, son: la improvisación; re – creativos; composición y receptivos.

En primer lugar, el *método de la improvisación*, se crea música de forma espontánea mientras se toca un instrumento o se canta, generando melodías, ritmos, canciones o piezas instrumentales. Puede improvisar de manera solitaria, en compañía del terapeuta, otros pacientes o seres queridos. Se utiliza cualquier medio musical a su disposición, como la voz, sonidos corporales, percusión, instrumentos de cuerda o viento, teclado, entre otros. El terapeuta facilita el proceso proporcionando instrucciones, demostraciones, ofreciendo estructuras musicales o ideas no musicales para inspirar la improvisación⁶².

Los objetivos de estas sesiones pueden incluir establecer comunicación no verbal, fomentar la expresión personal, explorar aspectos del ser en relación con otros, procesar emociones difíciles, desarrollar habilidades interpersonales y grupales, fomentar la creatividad y la libertad de expresión, así como mejorar habilidades perceptuales y cognitivas. Diversas poblaciones de pacientes pueden beneficiarse de

⁶⁰ E. Bruscia, *Definiendo la Musicoterapia*, 124.

⁶¹ *Ibid.*, 125.

⁶² E. Bruscia, *Definiendo la Musicoterapia*, 126.

estas sesiones, desde niños con trastornos del desarrollo hasta adultos con diferentes desafíos emocionales y comportamentales⁶³.

Existen diversas formas de improvisación musical. Según el método Schmolztz, en la improvisación musical, el ritmo actúa como la base para que los participantes se expresen libremente. Comienza con un ritmo simple o pulso ostinato, desde el cual se desarrolla música de forma colectiva. Este método facilita la comunicación musical sin palabras y explora dinámicas individuales y grupales, incluidos los contrastes de volumen. Es una manera accesible de hacer música juntos que produce resultados inmediatos sin necesidad de experiencia previa. Sin embargo, cuando la libertad excesiva puede inhibir, una guía suave puede resultar beneficiosa⁶⁴.

Por otro lado, el diálogo musical según Orff-Schulwerk, compositor alemán, utiliza la música como medio de comunicación, enseñando la estructura de pregunta y respuesta. Puede ser organizado como un juego o permitir interacciones espontáneas, promoviendo habilidades como el autocontrol, la escucha activa y el respeto por los turnos. Este enfoque facilita la enseñanza de conceptos musicales de manera natural y enfatiza la comunicación efectiva como objetivo principal, especialmente en contextos como la musicoterapia⁶⁵.

El modelo de terapia productiva de Friedmann, originario de Alemania, se enfoca en la improvisación grupal y social. Utiliza una variedad de recursos, desde paisajes sonoros imitando la naturaleza hasta ilustraciones musicales que acompañan temas específicos como la familia o la maternidad. Además, incorpora cuentos musicales para agregar sonido a diferentes momentos de una narrativa. Este enfoque incluye tanto improvisación con estructuras predefinidas como técnicas de diálogo musical y juegos de contrastes, que ayudan a dar forma a la improvisación melódica y rítmica del grupo⁶⁶.

⁶³ Aitziber Olabarri, «La improvisación en la Musicoterapia», *Musictip* (blog), 8 de agosto de 2017.

⁶⁴ Aitziber Olabarri, «La improvisación en la Musicoterapia», *Musictip* (blog), 8 de agosto de 2017. <https://musictip.net/la-musicoterapia/metodologia/tecnicas-para-la-musicoterapia/la-improvisacion-en-la-musicoterapia/>

⁶⁵ Aitziber Olabarri, «La improvisación en la Musicoterapia», *Musictip* (blog), 8 de agosto de 2017. <https://musictip.net/la-musicoterapia/metodologia/tecnicas-para-la-musicoterapia/la-improvisacion-en-la-musicoterapia/>

⁶⁶ Aitziber Olabarri, «La improvisación en la Musicoterapia», *Musictip* (blog), 8 de agosto de

El *método re-creativo* también llamado *método Nordoff – Robbins*, es otra modalidad de terapia musical. Fue desarrollado por el pianista y compositor Paul Nordoff y por el maestro Clive Robbins en 1959 ⁶⁷. En este método, la persona participa en actividades donde aprende, canta, toca o interpreta música ya compuesta, o reproduce cualquier forma musical presentada como modelo. Estas actividades pueden incluir juegos y roles específicos en entornos estructurados. Se usa el término "re-creativo" en lugar de "interpretación" para abarcar una variedad más amplia de acciones musicales, ya sea frente a una audiencia o no⁶⁸.

Los objetivos de estas actividades re-creativas incluyen desarrollar habilidades motoras, fomentar un comportamiento ordenado, mejorar la atención y la orientación a la realidad, y desarrollar la memoria y la autoevaluación. También buscan promover la empatía, la expresión segura de sentimientos, el desarrollo de habilidades de comunicación y la participación en roles específicos en diferentes situaciones interpersonales. Estas experiencias pueden fomentar un sentido de comunidad y la identificación con valores o creencias grupales o culturales⁶⁹.

Las experiencias re-creativas son recomendadas para personas que necesitan estructura para desarrollar habilidades específicas, así como para quienes necesitan entender y adaptarse a los sentimientos y pensamientos de otros mientras mantienen su propia identidad. También son útiles para quienes necesitan trabajar en equipo hacia objetivos comunes. Estas actividades ayudan a las personas a explorar y asumir la responsabilidad de sus propios sentimientos, al mismo tiempo que comparten y se identifican con los sentimientos de sus seres queridos y grupos sociales. Las variaciones pueden incluir tocar un instrumento, cantar una canción, interpretar para una audiencia, participar en producciones musicales o teatrales, realizar juegos y

2017. <https://musicip.net/la-musicoterapia/metodologia/tecnicas-para-la-musicoterapia/la-improvisacion-en-la-musicoterapia/>

⁶⁷ Mar Grimalt, «Métodos de la Musicoterapia», *Sociología de terapias ocupacionales* (blog), 2015.

<http://sociologiadeterapeutasocupacionales.pbworks.com/w/page/95512742/11%20M%C3%A9todos%20de%20la%20musicoterapia#MusicoterapiaCreativa%20de%20Paul%20Nordoff%20y%20Clive%20Robbins>

⁶⁸ Juan Pablo Vanegas, «La Musicoterapia y su método receptivo. ¿Qué beneficios aporta a la salud y a la música?», *Marcatto* (blog), 15 de marzo de 2015, <https://thehoustorecords.com/la-musicoterapia-y-su-metodo-receptivo/>

⁶⁹ E. Bruscia, *Definiendo la Musicoterapia*, 127–128.

actividades musicales estructuradas, y dirigir la interpretación musical proporcionando indicaciones a los músicos⁷⁰.

En el *método de composición*, el terapeuta colabora con la persona para crear canciones, letras, piezas instrumentales u otros productos musicales, como videos o grabaciones de audio. Generalmente, el terapeuta maneja los aspectos técnicos y adapta la participación de la persona según sus habilidades musicales. Por ejemplo, la persona puede crear la melodía utilizando un instrumento sencillo, mientras el terapeuta proporciona el acompañamiento armónico, o la persona puede escribir las letras mientras el terapeuta compone la melodía y la armonía⁷¹.

Los objetivos de estas sesiones de composición incluyen desarrollar habilidades para expresar pensamientos y sentimientos propios o compartidos dentro de una estructura musical, organizar y explorar diversas formas de expresión, tomar decisiones relacionadas con el proceso de composición y documentar y comunicar la composición para que otros puedan recrearla. También se busca explorar temas terapéuticos a través de las letras y desarrollar habilidades para integrar y sintetizar partes musicales en conjuntos cohesivos.⁷²

En el *método receptivo*, la persona escucha música y responde de diversas maneras, ya sea en silencio, verbalmente o mediante otros medios de expresión. La música puede ser en vivo o grabada, y abarcar diversos estilos como clásica, rock, jazz, country, entre otros. Durante la escucha, se puede enfocar en aspectos físicos, emocionales, intelectuales, estéticos o espirituales de la música, y las respuestas se adaptan según el propósito terapéutico de la sesión.⁷³

Los objetivos de estas experiencias de escucha incluyen promover la receptividad, evocar respuestas corporales específicas, estimular o relajar a la persona, desarrollar habilidades auditivas y motoras, explorar emociones y pensamientos, facilitar la memoria y la nostalgia, evocar la imaginación y conectar al oyente con una comunidad o grupo sociocultural. Estas sesiones son adecuadas para personas que pueden

⁷⁰ E. Bruscia, *Definiendo la Musicoterapia*, 127.

⁷¹ E. Bruscia, *Definiendo la Musicoterapia*, 128– 129.

⁷² *Ibid.*, 129.

⁷³ Juan Pablo Vanegas, «La Musicoterapia y su método receptivo. ¿Qué beneficios aporta a la salud y a la música?», *Marcatto* (blog), 15 de marzo de 2015, <https://thehoustorecords.com/la-musicoterapia-y-su-metodo-receptivo/>

beneficiarse terapéuticamente al responder a la música de manera analítica, proyectiva, física, emocional o espiritual. Existen diversas variaciones de estas experiencias de escucha, como la escucha somática, que utiliza vibraciones y sonidos para influir en el cuerpo, la música vibroacústica, que administra frecuencias vibratorias, la retroalimentación musical, que ofrece información continua sobre funciones corporales, la música para la gestión del dolor, la relajación con música, la escucha meditativa para facilitar la meditación, y la escucha subliminal, que utiliza sonidos para proyectar mensajes subliminales, entre otras técnicas que emplean la música como herramienta terapéutica para diversos fines⁷⁴.

En resumen, la improvisación musical y los métodos terapéuticos musicales, como el re-creativo, la composición y el receptivo, ofrecen diversas formas de expresión y desarrollo personal. La improvisación musical, con sus múltiples variantes, permite a los individuos explorar su creatividad y emociones en tiempo real, mientras que los métodos re-creativos facilitan el aprendizaje y la interpretación de música existente en un contexto estructurado, promoviendo habilidades motoras, cognitivas y sociales.

La composición musical, por su parte, proporciona un espacio colaborativo para la creación de nuevas obras musicales, fomentando la autoexpresión y el procesamiento de experiencias emocionales. Finalmente, el método receptivo utiliza la escucha activa de música para evocar respuestas físicas, emocionales e intelectuales, ofreciendo un medio poderoso para la reflexión y la conexión personal y comunitaria.

Estos enfoques subrayan la versatilidad de la música como herramienta terapéutica, capaz de adaptarse a las necesidades individuales y colectivas, promoviendo el bienestar emocional, el desarrollo de habilidades y la integración social. A través de estas prácticas, la música se revela no solo como un arte, sino como un medio integral de crecimiento y sanación personal.

⁷⁴ Mar Grimalt, «Métodos de la Musicoterapia», *Sociología de terapeutas ocupacionales* (blog), 2015.
[http://sociologiadeterapeutasocupacionales.pbworks.com/w/page/95512742/11\)%20M%C3%A9todos%20de%20la%20musicoterapia#MusicoterapiaCreativa%20M%C3%A9todoNordoffRobbins](http://sociologiadeterapeutasocupacionales.pbworks.com/w/page/95512742/11)%20M%C3%A9todos%20de%20la%20musicoterapia#MusicoterapiaCreativa%20M%C3%A9todoNordoffRobbins)

2.2.3 Tipos de intervenciones en la musicoterapia

La Musicoterapia se emplea en una gran variedad de ámbitos clínicos, se la ha definido de diversas maneras dependiendo del tipo de paciente y los efectos desarrollados a través de los problemas. Algunos de los adjetivos que se han usado para describir la Musicoterapia son los siguientes⁷⁵.

