



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN CIENCIAS SOCIALES



TESIS

**MUSICOTERAPIA ANDINA PARA REDUCIR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN
ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALFONSO TORRES
LUNA DEL DISTRITO DE ACORA - 2022**

PRESENTADA POR:

YONY QUISPE CONDE MAYTA

PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:

MAESTRO EN ARTE Y EDUCACIÓN ARTÍSTICA

PUNO, PERÚ

2024



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN CIENCIAS SOCIALES

TESIS

MUSICOTERAPIA ANDINA PARA REDUCIR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN
ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALFONSO TORRES
LUNA DEL DISTRITO DE ACORA - 2022



PRESENTADA POR:

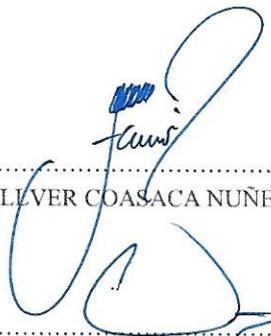
YONY QUISPE CONDE MAYTA

PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:

MAESTRO EN ARTE Y EDUCACIÓN ARTÍSTICA

APROBADA POR LOS SIGUIENTES JURADOS:

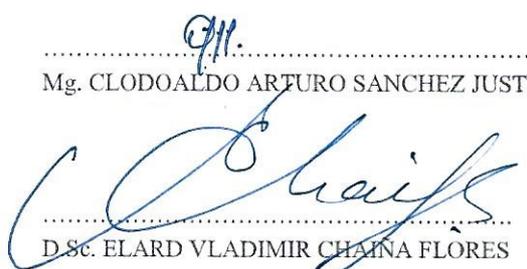
PRESIDENTE:


.....
Dr. WILLVER COASACA NUÑEZ

PRIMER MIEMBRO:

.....
Dr. VICTOR VLADIMIR SOTOMAYOR VARGAS

SEGUNDO MIEMBRO:


.....
Mg. CLODOALDO ARTURO SANCHEZ JUSTO

ASESOR DE TESIS:

.....
D.Sc. ELARD VLADIMIR CHAÍNA FLORES

Puno, 18 de enero del 2024

ÁREA: Arte

TEMA: Métodos de la enseñanza del arte

LÍNEA: Teorías educativas y didáctica en la enseñanza de las artes

NOMBRE DEL TRABAJO

MUSICOTERAPIA ANDINA PARA REDUCIR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA AL

AUTOR

YONY QUISPE CONDEMAYTA

RECUENTO DE PALABRAS

20913 Words

RECUENTO DE CARACTERES

106510 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

125 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

3.6MB

FECHA DE ENTREGA

Apr 9, 2024 6:46 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Apr 9, 2024 6:48 PM GMT-5

● **12% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 10% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 7% Base de datos de trabajos entregados
- 2% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Material citado
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 10 palabras)



GIL ELARD VLADIMIRO CÁRDENA FLORES
DOCENTE UNA PUNO



DEDICATORIA

Dedico este trabajo:

Con todo mi corazón, a mi esposa Vanesa, y a mis hijos Dominick y Dayana, quienes han estado a mi lado todo este tiempo, apoyándome para que este trabajo de investigación sea una realidad.

A mis queridos padres Dionisia Condemayta Condemayta y Evaristo Quispe Flores, por haberme dado la vida y su constante apoyo moral durante mi vida profesional.

A mis hermanas (o), Antonio, Marleni, Luzmila, Zaida, Flor, Nely y Sonia, quienes me han apoyado con sus palabras de aliento para que este proyecto sea una realidad.

A todas las personas quienes siempre me apoyaron y motivaron a seguir adelante



AGRADECIMIENTOS

Primeramente, doy gracias a Dios por darme la vida y la salud, quién me ha guiado y me ha dado ese espíritu y la fortaleza para seguir adelante.

A la Universidad Nacional del Altiplano, por abrirme la puerta y permitirme convertirme en ser un profesional, para así contribuir en el desarrollo académico de los estudiantes.

A mi asesor Dr. Elard Vladimir Chaiña Flores, por haberme guiado en la realización de mi trabajo de investigación



ÍNDICE GENERAL

	Pág.
DEDICATORIA	i
AGRADECIMIENTOS	ii
ÍNDICE GENERAL	iii
ÍNDICE DE TABLAS	vi
ÍNDICE DE FIGURAS	vii
ÍNDICE DE ANEXOS	ix
RESUMEN	x
ABSTRACT	¡Error! Marcador no definido.
INTRODUCCIÓN	1

CAPÍTULO I

REVISIÓN DE LITERATURA

1.1. Marco teórico	2
1.1.1. Musicoterapia Andina.	2
1.1.2. Musicoterapia.	3
1.1.3. Definición de Musicoterapia.	4
1.1.4. Fundamentos teóricos en musicoterapia	6
1.1.5. Estrés Académico.	8
1.1.6. Definición de la Música.	12
1.1.7. Características y propiedades de la Música.	13
1.1.8. Evolución de la música como terapia.	13
1.2. Antecedentes	14
1.2.1. Nivel Internacional:	15
1.2.2. Nivel Nacional:	18
1.2.3. Nivel Regional:	19



CAPÍTULO II

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Identificación del problema.	22
2.2. Enunciados del problema	23
2.2.1.Pregunta General	23
2.2.2.Preguntas Específicas	23
2.3. Justificación	23
2.4. Objetivos	24
2.4.1.Objetivo general	24
2.4.2.Objetivos específicos	24
2.5. Hipótesis	25
2.5.1.Hipótesis general	25
2.5.2.Hipótesis específicas	25

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. Lugar de estudio	26
3.2. Población	27
3.3. Muestra	27
3.4. Método de investigación	29
3.4.1.Tipo de investigación.	30
3.4.2.Nivel de investigación.	30
3.4.3.Diseño de investigación.	30
3.5. Descripción detallada de métodos por objetivos específicos	30
3.5.1. Paralización de variables.	32
3.5.2. Técnicas de instrumentos de recolección de datos.	33
3.5.3. Escala de medición - tipo Likert y las alternativas.	33



CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados:	40
4.2. Pre test – Grupo Experimental 3° y 4° grado de secundaria	41
4.3. Pre test – Grupo Control del 3er y 4° grado de secundaria.	43
4.4. Post test – Grupo Experimental de 3° y 4° grado de secundaria.	45
4.5. Contraste Experimental:	47
4.6. Post test – Grupo Control de 3° y 4° grado.	48
4.7. Nivel de estrés académico del “3er grado” de la I. E. ATL. 2022.	51
4.8. Nivel de estrés académico del “3er grado” de la Institución Educativa ATL 2022.	53
4.9. Contraste Experimental del 3er grado.	55
4.10. Nivel de estrés académico del “4° grado” de la I. E. ATL 2022.	56
4.11. Nivel de estrés académico del “4° grado” de la I. E. ATL 2022.	58
4.12. Contraste experimental del 4° grado.	59
4.13. Análisis según sexo a nivel general:	60
4.14. Nivel de estrés académico del grupo experimental femenina Post-Test.	62
4.15. Nivel de estrés académico del grupo experimental masculino Pre-Test.	64
4.16. Nivel de estrés académico del grupo experimental masculino Post-Test.	65
4.17. Discusiones y Resultados.	67
CONCLUSIONES	70
RECOMENDACIONES	72
BIBLIOGRAFÍA	73
ANEXOS	77



ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
1. Ámbito de estudio	27
2. Nivel de confianza	28
3. Muestra del tratamiento de la musicoterapia es de 72 estudiantes.	29
4. La estratificación muestral.	29
5. Técnica de recolección de datos	33
6. Niveles de estrés académico.	34
7. Consistencia interna	38
8. Estadísticas de fiabilidad	39
9. Nivel de estrés académico Pre-Test Grupo Experimental (prueba general)	41
10. Nivel de estrés académico Pre-Test, Grupo control (prueba general)	43
11. Nivel de estrés académico Post-Test, Grupo Experimental (prueba general)	45
12. Nivel de estrés académico Post-Test, Grupo Control (prueba general)	48
13. Nivel de estrés académico 3er grado Pre-Test, Grupo Experimental	52
14. Nivel de estrés académico 3er grado Post-Test, Grupo Experimental	53
15. Nivel de estrés académico 4° grado Pre-Test, Grupo Experimental	57
16. Nivel de estrés académico 4° grado Post-Test, Grupo Experimental	58
17. Nivel de estrés académico Femenina Pres-Test, Grupo Experimental	61
18. Nivel de estrés académico Femenina Post-Test, Grupo Experimental	62
19. Nivel de estrés académico Masculino Pre-Test, Grupo Experimental	64
20. Nivel de estrés académico Masculino Post-Test, Grupo Experimental	65



ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
1. Colegio Alfonso Torres Luna - Acora	26
2. Formula de medición horizontal	30
3. Resumen de prueba de hipótesis	40
4. Grupo experimental antes de la prueba	41
5. Grupo control antes de la prueba	44
6. Grupo experimental después de la prueba	46
7. Contraste experimental	47
8. Grupo control después de la prueba	49
9. Contraste Grupo control - general	50
10. Resumen de prueba de hipótesis 3er grado	51
11. Grupo experimental 3er grado antes de la prueba	52
12. Grupo experimental de 3er grado después de la prueba	54
13. Contraste experimental 3er grado	55
14. Resumen de prueba de hipótesis 4° grado	56
15. Grupo experimental de 4° grado antes de la prueba	57
16. Grupo experimental de 4° grado después de la prueba	59
17. Contraste experimental 4° grado	59
18. Resumen de prueba de hipótesis por sexo	60
19. Grupo experimental Femenina antes de la prueba	61
20. Grupo experimental Femenina después de la prueba	62
21. Contraste del Grupo experimental Femenino	63
22. Grupo experimental Masculino antes de la prueba.	64
23. Grupo experimental Masculino después de la prueba	66
24. Contraste del grupo experimental genero de sexo Masculino	66
25. Actividad de la Sesión n° 1	109
26. Actividad de la Sesión n° 2	109
27. Actividad de la Sesión n° 3	110
28. Actividad de la Sesión n° 4.	110
29. Actividad de la Sesión n° 5	111
30. Actividad de la Sesión n° 6	111
31. Actividad de la Sesión n° 7	112



32. Culminación del programa de musicoterapia andina

112



ÍNDICE DE ANEXOS

	Pág.
1. Matriz de Consistencia	78
2. Pre y Post-Test de Estrés Académico	79
3. Escala Dicotómica Para Juicio de Expertos	81
4. Programa de Musicoterapia Andina	84
5. Sesiones de Clases	87
6. Solicitud de Autorización Para Realizar el Estudio de Investigación	107
7. Autorización del Director de la I.E. Alfonso Torres Luna – Acora.	108

RESUMEN

El presente estudio de investigación tiene como objetivo principal determinar la efectividad de la musicoterapia andina para reducir el nivel de estrés académico de los estudiantes de la Institución Educativa Alfonso Torres Luna del Distrito de Acora-2022. La población estuvo constituida por 142 estudiantes, de los cuales la muestra es de 72 estudiantes. Nuestra investigación es de enfoque cuantitativo, método experimental y diseño cuasi-experimental, porque se pretende investigar la relación causa y efecto entre las variables, exponiendo a un grupo experimental. Para la variable estrés académico se aplicó la técnica de psicometría con el instrumento de escala tipo Likert “Test de estrés académico”, seguidamente se ha realizado la prueba de Wilcoxon ya que se cuenta con los datos “no paramétricos”. Los resultados que se han obtenido al realizar un contraste en el grupo experimental de 3° y 4° grado de secundaria, evidencian que los jóvenes han disminuido sus niveles de estrés en grados considerables, logrando disminuir de un 12.5% a un 1.4% de estudiantes con estrés muy alto, de un 15.3% a un 6.9% de estudiantes con estrés alto, de un 27.8% a un 11.1% de estudiantes con estrés medio. La disminución ha generado que los estudiantes pasen a niveles de estrés bajo y muy bajo; teniendo aproximadamente un acumulado de 80.5% de jóvenes con estrés muy bajo y estrés bajo, dejando un acumulado de 19.5% de jóvenes con estrés medio, alto y muy alto. Por lo tanto, se concluye que el tratamiento de la musicoterapia andina es altamente efectivo.

Palabras clave: Estrés académico, música, musicoterapia andina, reducción de estrés, terapia y nivel de estrés.

