



UNIVERSIDAD DE MONTERREY

Vicerrectoría

Ciencias de la Salud

Licenciatura en Enfermería

**Afrontamiento del estrés académico en estudiantes
universitarios mediante musicoterapia**

Autor

562920 Violeta Aracely Castañeda Sierra

561690 Xanath Del Rosario Rivera Cruz

San Pedro Garza García, N.L. 2020.



UNIVERSIDAD DE MONTERREY

Vicerrectoría

Ciencias de la Salud

Licenciatura en Enfermería

**Afrontamiento del estrés académico en estudiantes
universitarios mediante musicoterapia**

Autor

562920 Violeta Aracely Castañeda Sierra

561690 Xanath Del Rosario Rivera Cruz

Asesor

MCE. Patricia Addarith Magaña Lozano

San Pedro Garza García, N.L. 2020.

**Afrontamiento del estrés académico del estrés académico en
estudiantes universitarios mediante musicoterapia**

Aprobación de Tesis;

MCE. Patricia Addarith Magaña Lozano
Asesor de Tesis

MCE. Patricia Addarith Magaña Lozano
Presidente

Dra. Sandra Paloma Esparza Dávila
Secretaria

Lic. Selene Lizeth Dimas Sánchez
Vocal

MCE. Patricia Addarith Magaña Lozano
Director Escuela de Enfermería

Tabla de contenido

Contenido	Página
1. Capítulo I. Introducción	1
1.2 Antecedentes	4
1.3 Marco conceptual	9
1.4 Justificación	15
1.5 Definición del problema	17
1.6 Objetivos	19
2. Capítulo II. Material y métodos	20
2.1 Diseño del estudio	20
2.2 Población	20
2.3 Tamaño de la Muestra y Tipo de Muestreo	20
2.4 Criterios de selección	21
2.5 Definición de variables sociodemográficas y unidades de medida	22
2.6 Definición de variables y unidades de medida	23
2.7 Recolección de información	24
2.7.1 Selección de fuentes y métodos	24
2.7.2 Técnicas y procedimientos en la recolección de la información	25
2.7.3 Plan de procesamiento y presentación de la información	26
2.8 Aspectos éticos	26
3. Capítulo III. Resultados	28
3.1 Características sociodemográficas	28
3.2 Estadística descriptiva de las variables de estudio	29

Tabla de contenido

Contenido	Página
3.3 Consistencia interna de las escalas aplicadas	45
4. Capítulo IV. Discusión	46
4.1 Limitaciones del estudio	50
4.2 Conclusiones	50
4.3 Recomendaciones	51
Referencias	52
Apéndices	68
Apéndice A. Aprobación del Comité de Investigación y Comité de Ética en Investigación	68
Apéndice B. Consentimiento informado para los universitarios	69
Apéndice C. Cedula de datos sociodemográficos	73
Apéndice D. Escala de Afrontamiento al estrés académico	74

Lista de Tablas

Tabla	Página
1. Definición de variables sociodemográficas y unidades de medida	22
2. Definición de variables y unidades de medida	23
3. Características sociodemográficas de los estudiantes universitarios	28
4. Factores referentes a la Reevaluación positiva	31
5. Factores referentes a la Búsqueda de apoyo social	37
6. Factores referentes a la Planificación y gestión de recursos personales	42
7. Escala de afrontamiento del estrés académico	45

Agradecimientos

A la escuela de enfermería Christus Muguerza-UEM por la formación académica durante estos 4 años de carrera y el apoyo escolar que nos brindó mediante becas para prepararnos como seres humanos y excelentes profesionistas de la salud. También por brindarnos la oportunidad de realizar nuestra investigación con sus alumnos, por la disponibilidad y atención que nos brindó.

A nuestra asesora MCE. Patricia Addarith Magaña Lozano por su excelente liderazgo, vocación a la institución, preocupándose por el desarrollo profesional de los alumnos y docentes. Además, por su paciencia, tiempo y apoyo, durante las asesorías.

A la Dra. Sandra Paloma Esparza Dávila por ser una excelente docente, por inspirarnos a creer en nuestras capacidades y seguir adelante con nuestra investigación.

A la MCE. Carolina Solano Vázquez por ser una excelente coordinadora, por su atención, apoyo y motivación durante toda nuestra carrera.

A la Sra. Rosa Delia Castillo Reyes por su amabilidad, empatía, paciencia durante nuestra carrera y en especial por su atención y apoyo en esta última etapa.

A nuestros compañeros y amigos, en especial a la Srita. Carolina Villarreal Reyes y al joven Ithan Daniel García Guzmán, por su incondicional amistad, apoyo y motivación, en cada día de nuestra carrera.

Dedicatoria

El presente trabajo de investigación lo dedico principalmente a mis padres, la Sra. Ana Aracely Sierra Rodríguez y el Sr. Nicolas Castañeda Morales por apoyarme a salir adelante, por su amor, comprensión y por el gran sacrificio que día a día hicieron para que yo lograra concluir esta carrera, por motivarme a ser una buena persona, a ser fuerte ante cualquier obstáculo y no dejarme caer ante cualquier actividad que me tocaba realizar por más difícil que me pareciera.

A mi hermana Melissa Jazmín Castañeda Sierra por siempre estar a mi lado, apoyándome, alentándome y regañándome para que le echara muchas ganas y también a que me relajara para seguir adelante y lograr todas mis metas.

A mi compañera de tesis y mi mejor amiga, Xanath Del Rosario Rivera Cruz por siempre echarle muchas ganas a este protocolo de investigación, por apoyarme tanto en lo académico como en lo personal, por escucharme cuando me sentía más estresada y angustiada por salir adelante, por ser una gran amiga y estudiante.

A mi novio, por alentarme a cumplir esta gran meta, por siempre motivarme a dar más de mí y ayudarme a relajarme cuando más estresada y desanimada me encontraba, por ser un buen compañero durante estos años y hacerme feliz.

A Dios por siempre acompañarme en cada paso que di en mi carrera, por darme cada lucha la cual logré combatir y por ponerme grandes personas en el camino que me enseñaron lo bonito, difícil e importante que es ser enfermera.

A mis amigos más allegados, familia, maestros y a las personas que estuvieron conmigo, me apoyaron y aportaron tanto sabiduría, ánimos, motivación como buenos deseos para que cumpliera mi meta y que hicieron que me sintiera orgullosa de esta profesión y que me gustara cada día más.

Violeta Aracely Castañeda Sierra

Le doy las gracias y el reconocimiento total a Dios por ser la fuerza de mi corazón y levantarme cada vez que sentía que ya no podía más, por siempre mostrarme su amor incondicional y permitirme conocer más de Él en cada momento de mi carrera, pero sobre todo por bendecirme con la familia que tengo, a la cual agradezco infinitamente su amor, aliento y fortaleza que me brindaron y enseñarme que todo es mejor con amor.

Dedico este trabajo de investigación a mi amado Padre el Sr. Juan José Núñez Rodríguez, por el amor y ejemplo de paciencia y perseverancia que a lo largo de estos 20 años me ha brindado, por ser el pilar más importante en mi vida, por que aun en la distancia siempre estuvo presente en mis tropiezos y triunfos, por darme consejo y apoyo en cada decisión que tome para llegar hasta el día de hoy.

A mi amada Madre la Sra. María Del Rosario Cruz Treviño, por enseñarme que no necesitamos estar físicamente para poder estar juntas pues vive dentro de mi mente, alma y corazón, te doy las gracias por todo el amor incondicional que me diste hasta tu ultimo día, por los sacrificios que hiciste para poder seguir siendo mi sustento y cubrir mi educación, por el gran ejemplo de mujer que eres y serás por siempre, por creer en mi aún cuando yo no lo hacía, por el voto de confianza que hiciste para que yo pudiera llegar hasta aquí y ser el recordatorio que los sueños se vuelven realidad.

A mi hermana la Srita. Nonatzin Celia Rivera Cruz, por apoyarme en cada etapa de mi carrera, por todos los consejos y

obstáculos que supere a tu lado, por ser mi amiga y no dejarme nunca, por ser siempre mi otra mitad.

A mi mejor amiga y compañera de tesis la Srita. Violeta Aracely Castañeda Sierra por su paciencia, compañía y consejos durante toda la carrera y en el ámbito personal, por abrirme las puertas de su casa y hacerme sentir en familia.

A mi novio y mejor amigo el joven Maximiliano Ramírez Reyes por su apoyo y amor incondicional a lo largo de estos años, por crecer conmigo y escuchar todo lo que preparaba para las clases y sobre todo este trabajo de investigación. Te agradezco por propiciar alegrías en mi vida, por alentarme en cada proyecto, meta y sueño que tengo y por ayudarme en la creación de la página web que se utilizó en este trabajo.

Xanath Del Rosario Rivera Cruz

RESUMEN

Violeta Aracely Castañeda Sierra

Xanath Del Rosario Rivera Cruz

Escuela de Enfermería UDEM Campus Christus
MUGUERZA Hospital General Conchita

Fecha de

Graduación:

25 de mayo de
2020

Título del Estudio: AFRONTAMIENTO DEL
ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS MEDIANTE MUSICOTERAPIA

Número de Páginas: 75

Área de Estudio: Comunitario

Candidato para
obtener el grado
de Licenciatura
en Enfermería

Propósito y Método de Estudio: Estudio descriptivo transversal que tuvo como objetivo describir el afrontamiento del estrés académico en estudiantes universitarios mediante musicoterapia. Se utilizó como fuente de medición una cédula de datos sociodemográficos y se aplicó la escala de afrontamiento al estrés académico (Cabanach, Valle, Rodríguez, Piñeiro, & Freire, 2010). La muestra fue de 24 estudiantes universitarios.

Contribución y conclusiones: Entre los resultados obtenidos se encontró que los estudiantes universitarios, tienen un afrontamiento parcialmente inadecuado en un 92.4%, posteriormente se aplicó musicoterapia y se obtuvo un cambio en el afrontamiento del estrés académico a parcialmente adecuado con un 54.3%. De acuerdo con lo anterior, podemos demostrar lo importante es el papel de enfermería dentro de las escuelas para apoyar a los estudiantes a afrontar el estrés académico, utilizando medidas de afrontamiento que existen, en este caso la musicoterapia ya que si se lleva a cabo en su vida cotidiana puede ayudar a disminuir el estrés que causan las demandas académicas y así tener un mayor rendimiento, además de relajación al llevarlas a cabo.

FIRMA DEL DIRECTOR DE TESIS: _____

SUMMARY

Violeta Aracely Castañeda Sierra

Xanath Del Rosario Rivera Cruz

Escuela de Enfermería UDEM Campus Christus
MUGUERZA Hospital General Conchita

Graduate date:

May 25th, 2020

Study title: COPING OF ACADEMIC STRESS IN
UNIVERSITY STUDENTS THROUGH MUSIC
THERAPY

Candidate to
obtain a degree
in Discharge
Nursing

Number of pages: 75

Study area: Escolar

Study propose and Methods: Cross-sectional descriptive study that aimed to describe the coping of academic stress in university students through music therapy. A sociodemographic data card was used as a measurement source and the Coping Scale for Academic Stress was applied (Cabanach, Valle, Rodríguez, Piñeiro, & Freire, 2010). The sample was 24 university students.

Contribution and conclusions: Among the results obtained, it was found that university students have partially inadequate coping in 92.4%, later music therapy was applied and a change in coping from academic stress to partially adequate was obtained with 54.3%. In accordance with the above, we can demonstrate how important the role of nursing within schools is to support students to cope with academic stress, using existing coping measures, music therapy since if it is carried out in their daily life It can help reduce the stress caused by academic demands and thus have a better performance, as well as relaxation when carrying them out.

FIRMA DEL DIRECTOR DE TESIS: _____

Capítulo I

Introducción

Ante los múltiples problemas de salud que se enfrentan el mundo, la Organización Mundial de la Salud ha establecido diez cuestiones para tratar, una de ellas es la atención y prevención de las enfermedades no transmisibles en donde el abordaje de la salud mental es una de las premisas más importantes. El estrés es una de las principales y México maneja un alto índice de personas que lo padecen (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2017; 2019).

Actualmente, 350 millones de personas sufren síntomas relacionados con esta causa, en donde uno de los detonantes principales es el estrés producido por el ámbito académico y se pronostica que se convertirá en la segunda causa de riesgo para problemas de salud psicosomáticos, lo que significará un problema que afecte las actividades diarias del alumno (Condoyque-Méndez, Herrera-Pérez, Ramírez-Pacheco, Hernández-González, & Hernández-Arzola, 2016; Santos-Morocho, Jaramillo, Morocho, Senín-Calderón, & Rodríguez-Testal, 2017). Aproximadamente el 10% de los estudiantes sufren diversos tipos de problemas psicológicos y fisiológicos como respuesta a una situación que no se sabe cómo afrontar, sobre todo en las épocas de exámenes, desafíos y retos académicos que les demandan una gran cantidad de recursos físicos y psicológicos (Alonso, 2015; García-Ros, Pérez-González, Pérez-Blasco, & Natividad, 2011). Por lo que se requiere del reconocimiento y ayuda del personal docente y el de salud (Alfonso, Calcines, Monteagudo, & Nieves, 2015; Ogba et al., 2019; Giménez, & Auge, 2018).