En primer lugar, el proceso *evolutivo* es la secuencia de cambios o intervenciones que sigue el curso del crecimiento, la maduración y el desarrollo, se considera una perspectiva evolutiva. Para el cliente, esto implica que los ajustes realizados durante la terapia, tanto musicales como no musicales, están en sintonía con su fase de desarrollo y se alinean con los diversos aspectos de su crecimiento cognitivo, motor, motivacional y emocional. Para el terapeuta, esto implica que los objetivos terapéuticos se centran en ayudar al cliente a adquirir las habilidades apropiadas para su fase de desarrollo, y que los enfoques de tratamiento están diseñados en consonancia con las tareas típicas del periodo evolutivo relevante o buscado⁷⁶.

En segundo lugar, existe el proceso *educacional*, en él, se trata de aprender una habilidad ya sea musical u otra, es importante seguir una secuencia de cambios o intervenciones que correspondan a los niveles de dificultad. Esto implica empezar por lo más básico y avanzar hacia tareas más complejas, siguiendo los objetivos y actividades de aprendizaje de un estudio⁷⁷.

El proceso *interpersonal* trata de seguir una secuencia de etapas para desarrollar relaciones interpersonales, tanto el terapeuta como el paciente se embarcan en un proceso que implica varias fases fundamentales. Inicialmente, se centran en establecer un contacto significativo, donde se busca establecer una conexión inicial y crear un entorno propicio para la comunicación. Posteriormente, se lleva a cabo la exploración de los límites, un proceso mediante el cual se establecen las expectativas mutuas y se delimitan los límites de la relación terapéutica. A su vez, el desarrollo de la confianza es otro aspecto crucial en este proceso, donde se fomenta un ambiente de seguridad y apertura que permite al paciente sentirse cómodo al compartir sus pensamientos,

⁷⁵ E. Bruscia, *Musicoterapia: estrategias para el desarrollo emocional*, 29.

⁷⁶ Jauset, *Música y Neurociencia*, 94.

⁷⁷ Corporan, Pérez y Ortega, «Relación entre La Música, el Estrés...», 12.

emociones y experiencias. A medida que avanza la relación, se procede a definir roles claros, lo que implica comprender y acordar los roles y responsabilidades tanto del terapeuta como del paciente dentro del contexto terapéutico⁷⁸.

Por otro lado, el proceso *artístico* es la exploración de las secuencias inherentes a la ejecución, composición e improvisación musical representa un proceso fundamental tanto en el ámbito creativo como terapéutico. Se trata de entender cómo se desarrollan y conectan los elementos musicales para describir una composición o para encontrar una forma auténtica de expresar ideas, emociones o experiencias a través del lenguaje musical⁷⁹.

Desde la perspectiva de terapeuta, este proceso implica un enfoque artístico en la entrega de la música al paciente. Esto implica no solo seleccionar piezas musicales adecuadas para la situación terapéutica, sino también facilitar la participación del paciente en la audición o creación musical. A través de la interacción musical, el terapeuta establece un espacio de comunicación única, donde la expresión musical se convierte en un medio poderoso para explorar y procesar emociones, pensamientos y experiencias⁸⁰.

Se considera que el arte de escuchar música es crucial para el terapeuta, ya que implica una profunda comprensión de cómo la música puede influir en las emociones y estados de ánimo del cliente. Además, ser capaz de crear una experiencia musical significativa dentro del contexto terapéutico requiere sensibilidad, empatía y habilidades interpersonales sólidas⁸¹.

Así, la interacción musical entre terapeuta y cliente no solo se convierte en un medio para abordar cuestiones emocionales y psicológicas, sino que también se transforma en una experiencia estética en sí misma. Esta fusión de arte y terapia no sólo enriquece la experiencia terapéutica, sino que también promueve el bienestar emocional y la autoexpresión del cliente a través de la música⁸².

El proceso *creativo* se desarrolla en la práctica de la Musicoterapia que se enmarca en un desarrollo dinámico que abarca diversas etapas, desde la identificación hasta la

⁷⁸E. Bruscia, *Musicoterapia: estrategias para el desarrollo emocional*, 30.

⁷⁹ *Ibidem*.

⁸⁰ Corporan, Pérez y Ortega, «Relación entre La Música, el Estrés...», 14 – 15.

⁸¹ *Ibidem*.

⁸² E. Bruscia, *Musicoterapia: estrategias para el desarrollo emocional*, *Ibid*, 30.

selección de alternativas. Para el terapeuta, este proceso implica un compromiso continuo con la búsqueda de enfoques innovadores y creativos para abordar las necesidades individuales de los clientes. Esto va más allá de simplemente encontrar soluciones convencionales, ya que implica la exploración activa de nuevas estrategias y enfoques que puedan ser efectivos en el contexto terapéutico⁸³.

En este contexto, el musicoterapeuta se encuentra constantemente en un estado de investigación y descubrimiento, probando nuevas técnicas y métodos de trabajo para adaptarse mejor a las necesidades cambiantes de sus pacientes. Esta disposición a probar alternativas nuevas no solo fomenta la innovación en la práctica terapéutica, sino que también promueve un ambiente de aprendizaje continuo y desarrollo profesional⁸⁴.

Además, el terapeuta debe mantener una actitud de apertura y flexibilidad, estando dispuesto a adaptarse. Esto implica estar receptivo a los cambios creativos tanto en la aplicación de las técnicas musicales como en el crecimiento personal del propio terapeuta⁸⁵.

En el proceso *científico*, la terapia implica seguir una secuencia de pasos similar a un experimento científico: comenzando por definir y controlar variables pertinentes, luego recolectando datos relevantes, analizando estos datos para identificar las relaciones entre las variables, y finalmente interpretando los resultados obtenidos. Desde la perspectiva del cliente, este proceso conlleva una mayor seguridad al observarse a sí mismo y al mundo que lo rodea, permitiéndole así realizar interpretaciones más fundamentadas y válidas sobre su propia vida y las influencias que en ella tienen lugar⁸⁶.

Para el terapeuta, este enfoque científico implica garantizar que las observaciones realizadas sobre el cliente sean confiables y precisas, así como evaluar de forma continua los efectos de la terapia mediante criterios objetivos. De este modo, se

⁸³ Aitziber Olabari, «La improvisación en la Musicoterapia», *MusicTip* (blog), 8 de agosto de 2017. <https://musicTip.net/la-musicoterapia/metodologia/tecnicas-para-la-musicoterapia/la-improvisacion-en-la-musicoterapia/>

⁸⁴ E. Bruscia, *Musicoterapia: estrategias para el desarrollo emocional*, *Ibidem*.

⁸⁵ Aitziber Olabari, «La improvisación en la Musicoterapia», *MusicTip* (blog), 8 de agosto de 2017. <https://musicTip.net/la-musicoterapia/metodologia/tecnicas-para-la-musicoterapia/la-improvisacion-en-la-musicoterapia/>

⁸⁶ E. Bruscia, *Musicoterapia: estrategias para el desarrollo emocional*, 30.

asegura una práctica terapéutica fundamentada por la evidencia y orientada hacia resultados tangibles, lo que contribuye a la efectividad del tratamiento y al bienestar del cliente.

Finalmente, cabe destacar que todos los procesos mencionados anteriormente pueden superponerse y utilizarse en conjunto, no se debe dividir rigurosamente entre ellos. Dependiendo de la terapia que quieras ejercer se utilizará una rama más educativa, creativa o científica.

2.2.4 Relación entre la música, el estrés y el rendimiento académico

Los seres humanos están constantemente inmersos en la búsqueda de adaptarse a los cambios externos que la vida les presenta, un proceso que conlleva frecuentemente experimentar estrés al intentar encontrar un equilibrio con su entorno. Este estrés, definido como una respuesta fisiológica ante situaciones percibidas como amenazantes, puede tener efectos adversos en el bienestar general, desviando al organismo de su funcionamiento normal y afectando la salud en múltiples niveles. El estrés crónico, en particular, ha sido asociado con una disminución de las defensas del cuerpo y el desarrollo de diversas enfermedades tanto físicas como emocionales, lo que subraya la importancia de manejar adecuadamente estas tensiones⁸⁷.

Los estudiantes universitarios se encuentran en una etapa de la vida particularmente vulnerable a niveles elevados de estrés, exacerbados por la incertidumbre y los desafíos inherentes a la educación superior. Este grupo demográfico enfrenta una combinación única de presiones personales, económicas y académicas que contribuyen a su vulnerabilidad. La carga académica intensa, junto con las responsabilidades sociales y familiares, ejerce una presión significativa que puede generar ansiedad y afectar negativamente el rendimiento estudiantil. Aspectos como la motivación intrínseca, la autoestima y el ambiente académico juegan un papel crucial en determinar cómo los estudiantes responden y se adaptan a estas demandas⁸⁸.

La gestión eficaz del tiempo y la presión por obtener resultados académicos pueden intensificar el estrés, lo que a su vez puede impactar negativamente la

⁸⁷ Corporan, Pérez y Ortega, «Relación entre La Música, el Estrés...», 14 – 15.

⁸⁸ *Ibid*, 15.

capacidad de concentración y las habilidades de estudio de los estudiantes. Para hacer frente a estas tensiones, los estudiantes adoptan una variedad de estrategias de afrontamiento, algunas saludables como la práctica regular de actividad física, una alimentación balanceada y la búsqueda de apoyo social, mientras que otras estrategias pueden ser menos saludables, como el consumo de alcohol y drogas⁸⁹.

Es imperativo promover alternativas saludables y efectivas para manejar el estrés entre los estudiantes universitarios, no solo para mejorar su bienestar general, sino también para optimizar su rendimiento académico y su calidad de vida. En este contexto, se destaca el potencial de la música como una herramienta beneficiosa para mitigar el estrés académico y fomentar el bienestar emocional. La música, con su capacidad única para evocar emociones a través de melodías, armonías y ritmos, puede inducir respuestas positivas como la relajación, el alivio del estrés, la alegría y la inspiración⁹⁰.

Además de ser una forma de expresión cultural y creativa, la música se percibe cada vez más como un lenguaje universal que puede integrarse eficazmente en diversos contextos educativos. Se ha demostrado que la música mejora el estado de ánimo, reduce la ansiedad y aumenta la concentración y la memoria, lo que la convierte en una herramienta valiosa para mejorar la experiencia de aprendizaje y la retención de conocimientos. En entornos académicos, la incorporación de la música puede enriquecer significativamente el proceso educativo al proporcionar una vía alternativa para la adquisición de habilidades y la exploración creativa⁹¹.

En el presente estudio, se busca explorar cómo la música de fondo específicamente puede contribuir no solo a reducir el estrés académico entre los estudiantes universitarios, sino también a mejorar aspectos clave como el rendimiento académico, la autoestima, la atención, la memoria, el estado de ánimo y la creatividad. Este enfoque terapéutico de la música no solo tiene el potencial de aliviar las tensiones diarias experimentadas por los estudiantes, sino que también puede promover un entorno más saludable y productivo en el ámbito educativo y más allá.

⁸⁹ Corporan, Pérez y Ortega, «Relación entre La Música, el Estrés...», 15.

⁹⁰ *Ibidem*.

⁹¹ Jauset, *Música y Neurociencia*, 94.

2.2.5 Aplicaciones de la Musicoterapia para el estrés

En numerosos estudios se ha sugerido que la Musicoterapia puede tener un impacto positivo en la regulación del estrés, lo que potencialmente podría aumentar la longevidad de las personas. Un grupo de académicos en Nigeria, que experimentaban altos niveles de estrés y recurrían al consumo de drogas como mecanismo de alivio, participaron en un estudio donde se exploró la efectividad de la Musicoterapia como una alternativa saludable. Los resultados mostraron una reducción significativa del estrés y mejoras en las condiciones biológicas de los participantes, lo que sugiere un efecto positivo en su expectativa de vida⁹².