ABSTRACT

The primary purpose of this research was to determine the effectiveness of Andean music therapy in reducing the level of academic stress among students of the Alfonso Torres Luna Educational Institution of the District of Acora-2022. The population consisted of 142 students, of which the sample was 72 students. Our research, uses a quantitative approach, experimental method, and quasi-experimental design because it is intended to investigate the cause-and-effect relationship between variables, exposing an experimental group. For the academic stress variable, the psychometric technique was applied with the Likert-type scale instrument "Academic stress test," followed by the Wilcoxon test, since we have "non-parametric" data. The results obtained by contrasting the experimental group of 3rd and 4th grade of high school show that young people have decreased their stress levels to considerable degrees, achieving a decrease from 12.5% to 1.4% of students with stress. very high stress, from 15.3% to 6.9% of students with high stress, from 27.8% to 11.1% of students with medium stress. The decrease has generated that students move to low-stress levels; with approximately 80.5% of young people with very low stress and low stress, leaving an accumulated 19.5% of young people with medium, high, and very high stress. Therefore, it is concluded that the Andean music therapy treatment is highly effective.

Keywords: Academic stress, Andean music therapy, music, stress reduction, stress level, and treatment.



Dr. Roberto F. Valdovinos Terrazas
PROFESOR PRINCIPAL
UNA PUNO

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, el estrés académico se considera un fenómeno cognitivo y fisiológico porque puede afectar a todo el mundo a cualquier edad, en distintos grados según las circunstancias. Este puede ser el caso de los jóvenes estudiantes que tienen una gran carga académica, las prisas por terminar los trabajos y prepararse para los exámenes, entre otras cosas, lo que les provoca ansiedad y angustia con el paso del tiempo, lo que desemboca en un estrés persistente. Las consecuencias que estas situaciones provocan en los estudiantes van más allá del aula (clases), pues sus efectos repercuten también en la calidad de su vida cotidiana, con sus amigos, familiares y en la salud de ellos mismos. El estudio es importante, ya que el estrés académico es una problemática en las instituciones educativas y es necesario estudiar de manera profunda. El área de investigación es arte, la línea es terapia musical y el tema es, musicoterapia andina. El propósito de esta investigación es demostrar que el efecto de la música provoca determinados estados emotivos en los oyentes y los métodos principales fueron la observación psicológica social, cuestionario de preguntas, a través de la escala tipo “Likert” “**Pre -Test de estrés académico**” que consta de 20 ítems.

Capítulo I: Se desarrolla la revisión de literatura para marco teórico de la investigación, donde se especifica los antecedentes de acuerdo a los diferentes medios: revistas, artículos científicos y tesis universitario en función de los diferentes autores. La base teórica que es el sustento de acuerdo a las variables: independiente y dependiente. En el Capítulo II: Se desarrolla el planteamiento del problema de la investigación, la identificación del problema, enunciados del problema, la justificación, los objetivos generales y específicos, la hipótesis general y específicas. Los cuales están sustentados en función al marco teórico del estudio. En el Capítulo III: Se expone el método de investigación, tipo de investigación, nivel de investigación, población, muestra, descripción detallada de métodos por objetivos específicos, uso de materiales para la recolección de datos, y la aplicación de la prueba estadística de Wilcoxon. En el Capítulo IV: Se evidencian los resultados de acuerdo a los objetivos planteados en el presente estudio, tablas, figuras, cuadros y gráficos estadísticos. Finalmente, se presentan las respectivas conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y los anexos como prueba de investigación.

CAPÍTULO I

REVISIÓN DE LITERATURA

1.1. Marco teórico

1.1.1. Musicoterapia Andina.

La música andina es un término que se refiere a las diversas manifestaciones artísticas musicales interpretadas mayormente en la sierra del Perú, su origen viene desde los Andes precolombinos, especialmente en el territorio del antiguo imperio Inca. Los instrumentos musicales más característicos fueron; la quena, siku, charango, arpa y otros. Desde la antigüedad, la música se ha considerado como un arte, un lenguaje universal, que está presente en todas las culturas desde la historia de la humanidad. Recordemos que Platón citaba que “la música era para el alma lo que la gimnasia para el cuerpo”, hacia entender que la música tiene determinadas cualidades o propiedades que incidían en la parte emocional y/o espiritual de nuestro cuerpo.

La música incaica se interpretaba durante el Tahuantinsuyo, desempeñaba un papel muy importante en la sociedad andina, los incas contaron con diversos instrumentos musicales de viento, uno de ellos es el Siku, que armonizaban las distintas actividades sociales y religiosas. En este mismo sentido Monachesi (2008) señala que “La belleza del sonido de los vientos vibra invadiendo los pequeños tubos del siku, su música es inconfundible, el encantamiento de sus melodías nos lleva a recorrer la multiplicidad de paisajes andinos, podemos ver y sentir la presencia del corazón de los Andes a través de la cautivante música del siku”.

- El siku es esencialmente sanador, fortifica el sistema respiratorio, oxigena y regula el torrente sanguíneo, y relaja el sistema nervioso. En la época del incario se

usaba todos los días, era empleado fundamentalmente para meditar y para conectarse con planos superiores.

- Este instrumento no sólo es importante por su función de conexión espiritual, sino que, según me cuenta usted, Carmelo, también tiene efectos terapéuticos.

Palacios (2001) “La Musicoterapia necesita de la reproducción de canciones y música de todos los tiempos para conseguir los efectos deseados. Dado que el proceso de recepción es el objetivo de la musicoterapia, ya sea grabada o en directo, la lista sería ilimitada y estaría sujeta a modificaciones en cualquier momento” (p. 29).

Así mismo la música andina tiene sus orígenes en la música de los quechuas, aimaras y otros pueblos de los Andes. Este estilo se caracteriza por melodías a la vez alegres y nostálgicas, y es interpretado con flautas de caña, de pan y rectas normalmente acompañadas de charango y bombo. Aristóteles en el siglo IV.a.c. afirmaba que: “la música es una parte fundamental de la educación de los ciudadanos. La música provoca o modera las pasiones, e incide en la moral. Formar el carácter a través de la música resulta necesario para la pólis, en vista de que la estabilidad política depende de la estabilidad moral de los ciudadanos”.

La música abarca tantos géneros como emociones puede sentir el ser humano: desde los antiguos cánticos rituales ancestrales de brujos, hechiceros y chamanes, a los suaves susurros de una madre acunando a su hijo, pasando por los cantos religiosos, la música militar, la música sinfónica, sin olvidarnos de la música folklórica popular y de los conciertos de música moderna (Jauset, 2011:27).