Es importante que las personas posean y desarrollen estrategias de afrontamiento, necesarias para activar los medios necesarios para enfrentar las demandas externas e internas, ante una situación estresante con el fin de que el individuo sea capaz de controlar sus emociones y evitar un desequilibrio psicofisiológico (González-Cabanach, Souto-Gestal, González-Doniz, & Franco-Taboada, 2018).

Los múltiples usos de la música en la sociedad nos hacen reflexionar sobre su potencial terapéutico y como medida de afrontamiento, debido a que está presente en la vida de todas las personas, por ejemplo, el ritmo se encuentra en nuestra frecuencia cardíaca, en las respiraciones y los movimientos, así como la melodía en nuestra risa, gritos o habla. La entera gama de emociones se puede expresar en diferentes ritmos, armonías, estilos y términos musicales que se relacionan a cargas afectivas y emocionales (Hosseini, & Hosseini, 2019). Las redes neuronales en el sistema límbico son sensibles a la percepción musical y ellas se encargan de regular las emociones, provocando un efecto de serenidad y calma sin efectos colaterales (Guzmán, Nicolini, Domínguez, & Guzmán, 2018).

Hoy en día las investigaciones en salud están promoviendo acciones fuera del enfoque farmacológico. Enfermería cuenta con sustentos teóricos como la North American Nursing Diagnosis Association (NANDA) y de intervenciones denominados Nursing Interventions Classification (NIC) y Nursing Outcomes Classification (NOC), los cuales se interrelacionan en un proceso de atención de enfermería en los que se realiza la valoración, el diagnóstico, la planificación, la ejecución y la evaluación, a través de este proceso se puede tratar al afrontamiento como principal detonador del

diagnóstico enfermero para determinar la respuesta de afrontamiento del individuo, frente a situaciones generadoras de estrés y por consiguiente plantearse intervenciones y cuidados respectivos (Herdman, 2012). Dentro de las intervenciones en NIC, se encuentra a la musicoterapia para generar cambios específicos de conductas, sentimientos o cambios en aspectos fisiológicos (Bulechek, Butcher, Dochterman, & Wagner, 2014).

A través del proceso de atención de enfermería orientado a la promoción del bienestar de los estudiantes utilizando musicoterapia como método alternativo se podría generar un cambio en las respuestas psicofisiológicas en favor a la disminución del estrés académico y al mismo tiempo empoderar el trabajo autárquico de enfermería (Agudo, 2015). Para ello se creó una página web que contiene dos listas de música de Mozart en la plataforma Firebase para almacenar archivos HTML, CSS y JS y posteriormente activar la herramienta de Google Analytics la cual registra los eventos que se realizan en la plataforma. Finalmente, el objetivo de la presente propuesta será, describir el afrontamiento del estrés académico en estudiantes universitarios mediante musicoterapia.

1.2 Antecedentes

Sharma y Jagdev, en el año 2012, realizaron un estudio experimental en India, en treinta adolescentes con alto estrés académico, la mitad de los sujetos fueron seleccionados para un grupo experimental con musicoterapia, mientras que los sujetos restantes fueron asignados al grupo de control, con el objetivo de evaluar la eficacia de la musicoterapia en adolescentes académicamente estresados. Los resultados revelaron que después de recibir la intervención de musicoterapia el grupo experimental presentó una disminución con respecto al estrés académico, mientras que el grupo control no mostró ninguna diferencia estadística.

Mora y Pérez, en el año 2017 realizaron un estudio de tipo cuasi experimental dentro de un centro educativo de la comunidad de Madrid, con seis adolescentes con niveles de ansiedad y estrés, teniendo como objetivos reducir los niveles de estrés de los adolescentes a través de musicoterapia. Los resultados de la prueba mostraron una reducción de los niveles de estrés en los estudiantes entre el comienzo y el final.

Blanco, Cantillo, Castro, Downs y Romero, en el año 2015 realizaron un estudio descriptivo en Cartagena, Colombia, realizado en 266 estudiantes escogidos por muestreo probabilístico de los programas de Enfermería, Odontología, Ciencias Químicas y Farmacéuticas y Medicina de la Universidad de Cartagena, con el objetivo de describir el nivel de estrés en los estudiantes universitarios del área de la salud. Los resultados que obtuvieron fueron que las evaluaciones, la sobrecarga, el cumplir con tareas en tiempos limitados y los periodos cerca de las evaluaciones son

condiciones detonantes de estrés, por otro lado, los estudiantes de Química Farmacéutica y Medicina muestran altos niveles de estrés teniendo mayor predominio en las mujeres menores de 20 años, solteras, que conviven en su núcleo familiar. Dentro de las manifestaciones fisiológicas se encontró la somnolencia, y problemas de digestión.

Martínez y Serpa, en el año 2016 realizaron una investigación de tipo nivel explicativo con diseño cuasi-experimental en Huancavelica, Perú, en 33 estudiantes, teniendo como objetivo determinar la eficacia de la musicoterapia en el estrés académico en las estudiantes del primer grado. Los resultados obtenidos estadísticamente revelaron en el pretest que el 64% de los estudiantes presentaron estrés severo, el 36% estrés moderado y finalmente el 0% estrés leve. Estos valores, después de la aplicación de la musicoterapia disminuyeron en el nivel de estrés severo a 0%, estrés moderado a 21%, el estrés leve 61% y por último 18% estrés normativo.

Arumugam, Phanisheree, Kantha, Rajeswari, Ranabir, Amrita, Prashant, Priti y Amit, en el año 2018 realizaron un estudio experimental en India, en donde participaron 191 estudiantes de enfermería de primer grado, con el objetivo de observar el efecto de escuchar música en el rendimiento académico, por lo que separaron a los estudiantes dos grupos, 91 participantes pertenecían al grupo experimental con musicoterapia y en el grupo control 100 estudiantes que estuvieron libres de esta. Los resultados obtenidos fueron, que escuchar música tuvo efectos positivos en la concentración de los estudiantes y mejoró el desempeño académico.

Corporán, Pérez y Ortega, en el año 2014 realizaron un estudio de tipo descriptivo-correlacional, en Puerto Rico, en donde participaron 254 universitarios. Con el objetivo de identificar el nivel de conocimiento que tienen sobre el estrés, los factores que lo aumentan y si existe relación entre la música y el estrés. Los resultados demuestran que el 65% de los y las estudiantes conocen acerca del estrés y existen diferencias por género, siendo las mujeres, con un 71.3%, las que conocen mucho o bastante, comparado con los hombres que solamente fueron un 57.8%. Dentro de los factores que aumentan el estrés, cerca del 97% de los y las estudiantes indican que la causa principal es debido a trabajos universitarios. En cuanto a la relación entre la música y el estrés, el 84.4% de los y las estudiantes informan que escuchan música todos los días y 52% escuchan música todo el tiempo para bajar el estrés. El 97% de los participantes entienden que la música les ayuda a bajar los niveles de estrés.

Hirokawa y Ohira, en el año 2003, realizaron un estudio de tipo exploratorio, en Japón, en 18 sujetos, con el objetivo de examinar los efectos de la música sobre la respuesta neuroendocrina después de una tarea estresante en estudiantes universitarios. Los resultados indican que los niveles de norepinefrina se encontraron elevados en la respuesta inicial al estrés y después de la música hubo una disminución significativa en dichos niveles.

Baste y Gaskari, en el año 2014, realizaron un estudio de tipo correlacional, en Mumbai India, en 90 estudiantes de primer año, con el objetivo fue evaluar el estrés, los factores desencadenantes y el efecto de la música sobre el estrés percibido en estudiantes de

medicina. Los resultados indicaron que el 45.6% de los estudiantes no tenía estrés, el 45.6% tenía estrés leve, y 7.7% tenía estrés moderado mientras que 1.1% tenían estrés severo. Los factores académicos fueron la principal causa de estrés total seguido por factores físicos, factores sociales y factores emocionales, sin diferencia de género en la percepción del estrés. Hubo una disminución significativa en los niveles de estrés percibido después de escuchar música en comparación con el descanso sin estimulación acústica.

Usry, en el año 2006 realizó un estudio de tipo experimental, en Florida, en 60 estudiantes de la escuela universitaria de música, los cuales se dividieron en un grupo control y uno experimental, con el objetivo explorar la efectividad de la musicoterapia y las técnicas de relajación sobre los niveles de estrés y ansiedad de los estudiantes. Los resultados indicaron una disminución significativa en los niveles de estrés, pero no hay una diferencia significativa entre la música y las técnicas de relajación.

Marín, en el año 2015 realizó un estudio no experimental, correlacional, descriptivo y transversal, en Michoacán, en 900 estudiantes de licenciatura de las facultades quimícofarmacobiología, psicología y salud pública de la universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, con el objetivo de comparar el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes universitarios. Los resultados indican que el 30.4% de los estudiantes manifestó que casi siempre y siempre les causa estrés la competencia con los compañeros del grupo con mayor frecuencia en psicología, el 55.2% refieren que la sobrecarga de tarea y trabajos escolares les ocasiona estrés y el

61.7% precisa que casi siempre y siempre presenta estrés con las evaluaciones de los maestros presentándose con mayor disposición en quimícofarmacobiología y salud pública.

Pérez, en el año 2017 realizó un estudio de cuasi-experimental en Madrid, en donde participaron 24 alumnos con riesgo de no obtener el título de educación secundaria obligatoria, con el objetivo de conocer sobre los efectos de la musicoterapia en las relaciones sociales de grupos de adolescentes e identificar mejoras en las elecciones entre ellos; por lo que, dividieron a los participantes en un grupo experimental en donde los expusieron a sesiones de musicoterapia y un grupo control que se mantuvo libre de esta. Los resultados indican que la participación en las sesiones de musicoterapia pudo alterar la conformación de los grupos en su vertiente positiva, ya que la mayoría de los alumnos del grupo experimental actuaron como aglutinadores, estableciendo relaciones mutuas e interconectando al grupo.

1.3 Marco conceptual

La Real Academia de la Lengua Española (RAE), define afrontamiento como "la acción y efecto de afrontar". Siendo afrontar según la RAE "hacer cara a un peligro, problema o situación comprometida". El modelo cognoscitivo del estrés desarrollado por Lazarus y Folkman (1986), definen el afrontamiento como "aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente fluctuantes que se desarrollan para manejar las demandas externas o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo". Kozier, Berman y Snyder (2017), lo describen como el "manejo del cambio, con éxito o sin éxito".

En la literatura de enfermería se clasifica el afrontamiento como eficaz o ineficaz. El primero, es aquel que conduce a la adaptación, lo que ayuda a la persona a manejar el suceso estresante minimizando la intranquilidad asociada al mismo; y el afrontamiento ineficaz, el cual conduce a la mal adaptación, lo que genera angustia innecesaria que afecta a la persona y a sus allegados (Kozier, Berman, & Snyder, 2017).

El estrés según la RAE es la "tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves". Hans Selye (1982), definía este como la "magnitud de desgaste y abatimiento acumulado en el cuerpo". La OMS (1994), lo define como el "conjunto de reacciones fisiológicas que preparan el organismo para la acción". Conviene decir que el estrés toma dos vertientes, el eustrés que permite adaptarse para superar obstáculos, y el distrés o estrés disfuncional, caracterizado por una sobrecarga de alerta que lleva al agotamiento de las reservas

de energía, la cual reduce la capacidad de respuesta y adaptación y que puede conducir a estados graves de malestar (Sauceda-García, Valenzuela-Antelo, Valenzuela-Antelo, & Maldonado-Durán, 2006).

Existen diversos tipos de estrés que dependen del entorno que lo originan como el laboral, social, académico, entre otros. El estrés académico, se entiende como un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores que provocan un desequilibrio sistemático que se manifiesta en una serie de síntomas y cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico (Barraza, 2006; Orlandini, 1999; Caldera, Pulido, & Martínez, 2007).

El estrés ha sido tema de gran relevancia, pero no se ha puesto la suficiente atención en lo que respecta al ámbito académico (Pitre, Tryambake, & Nair, 2012). Los estudiantes constituyen un grupo vulnerable y propenso a periodos de estrés, debido a las exigencias de la vida universitaria (Barraza, 2006). Aunado a esto, el estrés que resulta del entorno no solo puede causar el fracaso académico, sino que también puede afectar la forma en que se desarrolla su personalidad y causar la incidencia de problemas en la salud física y mental (Berrio, & Mazo, 2011).

Se estima que el 60% de los estudiantes universitarios padece algún grado de estrés siendo más evidente en los alumnos de profesiones del área de las ciencias de la salud (UNAM, 2014). Esto se relaciona a que los alumnos, además de aprobar asignaturas de índole

teórica, deben cubrir créditos de trabajo práctico aplicando conocimientos en situaciones reales (Soria, Ávila, & Morales, 2015), las cuales constituyen una significativa fuente de estrés y que tienen una marcada implicancia sobre el desempeño, pudiendo inhibir su potencial académico, generar dificultades para avanzar en la carrera e incluso abandonarla (Alvarado-García, Burmester, Soto, 2018).