Además, la Musicoterapia ha demostrado ser beneficiosa para personas diagnosticadas clínicamente con adicción a sustancias tóxicas, evidenciándose una disminución en los niveles de cortisol sérico después de sesiones de 60 minutos. Otro ejemplo de su impacto es su aplicación en pacientes sometidos a extracciones dentales, donde se observó una significativa disminución en los niveles de cortisol sérico, lo que resultó en una mejor tolerancia al dolor durante el procedimiento⁹³.

La Musicoterapia se presenta como una prometedora técnica de relajación para combatir el estrés académico, lo que potencialmente puede contribuir a mejorar el rendimiento de los estudiantes universitarios. Sin embargo, la utilidad de la Musicoterapia en la gestión del estrés ha sido poco investigada hasta el momento⁹⁴.

La hipótesis que podría explicar la relación entre estas dos variables se centra en el modo en que diversas frecuencias sonoras pueden estimular regiones específicas del sistema nervioso central, especialmente el cerebro. Este estímulo podría resultar en una reducción en la producción y liberación de la hormona adrenocorticotrópica, lo que a su vez disminuiría la producción y liberación de cortisol en las glándulas suprarrenales, llevando a una disminución en el nivel de estrés experimentado por el individuo⁹⁵.

⁹² Zárate, «Efecto de la musicoterapia en el nivel de estrés de los estudiantes universitarios previo a un examen», 48-49.

⁹³ *Ibidem*.

⁹⁴ Corporán, Pérez y Ortega, «Relación entre La Música, el Estrés...», 15.

⁹⁵ Zárate, «Efecto de la musicoterapia en el nivel de estrés de los estudiantes universitarios previo a un examen», 48 - 49.

2.2.6. Beneficios de la música en la salud mental

La música genera efectos tanto físicos como emocionales en las personas. Es verdad que genera emociones y cambios fisiológicos ya que puede alterar la frecuencia cardíaca, y el estado de ánimo que se traduce en cambios hormonales. Todo ello dependerá del tipo de música que se escuche o se interprete⁹⁶.

Según Jauset, algunos de los efectos que genera la Musicoterapia son los siguientes⁹⁷:

- Los efectos influyen al ser humano de forma íntegra y holística: de manera física – corporal, cognitiva – mental, emocional y espiritual.
- Es muy flexible ya que genera una amplia sección de emociones, adaptándose a cada paciente.
- Es una fuerte herramienta comunicativa con otras personas, mejorando la socialización.

⁹⁶ *Ibid.*, 47.

⁹⁷ Jauset, *Música y Neurociencia*, 94.

3. Estudio de caso de los alumnos de Historia y Ciencias de la Música de la Universidad de Valladolid

Una vez recopilados los datos a través de los cuestionarios, se ha procedido al análisis detallado. Para las respuestas cuantitativas, se usaron métodos como el uso de gráficas y así poder realizar comparaciones. Por otro lado, en las respuestas cualitativas, se ha utilizado el análisis de las respuestas escritas por los alumnos para así poder extraer la información necesaria para la comprensión de las diferentes opiniones y experiencias.

Este capítulo muestra un análisis detallado de los resultados de la investigación. Está enfocado a los alumnos de Historia y Ciencias de la Música de la Universidad de Valladolid. Se trata de examinar de qué manera la música, ya sea escuchada durante el estudio o como parte de actividades extracurriculares, influye en diversos aspectos de la vida universitaria.

Este estudio no solo busca aportar conocimientos sobre el impacto de la música en el ámbito universitario, sino también ofrecer recomendaciones prácticas para la incorporación de estrategias musicales en el entorno educativo, con el fin de mejorar el rendimiento académico de los estudiantes.

El empleo exclusivo de los resultados de los estudiantes fue crucial para llevar a cabo el trabajo, ya que ellos se convirtieron en el pilar central, otorgándoles una voz directa.

3.1. Resultados

A continuación, se presentan los resultados obtenidos en las encuestas. Se incluye la pregunta y sus porcentajes de respuesta, tanto de manera visual mediante gráficos como con una descripción y comentario de dichos resultados.

Género (Pregunta 01)

La primera pregunta del cuestionario se orientó en la identificación del género de los participantes para marcar un rango más específico.

La respuesta mostró una composición demográfica específica, en la cual un total de 60 alumnos participaron en la encuesta, el 63,3 % se identificó como mujer, mientras que el 30% eran hombres y un 1,7% es no binario. Sin embargo, un 5% prefirió mantener oculto su género.

Esta pregunta sirve para contextualizar las siguientes cuestiones y caracterizar la población ya que las percepciones pueden variar en función del género de los alumnos.

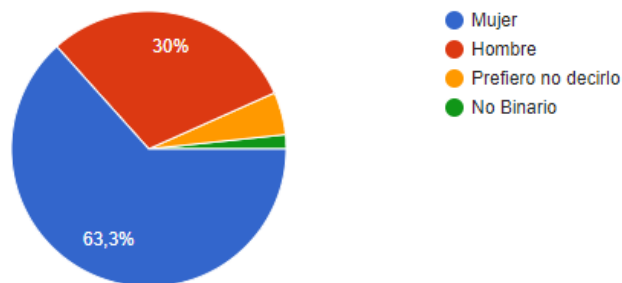


Ilustración 5: Género Fuente: Cuestionario Alumnos

Edad (Pregunta 02)

La edad de los encuestados osciló entre los 18 y 57 años, con una media de X años, lo que indica una población mayoritariamente joven. El valor más frecuente son los 20 años, sugiriendo que esta edad es la más representativa dentro de la muestra. La distribución de edades mostró una mayor concentración de estudiantes en los primeros años de la veintena.

Se observaron valores atípicos significativos, el 1,7% tiene 57 años. Esto indica que la mayoría de los estudiantes están en el rango de la veintena sin embargo este pequeño porcentaje supera con creces esa edad.

El análisis de edad proporciona así un rango detallado y de esta manera muestra la amplitud de edad de la que se ha recogido la muestra.

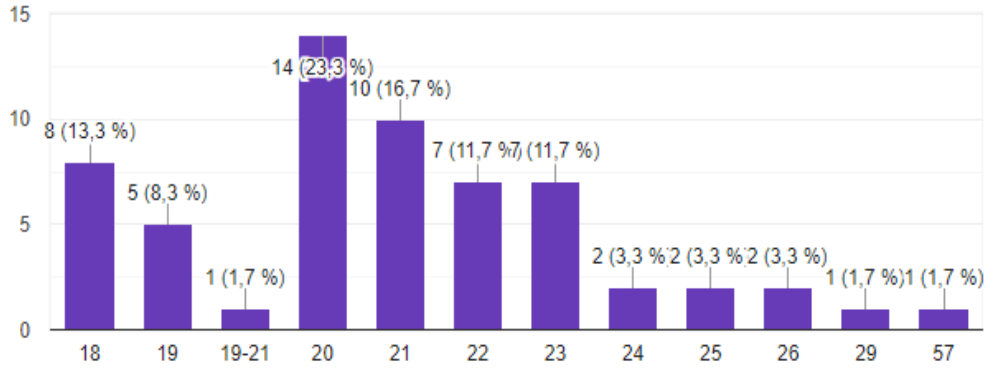


Ilustración 6: Edad. Fuente: cuestionario Alumnos

Curso académico (Pregunta 03)

El curso académico en la encuesta proporcionó una visión clara de la distribución de los estudiantes en los diferentes niveles de estudio. Los encuestados se agruparon en cuatro categorías principales: primero, segundo, tercero y cuarto. Sin embargo, para una mayor muestra 9 personas de las 60 eran graduadas en el Grado Historia y Ciencias de la Música en años anteriores.

La mayoría de los participantes se encontraban en cuarto año, representando el 23,3% de la muestra, seguido por los estudiantes de primero y segundo con un 21,7%. Finalmente, los de tercer año representaban un 18,3%.

Este análisis destaca que la mayoría de los encuestados están en una etapa principal y final en su carrera académica, provocando así una perspectiva variada para el estudio.

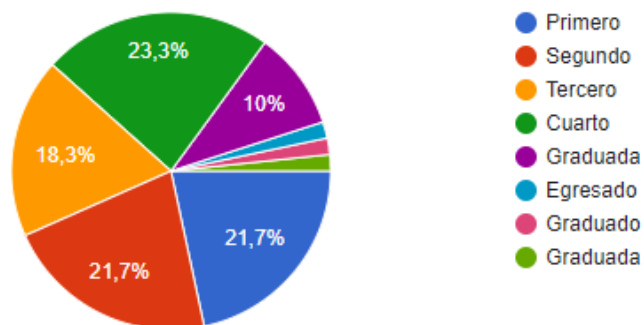


Ilustración 7: Curso académico actual Fuente: Cuestionario Alumnos

¿Qué géneros musicales prefieres escuchar cuando te sientes estresado/a?
(Pregunta 04)

El género musical preferido por los estudiantes, basado en los datos de la encuesta, reveló una variedad de gustos musicales entre los encuestados. Los géneros que predominaron fueron el pop con un 26,7%. El rock ocupó el segundo lugar con un 20%, seguido del jazz con un 13,3%. La música clásica tomó un cuarto lugar con tan solo un 10% de los estudiantes. Sin embargo, la gran mayoría de los estudiantes eligieron la categoría de “Otro”, indicando gustos musicales variados como lo puede ser el indie - rock, la electrónica, el folk, el K – pop o el dreampop.

Otros optaron por opciones menos comunes como “lo más agresivo que haya” mencionó un alumno. Otros prefieren “lo que me apetezca en el momento”. Algo poco común, pero si importante son las bandas sonoras ya sea de películas o de videojuegos.

El análisis indica que, aunque el pop es el género más popular entre los estudiantes, existe una amplia variedad de gustos, lo que refleja una diversidad cultural muy interesante dentro del grupo encuestado.

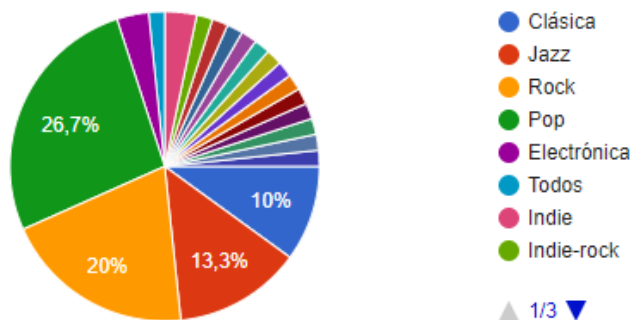


Ilustración 8. ¿Qué géneros musicales prefieres escuchar cuando te sientes estresado/a? Fuente: Cuestionario Alumnos

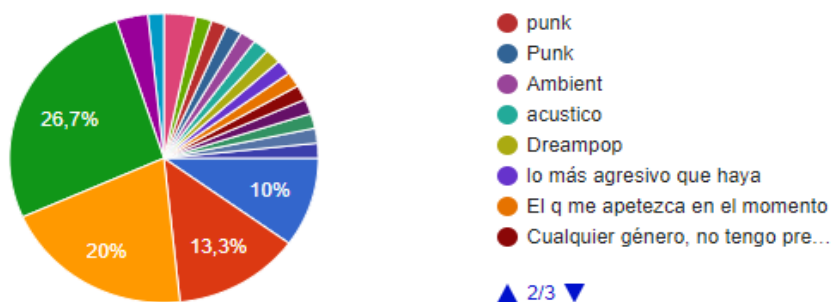


Ilustración 9. ¿Qué géneros musicales prefieres escuchar cuando te sientes estresado/a? Fuente: Cuestionario Alumnos

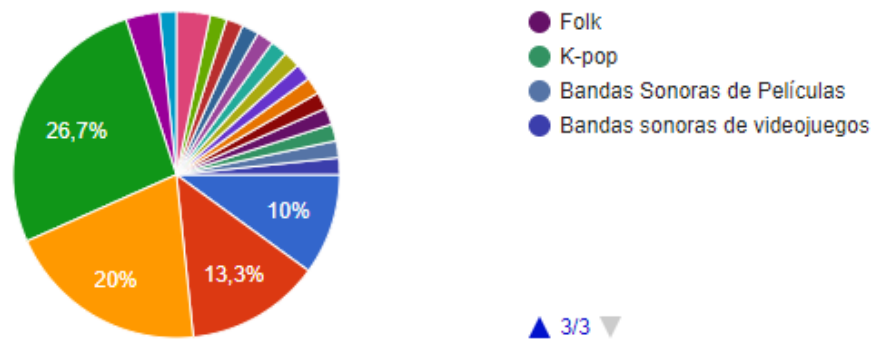


Ilustración 10: ¿Qué géneros musicales prefieres escuchar cuando te sientes estresado/a? Fuente: Cuestionario Alumnos

¿Con qué frecuencia recurre a la música para reducir el estrés? (Pregunta 05)

Las opciones de respuesta incluyeron: “Diariamente”, “Varias veces por semana”, “Ocasionalmente”, “Raramente” y “Nunca”.