1.1.2. Musicoterapia.

La musicoterapia tiene una historia polisémica, ya que ha pasado por fases influidas por la magia, la religión, la filosofía y la ciencia. Un gran abanico de perspectivas y testimonios literarios atestiguan que siempre ha sido consciente de los efectos que la música tiene sobre los individuos y la sociedad, por lo que se ha exigido su uso en diversos contextos, como la atención a pacientes, la enseñanza, la expresión de emociones y muchos otros. Desde 1950 tiene rango científico y se imparte como disciplina académica en muchas Universidades, centros especializados y organizaciones, aunque en España, con una gran historia tras de sí, está en proceso

de desarrollo (Palacios, 2001). Nosotros concordamos con el aporte de Palacios, ya que la utilización de la música en estos días es muy importante en la sociedad, para mejorar funciones físicas, emocionales, mentales y/o cognitivas de un paciente.

Según World Federation of Music Therapy (wfmt) es la utilización de la música y/o de los elementos musicales (sonido, ritmo, melodía, y armonía) por un musicoterapeuta calificado, con un paciente o un grupo de pacientes, en un proceso para facilitar y promover la comunicación, la relación, el aprendizaje, la motricidad, la expresión, la organización y otros relevantes objetivos terapéuticos con el fin de satisfacer las necesidades físicas, emocionales, mentales, sociales y cognitivas. La musicoterapia trata de desarrollar y/o restaurar las funciones potenciales del individuo para que él o ella puedan lograr una mejor integración e interpersonal y por consiguiente, una mejor calidad de vida gracias a un proceso terapéutico de prevención o de rehabilitación citado por (Martinez & Serpa, 2016).

Según las investigaciones y consultas que hemos realizado con los especialistas terapéuticos, nos confirman que existen estudios sobre la relación de la música con las emociones y que es algo importante para la salud física y psíquica de las personas, en este entender Blasco (2001) menciona lo siguiente “La musicoterapia científica es un método terapéutico con plena validez cuyo atractivo aumenta con el tiempo. Dado que el bienestar emocional es vital para la persona humana, sin el cual todo lo demás se derrumba por su base, los programas de musicoterapia en las escuelas podrían ayudar a colmar las lagunas en la educación emocional de niños y adolescentes”.

1.1.3. Definición de Musicoterapia.

La musicoterapia tiene muchas definiciones. En Estados Unidos, la definición que se emplea con más frecuencia es la que planteó hace varios años la asociación estadounidense de musicoterapia, National Association for music Therapy (NAMT): “La musicoterapia es el empleo de la música para alcanzar objetivos terapéuticos: la recuperación, conservación y mejoría de la salud mental y física” (NAMT, 1980, p. 1). Aunque esta definición se cita con frecuencia, no es universal. Muchos terapeutas han construido su propia definición y casi todas las asociaciones de musicoterapia del mundo han creado su definición oficial, que refleja los conceptos y las prácticas de sus miembros (Bruscia, 1984^a, 1985; Maranto, 1993) Citado por (Bruscia, 2007).

De acuerdo a la Federación de musicoterapia (WFMT), citado en Mateos (2011) la define así: “La terapia Musical o musicoterapia consiste en el uso de la música y/o de sus elementos musicales (sonido, ritmo, melodía, armonía) por un musicoterapeuta, con un paciente o grupo, en el proceso diseñado para facilitar y promover la comunicación, aprendizaje, movilización, expresión, organización, y otros objetivos terapéuticos relevantes, con el fin de lograr cambios y satisfacer necesidades físicas, emocionales, mentales, sociales y cognitivas”.

Por tal razón en esta investigación la aplicación de la música estará a cargo de un profesional de música, por ello en la parte de estrés académico contaremos con un especialista de psicología, ya que en las instituciones educativas cuentan con referidos profesionales.

De acuerdo a Zain (2014) citado en, Villanueva (2016) “señala que la aplicación de la musicoterapia, se trata de un método de musicoterapia receptiva, que incluye a su vez diferentes técnicas en donde la persona es receptora de una experiencia musical que combina música sedativa, relajante, ambiental, sea grabada en estudio o en directo, a través de instrumentos como cuencos tibetanos, cuarzo y cualquier otro que emita sonidos de baja frecuencia (graves) ya que son óptimos para que el cuerpo reciba la vibración. Su fin es terapéutico y el trabajo se puede realizar de forma individual o grupal. De este modo, en función de lo que se pretenda conseguir, se planteará de una manera u otra”.

Según los autores consultados, nosotros asumimos que los conciertos musicales en vivo y la escucha de la música es muy importante, ya que mejora indudablemente los niveles de cortisol, el estrés disminuye con los conciertos. Es decir, la música tiene un efecto calmante, relajante.

La musicoterapia científica es un método terapéutico con plena validez cuyo atractivo aumenta con el tiempo. Dado que el bienestar emocional es vital para la persona humana, sin el cual todo lo demás se derrumba por su base, los programas de musicoterapia en las escuelas, podrían ayudar a colmar las lagunas en la educación emocional de niños y adolescentes. Se exponen dos programas: uno de Musicoterapia Preventiva y otro de Ayuda a niños de preescolar, con problemas, hijos de padres separados (Blasco, 2001).

Por eso, aquí consideramos que la musicoterapia es una disciplina terapéutica, basada en el sonido y en la música, que tiene como objetivo mejorar a nivel físico, emocional, mental y social.

Otro autor que apoya nuestra suposición señalando que “Cuando escuchamos música que nos gusta, se activan determinadas sustancias químicas en nuestro organismo que actúan sobre el sistema nervioso central. Se estimula la producción de neurotransmisores (dopamina, oxitocina, endorfinas...) obteniéndose un estado que favorece la alegría y el optimismo en general” (Jauset, 2011:24).

1.1.4. Fundamentos teóricos en musicoterapia

1.1.4.1. Musicoterapia Activa.

En otras palabras, las actividades musicales realizadas en el contexto de la musicoterapia activa implican una actividad visible como tocar un instrumento, bailar, cantar, etc. La musicoterapia activa requiere una acción externa por parte del paciente. Todas estas actividades musicales deben estar, sin embargo, integradas en un proceso terapéutico, ya que solo de esta forma dichas actividades musicales pueden ser terapéuticas (Ballivian, 2019:135).

La más significativa de las actividades de musicoterapia activa es la improvisación musical. La improvisación musical consta de la expresión espontánea, libre y creativa a través de cualquier instrumento musical (o incluso de la voz) sin precisar de conocimientos musicales previos (Ballivian, 2019:135).