Los riesgos que supone estar expuestos al estrés demandan de estrategias de afrontamiento efectivas y factibles para reducirlo (Kappert, Wuttke-Linnemann, Schlotz, & Nater, 2019). Las estrategias de afrontamiento son entendidas como recursos psicológicos que la persona utiliza para hacer frente a situaciones estresantes, aunque estas no siempre garantizan el éxito (Macias, Madariaga, Valle, & Zambrano, 2013). Son la interacción del sujeto con el estímulo del medio, en cómo éste enfrenta las demandas que el medio le ejecuta de forma continuada, el significado o interpretación que le otorga a la situación, y finalmente lo que hará, o no, de acuerdo con la valoración de la situación y de la planificación de estas estableciendo objetivos (Casado, 2002).

Existen tipos de afrontamiento al estrés, el centrado en el problema y en la emoción. El afrontamiento centrado en el problema tiene como finalidad la resolución de problemas por medio del cambio de la situación problemática, o mediante la contribución de nuevos medios que contrarresten el efecto estresante de las condiciones ambientales. Y el afrontamiento centrado en la emoción tienen como objetivo la regulación emocional para modificar el malestar y controlar los estados emocionales evocados por el acontecimiento estresante.

Ambos estilos de afrontamiento se realizan en conjunto (Lazarus, & Folkman, 1986).

Investigaciones de las ciencias de la salud promueven alternativas fuera del enfoque farmacológico para ayudar a lograr el bienestar holístico de los pacientes, por lo que el uso de la música supone ser una alternativa eficaz, sin efectos secundarios y de fácil acceso que ha demostrado tener resultados beneficiosos en la reducción de la percepción del estrés y en marcadores de la actividad del sistema nervioso simpático (Linnemann, Wenzel, Grammes, Kubiak, & Nater, 2015; Thoma, La Marca, Brönnimann, Finkel, Ehlert, & Nader, 2013).

La música se define como los sonidos de la voz humana o de los instrumentos, o de unos y otros que produzcan deleite, conmoviendo la sensibilidad, ya sea alegre o triste, el canto, el sonido de un violín, de un piano, de un tambor, de una flauta, de una orquesta sinfónica o de un grupo de rock, todo es música. La musicoterapia es el empleo de la música con fines terapéuticos, por lo general psicológicos.

La American Music Therapy Association (AMTA) define la musicoterapia como el uso clínico y basado en evidencia de intervenciones musicales para lograr objetivos individualizados o colectivos dentro de una relación terapéutica en el campo de la salud, para tratar las necesidades físicas, psicológicas y sociales de personas de todas las edades. La World Federation of Music Therapy (WFMT, 2011) lo define como el uso profesional de la música y sus elementos como una intervención en entornos médicos, educativos y cotidianos con individuos, grupos, familias o comunidades que buscan optimizar

su calidad de vida y mejorar su físico, social, comunicativo, emocional, salud y bienestar intelectual y espiritual.

Los estímulos musicales tienen implicaciones sobre la actividad fisiológica, afectiva, cognitiva y motriz (Gutgsell, et al., 2013; Jauset, 2018; De Witte, Spruit, Van Hooren, Moonen, & Stams, 2019). La estimulación musical es tanto consciente como inconscientemente, e influye en el metabolismo y en la conducta. Por lo que, la música puede ser utilizada en el tratamiento de patologías de carácter psíquico o somático (Quintero-Moreno, Cuspoca-Orduz, & Siabato-Barrios, 2015).

La implementación de musicoterapia tiene múltiples beneficios para mejorar el bienestar, disminuir el dolor, expresar sentimientos, potenciar la memoria, mejorar la comunicación y facilitar la rehabilitación física (López, Seva, Ruiz, Ramis, & Martínez, 2018; Benítez, Diaz, & Justel, 2017). La musicoterapia es eficaz para inducir relajación y disminución del estrés (Barrera, Ledezma, Ortiz, Ocaranza, & Torres, 2006; Linnemann, Kappert, Fischer, Doerr, Strahler, & Nater, 2015).

Es importante señalar que la música clásica ayuda al cerebro a relajarse ya que induce a que las interconexiones sinápticas se hagan de mejor manera y que la información procesada sea asimilada rápida y eficazmente (Morales, Sánchez, Sánchez, Romero & Bernal, 2011). El efecto de la música sobre la percepción de estrés puede atribuirse a su capacidad para influir en las emociones, además que parecen mejorar habilidades cognitivas como la toma de decisiones y la solución de problemas. Diversos estudios sobre el "efecto Mozart" han mostrado que algunas de sus melodías tienen un efecto inmediato y

positivo sobre la salud, la creatividad, el poder de concentración y la asimilación del estrés (Soto, & Plascencia, 2014; Ruiz, Rodríguez-Angarita, Prado-Rivera, & Cárdenas, 2016; Reyes-Hernández, Carbajal-Rodríguez; Reyes-Gómez, Ortiz-Martínez, Hernández, Toledo-Ramírez, & García-Galavíz, 2006).

Los Procesos de Atención de Enfermería (PAE), están orientados a mejorar la condición del ser humano en todas sus etapas, utilizando como sustento grandes pilares para la profesión como lo son la North American Nursing Diagnosis Association (NANDA), Nursing Interventions Classification (NIC) y Nursing Outcomes Classification (NOC), que determinan etiquetas diagnósticas, intervenciones y los resultados en base a práctica basada en evidencia para que los profesionales de enfermería puedan emitir un diagnóstico y cuidado de enfermería.

El presente trabajo de investigación esta basado en las etapas del proceso de atención de enfermería y se seleccionó a la musicoterapia como la medida alterna para favorecer el afrontamiento al estrés académico que se encuentra definido en NIC como la "utilización de la música para ayudar a conseguir un cambio específico de conductas, sentimientos o fisiológico" (Herdman, & Kamitsuru, 2012; Moorhead, Johnson, Maas, & Swanson, 2014; Bulechek, Butcher, Dochterman, & Wagner, 2014).

1.4 Justificación

Se estima que el 98% de los estudiantes universitarios en Latinoamérica han presentado estrés académico (Gutiérrez, Morales, & Poblador, 2018). En México, aproximadamente el 60% de los estudiantes universitarios padece algún grado de estrés siendo más evidente en los alumnos de profesiones del área de las ciencias de la salud (UNAM, 2014). Aproximadamente el 90% de los estudiantes informan niveles elevados de estrés cuando se sienten sobrecargados de tareas y ante la gestión del tiempo (García-Ros, Pérez-González, Pérez-Blasco, & Natividad, 2011).

En la práctica de enfermería es importante conocer las condiciones que afectan la salud de los estudiantes ya que desestabilizan el sistema de respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico (Gutiérrez, Montoya, Toro, Briñón, Rosas, & Salazar, 2010). La alteración en estos tres niveles de respuestas influye de forma negativa en las respuestas psicológicas al estrés que involucran principalmente aspectos emocionales, somáticos, conductuales y fisiológicos que dan pauta a la presencia de afecciones como depresión, ansiedad y el desarrollo de enfermedades crónico-degenerativas como la hipertensión (Maturana, & Vargas, 2015; Castillo, Chacón, & Diaz, 2016). En relación con lo anterior, se estima que de los 75 mil infartos que se registran al año, el 25% se relacionan con los niveles de estrés (OMS, 2013).

Existe la necesidad de que se establezcan estrategias de afrontamiento que permitan el éxito de las exigencias que demanda el ámbito académico, ya que forma parte de los recursos psicológicos de cada individuo, pues tienen un efecto protector de la salud al ser

positivo y, al ser negativo pudiera ser un factor de riesgo para enfermar a nivel psíquico y fisiológico (Herrera, Rodríguez, & Valverde, 2010; Diaz, 2010). Enfermería cuenta con taxonomías que guían la promoción de la salud, el diagnóstico, tratamiento, y resultados, que ayudan a promover y restaurar la funcionalidad de las personas, involucrar esta labor en el ámbito académico supone múltiples beneficios a la comunidad estudiantil.

La musicoterapia dentro de la práctica formativa de enfermería, puede ser una alternativa que refuerce la capacidad de afrontamiento al estrés académico, pues está demostrado que los estímulos musicales tienen implicaciones sobre la actividad fisiológica, afectiva, cognitiva y motriz que facilita la reducción del estrés y la autoeficacia para gestionarlo (Quintero-Moreno, Cuspoca-Orduz, & Siabato-Barrios, 2015; García-Ros, Pérez-González, Pérez-Blasco, & Natividad, 2011). Además, las redes neuronales en el sistema límbico son sensibles a la percepción musical y ellas se encargan de regular las emociones, provocando un efecto de serenidad y calma sin efectos colaterales (Guzmán, Nicolini, Domínguez, & Guzmán, 2018).

La implementación de procesos de atención de enfermería en el ámbito académico permitiría mayor apertura y beneficios para la población, impulsa el papel autárquico la profesión y da pauta para dejar evidencia de los beneficios de la musicoterapia dentro de la investigación enfermera.

1.5 Definición del problema

El estrés académico, es un proceso adaptativo que se presenta en tres momentos que inicia cuando el alumno tiene una serie de demandas escolares que bajo su propio criterio considera estresores, las cuales desencadenan un desequilibrio sistémico, que se manifiesta en una serie de signos y síntomas, y finalmente este desequilibrio impulsa al alumno afrontar la situación para restaurar el equilibrio sistémico (Boullosa, 2013).

El afrontamiento al estrés académico ha recibido una atención creciente por parte de los profesionales de la salud (Díaz, 2010). Debido a las implicaciones que genera el estar expuesto a periodos sostenidos de estrés y el no saberlo gestionar eficazmente (Berrio, & Mazo, 2011; Condoyque-Méndez, Herrera-Pérez, Ramírez-Pacheco, Hernández-González, & Hernández-Arzola, 2016). No existe la suficiente evidencia que involucre a enfermería dentro del contexto académico, por lo que resulta sumamente importante, implementar la promoción a la salud para prevenir los riesgos que se generan al estar expuesto al estrés.

Escuchar música tiene la capacidad de iniciar una multitud de procesos cognitivos en el cerebro e influye en los procesos cognitivos relacionados con el estrés y, como consecuencia, en las respuestas fisiológicas, por lo que impulsaría la capacidad de afrontamiento de los estudiantes (Thoma, La Marca, Brönnimann, Ulrike, & Nater, 2013). Por tanto, las implicaciones de la música abren la posibilidad de incluir a la musicoterapia dentro de un contexto clínico y terapéutico en el ámbito escolar, útil en la práctica de enfermería (Quintero-Moreno, Cuspoca-Orduz, & Siabato-Barrios, 2015).

Como resultado de lo planteado anteriormente surge la siguiente pregunta de investigación: ¿Cómo sería el afrontamiento del estrés académico a través de la musicoterapia en estudiantes universitarios?

1.6 Objetivos

Objetivo general

Describir el afrontamiento del estrés académico en estudiantes universitarios mediante musicoterapia.

Objetivos específicos

1. Identificar los factores referentes a la reevaluación positiva previa al uso de musicoterapia y posterior.
2. Identificar los factores referentes a la búsqueda de apoyo previa al uso de musicoterapia y posterior.
3. Identificar los factores referentes a la planificación de estrategias de afrontamiento previa al uso de musicoterapia y posterior.

Capítulo II

Material y métodos

En el presente capítulo se presenta el diseño del estudio, la población, el tamaño de la muestra y tipo de muestreo, los criterios de selección, así como la recolección de datos y por último los aspectos éticos.

2.1 Diseño del estudio

El estudio fue descriptivo trasversal. Descriptivo porque se describieron los cambios en la capacidad de afrontamiento del estrés académico de los estudiantes universitarios antes y después de la musicoterapia y trasversal porque se llevaron a cabo dos mediciones en un periodo aproximado de un mes.

2.2 Población

Se consideraron estudiantes universitarios de la Escuela de Enfermería Christus Muguerza-UDEM, que cumplieron con los criterios de inclusión.

2.3 Tamaño de la Muestra y Tipo de Muestreo

La población fue conformada por 91 estudiantes universitarios de la Escuela de Enfermería Christus Muguerza-UDEM, considerando una muestra final de 24 estudiantes (Margen de error de 5% y Nivel de confiabilidad de 95%). El tipo de muestreo fue no probabilístico por conveniencia.

2.4 Criterios de selección

Inclusión

Estudiantes mayores de edad que se encontraron cursando cualquier semestre de la carrera de la Licenciatura en Enfermería en la Escuela de Enfermería Christus Muguerza-UDEM, que revelaron un afrontamiento ineficaz al estrés académico, que aceptaron participar voluntariamente en el estudio y que firmaron el consentimiento informado.

Exclusión

Estudiantes que no desearon participar en el estudio, que evidenciaron un afrontamiento eficaz del estrés académico. A los que se encontraron incapacitados o con baja temporal.

Eliminación

Estudiantes sin consentimiento informado, con cuestionarios incompletos o preguntas de respuesta doble, con alguna diferencia que no permitió un análisis adecuado o con una sola aplicación.