La opción más seleccionada fue “Diariamente”, con un 61,7% de los estudiantes indicando que escuchan música todos los días para aliviar el estrés. La segunda opción fue “Varias veces por semana”, representando el 23,3%. Un 10% de los estudiantes escuchan música “Ocasionalmente”, mientras que el 5% “Raramente” escucha música para mitigar el estrés.

La distribución de los datos muestra que la gran mayoría de los estudiantes recurren a la música con regularidad para gestionar el estrés. Este análisis subraya la importancia de la música como una herramienta efectiva para la reducción del estrés.

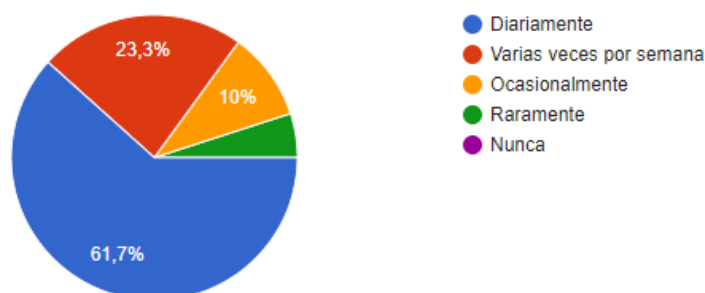


Ilustración 11: ¿Con qué frecuencia recurre a la música para reducir el estrés? Fuente: Cuestionario Alumnos

Si tocas algún instrumento musical, cantas o compones música, ¿ cómo crees que afecta tu capacidad para manejar el estrés? (Pregunta 06)

La opción más seleccionada fue “Mejora significativamente”, con un 61,7% de los estudiantes indicando que tocar algún instrumento musical, cantar o componer música ayuda a mejorar significativamente su capacidad para manejar el estrés. “Mejora ligeramente” fue la segunda opción más frecuente con un 16,7% de las respuestas. Un 13,3% de los estudiantes están de acuerdo que no tiene efecto notable, mientras que un 5% les parece que afecta negativamente. Y un 3,3% no realiza ninguna de las tres actividades.

En definitiva, este análisis descriptivo destaca la percepción entre los alumnos de que la práctica musical es una herramienta efectiva para el manejo del estrés.

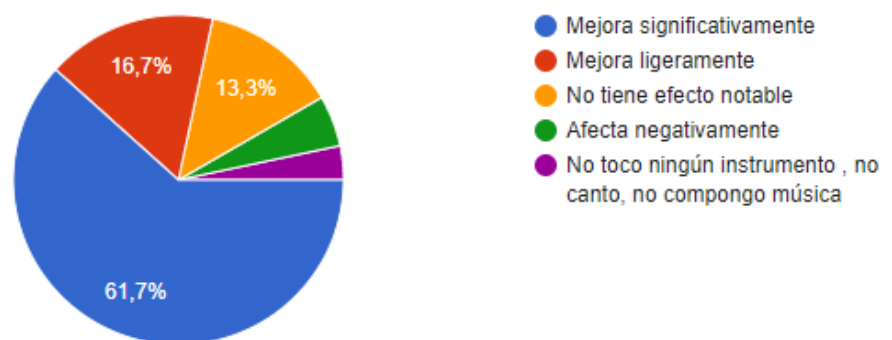


Ilustración 12: Si tocas algún instrumento musical, cantas o compones música, ¿ cómo crees que afecta tu capacidad para manejar el estrés? Fuente: Cuestionario Alumnos

Si has participado en presentaciones musicales en vivo, ¿ cómo percibes su impacto en tu nivel de estrés? (Pregunta 07)

El análisis de esta pregunta revela percepciones interesantes ya que el 31,7% de los estudiantes creen que sus niveles de estrés aumentan significativamente cuando participan en presentaciones musicales en vivo. Al igual pasa con el 21,7%, también experimenta un aumento ligero. Sin embargo, un 10% de los estudiantes no consideran que haya un efecto notable. El 16,7% cree que el estrés disminuye significativamente.

Esto se resume a que los estudiantes perciben que la participación en presentaciones musicales en vivo aumenta sus niveles de estrés considerablemente, lo que considera que los estudiantes se exponen ante unos niveles elevados de estrés.

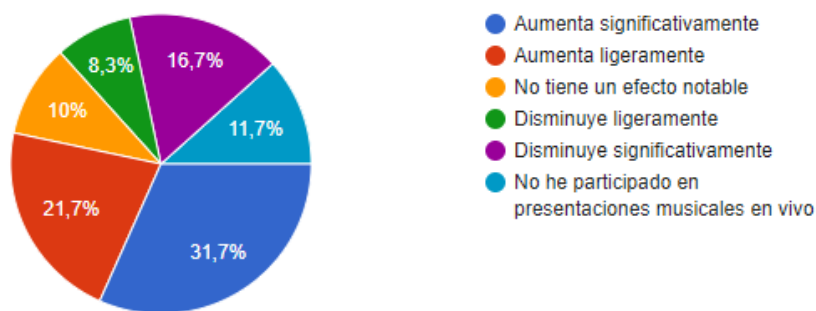


Ilustración 13: Si has participado en presentaciones musicales en vivo, ¿cómo percibes su impacto en tu nivel de estrés? Fuente: Cuestionario Alumnos

¿Tienes alguna canción o pieza musical en particular que te ayude a relajarte cuando estás bajo estrés? (Si es así, por favor compártela): (Pregunta 08)

Esta pregunta es muy interesante ya que no hay respuesta correcta, sino que cada alumno tiene la razón. Todas las respuestas son muy ambiguas. Algunos prefieren escuchar música más relajada con pianos y sin letras; otros prefieren música más inusual como el grupo Megadeth con la canción “Im my darkest hour”.

Por otro lado, se escucha mucho las bandas sonoras como las de John Williams o la banda sonora de la película Lala Land. También y aunque sea menos común, los alumnos utilizan bandas sonoras de videojuegos como el Animal Crossing o y la canción principal de los personajes de la Wii. En momento de estrés por contrarreloj para mandar un trabajo algún alumno utiliza la banda sonora de Mario Bross ya que le hace ir más rápido.

Es muy común que se escuche música clásica, destacando Mozart y Beethoven. También escuchan a Ella Fitzgerald y Luis Armstrong. Pero lo que más llama la atención es la gran cantidad de música rock, rock progresivo y heavy metal que se llega a escuchar, más de la mitad de los alumnos han mencionado alguno de los músicos de este género musical. Entre ellos aparece Frutería Toñi, Marea y Megadeth.

En definitiva, no hay una música específica para relajarse, simplemente depende del gusto musical de cada persona y lo que necesite en ese determinado momento.

¿Cómo incorporas la música en tu práctica musical para manejar el estrés?
(Pregunta 09)

Basado en los datos de la encuesta, se puede observar una visión de los hábitos y estrategias de los estudiantes. La opción más seleccionada fue “Escuchando grabaciones” con un 58,3%. “Tocando / componiendo música” fue la segunda opción más votada con un 31,7%. Sin embargo, hay varias opciones menos populares que han tenido 1,7% respectivamente, entre ellas aparecen “Bailando”, “Cantando en el coro”, “Tocando, componiendo y/o escuchando”, entre otras.

Curiosamente nadie utilizó la opción “Participando en sesiones de improvisación” por lo tanto, se prefieren actividades individuales ante actividades grupales.

Se destaca que, aunque hay diversas formas de incorporar la música, escuchar grabaciones, es con diferencia, la más popular. Es decir, la práctica instrumental individual podría ser beneficiosa para el bienestar emocional.

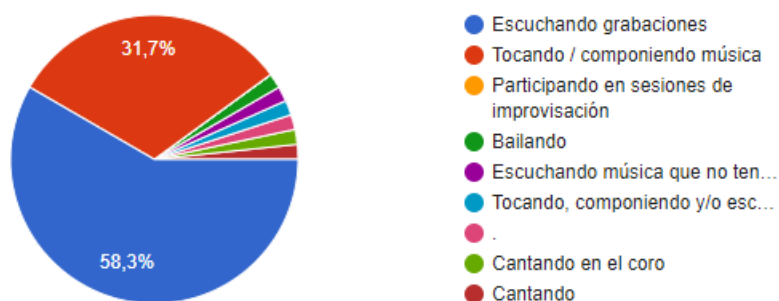


Ilustración 14: ¿Cómo incorporas la música en tu práctica musical para manejar el estrés? Fuente: Cuestionario Alumnos

¿Utilizas aplicaciones, playlists o recursos específicos de música diseñados para reducir el estrés? (Por ejemplo, música de relajación, sonidos de la naturaleza, etc.). Justifica tu respuesta de si o no y escribe que plataformas usas en caso afirmativo: (Pregunta 10)⁹⁸

Los estudiantes encuentran YouTube y Spotify como las aplicaciones más utilizadas para abordar el estrés. YouTube, está disponible de manera gratuita para todos los usuarios, destaca por su accesibilidad y variedad de contenido. Por otro lado, Spotify, aunque requiere una suscripción de pago para acceder a todas sus

⁹⁸ No existe gráfica ya que se trata de una pregunta de carácter abierto.

funcionalidades, también es muy popular entre los alumnos por su amplia variedad de música y listas de reproducción personalizadas.

En la encuesta hecha con anterioridad, de un total de 60 participantes, 31 personas manifestaron que recurren a aplicaciones y plataformas digitales como parte de su estrategia para reducir el estrés. Entre estas, muchas prefieren escuchar ruido blanco o sonidos de la naturaleza, encontrando en estos métodos una manera efectiva de mejorar su concentración y relajarse.

Por otro lado, 29 de los 60 encuestados indicaron que no utilizan aplicaciones digitales para manejar el estrés, optando en su lugar por métodos tradicionales y comunes. Entre estos métodos se incluyen la meditación guiada y escuchar el sonido de la lluvia, técnicas que son valoradas por su simplicidad y efectividad.

Estos resultados reflejan una división casi equitativa en las preferencias de los estudiantes, subrayando la diversidad en las formas de manejar el estrés. Mientras algunos encuentran en la tecnología una herramienta valiosa, otros prefieren métodos más tradicionales para alcanzar la calma y la concentración.