Según Poch (1999) citado en, (Ballivian, 2019) existen dos técnicas para la improvisación musical, la cuales son:

1. Un paciente o un musicoterapeuta proporciona un ritmo con un instrumento de percusión, y el resto del grupo lo imita. Esta actividad también permite variantes musicales.
2. Dar al paciente toda la iniciativa. En este caso, el paciente elige el instrumento de su preferencia de entre una selección, lo que le permite tocar lo que quiera y cuando quiera. Según Poch (1999), algunos objetivos de la improvisación musical incluyen cosas como:

- Estimular la creatividad
- Fomentar el amor propio
- Fomentar el conocimiento de sí mismo, como de los demás, etc.(p.136)

1.1.4.2. Musicoterapia Receptiva o Pasiva.

Poch (1999:131) señala que “la principal actividad en la Musicoterapia receptiva es la audición musical, y es mediante esta actividad que se pretende ejercer una acción psicoterapéutica”. “La música que se da a escuchar al paciente (en un ambiente relajado, rodeado de silencio y sentado cómodamente) puede ser música grabada (CD`s) o bien música interpretada por el propio musicoterapeuta (música viva).” (Ballivian, 2019:136).

Según Poch (1999) citado en, Ballivian (2019) los principales objetivos de la Musicoterapia pasiva y en definitiva de la audición musical son:

- Producir un cambio interno en el paciente, que se expresa principalmente en el estado de ánimo.
 - Estimular la creatividad.
 - Sugerir de imágenes, que consiste en "escuchar música relajadamente para facilitar la evocación o producción de imágenes, símbolos y emociones profundas en uno mismo. Esto favorece el autoconocimiento y la intervención terapéutica.
- Provocar recuerdos y sentimientos (p.137).

1.1.4.3. Musicoterapia individual y/o Grupal.

Dependiendo de las necesidades del estado de cada paciente, tanto la musicoterapia activa como la receptiva pueden emplear procedimientos de terapia de grupo o de terapia individual.

Para Alvin (s.f), citado en, Ballivian (2019) menciona lo siguiente “mediante la Musicoterapia grupal, los pacientes pueden crear afinidades, les brinda la oportunidad de la libertad de expresión, liberar ciertas energías y ayuda a corregir o desarrollar algunas actitudes. En una sesión de grupo, los pacientes

tienen la capacidad de "asumir responsabilidades y permitirles tomar decisiones por sí mismos o por el grupo"(p.138).

Las principales áreas a las que se dirige la musicoterapia son:

- Motricidad: Ejercicios de equilibrio, coordinación y movilidad para el paciente.
- Socioemocional: Aborda la regulación, la autoconciencia y la expresión de las emociones.
- Sensorial: Mejora la capacidad y la rapidez de reacción ante un estímulo.
- Cognitivo: Favorece el aprendizaje, la imaginación, la memoria y la atención.

1.1.5. Estrés Académico.

Hoy en día, en las situaciones críticas y sociales que nos encontramos, el estrés afecta permanentemente a los estudiantes de educación básica regular y superior, esto frente a las diversas exigencias y demandas que se enfrenta en cada Institución, tales como parciales finales, trabajos prácticos y presentaciones, por eso, Barraza lo define de la siguiente manera:

El estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico. Con el regreso a clases y el paso del año, el cuerpo humano se comienza a resentir. Sueño y cansancio, son sólo algunos de los síntomas que perjudican la salud de los estudiantes. Tan sólo entrar al colegio o la universidad ya es estresante, la permanencia y obligaciones pueden ser aún peor. La primera reacción que sienten los jóvenes es conocida como expectativa ansiosa. Ésta se produce debido a que los nuevos alumnos no conocen exactamente cómo es el funcionamiento de estos. Esto comienza a causar angustia y ansiedad, debido a que entienden que han perdido gran parte del tiempo y notas, esto provoca un bajón con sentimiento de culpa, lo que, sin embargo, no alcanza a manifestarse como una depresión. Por otra parte, existen alumnos que luchan por ser los mejores y destacarse por sobre el resto. Esta auto exigencia en ocasiones termina siendo un factor contrario a la salud, lo que puede desencadenar el ya conocido estrés. Aparece sobre todo por un sentido de competencia del alumno, ya que en el colegio eran muy destacados y al llegar a la

universidad se encuentran con compañeros que son tan buenos como ellos. Entienden que no son la excepción y hay gente tan capaz como ellos, esto produce una depresión lo que desencadena en un estrés agudo. En menor medida es posible encontrar alumnos con síntomas de angustia, la que se atribuye a factores genéticos predisponentes, que pueden derivar en ataques de pánico Barraza, citado por (Martinez & Serpa, 2016).

Por eso, aquí consideramos que el estrés académico se manifiesta a través del cansancio, fatiga, dolores de cabeza, dolor de espalda y ansiedad constante en los estudiantes.

Otro autor que apoya nuestra suposición señalando que “El estrés académico se caracteriza por ser una respuesta de activación ante estímulos y acontecimientos académicos a nivel fisiológico, emocional, cognitivo y conductual. Ha sido investigado en relación con variables como género, edad, profesión, estrategias de afrontamiento” (Berrío & Mazo, 2010).

Los estudiantes que experimentan estrés académico deben aprender progresivamente a hacer frente a las exigencias y dificultades que plantean los importantes recursos físicos y psicológicos necesarios para hacer frente a este problema. Tal situación les puede hacer experimentar agotamiento, poco interés frente al estudio, nerviosismo e incluso pérdida de control; por ello requieren del reconocimiento y ayuda del personal docente (Alfonso, et al., 2015).

Por otra parte, nosotros consideramos que, el estrés tiene que ver mucho con la imaginación en nuestra mente, ya que Hipócrates, en su libro las enfermedades sagradas, siglo IV a.c., decía “Los hombres deben saber que el cerebro es responsable exclusivo de las alegrías, placeres, risas y diversión, y la pena, aflicción, desaliento y las lamentaciones”. Cuando estamos en situaciones críticas, no controlamos nuestras emociones negativas.

La psiquiatra española y médico Rojas (2018) señala que:

El estrés crónico reduce la sensibilidad de las células inmunitarias al cortisol. Es decir, el sistema defensivo del organismo se desactiva y es incapaz de luchar contra una amenaza real. Frena la capacidad de regulación inflamatoria y, por lo tanto, el cuerpo es incapaz de defendernos contra los peligros. De hecho, tras las situaciones

de amenaza, miedo o tensión se activan sustancias – prostaglandinas, leucotrienos, citoquinas - que pueden resultar profundamente dañinas para los tejidos. Esta es la causa por la cual en esos momentos somos más propensos a contraer infecciones (Rojas, 2018).