2.5 Definición de variables sociodemográficas y unidades de medida.

Tabla 1

Definición de variables

Tipo de variable	Definición conceptual	Definición operacional	Escala de medición	Fuente de medición
Sexo independiente	Características biológicas que definen a los seres humanos como hombre o mujer (OMS, 2018).	Sexo biológico del estudiante universitario, clasificado como hombre o mujer.	Nominal dicotómica	Cédula de datos sociodemográficos
Edad independiente	Tiempo que ha vivido una persona u otro ser vivo contando desde su nacimiento expresada en años (OxfordDictionaries, 2019)	Es el tiempo transcurrido de vida del estudiante universitario desde su nacimiento hasta la actualidad expresado en años.	Numérica	Cédula de datos sociodemográficos
Semestre independiente	Periodo de seis meses de clases (Secretaria de Educación Pública [SEP], s.f)	Ciclo académico de seis meses y que actualmente cursa el estudiante universitario.	Ordinal	Cédula de datos sociodemográficos

2.6 Definición de variables y unidades de medida

Tabla 2

Definición de variables

Tipo de variable	Definición conceptual	Definición operacional	Escala de medición	Fuente de medición
Afrontamiento del estrés dependiente	Esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas externas o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo (Lazarus, & Folkman, 1986).	Esfuerzos del individuo a nivel cognitivo y conductual ante una situación estresante que agota los recursos internos de la persona.	Ordinal	Escala de afrontamiento del estrés académico (Cabanach, Valle, Rodríguez, Piñeiro, & Freire, 2010)

2.7 Recolección de información

2.7.1 Selección de fuentes y métodos

Para el desarrollo del estudio se utilizó una cédula de datos sociodemográficos para estudiantes universitarios (Apéndice C) en la que se preguntaron datos como el género, edad y el semestre que cursan al momento de realizar la investigación.

Para la variable de afrontamiento del estrés académico se utilizó la escala de afrontamiento al estrés académico de Cabanach, Valle, Rodríguez, Piñeiro y Freire (2010) (Apéndice D). Es una escala que consta de 23 preguntas, las opciones de respuesta se basan en una escala tipo Likert de 1 a 5 tipos de respuesta, las cuales son: 5=Siempre, 4=Muchas veces, 3=Bastantes veces, 2=Algunas veces y 1=Nunca. Consta de una Alfa de Cronbach aceptable de 0.89.

A su vez, esta escala de afrontamiento se encuentra dividida en tres factores la Reevaluación Positiva que agrupa nueve preguntas (1, 4, 7, 10, 13, 16, 18, 20 y 22) que presentan diferentes maneras de afrontamiento dirigidas a crear un significado positivo nuevo acerca del problema o dificultad académica. El segundo factor es la Búsqueda de Apoyo Social: Incluye siete preguntas (2, 5, 8, 11, 14, 17 y 21) para evaluar un afrontamiento de tipo activo y conductual, basado en la búsqueda por parte del estudiante de información y consejo, como apoyo social al problema. Y el tercer factor es la Planificación y gestión de recursos personales que contempla siete preguntas (3, 6, 9, 12, 15, 19 y 23) que hacen referencia a la activación de estrategias basadas en el análisis y en el razonamiento para cambiar la situación problemática, y que denotan un tipo de afrontamiento conductual y activo.

2.7.2 Técnicas y procedimientos en la recolección de la información

El presente trabajo de investigación solicitó un permiso al Comité de Investigación y Ética de la Escuela de enfermería Christus Muguerza-UDEM. Posteriormente, se pidió una cita con los directivos de la Escuela de enfermería Christus Muguerza-UDEM para explicar el objetivo de la investigación donde se les estrego un consentimiento informado para la autorización de los estudiantes universitarios (Apéndice B) y el proyecto de investigación. Posteriormente se les solicitó a los directivos la aprobación para aplicar el instrumento a los estudiantes universitarios que entregaron su previa autorización. La aplicación se realizó de manera ordenada con pluma en un tiempo de 10 a 15 minutos.

El presente protocolo se basó en las etapas del PAE en el cual primeramente se llevó a cabo una valoración, en donde se aplicó la escala de afrontamiento al estrés académico de Cabanach 2010, y posteriormente pasamos a la etapa diagnóstica en la cual, se utilizó la etiqueta diagnóstica de disposición para mejorar el afrontamiento de la comunidad.

Posteriormente se realizó la planificación y ejecución. Una vez que se identificó a los estudiantes que presentaron un afrontamiento ineficaz, se expuso a los estudiantes a música de Mozart, proporcionando una página web en la plataforma de Firebase con dos listas de dicha música, en la que se implementó un sistema de registro y autenticación para saber que usuarios estaban utilizando la plataforma ya que se les pidió a los participantes que la escucharan por lo menos 30 minutos al día cuando realizaran actividades

académicas, por un tiempo aproximado 14 días, y con ayuda de la herramienta Google Analytics se pudieron registrar los eventos que se hacían en la plataforma. Por último, en la etapa de evaluación se realizó la segunda aplicación del instrumento y se valoró si la musicoterapia ayudo o no para mejorar la capacidad de afrontamiento del estrés académico.

2.7.3 Plan de procesamiento y presentación de la información

Los datos fueron procesados a través del paquete estadístico Statal Package for the Social Sciences (SPSS) versión 22. Para dar respuesta al objetivo general se utilizaron frecuencias, porcentajes y para los tres objetivos específicos antes mencionados se utilizaron medidas de tendencia central.

2.8 Aspectos éticos

El presente trabajo de investigación se apegó al reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud según los aspectos éticos del ser humano (Secretaria de Salud [SSA], 1984), y el cual tiene por objetivo describir el afrontamiento del estrés académico a través de la musicoterapia en estudiantes universitarios.

De acuerdo con los aspectos éticos fundamentales establecidos conforme al Título Segundo de los Aspectos Éticos de la Investigación en Seres Humanos, Capítulo I, Artículo 13, manifiesta que en toda investigación en la que el ser humano sea sujeto de estudio, deberá prevalecer el criterio de respeto a su dignidad y la protección de su derecho y su bienestar.

Para el acatamiento del artículo 14, Fracción VIII, el estudio de investigación fue sometido a las comisiones de Ética e Investigación de la Escuela de Enfermería Christus Muguerza UDEM.

El artículo 16, dicta que las investigaciones protegerán la privacidad de los estudiantes universitarios, identificándolo cuando los resultados lo requieran y éste lo autorice.

De acuerdo con el artículo 21, para el consentimiento informado se considera existente, el estudiante universitario o, en su caso su representante legal deberá recibir una explicación clara y completa, de tal forma que pueda comprenderla.

Capítulo III

Resultados

3.1 Características sociodemográficas

El sexo femenino fue predominante entre los participantes (83.3%), el promedio de edad fue de 20 años, el porcentaje más alto de participación estuvo conformado por alumnos de los últimos semestres de licenciatura.

Tabla 3

Características sociodemográficas de los estudiantes universitarios

Variables	<i>f</i>	%
Sexo		
Hombre	4	16.7
Mujer	20	83.3
Edad		
19	5	20.8
20	9	37.5
21	3	12.5
22	3	12.5
23	3	12.5
24	1	4.2
Semestre		
Primero	2	8.3
Segundo	4	16.7
Tercero	1	4.2
Cuarto	1	4.2
Quinto	5	20.8
Sexto	5	20.8
Séptimo	6	25.0

Nota: $n=24$

3.2 Estadística descriptiva de las variables de estudio

Para responder al primer objetivo específico que consistió en identificar los factores referentes a la reevaluación positiva previa al uso de la musicoterapia y posterior, encontramos que esta era inadecuada al obtener una media de 22.03 (DE=5.6), la cual cambio a ser parcialmente adecuada con una media de 30.17 (DE=7.3) de las nueve preguntas (1, 4, 7,10, 13, 16, 18, 20 y 22) que lo median. Los aspectos que obtuvieron mayor contrastaste de respuestas negativas a positivas posterior a la musicoterapia fueron que un 41.7% de los alumnos, solo algunas veces podían resaltar los aspectos positivos y olvidar los desagradables cuando se encuentran una situación problemática y nunca lo podían hacer en un 29.2%, sin embargo, posterior a la musicoterapia el 37.5% respondió que lo podía hacer siempre y el 20.2% lo hacía bastantes veces; también identificaban bastantes veces que ante el enfrentamiento de una situación similar durante los exámenes, procuran pensar que son capaces de hacer las cosas bien por mí mismo en un 33.3%, en la segunda medición los alumnos respondieron bastantes veces y siempre en un 29.2% en ambos casos; con respecto a esta situación de los exámenes más de la mitad de los participantes procuran pensar solo algunas veces positivamente (58.3%), y posteriormente identificaban que lo hacían bastantes veces en un 37.5% y muchas veces en un 25.0%.

Al momento de preguntarles a los alumnos que cuándo se enfrentan a una situación difícil y si permiten o no que el problema los supere y de dan un plazo para solucionarlo en la primera medición un 37.5% respondió que solo algunas veces, en cuanto a la segunda aplicación los alumnos respondieron que lo hacían en bastantes veces

en un 41.7% y siempre en un 20.8%. En relación con la pregunta, ¿Cuándo me enfrento a una situación difícil, pienso sobre la situación e intento tener mis emociones bajo control?, más de la mitad de los participantes comentaron que algunas veces (54.2%), la cual disminuyó a 37.5% obteniendo el mismo valor para la respuesta de muchas veces; en cuanto a si procuran o no darle importancia a los problemas ante una situación difícil el 41.5% respondió que algunas veces, que también disminuyó en la segunda medición a 29.2% obteniendo el mismo valor para la respuesta de bastantes veces; este mismo cuestionamiento pero con respecto a los exámenes un 41.7% respondió que algunas veces y un 37.5% respondió que nunca, durante la segunda medición los alumnos respondieron en un 29.2% que lo hacían bastantes veces y algunas veces respectivamente.

Con respecto a los exámenes los alumnos fueron cuestionados con la siguiente pregunta; ¿Cuándo me enfrento a una situación difícil, como los exámenes, suelo pensar que me saldrá bien? la respuesta seleccionada fue de bastantes veces en un 41.7%, la cual se mantuvo durante la segunda aplicación. Respecto a si tratan de pensar que están preparados una noche antes del examen, los participantes respondieron en un 37.5% que solo algunas veces y bastantes veces respectivamente, que cambió en la segunda medición ya que respondieron en un 25.0% que bastantes veces y en un 29.2% que siempre; en relación a cuando enfrentan a un problema como ansiedad durante un examen, tratan de ver algo lógico y normal en la situación un 50% respondió que algunas veces, posteriormente los participantes respondieron que lo hacían bastantes veces en un 41.7% y siempre en un 29.2% (Tabla 4).

Tabla 4

Factores referentes a la Reevaluación positiva

Variables de medición respecto a la Reevaluación Positiva	Primera medición										Segunda medición									
	S		MV		BV		AV		N		S		MV		BV		AV		N	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
1. ¿Cuándo me enfrento a una situación problemática, olvido los aspectos desagradables y resalto los positivos?	2	8.3	3	12.5	2	8.3	10	41.7	7	29.2	9	37.5	2	8.3	7	20.2	5	20.8	1	4.2
4. ¿Cuándo me enfrento a una situación problemática durante los exámenes, procuro pensar que soy capaz de hacer las cosas bien por mí mismo?			7	29.2	8	33.3	6	25.0	3	12.5	7	29.2	5	20.8	7	29.2	5	20.8		

Nota= S= Siempre; MV= Muchas veces; BV= Bastantes veces; AV= Algunas veces; N= Nunca

(continúa)

Tabla 4

Factores referentes a la Reevaluación positiva

Variables de medición respecto a la Reevaluación Positiva	Primera medición										Segunda medición									
	S		MV		BV		AV		N		S		MV		BV		AV		N	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
7. ¿Cuándo me enfrento a una dificultad mientras estoy preparando los exámenes, procuro pensar en positivo?			3	12.5	6	25.0	14	58.3	1	4.2	5	20.8	6	25.0	9	37.5	4	16.7		
10. ¿Cuándo me enfrento a una situación difícil, no permito que el problema me supere; procuro darme un plazo para solucionarlo?	1	4.2	4	16.7	8	33.3	9	37.5	2	8.3	5	20.8	4	16.7	10	41.7	4	16.7	1	4.2

Nota= S= Siempre; MV= Muchas veces; BV= Bastantes veces; AV= Algunas veces; N= Nunca

(continúa)

Tabla 4

Factores referentes a la Reevaluación positiva

Variables de medición respecto a la Reevaluación Positiva	Primera medición										Segunda medición									
	S		MV		BV		AV		N		S		MV		BV		AV		N	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
13. ¿Cuándo me enfrento a una situación difícil, pienso sobre la situación e intento tener mis emociones bajo control?	2	8.3	2	8.3	7	29.2	13	54.2			2	8.3	9	37.5	4	16.7	9	37.5		
16. ¿Cuándo me enfrento a una situación difícil, en general procuro no darles importancia a los problemas?	2	8.3	2	8.3	1	4.2	10	41.5	9	37.5	2	8.3	4	16.7	7	29.2	7	29.2	4	16.7
18. ¿Cuándo me enfrento a una situación difícil, como en los exámenes, suelo pensar que me saldrán bien?			1	4.2	2	8.3	10	41.7	9	37.5	2	8.3	3	12.5	7	29.2	10	41.7	4	16.7

Nota= S= Siempre; MV= Muchas veces; BV= Bastantes veces; AV= Algunas veces; N= Nunca

(continúa)

Tabla 4

Factores referentes a la Reevaluación positiva

Variables de medición respecto a la Reevaluación Positiva	Primera medición										Segunda medición									
	S		MV		BV		AV		N		S		MV		BV		AV		N	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
20. ¿Cuándo me enfrento a una situación difícil la noche antes del examen, trato de pensar que estoy preparado para realizarlo bien?			2	8.3	9	37.5	9	37.5	4	16.7	7	29.2	5	20.8	6	25.0	6	25.0		
22. ¿Cuándo me enfrento a un problema, como sentir ansiedad durante el examen, trato de verlo como algo lógico y normal de la situación?	1	4.2	1	4.2	3	12.5	12	50.0	7	29.2	7	29.2	2	8.3	10	41.7	4	16.7	1	4.2

Para dar respuesta al segundo objetivo específico que consistió en identificar los factores referentes a la búsqueda de apoyo previo al uso de la musicoterapia y posterior, se obtuvo una media de 16.87 (DE=16.87) en la primera medición, lo que nos indicó un afrontamiento inadecuado al estrés académico y posterior se obtuvo una media de 22.7 (DE=7.33) lo cual evidencio un afrontamiento parcialmente adecuado de las siete preguntas (2, 5, 8, 11, 14, 17 y 21) que lo median. Los aspectos que obtuvieron mayor porcentaje fueron que el 58.3% de los participantes solo algunas veces pueden expresar sus opiniones y buscar apoyo cuando enfrentan una situación difícil pero posterior a la musicoterapia este disminuyó a 29.2% compartiendo el mismo valor para la respuesta de que muchas veces logran hacerlo.