En una escala del 1 al 10, ¿qué tan efectiva crees que es la música para mitigar tu estrés, siendo 1 "Nada efectiva" y 10 "Extremadamente efectiva"? (Pregunta 11)

Esta interrogante busca la opinión de los encuestados ya que es necesario saber qué efectividad tiene la música en cada uno de los alumnos. La mayoría de los estudiantes, 15 en total, opinaron que la música es extremadamente efectiva. Casi en igual medida, 13 personas optaron por poner un 9 "Casi extremadamente". Al contrario, pasa con varias personas que optaron por seleccionar las respuestas 3 y 4 dando a entender que no es casi efectiva la música para mitigar el estrés.

Por otro lado, fijándonos en la distribución de los datos la mayoría de los alumnos oscilan por los números más altos, es decir, la música les ayuda a mitigar el estrés de manera efectiva.

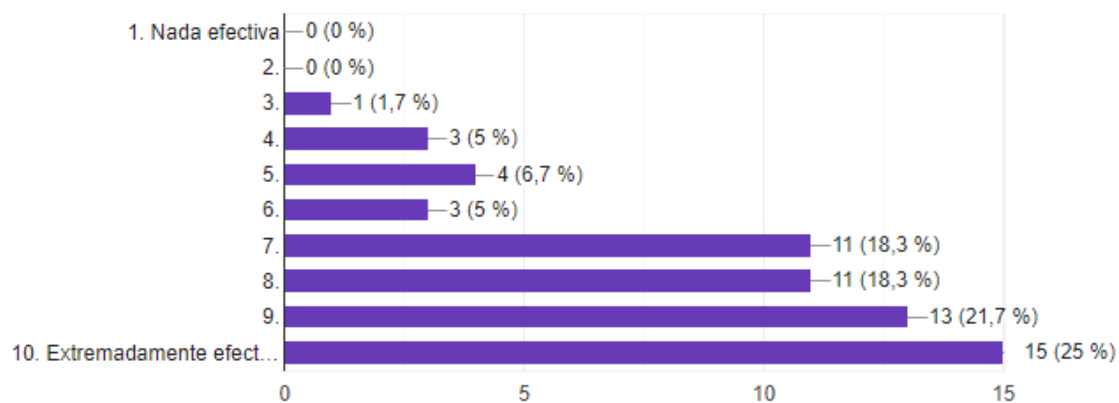


Ilustración 15: En una escala del 1 al 10, ¿qué tan efectiva crees que es la música para mitigar tu estrés, siendo 1 "Nada efectiva" y 10 "Extremadamente efectiva"? Fuente: Cuestionario Alumnos

¿Crees que la música también puede influir en tu estado de ánimo además de reducir el estrés? (Puede usar "Sí", "No" o "Tal vez" pero siempre justifique su respuesta) (Pregunta 12)⁹⁹

La música tiene el poder de influir significativamente en el estado de ánimo de las personas, además de su capacidad para reducir el estrés. Esta afirmación se respalda en las respuestas obtenidas de una encuesta reciente.

Uno de los encuestados comentó: "Personalmente pienso que la música transmite muchas emociones, no solo con la letra, sino también con la armonía. En mi caso, cuando estoy alegre escucho música house, y me emociono o me activo, y sin embargo cuando me encuentro baja de ánimo, escucho música 'triste' y afecta mucho a mi estado de ánimo." Esta respuesta muestra cómo diferentes géneros musicales pueden identificarse con emociones específicas, elevando o disminuyendo el ánimo de acuerdo con la elección de la música.

Otro encuestado señaló: "Tal vez, no es lo mismo estar escuchando canciones que hablan de odio y frustración a sonidos relajantes de la naturaleza. Principalmente podría ser porque uno tiene letra y otro no, pero al final es cada uno el que le da su propio significado a aquello que escucha." Esta perspectiva sugiere

⁹⁹ No existe gráfica ya que se trata de una pregunta de carácter abierto.

que la letra y el contenido emocional de una canción pueden impactar el estado de ánimo, aunque el significado atribuido a la música puede variar según la persona.

Una tercera respuesta destaca la conexión entre música y emociones: "Sí, en mi caso la música siempre es capaz de conectar con mis emociones. No obstante, al igual que mi estado anímico varía, también lo hacen las canciones o los géneros musicales a los que recorro: cada momento y estado de ánimo tiene su propia banda sonora". Esta observación resalta cómo las personas seleccionan diferentes tipos de música para reflejar o modificar su estado emocional.

Además, otro encuestado comentó: "Sí, creo que la música puede variar tu estado de ánimo significativamente porque te puede ayudar a estar en el 'mood' para cada cosa. Por ejemplo, si vas a salir de fiesta o en la fiesta suelen poner canciones alegres y movidas para que tú estés igual". Esta respuesta enfatiza cómo la música puede prepararnos para diferentes actividades y estados de ánimo, ajustando nuestro comportamiento y emociones a la situación.

Algunos participantes también mencionaron que, aunque no utilizan la música con el propósito consciente de influir en su estado de ánimo, reconocen su impacto.

Finalmente, hubo respuestas que indicaron que la música podría reforzar el estado de ánimo preexistente: "No, para mí la elección de qué escucho depende de mi estado de ánimo, pero no afecta en este más que en la descarga de energía (reforzar dicho estado de ánimo)," y "Tal vez, depende de en qué momento nos encontremos."

En conclusión, la música no solo reduce el estrés, sino que también puede influir profundamente en el estado de ánimo de las personas. Las respuestas de la encuesta reflejan una variedad de experiencias y perspectivas, todas indicando que la música tiene el poder de conectar con las emociones y modificar el ánimo según el género, la letra y el contexto en el que se escucha.

¿Te sientes más inclinado/a a explorar nuevos géneros musicales cuando estás bajo estrés? (Pregunta 13)

Esta interrogante, nos enseña los diferentes comportamientos de los estudiantes bajo la influencia del estrés. El 56,7% opta por no explorar nuevos géneros mientras están influenciados por el estrés, mientras que el 31,7% a veces decide explorar

nuevos estilos musicales. Sin embargo, tan solo el 11,7% de los alumnos tienen claro que les gusta explorar nuevos géneros musicales. Esto sugiere que, aunque no todos los estudiantes buscan activamente nuevos estilos musicales, una parte sí que lo desarrolla.

Esto da a entender que no siempre es bueno cambiar en momentos de estrés, sino que también es válido refugiarse en su “zona de confort”.

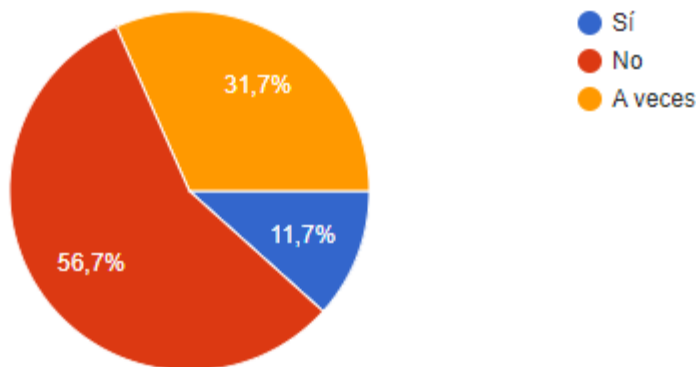


Ilustración 16: ¿Te sientes más inclinado/a a explorar nuevos géneros musicales cuando estás bajo estrés? Fuente: Cuestionario Alumnos

¿Alguna vez has participado en sesiones de terapia musical para gestionar el estrés u otros problemas emocionales? (Pregunta 14)

Según los datos presentados en la gráfica, una abrumadora mayoría del 91,7% de los estudiantes nunca ha participado en sesiones de terapia musical. No obstante, un 6,7% de los encuestados sí ha tenido la experiencia de asistir a dichas sesiones. Uno de estos participantes compartió una breve descripción de una sesión a la que asistió, aclarando que no se trataba exclusivamente de terapia musical. En esta sesión, se llevó a cabo una actividad combinada de meditación y abrazos, acompañada de una improvisación musical colectiva. Este enfoque interdisciplinario resultó ser sumamente efectivo para reducir el estrés en dicha persona, superando ampliamente sus expectativas.



Ilustración 17: ¿Alguna vez has participado en sesiones de terapia musical para gestionar el estrés u otros problemas emocionales? Fuente: Cuestionario Alumnos

¿Crees que la letra de las canciones también puede influir en tu capacidad para manejar el estrés? (Pregunta 15)

La pregunta 15 del cuestionario abordó la capacidad de influir de las letras de las canciones para poder manejar el estrés. Esta pregunta buscaba entender mejor el proceso que utilizan los alumnos para relajarse, es decir, si usaban las letras o se basaban en otros parámetros como por ejemplo el ritmo o la armonía.

El 63,3% de los alumnos están de acuerdo que las letras influyen a la hora de manejar el estrés. Seguidamente, el 25% de los alumnos solo de vez en cuando las usaban para mitigarlo, mientras que el 11,7% estuvieron en desacuerdo. La distribución de los datos muestra que una mayoría significativa de los estudiantes creen en el impacto de las letras de las canciones en la gestión del estrés. Las letras juegan un papel fundamental. Estos hallazgos indican que seleccionar música con letras positivas y motivadoras podría ser una estrategia eficaz para ayudar a mejorar su bienestar emocional.

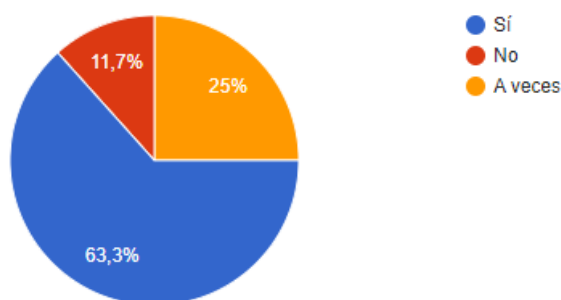


Ilustración 18: ¿Crees que la letra de las canciones también puede influir en tu capacidad para manejar el estrés? Fuente: Cuestionario Alumnos

¿Crees que la duración de la exposición a la música influye en su capacidad para reducir el estrés? (Por ejemplo, escuchar música durante unos minutos versus horas) (Pregunta 16)

La decimosexta pregunta del cuestionario dirigido a los alumnos indaga específicamente sobre la influencia de la duración a la exposición de la música sobre los estudiantes. Este ítem tiene el mismo objetivo que la anterior pregunta, pero enfocado desde otra perspectiva.

Entre las respuestas obtenidas de los 60 estudiantes, destaca la afirmación hacia ello ya que el 60% de los alumnos confirmaron que ayuda estar un periodo largo de tiempo escuchando música. Sin embargo, el 40% de los estudiantes no saben si en verdad la duración de la escucha influencia mucho.

Extender la duración de escucha musical puede ser una estrategia efectiva para mejorar el bienestar personal.

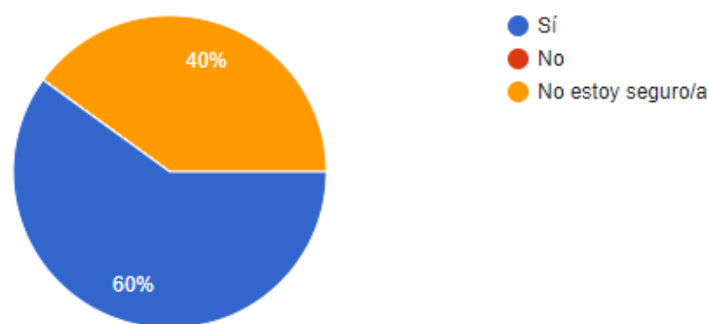


Ilustración 19: ¿Crees que la duración de la exposición a la música influye en su capacidad para reducir el estrés? (Por ejemplo, escuchar música durante unos minutos versus horas) Fuente: Cuestionario Alumnos

¿Crees que escuchar música mientras estudias o trabajas puede mejorar tu rendimiento académico en situaciones estresantes? (Pregunta 17)

La decimoséptima pregunta del cuestionario se centra específicamente en la escucha musical durante el estudio o el trabajo. De 60 personas que respondieron a la encuesta, el análisis reveló que un 60% indicó que la música si le ayuda a la hora de realizar otras tareas, mientras que tan solo un 15% tenía consecuencias negativas y no lo utilizaban ya que les podría distraer mientras estudian/ trabajan.