Mi mente y mi cuerpo no distingue realidad de ficción. – El cerebro no sabe diferenciar lo que es real de lo que es imaginario. La mente tiene un extraordinario control e influencia sobre el cuerpo. Los pensamientos influyen de forma directa en la mente y en el organismo. Si cierras los ojos e imaginas a alguien a quien quieres, en un entorno amable, entonces tu cuerpo segrega oxitocina, dopamina... incluso puedes llegar a sentirlo en tu cuerpo un escalofrío, la piel de gallina o un sinfín de signos físicos. Los enamorados - ¡haría falta un libro entero sobre esto! – poseen una sensación de bienestar emocional, psicológica y ¡física! Fortísima. Si imagino algo que me asusta –un examen, una reunión, la posibilidad de que me echen del trabajo, no tener dinero...-, automáticamente genero hormonas de estrés (Rojas, 2018).

Después de este aporte, Rojas demuestra un ejemplo de cómo se comporta nuestra mente a través de nuestra imaginación.

Cierra los ojos y visualiza un limón. Es amarillo, ovalado... Siéntelo en la mano, tócalo bien. Acércalo a la nariz. Coge un cuchillo y pártelo. ¿Qué notas? ¿Has empezado ya a salivar? Corta un trozo y acércatelo a la boca, prueba su sabor, incluso arriésgate y dale un mordisco. Abre los ojos, por su puesto el limón no está ahí, pero tu cuerpo ha reaccionado como si así fuera. La imaginación tiene un poder impresionante sobre la mente (Rojas, 2018).

1.1.5.1. Concepto de Estrés.

El concepto de estrés implica al menos cuatro factores:

- Presencia de una situación o acontecimiento identificable.
- Dicho acontecimiento es capaz de alterar el equilibrio fisiológico y psicológico del organismo.
- Este desequilibrio se refleja en un estado de activación marcado por una serie de consecuencias para la persona de tipo neurofisiológico, cognitivo y emocional.

- Estos cambios, perturban la adaptación de la persona.

La mayoría de las definiciones de estrés contienen estos cuatro componentes. De hecho, la frase "me siento muy estresado" hace referencia a la reacción ante estas situaciones o acontecimientos, que, en definitiva, se traduce en cambios de comportamiento, sentimientos y sensaciones desagradables que provocan el malestar experimentado. Por ejemplo, exceso de trabajo, condiciones laborales desafiantes, exigentes y cargadas de responsabilidades, situaciones conflictivas que generan preocupación y malestar, etc.

Trianes menciona lo siguiente:

Asumiendo que estos dos aspectos forman parte del concepto de estrés, hoy en día la concepción más extendida y aceptada es la del estrés como interacción entre la persona y su entorno, lo que quiere decir que no se podría hablar de una reacción de estrés sin hacer referencia a determinadas situaciones o acontecimientos (estímulo) desencadenantes. Esta es la posición de R.S. Lazarus, uno de los autores que más ha contribuido al conocimiento y comprensión del estrés. En los apartados que siguen se analiza brevemente cada una de estas concepciones del estrés (Trianes, 2003, p.14).

1.1.5.2. Niveles de estrés.

a. Estrés Normativo:

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

b. Estrés Leve:

Una situación en la que el estresor amenaza o actúa durante un breve espacio de tiempo antes de volver al equilibrio.

c. Estrés Moderado:

Es aquella en la que las características del factor estresante (amenaza) actúan durante un periodo de tiempo prolongado, presagiando cambios duraderos en el organismo.

d. Estrés Severo:

La persistencia del individuo ante los agentes estresantes durante meses o años, produce enfermedades de carácter más permanente, con mayor importancia y de mayor gravedad produciendo alteraciones de carácter psicológico en las personas (Labrador, citado por Martínez & Serpa, 2016).

1.1.6. Definición de la Música.

Según define la Real Academia Española (RAE), “la música es el arte de combinar los sonidos de la voz humana o de los instrumentos, o de unos y otros a la vez, de suerte que produzcan deleite, conmoviendo la sensibilidad, ya sea alegre, ya tristemente”. Por tanto, el canto, el sonido de un violín, de un cuenco de cuarzo, de un piano, de un tambor, de una flauta, de un didgerdoo, de una orquesta sinfónica o de un grupo de rock,.... Todo es música (Jauset, 2011:23).

En el antiguo Egipto, los signos jeroglíficos que representaban la palabra “musica” eran idénticos a los que representaban los estados de “alegría y bienestar”. Curiosamente, en chino, la palabra “música” está formada por dos ideogramas (音乐) que significan “disfrutar del sonido”. Existe, pues, una gran coincidencia en los significados que han perdurado a través los siglos. En todos ellos se alude a que la música resulta de una percepción agradable de los sonidos y que, además, produce un estado placentero (Jauset, 2011:23).

Según Hilarión Eslava, sacerdote y músico español del siglo XIX, la música era “el arte de bien combinar los sonidos y el tiempo”. Otra definición más técnica nos dice que la música es “la melodía, el ritmo y la armonía combinados”. En este caso se define en base a su estructura, su forma, contemplando el conjunto y diversidad de sus distintas partes, con voces o con instrumentos, pero combinadas armoniosamente entre sí. Otros autores, amplían la definición anterior añadiendo nuevos componentes estructurales (melodía, armonía, ritmo, forma, tiempo, dinámica, timbre, matiz y

silencio) pero considerando también, que el acabado o producto final resultante sea agradable (Redfield citado por, Jauset , 2011:24).

1.1.7. Características y propiedades de la Música.

La música se considera desde hace mucho tiempo una forma de arte. Es un código, un lenguaje universal que puede haber existido antes que el lenguaje hablado y que ha impregnado todas las sociedades humanas a lo largo del tiempo.

La música tiene una base matemática y se construye a la manera de una ciencia e incluso puede ayudar a desarrollar el pensamiento lógico. Fue Pitágoras quién estableció la relación entre la música y las matemáticas, observando los distintos sonidos armónicos o notas musicales que se producían según fuera la longitud de una cuerda vibrante. Recordemos que Platón citaba que “la música era para el alma lo que la gimnasia para el cuerpo”, reconociendo que poseía determinadas cualidades o propiedades que incidían en nuestras dimensiones emocional y/o espiritual. La música es capaz de influir y provocar determinados estados emotivos en los oyentes: evoca recuerdos, infunde alegría, induce a estados de relajación y de serenidad, despierta nuestra espiritualidad. Otra de sus características es que crea una fuerte cohesión social, nos une con el resto del grupo y hace más fácil las acciones colectivas. Los clásicos ejemplos son la música militar, la música religiosa (ceremonias, ritos) y los conciertos multitudinarios (Jauset, 2011:26).