En la pregunta ¿Cuándo me enfrento a una situación problemática, pido consejo a un familiar o a un amigo a quien aprecio?, el 50% de los participantes contestaron que solo algunas veces, más en la segunda aplicación un 33.3% respondió que siempre y muchas veces respectivamente, lo que evidencia una búsqueda de apoyo adecuada. El 50.0% de los alumnos mencionaron que solo algunas veces habla de sus problemas con otros, posteriormente encontramos que esta opción disminuyó a 25.0% y que los participantes lo hacían bastantes veces en un 33.3%. Con relación a que si hablaban con su familia, pareja o amigos sobre sus problemas el 37.5% respondió que solo algunas veces, así mismo posterior a la musicoterapia el 58.3% de los participantes contestaron que muchas veces hablaban de sus problemas ante una situación difícil.

Con respecto a que si los participantes buscan consejo y ayuda a otras personas el 62.5% respondió que solo algunas veces y en la segunda aplicación este porcentaje disminuyó a 20.8% y el 37.5% contestaron que muchas veces y el 20.8% que bastantes veces. Por otra parte, el 66.7% indico que solo algunas veces manifiesta sus sentimientos y emociones cuando enfrenta una situación difícil y posterior a la musicoterapia esto disminuyó a 25.0% y el 29.2% contestaron que siempre y muchas veces en ambos casos. Al contestar la pregunta ¿Cuándo me enfrento a una situación difícil, hablo con alguien para saber más de la situación?, el 41.7% respondió que algunas veces y el 25.0% menciono que nunca, posteriormente solo el 4.2% respondió que nunca, un 41.5% respondió que algunas veces y el 20.8% que bastantes veces, resultando un 62.3% por lo que se evidencio un afrontamiento parcialmente adecuado (Tabla 5).

Tabla 5

Factores referentes a la Búsqueda de apoyo social

Variables de medición respecto a la Búsqueda de apoyo social	Primera medición										Segunda medición									
	S		MV		BV		AV		N		S		MV		BV		AV		N	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
2. ¿Cuándo me enfrento a una situación problemática, expreso mis opiniones y busco apoyo?	2	8.3	3	12.5	4	16.7	14	58.3	1	4.2	4	16.7	7	29.2	4	16.7	7	29.2	2	8.3
5. ¿Cuándo me enfrento a una situación problemática, pido consejo a un familiar o a un amigo a quien aprecio?	2	8.3	3	12.5	4	16.7	12	50.0	3	12.5	8	33.3	8	33.3	2	8.3	5	20.8	1	4.2
8. ¿Cuándo me enfrento a una situación difícil, hablo de los problemas con otros?			4	16.7	4	16.7	12	50.0	4	16.7	3	12.5	5	20.8	8	33.3	6	25.0	2	8.3

Nota= S= Siempre; MV= Muchas veces; BV= Bastantes veces; AV= Algunas veces; N= Nunca

(continúa)

Tabla 5

Factores referentes a la Búsqueda de apoyo social

Variables de medición respecto a la Búsqueda de apoyo social	Primera medición										Segunda medición									
	S		MV		BV		AV		N		S		MV		BV		AV		N	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
11. ¿Cuándo me enfrento a una situación difícil, hablo sobre la situación estresante con mi pareja, familia o amigos?	2	8.3	4	16.7	5	20.8	9	37.5	4	16.7	1	4.2	14	58.3	4	16.7	4	16.7	1	4.2
14. ¿Cuándo me enfrento a una situación problemática, busco consejo y solicité ayuda a otras personas?	1	4.2	3	12.5	2	8.3	15	62.5	3	12.5	4	16.7	9	37.5	5	20.8	5	20.8	1	4.2
17. ¿Cuándo me enfrento a una situación difícil, manifiesto mis sentimientos y opiniones?			2	8.3	2	8.3	16	66.7	4	16.7	2	8.3	7	29.2	7	29.2	6	25.0	2	8.3

Nota= S= Siempre; MV= Muchas veces; BV= Bastantes veces; AV= Algunas veces; N= Nunca (continúa)

Tabla 5

Factores referentes a la Búsqueda de apoyo social

Variables de medición respecto a la Búsqueda de apoyo social	Primera medición										Segunda medición									
	S		MV		BV		AV		N		S		MV		BV		AV		N	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
21. ¿Cuándo me enfrento a una situación difícil, hablo con alguien para saber más de la situación?	2	8.3	2	8.3	4	16.7	10	41.7	6	25.0	2	8.3	6	25.0	5	20.8	10	41.5	1	4.2

Para dar respuesta al tercer objetivo específico que consistió en identificar los factores referentes a la planificación de estrategias de afrontamiento previa al uso de la musicoterapia y posterior se obtuvo en la primera medición una media de 16.8 (DE= 3.7) evidenciando un afrontamiento inadecuado, aunque posterior a la musicoterapia se obtuvo una media de 23.4 (DE= 6.0) evidenciando un afrontamiento parcialmente adecuado de las siete preguntas (3, 6, 9, 12, 15, 19, 23) que la median. Encontramos que el 58.3% de los alumnos únicamente algunas veces priorizan las tareas y organizan el tiempo cuando se enfrentan a una situación problemática, posteriormente este porcentaje disminuyó a 20.8%, y los participantes respondieron que muchas veces y bastantes veces en un 29.2% respectivamente.

Por lo que se refiere a la pregunta ¿Cuándo me enfrento a una situación difícil mientras estoy en exámenes, planifico detalladamente como estudiar el examen? El 54.2% respondió que solo lo hacía algunas veces, sin embargo, este dato disminuyó en la segunda aplicación a más de la mitad (20.8%), y el 33.3% de los alumnos respondieron que lo hacían muchas veces y el 20.8% siempre; así mismo un 58.3% respondieron que únicamente algunas veces elaboraban un plan de acción y lo seguían ante una problemática, lo cual también disminuyó en la segunda medición a 25.0%, obteniendo más en la opción de bastantes veces (33.3%) y muchas veces (29.2%).

Referente a la pregunta ¿Cuándo me enfrento a una situación difícil mientras estoy en exámenes, me centro en lo que necesito para obtener los resultados?, 45.8% respondieron que bastantes veces, a pesar de ello un 41.7% respondieron que solamente algunas veces en

dicha pregunta por lo que simboliza más del 80% de los participantes tenía un afrontamiento inadecuado, durante la segunda medición el 45.8% de los participantes contestaron que muchas veces y el 25.0% que muchas veces.

Otro aspecto por destacar es que un 58.3% solo algunas veces cuando se enfrenta a una situación difícil organiza las cosas personales que tiene para afrontar la situación, posterior a la musicoterapia el 33.3% contestaron que muchas veces logran organizarse y el 25.0% bastantes veces, con este mismo cuestionamiento, pero referente a realizar una lista de tareas y hacer una a una y no pasar a la siguiente hasta que no ha finalizado la anterior el 41.7% respondió que nunca, durante la segunda aplicación el 54.2% respondieron que bastantes veces lo realizan. Por último, la mitad de los participantes respondieron que algunas veces cambian algunas cosas para obtener buenos resultados ante una situación problemática (50.0%), posteriormente el 45.8% respondieron que siempre lo cambian y el 33.3% lo hacen bastantes veces (Tabla 6).

Tabla 6

Factores referentes a la Planificación y gestión de recursos personales

Variables de medición respecto a la Planificación	Primera medición										Segunda medición									
	S		MV		BV		AV		N		S		MV		BV		AV		N	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
3. ¿Cuándo me enfrento a una situación problemática, priorizo las tareas y organizo el tiempo?			3	12.5	6	25.0	14	58.3	1	4.2	3	12.5	7	29.2	7	29.2	5	20.8	1	4.2
6. ¿Cuándo me enfrento a una situación difícil mientras estoy en exámenes, planifico detalladamente cómo estudiar el examen?	1	4.2	4	16.7	4	16.7	13	54.2	2	8.3	5	20.8	8	33.3	5	20.8	6	25.0		
9. ¿Cuándo me enfrento a una situación problemática, elaboro un plan de acción y lo sigo?			1	4.2	5	20.8	14	58.3	4	16.7	3	12.5	7	29.2	8	33.3	6	25.0		

Nota= S= Siempre; MV= Muchas veces; BV= Bastantes veces; AV= Algunas veces; N= Nunca

(continúa)

Tabla 6

Factores referentes a la Planificación y gestión de recursos personales

Variables de medición respecto a la Planificación	Primera medición										Segunda medición										
	S		MV		BV		AV		N		S		MV		BV		AV		N		
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	
12. ¿Cuándo me enfrento a una situación difícil mientras estoy en exámenes, me centro en lo que necesito para obtener los resultados?		2	8.3	11	45.8	10	41.7	1	4.2	3	12.5	11	45.8	6	25.0	3	12.5	1	4.2		
15. ¿Cuándo me enfrento a una situación difícil, organizo las cosas personales que tengo para afrontar la situación?	1	4.2	1	4.2	6	25.0	14	58.3	2	8.3	4	16.7	8	33.3	6	25.0	6	25.0			

Nota= S= Siempre; MV= Muchas veces; BV= Bastantes veces; AV= Algunas veces; N= Nunca (continúa)

Tabla 6

Factores referentes a la Planificación y gestión de recursos personales

Variables de medición respecto a la Planificación	Primera medición										Segunda medición									
	S		MV		BV		AV		N		S		MV		BV		AV		N	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
19. ¿Cuándo me enfrento a una situación difícil, hago una lista de las tareas que tengo que hacer, las hago una a una y no paso a la siguiente hasta que no he finalizado la anterior?	1	4.2	2	8.3	4	16.7	7	29.2	10	41.7	2	8.3	1	4.2	13	54.2	4	16.7	4	16.7
23. ¿Cuándo me enfrento a una situación problemática, cambió algunas cosas para obtener buenos resultados?	2	8.3	3	12.5	6	25.0	12	50.0	1	4.2	11	45.8	2	8.3	8	33.3	3	12.5		

Para dar respuesta al objetivo general que consistió en describir el afrontamiento del estrés académico mediante musicoterapia, se encontró en la primera medición que los estudiantes universitarios, tienen un afrontamiento parcialmente inadecuado en un 92.4%, posteriormente obtuvimos un cambio en el afrontamiento del estrés académico a parcialmente adecuado con un 54.3% (Tabla 7).

Tabla 7

Escala de afrontamiento del estrés académico

Áreas	Primera medición		Segunda medición	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Adecuado			3	12.5
Parcialmente Adecuado			13	54.3
Parcialmente Inadecuado	22	92.4	6	25.2
Inadecuado	2	8.4	2	8.4

Nota: $n=24$

3.3 Consistencia interna de la escala aplicada

Para verificar la confiabilidad del instrumento se realizó una prueba alfa de Cronbach para la escala de Afrontamiento del estrés académico de Cabanach, la cual obtuvo un alfa aceptable de .80.

Capítulo IV

Discusión

Los estudiantes universitarios experimentan estrés relacionado con requisitos académicos, como las calificaciones, las tareas, los exámenes y el cubrir con horas de prácticas y teoría, en donde la mayoría de las veces las habilidades de afrontamiento que poseen son inadecuadas, lo que lleva a un patrón negativo de comportamiento, desarrollo de síntomas psicossomáticos y disminución del rendimiento académico (Xhakollari, 2016), sin embargo la respuesta de afrontamiento con música clásica o relajante puede mejorar los niveles de estrés académico a nivel psicossomático, debido a que despierta emociones positivas y conduce a evaluaciones cognitivas eficaces (Alagha, & Ipradjian, 2017).