Por otro lado, un porcentaje mayor tiene en duda que la música ayude mientras se trabaja. Ese 25% del alumnado a veces utiliza música para mitigar los efectos del estrés, pero no están seguros de que llegue a funcionar.

En definitiva, gran parte del alumnado cree firmemente que la música les ayude a relajarse mientras están en periodos de estrés por trabajo o estudios.

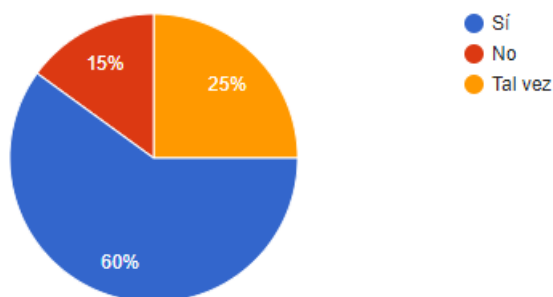


Ilustración 20: ¿Crees que escuchar música mientras estudias o trabajas puede mejorar tu rendimiento académico en situaciones estresantes? Fuente: Cuestionario Alumnos

¿Crees que la influencia cultural de la música afecta su capacidad para reducir el estrés? (Puede usar "Sí", "No" o "Tal vez" pero siempre justifique su respuesta) (Pregunta 18)¹⁰⁰

Este ítem busca recoger información específica sobre la influencia cultural de la música para reducir el estrés. Todos los participantes han tenido una respuesta afirmativa ya que la influencia cultural y el bagaje que cada uno de nosotros tiene, nos formando. Las diferentes melodías, ritmos, timbres o texturas, entre otros elementos, hacen que nos emocionemos según la asociación que las otorguemos.

Un alumno mencionó que dependiendo del origen de cada persona se tiene el oído acostumbrado a diferentes timbres. Por ejemplo, en una escala tonal en occidente. Si abandonas esos timbres y no estás acostumbrado a escucharlo puede que no te agrade y no te llegue a dar esa paz que te puede dar otro tipo de música.

Por otro lado, otro alumno tuvo una visión más enfocada a los recursos económicos ya que el poder tener una variedad de influencias musicales depende de

¹⁰⁰ No existe gráfica ya que se trata de una pregunta de carácter abierto.

los medios por los cuales tienes acceso a música de otras culturas. Hoy en día, existen diferentes plataformas tanto de pago como gratuitas, pero no todo el mundo se lo puede permitir.

Un alumno piensa que la preferencia musical no está relacionada con la cultura ya que no se siente influenciado por nada ni nadie. Sin embargo, no es cierto ya que, por ejemplo, la música clásica en occidente es más popular, mientras que el uso de polirritmias pueden ser más valoradas en otros lugares del mundo.

En definitiva, la cultura desempeña un papel crucial en la percepción y el manejo del estrés ya sea por su accesibilidad, sus significados, asociaciones, el contexto social y las preferencias musicales.

¿Encuentras que ciertos momentos del día son más propicios para escuchar música como una forma de manejar el estrés? (Por ejemplo, por la mañana, antes de dormir, etc.) (Puede usar "Sí", "No" o "Tal vez" pero siempre justifique su respuesta) (Pregunta 19)¹⁰¹

El momento del día para relajarse más común es por las noches antes de dormir. Suelen escuchar música relajante, clásica, blues y jazz. Según un estudiante, en la noche los sentimientos suelen aflorar con más intensidad y se puede necesitar más el apoyo de la música.

Por otro lado, un alumno comentó que prefiere por las mañanas para así mantenerse presente, centrarse y empezar bien las tareas diarias. Por las mañanas escucha música ligera y que no distraiga mientras que por las tardes suele ser más animado, intenso e incluso “ruidoso”. También durante el trayecto a la universidad o al trabajo es lo que le calma el estrés ya que sobre piensa sus preocupaciones.

Al contrario de todo lo ya mencionado, hay gente que no tiene un momento determinado para escuchar música ya que lo utilizan justo al momento de sentir estrés sin depender del horario que sea. Otros no les hace falta sentir estrés, tan solo se pasan el día escuchando música y varía es estilo dependiendo del momento y lo

¹⁰¹ No existe gráfica ya que se trata de una pregunta de carácter abierto.

que se necesite en ese instante. Al vivir en una rutina asociamos ciertos momentos a determinadas canciones o géneros musicales.

Lo que la mayoría de los alumnos tienen en común es que antes de realizar un examen todos escuchan música para relajarse. Sin embargo, dependiendo del tipo de música que escuches puede influir de manera positiva o negativa.

En conclusión, todo el alumnado escucha música para poder abordar el estrés de manera eficaz, aunque cada uno lo realiza en un horario diferente.

¿Crees que la experiencia de escuchar música en vivo es más efectiva para reducir el estrés que escuchar grabaciones? (Puede usar "Sí", "No" o "Tal vez" pero siempre justifique su respuesta) (Pregunta 20)¹⁰²

La experiencia de escuchar música en vivo puede ser más efectiva para reducir el estrés en comparación con escuchar grabaciones, según las respuestas obtenidas en la encuesta. Sin embargo, esto puede depender de varios factores y preferencias individuales.

Algunos encuestados consideran que la música en vivo se siente con más intensidad y puede ser una experiencia más enriquecedora. Un participante mencionó: "La música en directo se siente con más intensidad, a mi parecer, y el compartirlo con otras personas añade una nueva dimensión muy interesante". Esta respuesta sugiere que la conexión emocional y la energía compartida en un concierto pueden aumentar los efectos positivos sobre el estado de ánimo y el estrés.

Otro encuestado señaló: "...En ese momento dejas de pensar en todas las preocupaciones o en aquello que te genere estrés porque estás en un espacio diferente viviendo otra situación que te genera otros sentimientos o emociones generalmente positivos". Aquí, la idea es que el cambio de entorno y la inmersión total en la experiencia musical en vivo pueden ayudar a desviar la atención de las preocupaciones cotidianas.

¹⁰² No existe gráfica ya que se trata de una pregunta de carácter abierto.

Además, la concentración conjunta del público en un concierto en vivo puede contribuir a esta experiencia. Como otro encuestado explicó: "...es más fácil concentrarse en ella y no pensar en otras cosas que si está en un dispositivo portátil que puede estar sonando mientras haces otras cosas. Además, la experiencia de la concentración conjunta del público puede ayudar también".

Por otro lado, las grabaciones ofrecen una serie de ventajas que también pueden ser efectivas para reducir el estrés. La posibilidad de escuchar música grabada en cualquier momento y lugar proporciona una flexibilidad que puede ser muy útil para manejar el estrés de manera continua y adaptada a las necesidades individuales.

Sin embargo, no todos los encuestados creen que la música en vivo siempre es mejor para reducir el estrés. Un encuestado mencionó: "No siempre, a veces los espacios en los que se escucha música en vivo están muy llenos de gente, lo que puede resultar agobiante". Esto destaca que el entorno de un concierto en vivo, que a veces puede ser ruidoso, no siempre es ideal para todos y puede, de hecho, aumentar el estrés en algunas personas.

En resumen, tanto la música en vivo como las grabaciones tienen sus propios beneficios únicos para reducir el estrés. La música en vivo puede ofrecer una experiencia más intensa y emocionalmente enriquecedora, especialmente debido a la interacción con el público y el entorno inmersivo. Por otro lado, las grabaciones proporcionan practicidad, accesibilidad y un espacio privado para la reflexión. La efectividad de cada formato para reducir el estrés puede variar según las preferencias personales y las circunstancias de cada individuo.

¿Tienes asociaciones personales específicas con ciertas canciones o piezas musicales que te ayudan a manejar el estrés debido a experiencias pasadas? En caso afirmativo especifique cuales: (Pregunta 21)¹⁰³

Entre las recomendaciones se menciona:

La canción "Enjoy the Silence" (cover por Lacuna Coil) es una versión específica parece tener un significado especial, posiblemente debido a experiencias pasadas que le aportan una sensación de calma y alivio al oyente. También, en las

¹⁰³ No existe gráfica ya que se trata de una pregunta de carácter abierto.

canciones de la niñez y preadolescencia, como las de Pitbull, el alumnado concibe la música de esta etapa de la vida como evocación de sus recuerdos felices y nostálgicos, proporcionando un escape del estrés actual al recordar momentos más sencillos y libres de preocupaciones.

Por otro lado, "The Night We Met" y "River Flows in You" son piezas musicales muy elegidas por los alumnos, son conocidas por su emotividad y belleza del timbre del piano. A su vez, los Mixes de canciones relajantes de YouTube, las listas de reproducción específicamente diseñadas para la relajación o para determinadas situaciones pueden ser herramientas útiles y accesibles para reducir el estrés.

Canciones de Coldplay y Morat. También por otra parte, a pesar de su intensidad suelen escuchar Baladas del género metal, pueden proporcionar un sentido de liberación emocional y han sido una constante en situaciones estresantes pasadas.

En definitiva, muchas personas encuentran en la música un medio poderoso para manejar el estrés, y las canciones o piezas musicales con asociaciones personales específicas pueden ser especialmente efectivas debido a los recuerdos y emociones que evocan.

¿Tienes alguna recomendación musical específica que te gustaría compartir con otros estudiantes como una forma efectiva de reducir el estrés? (Pregunta 22)¹⁰⁴

Este ítem busca recoger información específica sobre recomendaciones dadas por el alumnado. Algunos estudiantes buscan reducir el estrés a partir de las siguientes recomendaciones:

En primer lugar, un alumno propuso música ambiental, celta y de estilo folclórico. Muchos encuentran que la música de artistas como Enya, o la música celta/folclórica de bandas como Flook, es particularmente efectiva para crear un ambiente calmado y relajante. Estas melodías suaves y atmosféricas pueden proporcionar un escape mental del estrés diario.

¹⁰⁴ No existe gráfica ya que se trata de una pregunta de carácter abierto.

Por otro lado, las bandas sonoras de videojuegos como "Ender Lilies" o "Nier" son opciones recomendadas para quienes buscan una experiencia musical inmersiva y calmante. Estas composiciones suelen ser melódicas y emotivas, perfectas para momentos de relajación o estudio.

La música personalizada para cada situación es más efectiva para la mayoría de los estudiantes. Cada uno tiene su "canción especial" la cual está ligada a tu estado emocional. Ya sea que estés lidiando con estrés, depresión, o cualquier otro desafío personal, siempre hay una canción que puede ayudarte a sobrellevar la situación. La clave está en explorar y descubrir qué funciona mejor para ti.

También, algunas personas encuentran alivio en cantar canciones que conocen bien. La familiaridad y la capacidad de cantar a coro pueden proporcionar una sensación de confort y liberar tensiones. Sorprendentemente, la música de videojuegos como "Mario Kart" y "Animal Crossing" puede ser útil. La música de "Mario Kart" puede ser energizante y motivadora, ideal para enfrentar fechas límite, mientras que la música de "Animal Crossing" proporciona un fondo relajante para el trabajo diario.

Finalmente, las piezas musicales de piano son populares por su capacidad para crear un ambiente sereno y concentrado. Estas opciones son especialmente útiles para estudiar o relajarse.