1.1.8. Evolución de la música como terapia.

Entre los descubrimientos importantes a este respecto figuran:

- Pitágoras utilizaba el canto para curar a sus alumnos enfermos, y aconsejaba hacer ambas cosas todos los días para ayudar al cuerpo a deshacerse de la ansiedad, la preocupación y la ira.
- Homero cuenta cómo Ulises calma sus heridas sangrantes a través de cantos.
- Asclepiades, hace veinte siglos, para aliviarse de la ciática tocaba una trompeta, y su prolongado sonido hacía vibrar las fibras nerviosas, produciendo la sensación del dolor.
- Teofrasto, sucesor y continuador de Aristóteles en la Escuela Peripatética, escribió que «los músico-médicos aplican la música contra el desmayo, la angustia,

desarreglos en el sueño, dolor de caderas, ciática, molestias del estómago, dolor de cabeza, mordedura de víboras...».

- Demóstenes que utilizaba el sonido de las flautas para curar enfermedades del hígado.
- Los egipcios cultivaban el arte musical y conocieron los secretos de la armonía y su influencia en el ánimo, por lo que en las casas de salud de los templos se empleaba la música para la curación de ciertas enfermedades.
- Para sacudir tal o cual nervio, grupos de monjes tocaban tambores y soplaban en sus instrumentos de viento durante largos periodos de tiempo. El sistema neurológico era estimulado continuamente hasta que acababa por calmarse o volvía a estar en armonía, momento en el que el enfermo se curaba.
- El más antiguo texto sobre música y medicina fue escrito por un médico llamado Richard Browne y publicado en 1729. Esta obra titulada Medicina Música, que aplicaba a la musicoterapia los principios científicos recientemente elaborados por el matemático y filósofo Rene Descartes, tuvo gran impacto en la práctica de la terapia musical en los Estados Unidos (Ballivian, 2019:15).

1.2. Antecedentes

Utilizaremos investigaciones previas similares al presente estudio que se hayan realizado en el pasado en diversos lugares y circunstancias sociales como guía para la creación del presente trabajo.

El sonido y la música desde tiempos inmemoriales han formado parte en la vida del hombre. En cada una de las civilizaciones que se han desarrollado en el tiempo, la música ha tenido un lugar y cumplido funciones importantes dentro de la sociedad. Esto se debe a que la música es una de las artes más sociales que existen, ya que permite al hombre comunicar emociones y vivencias. En las civilizaciones antiguas el hombre daba a la música y al sonido, debido a su naturaleza inmaterial, un origen divino y sobrenatural, es decir, que no era producto de su creación. Los efectos curativos de la música, como producto de la combinación de sonidos, también son conocidos desde tiempos inmemoriales. Existe una gran cantidad de datos y registros históricos que establecen el nexo entre salud y música. Sin embargo, la utilización de la música como un medio para

sanar al hombre, ha pasado por diferentes etapas en la cultura occidental. Estas etapas se pueden clasificar como mágica- religiosa, pre-científica y científica (Ballivian, 2019:13).

1.2.1. Nivel Internacional:

Entre los primeros antecedentes se encuentra la primera flauta de hueso, que se fabricó hace entre 43 y 82 mil años, apoya la teoría de que las formas iniciales de comunicación humana eran predominantemente tonos o canciones, lo que convierte a la música en la candidata más probable al título de primer lenguaje de la humanidad (Ballivian, 2019:14).

Los orígenes de la utilización terapéutica de los sonidos y la música se remontan, posiblemente, al principio de la humanidad.

Hace unos 6.000 años, el sonido de la voz y de los instrumentos musicales se utilizaba en los templos de Mesopotamia para aplacar la ira de los Dioses y evitar que éstos arrasaran e inundaran sus cosechas. En el antiguo Egipto, se atribuía a la música una influencia favorable sobre la fertilidad en la mujer. Así consta en unos papiros médicos hallados en Kahum (1899) y que datan del año 1.500 a.C. Quizás sean los primeros escritores que se han encontrado con referencias terapéuticas de la música. Otra reseña histórica, más conocida en la tradición cristiana, es la citada por la Biblia (I, Samuel, 16:23) sobre David y el Rey Saúl: “Cuando el mal espíritu de Dios se apoderaba de Saúl, David tomaba el arpa, la tocaba, y Saúl se calmaba y se ponía mejor, y el espíritu malo se alejaba de él” (Jauset , 2011:83).

En la antigüedad en siglo VIII a.C. – V d.C. la música tenía un origen divino (uno de sus dioses practicantes de la lira era Apolo) y la enfermedad se interpretaba como una consecuencia del pecado. Para calmar e interceder a los dioses para que restituyeran la salud, se utilizaba el canto y la música. Así se refleja en los escritos de Homero (siglo VIII a. C.) en los que alude al poder terapéutico del canto.

La contribución de Pitágoras (582 a. C.), estaba convencido de que la música influía en el espíritu, y la describía como la medicina del alma. Reflexionó acerca de la relación que la música tenía con los sentimientos y recomendaba el canto o la práctica diaria de un instrumento, como la lira, para ahuyentar del organismo el malhumor o las preocupaciones. Otros sabios de la época posteriores a Pitágora, tales como

Aristóteles (384 a. C.) y Platón (427 a. C.) recomendaban la música para combatir el miedo pues creían que la música influía en los estados de ánimo (Jauset , 2011:85).

Este campo de la musicoterapia se estableció oficialmente entre 1900 y 1950. Tras la primera Guerra Mundial, en donde los hospitales de Estados Unidos tomaron la decisión de emplear músicos con fines terapéuticos para contribuir al bienestar emocional de los internos. Los seres humanos podemos vivir la música como una experiencia sensorial completa por que puede implicar simultáneamente a todas las partes de nuestro cerebro. Por eso tiene valor terapéutico, ya que estimula las funciones cognitivas, físicas y emocionales del cerebro (Fundamentos de la musicoterapia: aplicación y bienestar, 2021).