Respecto a las estrategias de afrontamiento sobre la reevaluación positiva encontramos en primera instancia que esta era parcialmente inadecuada en la capacidad de olvidar aspectos desagradables y resaltar lo positivo cuando se enfrenta a una situación difícil en su vida académica, también que, en relación con los exámenes son incapaces de pensar que pueden realizarlo bien por sí mismos y que todo saldrá bien, porque no se sienten preparados para hacerlo de manera eficaz, a parte que esto les genera ansiedad, por lo que no pueden mantenerse positivos durante un examen, además permiten que las dificultades académicas lo superen, porque no tienen sus emociones negativas bajo control, y le dan mucha importancia a los problemas académicos.

Lo anterior concuerda con Barraza, Martínez, Salazar, Camargo y Antuna en 2012 y Nayereh en 2011, pues encontraron que la

realización de un examen y trabajos escolares evocan en los estudiantes emociones negativas y nublan su capacidad de solución. En una segunda medición posterior a la musicoterapia con música clásica, este factor pasó a ser parcialmente adecuado, ya que los participantes identificaron que muchas y bastantes veces fueron capaces de evaluar y sentirse seguros de sí mismos ante situaciones difíciles en el ámbito académico, lo que concuerda con Martínez y Serpa en 2016, Covarrubias en 2017 y Qorry y Primardiana en 2019, ya que en sus resultados encontraron que las estrategias afrontamiento con apoyo musical ayudaron a los estudiantes a disminuir sus niveles de estrés y permitiéndoles evaluar la situación de forma positiva para hacerle frente.

En cuanto a la búsqueda de apoyo social se encontró en primer lugar que esta era parcialmente inadecuada en lo que compete a que los estudiantes puedan expresar sus opiniones, buscar apoyo y pedir consejo de algún familiar o amigo cuando enfrentan una situación difícil en su vida académica, lo que los lleva a aislarse y no querer hablar de sus problemas con otros, igualmente en una situación que les es difícil en relación a lo académico no suelen hablar con alguien para saber más sobre la situación y lograr afrontarla de manera eficaz, lo cual tuvo concordancia con Boullosa en 2013, que menciona que los alumnos al sentir que sus capacidades son sobrepasadas por demandas del entorno, no suelen buscar apoyo en sus grupos de referencia, lo que provoca que se incremente o perpetúe la sensación de estrés.

Posterior a la musicoterapia la búsqueda de apoyo social en los estudiantes pasó a ser parcialmente adecuado, ya que evidenciaron

en sus respuestas que muchas veces hablaban de sus problemas ante una situación difícil y pedían consejo a sus parientes para afrontar el problema y sentirse apoyados, lo que concuerda con Cabanach, Fariña, Freire, González y Ferradas en 2013, ya que en su estudio menciona que esta estrategia, al emplearla con el fin de pedir información, consejo y comprensión, permite que el alumno se sienta capaz de afrontar las situaciones que requieran su atención. También concuerda con Corporán, Pérez y ortega en el 2014, ya que, en su estudio, los estudiantes informaron que después de la musicoterapia se sentían más confiados para pedir consejo lo que ayudó a disminuir el estrés académico.

En relación con el factor de planificación y gestión de recursos personales se encontró en la primera medición que era parcialmente inadecuada ya que los estudiantes identificaron que no organizaban sus tareas ni su tiempo, tampoco sabían identificar los recursos personales con los que contaban para poder enfrentar las demandas del rubro académico, también evidenciaron que no siguen un plan de acción ni modifican aquellas cosas que les impiden obtener buenos resultados. Lo anterior se contrapone a los resultados de Álvarez-Pérez, López-Aguilar y Pérez en 2015 ya que encontraron que la capacidad de adaptación de los alumnos son factores claves que intervienen en los procesos de planificación y gestión de los proyectos formativos y profesionales del alumnado universitario.

En la segunda medición, posterior a la musicoterapia, este factor pasó a ser parcialmente adecuado ya que identificaron que muchas veces y siempre lograron gestionar su tiempo y prioridades para lograr sus objetivos, lo cual concuerda con Guimba en 2012 y

Yinglian en 2018, pues encontraron que la música de Mozart ayudaba a mejorar la capacidad de los estudiantes de realizar un plan de acción para responder a las demandas escolares.

En lo que respecta a las estrategias de afrontamiento del estrés académico de los estudiantes universitarios encontramos que estas eran parcialmente inadecuadas ya que no eran capaces de evaluar positivamente las exigencias académicas, tampoco buscaban apoyo para resolver las dificultades y carecían de estrategias que les ayudarían a establecer un plan de acción para mejorar su vida escolar, lo que concuerda con Rodríguez en 2016 y Chávez, Ortega y Palacios en 2016, ya que sus resultados demostraron que los estudiantes carecen de estrategias de afrontamiento efectivas para sobreponerse al estrés que les genera las actividades académicas.

Finalmente, en una última evaluación, posterior a la musicoterapia, descubrimos que la capacidad de afrontamiento al estrés académico cambio a parcialmente adecuado, lo que concuerda con los hallazgos encontrados por O'Brien en 2016 y Varma, Thomas, Al Radaideh, Ergieg, Fayez y Malik en 2019, pues encontraron una asociación positiva entre la afinidad por la música de Mozart y su papel como herramienta para mejorar la respuesta de afrontamiento y reducir el estrés académico.

4.1 Limitaciones

Para nuestro trabajo de investigación las limitaciones fueron que abordamos a estudiantes de una escuela privada y debido a ello el tamaño de la muestra fue pequeña. Y el tiempo a la exposición de música, ya fue un periodo corto.

4.2 Conclusiones

El sexo que predominó fue el de las mujeres.

La edad que predominó fue la de 20 años.

El semestre que tuvo más estudiantes fue de 7mo semestre.

Los estudiantes evidenciaron tener una reevaluación positiva al estrés académico parcialmente adecuada posterior a la musicoterapia con música clásica.

La búsqueda de apoyo social fue parcialmente adecuada posterior a la musicoterapia ya que se sentían más confiados para pedir consejo lo que ayudó a disminuir el estrés académico.

La planificación y gestión de recursos personales fue parcialmente adecuada, posterior a la música pues identificaron que muchas veces y siempre lograron gestionar su tiempo y prioridades para lograr sus objetivos.

Posterior a la musicoterapia los estudiantes evidenciaron un cambio parcialmente adecuado en el afrontamiento del estrés académico.

4.3 Recomendaciones

Es importante abarcar todas las edades del período de la adolescencia debido a la diferencia en etapas escolares y la carga académica (Gaete, 2015).

También, incluir un instrumento que mida el estrés académico para obtener datos de la intensidad del estrés, la frecuencia en que se presentan los estímulos y el uso de estrategias de afrontamiento (Barraza, 2007).

Tomar en cuenta otro tipo de género musical, para que al momento de llevar a cabo la musicoterapia los participantes elijan el género que sea de su agrado, ya que una parte de los participantes mencionaron que la música clásica no era mucho de su agrado y eso podía llegar a estresarlos en lugar de ayudarlos (Custodio, 2017).

Referencias

- Agudo, I. (2015). La musicoterapia, una vía de expresión global. *Revista Arteterapia, 10*, 175-181. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?Codigo=5584562>
- Alagha, A., & Ipradjian, A. (2017). The Effects of Different Types of Music on Stress Levels. *Global Journal of HUMAN-SOCIAL SCIENCE: A Arts & Humanities–Psychology, 17*(5). 1-22. Recuperado de https://globaljournals.org/GJHSS_Volume17/1-The-Effects-of-Different.pdf
- Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo, R., & Nieves, Z. (2015). Estrés Académico. *Revista Edumecentro, 7*, 163-178. Recuperado de <http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sciarttext&pid=S207728742015000200013>
- Alonso, M. (2015). *La Intervención enfermera Musicoterapia en personas con estado de ánimo depresivo* (Tesis). Departamento de Enfermería de la Universidad de Alcalá de Henares, Madrid. Recuperado de <http://www.aeesme.org/wp-content/uploads/2015/06/premio-EIR-2015.pdf>
- Alvarado-Garcia, P., Burmester, J., & Soto, M. (2018). Efecto de un programa basado en la atención plena sobre los niveles de estrés académico de estudiantes universitarios. *Medicina Naturista, 12*(2), 35-39. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6505893>
- Álvarez-Pérez, P., López-Aguilar, D., & Pérez-Jorge, D. (2015). El alumnado universitario y la planificación de su proyecto formativo y profesional. *Actualidades Investigativas en Educación, 15*(1) 1-24. Recuperado de <https://www.resear>

chgate.net/publication/269762164_El_alumnado_universitario_y_la_planificacion_de_su_proyecto_formativo_y_profesional_University_students_and_planning_your_project_and_vocational_training

- Arumugan, I., Phanicheree, P., Katari, K., Hemanathan, R., Ranabir, P., Amrita, G., Prashant, B., Priti, P., & Amit, A. (2018). Effectiveness of music therapy on academic performance of nursing students. *International Journal of Academic Medicine*, 4(3), 278-283. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/329834017_Effectiveness_of_music_therapy_on_academic_performance_of_nursing_students
- Barraza, A. (2006). Un Modelo Conceptual Para el Estudio Del Estrés Académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129. Recuperado de <http://revistas.unam.mx/index.php/repi/article/viewFile/19028/18052>
- Barraza, A. (2007). El inventario sisco del estrés académico. Instrumentos de investigación. Universidad Pedagógica de Durango. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/28175062_El_Inventario_SISCO_del_Estres_Academico
- Barraza, A., Martínez J., Silva, J., Camargo, E., & Antuna, R. (2012). Estresores Académicos Y Género. Un Estudio Exploratorio De Su Relación En Alumnos De Licenciatura. *Dialnet*, 5(12), 33-43. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4034740>
- Barrera, A., Ledezma, F., Ortiz, A., Ocaranza S., & Torres, F. (2018). Bienestar Psicológico y Estrategias Cognitivas de Aprendizaje en Estudiantes Secundarios con y sin Formación Musical Formal en

la Región de Coquimbo. *Estudios Pedagógicos*, 44(1), 7-24.

Recuperado de <http://revistas.uach.cl/index.php/estped/article/view/3596/4501>

Baste, V., & Gadkari, J. (2014). Study of stress, self-esteem and depression in medical students and effect of music on perceived stress. *Indian journal of physiology and pharmacology*, 58(3), 298-301. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/275357730_Study_of_stress_self-esteem_and_depression_in_medical_students_and_effect_of_music_on_perceived_stress

Benítez, M., Díaz, V., & Justel, N. (2017). Beneficios del entrenamiento musical en el desarrollo infantil: una revisión sistemática. *Revista internacional de educación musical*, 5, 61-69. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/322582386_Beneficios_del_entrenamiento_musical_en_el_desarrollo_infantil_una_revision_sistematica

Berrio, N., & Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología: Universidad de Antioquia*, 3(2), 65-82. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/307594663_Estres_Academico

Blanco, K., Cantillo, N., Castro, Y., Downs, A., & Romero, E. (2015). *Estrés académico en los estudiantes del área de la salud en una Universidad Pública, Cartagena* (Tesis). Universidad De Cartagena Facultad De Enfermería. Recuperado de <http://190.242.62.234:8080/jspui/bitstream/11227/2652/1/Estres%20Academico%2021-%2010-2015.docx%20pdf.pdf>

Boullosa, G. (2013). *Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de lima* (Tesis).

Pontificia Universidad De Lima Perú. Recuperado de http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/4880/BOULLOSA_GALARZA_GINETTE_ESTRES_ACADEMICO.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Bulechek, G. M., Butcher, H. K., Dochterman, J. M., & Wagner, M. (2014). *Clasificación de Intervenciones de Enfermería (NIC)*. Barcelona, España: Elsevier.