Cada persona tiene gustos y preferencias únicas, por lo que es importante experimentar y descubrir qué tipo de música te ayuda más a reducir el estrés. La música puede ser una herramienta poderosa para el bienestar emocional, y encontrar las canciones o géneros que sean compatibles contigo puede hacer una gran diferencia en tu vida diaria.

En caso contrario ¿crees que la música no tiene ningún impacto en la reducción del estrés entre los alumnos? (No responder en caso de que creas que es positiva la música en las personas con estrés) Desarrolla la respuesta (Pregunta 23)¹⁰⁵

Tan solo una persona estaba de acuerdo con que la música no tiene un impacto notorio en la reducción del estrés. La relación entre música y reducción del estrés

¹⁰⁵ No existe gráfica ya que se trata de una pregunta de carácter abierto.

es compleja y merece una reflexión más profunda sobre nuestros hábitos de escucha. Según una respuesta de una encuesta, hay varios elementos esenciales que a menudo se pasan por alto en nuestra búsqueda de alivio del estrés a través de la música.

La música en la cabeza, el silencio, el disfrute de la quietud y la expectación de escuchar algo en otro momento son componentes clave de una experiencia auditiva efectiva. Sin embargo, en nuestra cultura actual, a menudo tratamos la música como un remedio rápido, similar a tomar un paracetamol. Esto puede llevar a una mala práctica de la música para el alivio del estrés sin considerar cómo realmente escuchamos y disfrutamos de la música.

La efectividad de la música para reducir el estrés, la ansiedad y otras tensiones emocionales requiere una reeducación de nuestros hábitos de escucha. En lugar de llenar cada momento de silencio con sonido, deberíamos aprender a valorar y aprovechar esos momentos de quietud. La inercia de la vida moderna nos empuja a evitar el silencio, pero el silencio puede ser profundamente beneficioso para nuestra salud mental.

La práctica de estar constantemente rodeados de sonido puede ser contraproducente. Al evitar el silencio, perdemos la oportunidad de reflexionar y calmar nuestra mente de manera natural. Es crucial encontrar un equilibrio entre la música y el silencio, permitiendo que ambos desempeñen su papel en nuestra vida diaria.

A veces, la solución que buscamos puede empeorar el problema. En nuestra búsqueda de alivio del estrés a través de la música, podríamos estar añadiendo más ruido a nuestras vidas en lugar de encontrar el verdadero alivio que necesitamos. Por ello, es importante reconsiderar cómo utilizamos la música y redescubrir el valor del silencio como parte integral de una vida equilibrada y saludable.

En resumen, para utilizar la música de manera efectiva en la reducción del estrés, debemos adoptar un enfoque más consciente y equilibrado. Esto incluye aprender a disfrutar del silencio y a escuchar música de manera intencional, no solo como un ruido de fondo. Al reeducar nuestros hábitos de escucha, podemos mejorar significativamente nuestro bienestar emocional y reducir el estrés de manera más efectiva.

3.2. Discusión de los datos

El género musical preferido por los estudiantes, basado en los datos de la encuesta, reveló una variedad de gustos musicales entre los encuestados, aunque con un predominio claro del pop y el rock, seguidos de lejos por el jazz y “otros”, en los que entrarían el indie -rock, la electrónica, el folk, el K – pop o el dreampop, incluso bandas sonoras. El gusto y la familiaridad con el género juegan un papel fundamental en este sentido. Es decir, no es estrictamente necesario que una persona esté familiarizada con la música para que esta tenga efectos reductores del estrés. Tanto la música familiar como la desconocida pueden ser efectivas y la elección puede depender de las preferencias personales y de las características específicas de la música. No obstante, la clave es encontrar el tipo de música que mejor se adapte a las necesidades y gustos individuales para maximizar sus beneficios relajantes.

Por supuesto, los estudiantes afirman escuchar música para reducir el estrés. De hecho, la mayoría de ellos la recurre a este arte diariamente para tal fin. Los estudiantes encuentran YouTube y Spotify como las aplicaciones más utilizadas precisamente para escuchar música que ayude a relajarles. Ambas gozan de popularidad entre los alumnos por su amplia variedad de música y listas de reproducción personalizadas. En este sentido, ciertas aplicaciones y plataformas digitales funcionan como herramientas de reducción de estrés, ya que, gracias a estas, los alumnos encuentran no solo sus músicas de preferencia sino también ruido blanco o sonidos de la naturaleza, encontrando en estos métodos una manera efectiva de mejorar su concentración y relajarse. La meditación guiada y escuchar el sonido de la lluvia, también son técnicas frecuentemente utilizadas.

No solo la escucha de la música y otros sonidos puede ayudar en la reducción del estrés, también lo hace la interpretación musical. Para un considerable número de alumnos la práctica instrumental mejora significativamente la sensación de estrés o de agobio. También lo hacen otras actividades musicales como componer música, cantar o bailar.

Sin embargo, parece que mientras la práctica musical individual ayuda a manejar los momentos de estrés, su exposición en público genera exactamente el efecto

contrario. Los estudiantes creen que sus niveles de estrés aumentan significativamente cuando participan en presentaciones musicales en vivo. En este caso, es el miedo escénico lo que hace que los alumnos se sientan así, pero no tiene tanto que ver con la música como con la exposición pública del sujeto, realizando tanto esa como otra actividad.

Los datos recogidos en la encuesta proporcionan una visión interesante sobre la participación de los estudiantes en sesiones de terapia musical y sus posibles beneficios. La información muestra que una abrumadora mayoría ya que nunca ha participado en este tipo de sesiones, lo que plantea varias preguntas sobre la accesibilidad y el conocimiento de estas terapias entre los estudiantes.

Es relevante considerar por qué tantos estudiantes no han experimentado la terapia musical. Puede ser que haya una falta de información y promoción sobre sus beneficios, o quizás la terapia musical no sea tan accesible debido a factores económicos, de tiempo o de ubicación. También es posible que algunos estudiantes no consideren la terapia musical como una opción viable para abordar sus problemas de salud mental, prefiriendo métodos más tradicionales, manteniéndose en su “zona de confort”.

Por otro lado, el cuestionario se enfocó en la capacidad de las letras de las canciones para ayudar a manejar el estrés. Los resultados indican que una mayoría significativa de los alumnos considera que las letras tienen un impacto importante en la gestión del estrés. Esto sugiere que seleccionar música con letras positivas y motivadoras podría ser una estrategia eficaz para mejorar el bienestar emocional de los estudiantes.

En cuanto a la influencia de la duración de la exposición a la música, la mayoría de los estudiantes confirmó que escuchar música durante un periodo prolongado les ayuda a manejar el estrés. Sin embargo, una minoría significativa no está segura del impacto de la duración. Extender el tiempo de escucha podría ser una estrategia útil para mejorar el bienestar personal. También, la mayoría de los estudiantes indicó que la música les ayuda a realizar otras tareas, aunque una minoría notable señaló que puede ser una distracción. Esto sugiere que la música puede ser beneficiosa para la concentración, pero su efectividad puede depender del tipo de tarea y de la preferencia individual.

De otro modo, la influencia cultural de la música en la reducción del estrés, todos los participantes reconocieron su impacto. La música de diferentes culturas puede provocar diversas emociones y asociaciones, influyendo en la manera en que las personas manejan el estrés. Las respuestas destacaron que la familiaridad con ciertos timbres y estilos musicales, así como el acceso a una variedad de música, pueden ser factores importantes. Así mismo, el momento del día preferido para relajarse con música varía entre los estudiantes. La noche es el momento más común, aunque algunos prefieren las mañanas o no tienen un momento específico, utilizando la música según lo necesiten. La música parece ser una herramienta flexible que los estudiantes adaptan a sus rutinas y necesidades personales.

Por otro lado, la experiencia de escuchar música en vivo fue percibida como más efectiva para reducir el estrés que las grabaciones, aunque esto depende de las preferencias individuales. La música en vivo ofrece una conexión emocional y una energía compartida que puede intensificar los efectos positivos, mientras que las grabaciones son prácticas y accesibles en cualquier momento.

Finalmente, aunque casi todos los estudiantes encontraron útil la música para manejar el estrés, se destacó la necesidad de equilibrar la música y el silencio. El exceso de música para aliviar el estrés puede llevar a una experiencia auditiva menos efectiva. Es crucial aprender a valorar el silencio y escuchar música de manera consciente para mejorar el bienestar emocional de manera equilibrada

4. Conclusiones

En este trabajo se ha explorado detalladamente la compleja relación entre la música y el estrés, abordando desde el concepto de “estrés” hasta la biología del mismo, cómo puede ser tratado y las intervenciones específicas que la música puede ofrecer. Se ha estudiado cómo el estrés afecta al cerebro a nivel biológico, desencadenando respuestas fisiológicas complejas a través del sistema del estrés, el factor liberador de corticotrofina (CRF) y el locus coeruleus. El término “estrés” tiene múltiples significados, refiriéndose tanto a factores causales como a respuestas biológicas, psicológicas y enfermedades diversas. Su origen se remonta al siglo XIV y fue formalizado por Robert Hooke en el siglo XVII. El interés en el estrés creció tras las guerras mundiales debido a su impacto en los soldados. Por otro lado, el trabajo se ha direccionado hacia el ámbito académico, en el cual se ha demostrado que el estrés está influido por factores biológicos, psicosociales y socioeconómicos, afectando el rendimiento y bienestar de los estudiantes.

La Musicoterapia se ha estudiado para conocer su función como tratamiento paliativo para el estrés. Se revela como una práctica terapéutica multifacética y poderosa que utiliza la música como medio principal para mejorar la calidad de vida de las personas. A lo largo del texto, se exploran diversas dimensiones de esta disciplina, comenzando con definiciones claras, desde su capacidad para facilitar la comunicación emocional hasta su uso en la rehabilitación física y cognitiva, la Musicoterapia se posiciona como una herramienta versátil y efectiva en el campo de la salud. Son comunes los métodos de intervención en Musicoterapia, como la improvisación, re-creación, composición y escucha activa, ofreciendo diferentes vías para abordar necesidades individuales y colectivas. Cada método no solo permite la expresión creativa y emocional del paciente, sino que también sirve como medio para fortalecer habilidades sociales, mejorar la autoestima y fomentar el desarrollo personal. La relación entre la música, el estrés y el rendimiento académico destaca cómo la Musicoterapia puede influir positivamente en entornos educativos y profesionales. Al reducir la ansiedad y mejorar la concentración y la memoria, la música no solo alivia las tensiones diarias, sino que también puede optimizar el

desempeño cognitivo y emocional de los individuos. En definitiva, la Musicoterapia se distingue como una disciplina integral que combina la música y un enfoque centrado en el paciente. Su capacidad para promover el bienestar físico, emocional y social la convierte en una herramienta para mejorar la calidad de vida de las personas de todas las edades y condiciones.

Por otro lado, los datos recogidos en la encuesta, realizada a los estudiantes de la carrera de Historia y Ciencias de la Música de la Universidad de Valladolid, muestran que la música es una herramienta poderosa y versátil para la reducción del estrés, pero su efectividad depende en gran medida de las preferencias individuales y los hábitos de escucha. Los datos recogidos sugieren la importancia de una aproximación consciente y equilibrada al uso de la música, valorando tanto el sonido como el silencio. Al adoptar un enfoque personalizado y reflexivo, los estudiantes pueden maximizar los beneficios de la música en la gestión del estrés y el bienestar emocional. La encuesta revela diversos enfoques y percepciones sobre el uso de la música para reducir el estrés entre los estudiantes. Estos hallazgos sugieren que las instituciones educativas podrían beneficiar a los estudiantes proporcionando mayores oportunidades y recursos relacionados con la música. Esto podría incluir la creación de espacios para tocar instrumentos, organizar eventos musicales y facilitar el acceso a una amplia variedad de géneros musicales y letras que promuevan el bienestar.