Cabanach, R., Fariña, F., Freire, C., González, P., & Ferradas, M. (2013). Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres. *European Journal of Education and Psychology*, 1(6), 19-32. doi:10.1989/ejep.v6i1.100

Cabanach, R., Valle, A., Rodríguez, S., Piñeiro, I., & Freire, C. (2010). Escala de afrontamiento del estrés académico. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 1(1). Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2451/245116411005.pdf>

Caldera, J.F., Pulido, B.E. & Martínez, M.G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7, 77-82. Recuperado de http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf

Casado, F. (2002). Modelo de afrontamiento de Lazarus como heurístico de las intervenciones psicoterapéuticas. *Apuntes de Psicología*, 20(3), 1-10. Recuperado de http://copao.cop.es/files/contenidos/VOL20_3_5.pdf

- Castillo, C., Chacón, T., & Diaz, G. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en Educación Médica*, 5(20), 230–237. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2007505716000491>
- Chávez, M., Ortega, E., & Palacios, M. (2016). *Estrategias De Afrontamiento Frente Al Estrés Académico Que Utilizan Los Estudiantes De Una Academia Preuniversitaria De Lima Metropolitana (Tesis)*. Universidad Peruana Cayetano Heredia. Recuperado de <http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/100/Estrategias+de+afrontamiento+frente+al+estr%C3%A9s+acad%C3%A9mico+que+utilizan+los+estudiantes+de+una+academia+preuniversitaria+de+Lima+Metropolitana,+enero+2016.pdf>
- Condoyque-Méndez, K. J., Herrera-Pérez, A. E., Ramírez-Pacheco, A., Hernández-González, P. L., & Hernández-Arzola, L. I. (2016). Nivel de Estrés en los Estudiantes de las Licenciaturas en Enfermería y Nutrición de la Universidad de la Sierra Sur. *Revista Salud y Administración*, 4(9), 15-24. Recuperado de <http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num9/A2NivelEstres.pdf>
- Corporán, J., Pérez-Jiménez, D., & Ortega, J. (2014). Relación entre La Música, el Estrés y el Rendimiento Académico en Un Grupo de Estudiantes Universitarios. *Salud y Conducta Humana*, 1(1), 13-22. Recuperado de <https://static1.squarespace.com/static/50c39c53e4b097533b3492dd/t/5342c127e4b0f66e779df38a/1>

396883751463/2_Corpor%C3%A1n_P%C3%A9rez_Ortega_2014.pdf

- Covarrubias, J. (2017). Stress and Music on Students' Mental Health: Evaluating Music as a Coping Strategy for Stress (Tesis). Arizona State University. 38-54. Recuperado de <https://pdfs.semanticscholar.org/c75b/7032233014da943e7d9665f5f2634b1d2ba3.pdf>
- De Witte, M., Spruit, A., Van Hooren, S., Moonen, X., & Stams, G.J. (2019). Effects of music interventions on stress-related outcomes: a systematic review and two meta-analyses. *Health psychology review, 12*(2), 1-31. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31167611>
- Díaz, Y. (2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. *Rev Hum Med, 10*(1). Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/hmc/v10n1/hmc070110.pdf>
- García-Ros, R., Pérez-González, F., Pérez-Blasco, J., & Natividad, L. A. (2011). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología, 44*(2), 143-154. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/805/80524058011.pdf>
- Giménez, K., & Auge, P. (2018). *Musicoterapia como medio para el tratamiento del estrés y la ansiedad del docente* (Tesis). Universidad Internacional de la Rioja. Recuperado de https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/7646/MA_GDALENA%20GIM%C3%89NEZ%2C%20KEVIN.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- González-Cabanach, R., Souto-Gestal, A., González-Doniz, L., & Franco Taboada, V. (2018). Perfiles de afrontamiento y estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación Educativa*, 36(2), 421-433. Recuperado de <https://revistas.um.es/rie/article/view/290901/231341>
- Guimba, G. (2012). Impact of Listening to Music on Stress Level and Performance (Master's Thesis). Grim Education. Recuperado de <https://www.grin.com/document/455170>
- Gutgsell, K., Shluchter, M., Margevicius, S., De Golia, P., McLaughlin, B., Harris, M., Mecklenburg, J., & Wiencek, C. (2013). Music Therapy Reduces Pain in Palliative Care Patients: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Pain and Symptom Management*, 48(5), 822-831. Recuperado de <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2012.05.008>
- Gutiérrez, J., Montoya, L., Toro, B., Briñón, M., Rosas E., & Salazar, E. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *Revista CES Medicina*, 24(1), 7-17. Recuperado de https://www.redalyc.org/pdf/2611/2611194910_01.pdf
- Gutiérrez, L., Morales, A., & Poblador, E. (2018). *Evaluación e intervención del estrés en estudiantes que inician su carrera universitaria* (Tesis). Universidad Católica De Colombia, Facultad De Psicología. Recuperado de <http://repository.ucatolica.edu.co:8080/jspui/handle/10983/15927?mode=full>
- Guzmán, V. M., Nicolini, D. R., Domínguez, B., & Guzmán, J. (2018). Manejo psicoterapéutico del dolor a través de la música y el tacto en neonatos: el Método Sentire. *Estudios sobre las*

- Culturas Contemporáneas*, 24(47), 9-40. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=31655797002>
- Herdman, H., & Kamitsuru, S. (2012). NANDA Internacional. Diagnósticos enfermeros. Definiciones y clasificación 2015-2017. Barcelona: Elsevier.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2010). Metodología De La Investigación, Quinta edición. México: The McGraw-Hill.
- Herrera, D., Rodríguez, M., & Valverde, M. (2010). *Validación del Inventario de Estrés Académico de Polo, Hernández y Pozo en Estudiantes Universitarios de la Comuna de Concepción* (Tesis). Universidad de la Comuna de Concepción. Recuperado de <https://spamelarf.files.wordpress.com/2010/09/cuanti2.pdf>
- Hirokawa, E., & Ohira, H. (2003). The Effects of Music Listening After a Stressful Task on Immune Functions, Neuroendocrine Responses, and Emotional States in College Students. *Journal of music therapy* 40(3), 189-211. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/231583163_The_Effects_of_Music_Listening_After_a_Stressful_Task_on_Immune_Functions_Neuroendocrine_Responses_and_Emotional_States_in_College_Students
- Hosseini, E., & Hosseini, S. (2019). Therapeutic Effects of Music: A Review. *Journal Report of Health Care*, 4(4), 1-13. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/332934020_Therapeutic_Effects_of_Music_A_Review
- Jauset, J. (2018). Música y neurociencia: la musicoterapia. Fundamentos, efectos y aplicaciones terapéuticas. Editorial

UOC. Recuperado de <http://ebookcentral.proquest.com/lib/universidadmonterreysp/detail.action?docID=5308413>.

- Kappert, M. B., Wuttke-Linnemann, A., Schlotz, W., & Nater, U. M. (2019). The aim justifies the means- differences among musical and nonmusical means of relaxation or activation induction in daily life [El objetivo justifica los medios: diferencias entre los medios musicales y no musicales de relajación o inducción de activación en la vida diaria]. *Frontiers in Human Neuroscience*, *13*(36), 1-10. doi: 10.3389
- Kozier, B., Berman, A., & Snyder, S. (2017). *Kozier & Erb fundamentos de enfermería: Conceptos, proceso y práctica*. Madrid: Pearson Educación.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *El concepto de afrontamiento en estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Linnemann, A., Kappert, M., Fischer, S., Doerr, J., Strahler, J., & Nater, U. M. (2015). The effects of music listening on pain and stress in the daily life of patients with fibromyalgia syndrome. *Front. Hum. Neurosci*, *9*, 1-10. doi: 10.3389/fnhum.2015.00434
- Linnemann, A., Wenzel, M., Grammes, J., KubiaK, T., & Nater, U.M. (2015). Music Listening and Stress in Daily Life—a Matter of Timing. *International Journal of Behavioral Medicine*, *25*(2), 223-230. Recuperado de <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2Fs12529-017-9697-5.pdf>
- López, N., Seva, A. M., Ruiz, P., Ramis, G., & Martínez, L. (2019). Music therapy as a subject in grade studies in nursing. *Enfermería Global*, *18*(3), 455-468. doi:10.6018/eglobal.18.3.319551

- Macías, A., & Madariaga, C., Valle, M., & Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1), 123- 145. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0123417X2013000100007
- Marín, M. (2015). Estrés en estudiantes de educación superior de ciencias de la salud. *Revista Iberoamericana para la investigación y el desarrollo educativo*, 6(11), 1-13. Recuperado de <https://www.ride.org.mx/index.php/RIDE/article/view/145>
- Martínez, M. A., & Serpan, K. P. (2016). *Musicoterapia y estrés académico en estudiantes de la institución educativa emblemática Francisca diez Canseco de castilla* (Tesis). Universidad nacional de Huancavelica, Huancavelica, Perú. Recuperado de <http://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/1921/TESIS%20MARTINEZ%20Y%20SERPA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Maturana, A., & Vargas, A. (2015). El Estrés escolar. *Revista Médica Clínica Condes*, 26(1), 34-41. Recuperado de <https://es.scribd.com/document/373611105/Estres-Escolar>
- Moorhead, S., Johnson, M., Maas, M., & Swanson, E. (2014). *Clasificación de Resultados de Enfermería (NOC)*. México: Elsevier.
- Mora, R., & Pérez, M. (2017). La musicoterapia como agente reductor del estrés y la ansiedad en adolescentes. *Arte y salud*, 18, 213-233. Recuperado <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:34wKs6h-rUYJ:https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6126457.pdf+&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=mx>

- Nayerreh, S. (2011). Students coping with Stress at high school level particularly at 11th & 12th grade. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 30(11), 395–401. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042811019033>
- Ogba, F. N., Ede, M. O., Onyishi, C. N., Agu, P. U., Ikechukwu-Ilomuanya, A. B., Igbo, J. N., Egenti, N., Manafa, I., Amoke, C., Nwosu, N. C., Omeke, F. C., Nwafor, B. N., Amadi, K. C., Nwokenna, E. N., & Ugwoke, S. C. (2019). Effectiveness of music therapy with relaxation technique on stress management as measured by perceived stress scale [Efectividad de la musicoterapia con técnica de relajación en el manejo del estrés, medida por la escala de estrés percibida]. *Medicine*, 98(15), 1-7. doi: 10.1097/MD.00000000000015107
- Ordoñez, E., Sánchez, J., Sánchez, M., Romero, C., Bernal, J. (2011). Análisis del Efecto Mozart en el desarrollo intelectual de las personas adultas y niños. *Ingenius*, 5, 45-54. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5972769>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (1994). El estrés según la organización mundial de la salud. Recuperado de <https://abcdel-estres.wordpress.com/2015/05/13/el-estres-segun-la-organizacion-mundial-de-la-salud/>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2018). La salud sexual y su relación con la salud reproductiva: un enfoque operativo. Recuperado de <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/274656/9789243512884-spa.pdf>

- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2019). Diez cuestiones de salud que la OMS abordará este año. Recuperado de <https://www.who.int/es/emergencias/ten-threats-to-global-health-in-2019>
- Pérez, M. (2017). Efectos de la musicoterapia en las relaciones sociales de grupos de adolescentes en un centro educativo. *Revista Electrónica Complutense en educación musical*, 18(15), 175-191. Recuperado de <https://revistas.ucm.es/index.php/RECI/article/download/53627/4564456548357/>
- Pitre, S., Tryambake, R., & Nair, D. (2012). Effectiveness of Selected Interventions on Stress Level among Nursing Students. *International Journal of Science and Research*, 3(12), 2432-2435. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/321427346_Effectiveness_of_Selected_Interventions_on_Stress_Level_among_Nursing_Students
- Qorry, A., & Primardiana, H. (2019). Coping the Academic Stress: The Way the Students Dealing with Stress. *KnE Social Sciences*, 3(10), 212-223. <https://doi.org/10.18502/kss.v3i10.3903>
- Quintero-Moreno, C., Cuspoca-Orduz, A., & Siabato-Barrios, J. (2015). Efecto de la música sobre aspectos cognoscitivos y metabólicos: implicaciones médicas y psicológicas. *CIMEL*, 20(1), 1-5. Recuperado de <https://www.cimel.felsocem.net/index.php/CIMEL/article/view/578>
- Real Academia de la Lengua (RAE). (2018). Asociación de la Academia de la Lengua Española. Recuperado de <http://www.rae.es>
- Reyes-Hernández, U., Carbajal-Rodríguez, L., Reyes-Gómez, U., Ortiz-Martínez, M., Javier-Hernández, L., Toledo-Ramírez, M., &

- García-Galavíz, J. (2006). Música de Mozart y su Efecto Antiestrés en la Etapa Prenatal. *Bol Clin Hosp Infant Edo Son*, 23(2), 86-92. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/bolclinhosinfson/bis-2006/bis062g.pdf>
- Rivas, V., Jiménez, C., Méndez, H., Cruz, M., Magaña, M., & Victorino, A. (2014). Frecuencia e Intensidad del Estrés en Estudiantes de Licenciatura en Enfermería de la DACS. *Revista Horizonte Sanitario*, 13(1), 162-169. Recuperado de <http://revistas.ujat.mx/index.php/horizonte/article/view/59/827>
- Rodríguez, (2016). Estresores académicos percibidos por estudiantes pertenecientes al Grado en Enfermería de la escuela de Enfermería y Fisioterapia de la Universidad de Salamanca. *Rev. enferm. CyL*, 8(2), 23-39. Recuperado de <http://www.revistaenfermeriacyl.com/index.php/revistaenfermeriacyl/article/view/173/151>
- Ruiz, W., Rodríguez-Angarita, O., Prado-Rivera, M. Cárdenas D. (2016). La escucha de música antes del TSST regula los niveles de cortisol en saliva independiente de la preferencia musical en estudiantes universitarios. *Universitas Psychologica*, 15(5), 1-15. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v15nspe5/v15nspe5a08.pdf>
- Santos-Morocho, J. L., Jaramillo, J. A., Morocho, M. I., Senín-Calderón, M. C., & Rodríguez-Testal, J. F. (2017). Estudio transversal: Evaluación del estrés académico en estudiantes de medicina y su asociación con la depresión. *Revista Médica HJCA*, 9(3), 255-260. Recuperado de <https://www.researchgate.netpu>

blication/322486768Evaluaciondelestresacademicoenestudiant
esdemedicinaysuasociacionconladepresion

- Sauceda-García, J., Valenzuela-Antelo, J., Valenzuela-Antelo, J., & Maldonado-Durán, J. (2006). Estrés ante la venopunción en niños y adolescentes. *Bol. Med. Hosp. Infant. Mex.*, 63(3), 169-177. Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/bmim/v63n3/v63n3a4.pdf>
- Secretaria de Educación Pública (SEP). (S.f). Glosario Educación Superior. Recuperado de http://dsia.uv.mx/cuestionario911/Material_apoyo/Glosario%20911.pdf
- Secretaría de Salud, Diario Oficial de la Federación. (2005). Ley General de Salud. Recuperado de <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/compi/rlgsmis.html>
- Selye, H. (1982). History and present status of the stress concept. In L. Goldberg & S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects*, 7-17. New York: Free Press.
- Sharma, M., & Jagdev, T. (2012). Use of Music Therapy for Enhancing Self-esteem among Academically Stressed Adolescents. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 27(1), 53-64. Recuperado de <http://www.pjprnip.edu.pk/pjpr/index.php/pjpr/article/view/32>
- Soria, R., Ávila, E., & Morales, A. (2015). Depresión y problemas de salud en estudiantes universitarios de la carrera de Medicina. *Alternativas en Psicología*, 3(31), 45-59. Recuperado de <https://www.alternativas.me/attachments/article/64/3.%20Depresi%C3%B3n%20y%20problemas%20de%20salud%20en%20estudiantes.pdf>

- Soto, M., & Plascencia, L. (2014). La Música y la Actividad Cerebral Efecto Mozart. *Reconstitución de instituciones*, 2(2), 59-74. Recuperado de <http://www.ri.uson.mx/revistas/articulos/2-2-ri2art6.pdf>
- Thoma, V., La Marca, R., Brönnimann, R., Finkel, L., Ehlert, U., & Nater, U. M. (2013). The Effect of Music on the Human Stress Response. *PLOS ONE*, 8(8), 1-12. doi:10.1371/journal.pone.0070156
- Ursy, J. (2006). *The Effects of Music Relaxation Techniques on Stress Levels of Day Treatment Clients* (Tesis). Florida State University. Recuperado de <https://pdfs.semanticscholar.Org/8956/b19d0ce024f7d9a1d329e45fa2e6f43b5aba.pdf>
- Varma, S. R., Thomas, S., Al Radaideh, A., Ergieg, S., Fayez, E., & Malik, L. (2019). The Impact of Background Music in Reducing Stress During Preclinical Dental Laboratories. *Journal of International Society of Preventive & Community Dentistry*, 9(1), 77-82. https://doi.org/10.4103/jispcd.JISPCD_258_18
- World Federation of Music Therapy (WFMT). (1996). Definition of Music Therapy. Recuperado de http://www.wfmt.info/Musictherapyworld/modules/wfmt/w_definition.htm
- Xhakollari, L. (2016). Academic Stress And Coping Strategies. University Luigj Gurakuqi of Shkoder. *Social Studies*, 10(1), 1-17. Recuperado de https://www.academia.edu/25987737/ACADEMIC_STRESS_AND_COPING_STRATEGIES
- Yinglan, H. (2018). *The Impact of Music Relaxation on Affect and Relaxation of Stressed Female College Students* (Thesis). College of Fine Arts of Ohio University. Recuperado de <https://>

//etd.ohiolink.edu/!etd.send_file?accession=ohiou15241724990
66518&disposition=inline

Apéndice A

Aprobación del Comité de Investigación y Comité de Ética en Investigación

Apéndice B

Consentimiento informado

Folio:

Fecha:

Título del proyecto: Afrontamiento del estrés académico en estudiantes universitarios mediante la musicoterapia

Investigador Principal: Violeta Aracely Castañeda Sierra, Xanath Del Rosario Rivera Cruz

Objetivo: Me han explicado claramente que el objetivo de esta investigación será describir el afrontamiento del estrés académico en estudiantes universitarios mediante musicoterapia. Me han informado que otros objetivos son identificar los factores referentes a la reevaluación positiva previa al uso de musicoterapia y posterior, identificar los factores referentes a la búsqueda de apoyo previa al uso de musicoterapia y posterior e identificar los factores referentes a la planificación de estrategias de afrontamiento previa al uso de musicoterapia y posterior.

Criterios de selección: He sido seleccionado(a) en esta investigación ya que cumpla con los criterios requeridos: ser estudiante universitario y la aceptación de participar en el presente estudio.

Procedimiento: Si acepto participar en este estudio se me solicitará que complete mis datos personales como mi género, edad y semestre que curso actualmente. Posteriormente los investigadores me pedirán que conteste una encuesta que contiene 23 preguntas que hablan sobre lo que pienso y hago cuando afronto una situación que me genera estrés en el ámbito académico, la cual puedo contestar de siempre a

nunca, me tardare en contestar de 10-15 minutos, si yo lo contesto lo podré responder con pluma o lápiz sin omitir ninguna pregunta. Entiendo que en esta investigación habrá aproximadamente 20 personas más como yo

Confidencialidad: Se me ha informado que la información proporcionada no será revelada por ningún motivo a personas ajenas a la investigación, solo será utilizada bajo fines académicos de investigación, los registros de mi información los puedo pedir directamente con los investigadores.

Riesgos: Se me ha explicado claramente que mi participación no me perjudicará personal ni académicamente y que no presenta ningún riesgo al aplicar el cuestionario.

Beneficios: En esta investigación no tendré beneficios personales, sin embargo, los resultados que se obtengan de esta investigación servirán para determina si la musicoterapia funciona como una estrategia de afrontamiento al estrés académico en estudiantes universitarios como yo.

Preguntas: Entiendo que, si tengo dudas acerca de este estudio de investigación tengo derecho a llamar a los investigadores principales Violeta Aracely Castañeda Sierra y Xanath Del Rosario Rivera Cruz al 811 761 83 54 o bien escribir a, violeta.castaneda@udem.edu o xanath.rivera@udem, MCE. Patricia Addarith Magaña Lozano al teléfono 81 228 122 ext. 6553, Dra. Zeta Melva Liliana Contreras al teléfono 82 151 265.

Renuncia o retiro: Mi participación es voluntaria, puedo rehusarme a participar o retirarme del estudio en cualquier momento, sin necesidad de que expresen las razones de mi decisión además de no perder los beneficios a los que tenía derecho.

Conclusión: Ya que comprendí en que consiste el estudio, acepto mi participación en esta investigación.

Consentimiento: Los estudiantes Violeta Aracely Castañeda Sierra y Xanath Del Rosario Rivera Cruz me han explicado en que consiste el estudio de investigación, además de los riesgos y beneficios que puede tener mi participación. Si decido dejar de participar lo puedo hacer con total libertad.

Si acepto

No acepto

Firma del
participante:

Firma del testigo 1:

Firma del testigo 2:

Apéndice C

Cédula de datos sociodemográficos

A continuación, se presentan una serie de preguntas acerca de unas características personales.

Instrucciones: conteste los siguientes datos personales marcando con pluma una "X" en el lugar que corresponde, o bien llenando la información solicitada. Es importante que no deje datos sin contestar.

- 1. Sexo:** 1. Hombre_____ 2. Mujer_____
- 2. Edad:** _____
- 3. Semestre:** _____

Apéndice D

Folio: _____

ESCALA DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS ACADÉMICO (Cabanach, Valle, Rodríguez, Piñeiro, & Freire, 2010)

Las siguientes preguntas están relacionadas con las cosas que hacemos y pensamos los individuos cuando nos enfrentamos a una situación problemática que nos provoca estrés. Lea detenidamente cada afirmación e indique en qué medida usted se comporta así cuando se enfrenta a una situación problemática.

Instrucciones:

1. Señale con una * lo que aplique a tu persona.
2. Las opciones de respuesta son las siguientes; **5**=Siempre; **4**=Muchas veces; **3**=Bastantes veces; **2**=Alguna vez y **1**=Nunca.

Preguntas;	Siempre	Muchas veces	Bastantes veces	Alguna vez	Nunca
1. ¿Cuándo me enfrento a una situación problemática, olvido los aspectos desagradables y resalto los positivos?	5	4	3	2	1
2. ¿Cuándo me enfrento a una situación problemática, expreso mis opiniones y busco apoyo?	5	4	3	2	1
3. ¿Cuándo me enfrento a una situación problemática, priorizo las tareas y organizo el tiempo?	5	4	3	2	1
4. ¿Cuándo me enfrento a una situación problemática durante los exámenes, procuro pensar que soy capaz de hacer las cosas bien por mí mismo?	5	4	3	2	1
5. ¿Cuándo me enfrento a una situación problemática, pido consejo a un familiar o a un amigo a quien aprecio?	5	4	3	2	1
6. ¿Cuándo me enfrento a una situación difícil mientras estoy en exámenes, planifico detalladamente cómo estudiar el examen?	5	4	3	2	1
7. ¿Cuándo me enfrento a una dificultad mientras estoy preparando los exámenes, procuro pensar en positivo?	5	4	3	2	1
8. ¿Cuándo me enfrento a una situación difícil, hablo de los problemas con otros?	5	4	3	2	1
9. ¿Cuándo me enfrento a una situación problemática, elaboro un plan de acción y lo sigo?	5	4	3	2	1

10. ¿Cuándo me enfrento a una situación difícil, no permito que el problema me supere; procuro darme un plazo para solucionarlo?	5	4	3	2	1
11. ¿Cuándo me enfrento a una situación difícil, hablo sobre la situación estresante con mi pareja, familia o amigos?	5	4	3	2	1
12. ¿Cuándo me enfrento a una situación difícil mientras estoy en exámenes, me centro en lo que necesito para obtener los resultados?	5	4	3	2	1
13. ¿Cuándo me enfrento a una situación difícil, pienso sobre la situación e intento tener mis emociones bajo control?	5	4	3	2	1
14. ¿Cuándo me enfrento a una situación problemática, busco consejo y solicité ayuda a otras personas?	5	4	3	2	1
15. ¿Cuándo me enfrento a una situación difícil, organizo las cosas personales que tengo para afrontar la situación?	5	4	3	2	1
16. ¿Cuándo me enfrento a una situación difícil, en general procuro no darles importancia a los problemas?	5	4	3	2	1
17. ¿Cuándo me enfrento a una situación difícil, manifiesto mis sentimientos y opiniones?	5	4	3	2	1
18. ¿Cuándo me enfrento a una situación difícil, como en los exámenes, suelo pensar que me saldrán bien?	5	4	3	2	1
19. ¿Cuándo me enfrento a una situación difícil, hago una lista de las tareas que tengo que hacer, las hago una a una y no paso a la siguiente hasta que no he finalizado la anterior?	5	4	3	2	1
20. ¿Cuándo me enfrento a una situación difícil la noche antes del examen, trato de pensar que estoy preparado para realizarlo bien?	5	4	3	2	1
21. ¿Cuándo me enfrento a una situación difícil, hablo con alguien para saber más de la situación?	5	4	3	2	1
22. ¿Cuándo me enfrento a un problema, como sentir ansiedad durante el examen, trato de verlo como algo lógico y normal de la situación?	5	4	3	2	1
23. ¿Cuándo me enfrento a una situación problemática, cambié algunas cosas para obtener buenos resultados?	5	4	3	2	1

¡Gracias por su participación!

Resumen Autobiográfico

Violeta Aracely Castañeda Sierra

Candidato para obtener el grado de Licenciatura en Enfermería

Tesis: Afrontamiento del estrés académico en universitarios mediante musicoterapia

Área de estudio: Escolar

Biografía: Nací el 18 de octubre de 1995, en Monterrey Nuevo León. Mis Padres son el Sr. Nicolas Castañeda Morales y La Sra. Ana Aracely Sierra Rodríguez. Hermana de Heberto Gutiérrez Sierra, Melissa Jazmín Castañeda Sierra y Nicolas Alejandro Castañeda Sierra.

Educación: Comencé mis estudios en la primaria Guadalupe Moreno Garza, cursé la secundaria en la escuela secundaria #18 Cincuentenario Expropiación Petrolera, La Preparatoria En la universidad pedro de Gante. Posteriormente me integre a la Escuela de Enfermería Christus Muguerza UDEM, donde estoy cursando y por concluir la Licenciatura en enfermería.

Contacto: violeta.castaneda@udem.edu

Resumen Autobiográfico

Xanath Del Rosario Rivera Cruz

Candidato para obtener el grado de Licenciatura en Enfermería

Tesis: Afrontamiento del estrés académico en universitarios mediante musicoterapia

Área de estudio: Escolar

Biografía: Nací el 11 de octubre de 1994, en Poza Rica de Hidalgo, Veracruz. Mis Padres son el Sr. Juan José Núñez Rodríguez y La Sra. María Del Rosario Cruz Treviño. Hermana de Nonatzin Celia Rivera Cruz y Karla Gabriela Cruz Treviño.

Educación: Comencé mis estudios en la primaria Benemérito de las Américas, cursé la secundaria en la escuela Salvador Diaz Mirón, la Preparatoria en el Centro de Bachillerato Tecnológico Industrial Numero 78 (CBTis 78), terminando como técnico laboratorista clínico. Posteriormente me integre a la Escuela de Enfermería Christus Muguerza UDEM, donde estoy cursando y por concluir la Licenciatura en enfermería.

Contacto: xanath.rivera@udem.edu