El estudio de caso presenta varias particularidades relevantes sobre el uso de la música como herramienta para reducir el estrés, proporcionando una perspectiva detallada de sus efectos y mecanismos. En primer lugar, se destaca la capacidad de la música para influir en el estado emocional y psicológico de los individuos, ofreciendo un medio accesible y no invasivo para aliviar la tensión. La música puede inducir estados de relajación profunda, reducir la percepción del dolor y mejorar el estado de ánimo, actuando a nivel fisiológico al disminuir los niveles de cortisol, la hormona del estrés. El estudio revela que diferentes tipos de música pueden tener efectos variados en el estrés. Por ejemplo, la música clásica y las melodías suaves tienden a ser más efectivas en la reducción del estrés que los géneros más ruidosos e intensos. Esto se debe a que las composiciones con ritmos lentos y armonías suaves promueven la relajación y la calma, mientras que las melodías rápidas y estridentes pueden aumentar la alteración y la ansiedad. Además, se observan diferencias individuales significativas en la respuesta a la música, lo que subraya la importancia de personalizar las

intervenciones musicales. Factores como las preferencias personales, el contexto cultural y las experiencias previas con la música juegan un papel crucial en la efectividad de esta herramienta. El estudio sugiere que permitir a las personas elegir la música que más disfrutan puede potenciar los efectos positivos en la reducción del estrés. También, la creación de un espacio adecuado es fundamental para maximizar los beneficios de la música como herramienta anti-estrés. En cuanto a la implementación práctica, el estudio detalla varios pormenores. Se recomienda integrar sesiones regulares de musicoterapia en la rutina diaria, utilizando herramientas como auriculares de buena calidad para una experiencia inmersiva. También se sugieren técnicas específicas como la escucha activa y la meditación con música para profundizar en los efectos relajantes.

En conclusión, este trabajo ha evidenciado la compleja interrelación entre la música y el estrés, abarcando desde su conceptualización y bases biológicas hasta las intervenciones terapéuticas específicas. Se ha destacado cómo la música, a través de la musicoterapia, puede ser una herramienta efectiva y multifacética para mejorar la calidad de vida, facilitando la comunicación emocional. Además, los resultados de la encuesta entre los estudiantes subrayan la necesidad de una aproximación personalizada al uso de la música para la gestión del estrés, sugiriendo que las instituciones educativas podrían incrementar el bienestar estudiantil mediante el acceso a diversas experiencias musicales. En resumen, la música no solo tiene el potencial de aliviar el estrés, sino también de optimizar el rendimiento cognitivo y emocional, promoviendo un bienestar integral.

5. Bibliografía

Alberto Orlandini. El estrés: qué es y cómo evitarlo. Primera edición electrónica. México: Fondo de Cultura Económica, 2012.

Benezon International Academy. «Profesor Dr. Rolando O. Benenzon». Acceso el 23 de diciembre de 2023. <https://www.benenzonacademy.com/benenzon-esp>

Berrio, N., & Mazo, R. (2011). Estrés académico. *Revista de Psicología*, 3(2), 65-82. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369/10646>

Corporán, Jonathan, David Pérez– Jiménez y Jesús M. Ortega Guzmán. «Relación entre La Música, el Estrés y el Rendimiento Académico en Un Grupo de Estudiantes Universitarios». *Salud y Conducta Humana* Vol. 1 No.1 (2015): 13- 22.

E. Bruscia, Kenneth. *Defining Music Therapy*. 3ª ed. Barcelona: Barcelona Publishers, 2014.

Escobar Zurita, Eileen Rosa, Bruno Wilfrido Soria De Mesa y Devanara de los Ángeles Peñafiel. «Manejo del estrés académico; revisión crítica». *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo* (agosto 2018): En línea: <https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html/hdl.handle.net/20.500.11763/atlante1808estres-academico>

Galindo Cáceres, Luis Jesús (coord.) *Técnicas de investigación en sociedad, cultura y comunicación*. México: Logman, 1998.

Grimalt, Mar. «Métodos de la Musicoterapia». *Sociología de terapeutas ocupacionales* (blog), 2015. <http://sociologiadeterapeutasocupacionales.pbworks.com/w/page/95512742/11%20M%C3%A9todos%20de%20la%20musicoterapia#MusicoterapiaCreativa%20M%C3%A9todoNordoffRobbins>

Idme Machaca, Hilda. «Eficacia de la música en la reducción del estrés académico en estudiantes de Secundaria, Hunter – Arequipa 2018». Tesis, Universidad César Vallejo, 2019. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37786/idme_mh.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Jauset, J. A. (2011). *Música y neurociencia: la musicoterapia*. Barcelona: UOC
- Kenneth E. Bruscia. *Musicoterapia: Estrategias para el desarrollo emocional*. Traducido por Asun Henares. Barcelona: Barcelona Publishers, 2014.
- Koelsch, Stephan. «A Neuroscientific Perspective on Music Therapy». *The Neurosciences And Music III* (2009): 374 - 384, doi: 10.1111/ j.1749-6632.2009.04592.x
- Martín Monzón, Isabel María. «Estrés académico en estudiantes universitarios». *Apuntes de Psicología*, vol. 25 (2007): 87 – 99.
- Mora Torcal, Rafael y Miren Pérez. «La musicoterapia como agente reductor del estrés y la ansiedad en adolescentes». *Arte y Salud N.º. 18* (2017): 212 – 233.
- O. Benenzon, Rolando. *Musicoterapia: De la teoría a la práctica*. Madrid: Espasa Libros S.L.U., 2011.
- Olabarri, Aitziber. «La improvisación en la Musicoterapia». *MusicTip* (blog), 8 de agosto de 2017. <https://musicTip.net/la-musicoterapia/metodologia/tecnicas-para-la-musicoterapia/la-improvisacion-en-la-musicoterapia/>
- Pavlicevic, Mercedes. *Music Therapy in Context: Music, Meaning and Relationship*. Londres y Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 1997.
- Perception Movement Action. «Mercedes Pavlicevic». Acceso el 23 de diciembre de 2023. <https://www.pmarc.ed.ac.uk/people/mercedespavlicevic.html>
- Richard S. Lazarus. *Estrés y Emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Traducido por Jasone Aldekoa. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer, S.A., 2000.
- Sandín, Bonifacio. «El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales». *International Journal of Clinic and Health Psychology*, vol. 3, nº1 (2003): 141 – 157.
- Trallero Flix, Conxa. «Tratamiento del estrés docente y prevención del burnout con musicoterapia autorrealizadora». *Revista virtual de Psiquiatría.com*, (2006):1 – 32. <https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/11519/1/tratamiento%20estres%20docente.pdf>

Vanegas, Juan Pablo. «La Musicoterapia y su método receptivo. ¿Qué beneficios aporta a la salud y a la música?». *Marcatto*(blog), 15 de marzo de 2015. <https://thehousetorecords.com/la-musicoterapia-y-su-metodo-receptivo/>

Yehuda, Nechama. «Music and Stress». Springer Science + Business Media, (2010): 85 – 94.

Zárate castillo, Patricia. «Efecto de la musicoterapia en el nivel de estrés de los estudiantes universitarios previo a un examen». Tesis, Universidad Vasco de Quiroga, 2022. http://dspace.uvaq.edu.mx:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/1787/Texto_completo.pdf?sequence=1&isAllowed=y

6. Anexos

- **ENCUESTA**

1. Género:

- Mujer
- Hombre
- Prefiero no decirlo
- Otro:

2. Edad:

3. Curso académico actual:

- Primero
- Segundo
- Tercero
- Cuarto
- Otro:

4. ¿Qué géneros musicales prefieres escuchar cuando te sientes estresado/a?

- Clásica
- Jazz
- Rock
- Pop
- Electrónica
- Otro:

5. ¿Con qué frecuencia recurras a la música para reducir el estrés?

- Diariamente
- Varias veces por semana
- Ocasionalmente
- Raramente
- Nunca

6. Si tocas algún instrumento musical, cantas o compones música, ¿cómo crees que afecta tu capacidad para manejar el estrés?

- Mejora significativamente
- Mejora ligeramente
- No tiene efecto notable
- Afecta negativamente
- No toco ningún instrumento, no canto, no compongo... etc.

- 7. Si has participado en presentaciones musicales en vivo, ¿cómo percibes su impacto en tu nivel de estrés?**
- Aumenta significativamente
 - Aumenta ligeramente
 - No tiene un efecto notable
 - Disminuye ligeramente
 - Disminuye significativamente
 - No he participado en presentaciones musicales en vivo.
- 8. ¿Tienes alguna canción o pieza musical en particular que te ayude a relajarte cuando estás bajo estrés? (Si es así, por favor compártela):**
- 9. ¿Cómo incorporas la música en tu práctica musical para manejar el estrés?**
- Escuchando grabaciones
 - Tocando/ componiendo música
 - Participando en sesiones de improvisación
 - Otro:
- 10. ¿Utilizas aplicaciones, playlists o recursos específicos de música diseñados para reducir el estrés? (Por ejemplo, música de relajación, sonidos de la naturaleza, etc.). Justifica tu respuesta de si o no y escribe que plataformas usas en caso afirmativo.**
- 11. En una escala del 1 al 10, ¿qué tan efectiva crees que es la música para mitigar tu estrés, siendo 1 "Nada efectiva" y 10 "Extremadamente efectiva"?**
- 12. ¿Crees que la música también puede influir en tu estado de ánimo además de reducir el estrés? (Puede usar "Sí", "No" o "Tal vez" pero siempre justifique su respuesta)**
- 13. ¿Te sientes más inclinado/a a explorar nuevos géneros musicales cuando estás bajo estrés?**
- Si
 - No
 - A veces

- 14. ¿Alguna vez has participado en sesiones de terapia musical para gestionar el estrés u otros problemas emocionales?**
- Si
 - No
 - Otro
- 15. ¿Crees que la letra de las canciones también puede influir en tu capacidad para manejar el estrés?**
- Si
 - No
 - A veces
- 16. ¿Crees que la duración de la exposición a la música influye en su capacidad para reducir el estrés? (Por ejemplo, escuchar música durante unos minutos versus horas)**
- Si
 - No
 - No estoy seguro/a
- 17. ¿Crees que escuchar música mientras estudias o trabajas puede mejorar tu rendimiento académico en situaciones estresantes?**
- Si
 - No
 - Tal vez
- 18. ¿Crees que la influencia cultural de la música afecta su capacidad para reducir el estrés? (Puede usar "Sí", "No" o "Tal vez" pero siempre justifique su respuesta)**
- 19. ¿Encuentras que ciertos momentos del día son más propicios para escuchar música como una forma de manejar el estrés? (Por ejemplo, por la mañana, antes de dormir, etc.) (Puede usar "Sí", "No" o "Tal vez" pero siempre justifique su respuesta)**
- 20. ¿Crees que la experiencia de escuchar música en vivo es más efectiva para reducir el estrés que escuchar grabaciones? (Puede usar "Sí", "No" o "Tal vez" pero siempre justifique su respuesta)**
- 21. ¿Tienes asociaciones personales específicas con ciertas canciones o piezas musicales que te ayudan a manejar el estrés debido a experiencias pasadas? En caso afirmativo especifique cuales:**

- 22. ¿Tienes alguna recomendación musical específica que te gustaría compartir con otros estudiantes como una forma efectiva de reducir el estrés?**
- 23. En caso contrario ¿crees que la música no tiene ningún impacto en la reducción del estrés entre los alumnos? (No responder en caso de que creas que es positiva la música en las personas con estrés). Desarrolla la respuesta.**