En 1930, se realizaron los primeros ensayos con musicoterapia en una clínica privada de Nueva York, con resultados muy satisfactorios. Se evidenció que la música era una terapia eficaz que actuaba a través del sistema nervioso y de los estados emotivos. Fue en la segunda guerra mundial, cuando en EE. UU se oficializó y reconoció oficialmente a la musicoterapia a raíz de los efectos terapéuticos en los soldados heridos de los hospitales. A partir de entonces se empezó a utilizar científicamente la musicoterapia como un tratamiento “reconocido” con cierto rigor y metodología propia.

En Estados Unidos el proceso de sistematización de la profesión comenzó, de manera similar, en la segunda mitad del siglo XX. En el año 1950 se creó la National Association for Music Therapy (NAMT) y en el año 1971 la American Association for Music Therapy (AAMT). En 1998 estas dos asociaciones, dispares en un origen en relación con estilo de enseñanza y contenidos de las formaciones en Musicoterapia, fueron unificadas bajo el nombre de American Music Therapy Association (AMTA), que sigue funcionando en la actualidad con más de 4000 miembros. En este país destacan figuras como Tayer Gaston, que fue uno de los fundadores de la NAMT y el creador del primer máster en Musicoterapia en la Universidad de Kansas Davis, (Gfeller y Thaut, citado por, Acebes, 2020).

Otro de los autores define que, La musicoterapia analítica es un modelo que se enfoca en la exploración y la investigación emocional del paciente a través de la música, siendo este proceso dirigido por un musicoterapeuta. El objetivo principal de este modelo es que los pacientes puedan exteriorizar sus emociones en su máxima

expresión, siendo encaminados a esto a través de diferentes estímulos sonoros y musicales (Prietsley,1994, citado por Guadalupe, 2020).

La musicoterapia, actualmente, ha sido definida como una nueva intervención terapéutica la misma que ayuda a que el sujeto enfatice su creatividad y así generar la confianza necesaria. La música como tal cumple con diferentes objetivos terapéuticos los mismos que se relacionan principalmente con la restauración, mantenimiento y el adelanto en mejoría de la salud tanto física como mental, pues se ha evidenciado inclusive cambios de comportamientos en sujetos y así los mismos logren adaptarse a la sociedad. (National Association for Music Therapy, 1996). Es decir, que la música ayuda de manera significativa en las emociones del ser humano, puesto que, genera una satisfacción de sentirse a gusto y lograr encajar acorde a la sociedad (Salas, 2023).

De manera complementaria, Acebes (2020) en su tesis doctoral cuyo objetivo fue estudiar el empleo de un método de Musicoterapia basado en técnicas de música e imagen (MI) como intervención en casos de niños con y sin diagnóstico de Trastorno por Déficit de Atención/Hiperactividad (TDAH). El diseño fue de Triangulación Concurrente (DITRIAC). Para el análisis de contenido de los datos cualitativos se siguieron las fases de categorización, condensación e interpretación de significado. Para el análisis de datos cuantitativos se realizó la prueba no paramétrica de Wilcoxon. Los resultados reflejan que se ha producido un incremento significativo de competencia emocional, conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social, competencia de vida y bienestar, así como una disminución significativa de la muestra de conductas características en casos de TDAH.

Livengood & Sanabria (2022) La música actúa sobre regiones de la corteza cerebral críticas para un análisis consciente, influenciando cambios de integración multisensorial y motora, apoyando el aprendizaje del habla, la comprensión musical y la memoria. Además, evoca sensaciones de placer al actuar sobre los lóbulos frontales, y estructuras límbicas y paralímbicas modulando la atención, la cognición y la modulación comunicativa.

1.2.2. Nivel Nacional:

Astecker (2019) en su trabajo de investigación, su primer objetivo fue determinar el nivel de desarrollo de la autoestima infantil en los niños de 5 años de la institución educativa. El diseño de investigación fue cuantitativa - experimental con diseño de pre prueba y post prueba con un solo grupo, siendo así una investigación pre experimental. La población hace un total de 25 niños. La muestra de estudio, fue seleccionada de manera no probabilística, intencional, que también es denominado como azar simple o aleatorización. Resultados, después de la aplicación de las actividades de musicoterapia, el 90 % de los niños, se conocen, se aceptan y se valoran, así como también valoran y respetan a los demás. Llegó a concluir que la aplicación de las actividades de musicoterapia a mejorado el nivel de aprendizaje de los niños.

Tejada (2020) La revista de musicoterapia el objetivo fue estimar el efecto de la musicoterapia en la reducción del estrés académico de los estudiantes universitarios en el área de enfermería. El diseño es enfoque cuantitativo, cuasi-experimental y la muestra fue 14 estudiantes. Entre sus resultados, en el grupo experimental el 50% presentaron nivel de estrés bajo y otro 50% estrés medio y bajo, lo que causa con ello se puede mejorar la adaptación de la vida universitaria y el rendimiento académico.

Alpaca, J.& Gutierrez (2022) en su tesis cuyo objetivo fue evaluar el efecto de la musicoterapia para reducir el estrés laboral en los conductores de la empresa M&P Representaciones Generales S.A.C. El diseño fue experimental y con pre prueba – pos prueba y grupos de control y la muestra de 50 conductores. Entre sus resultados obtenidos en el pos test se determinó que los niveles de estrés que presentan los conductores se han reducido significativamente, ya que el 26% de la muestra presenta síntomas de estrés bajo. Llegó a concluir que hubo notables mejoras en los niveles de estrés.

Tocto (2020) en su tesis cuyo objetivo principal fue proponer un modelo de musicoterapia para disminuir conductas disruptivas en niños de cinco años de la Institución Educativa N°203 Pasitos de Jesús Lambayeque. El diseño fue cuasi-experimental y la muestra de 58 niños. Entre sus resultados obtuvo la reducción de conductas disruptivas en niños de cinco años. En conclusión, quedando demostrada la significatividad del Modelo Pedagógico en un 95%.

Ideme (2019) en su tesis de grado cuyo objetivo principal fue determinar la eficacia de la música para reducir los niveles de estrés académico en estudiantes de primer año. El diseño fue hipotético deductivo de diseño cuasi experimental y la muestra de 106 alumnos. En cuanto a resultados se ha reducido los niveles de estrés, del nivel alto a medio, y de medio a bajo, de 64.20% a 0%, y en el nivel medio de 35% a 58.50%, respectivamente y aumento de 0 % en el nivel bajo a 41.50%. Llego a concluir que la música es eficaz para reducir las reacciones físicas producto del estrés académico en los estudiantes.

Chávez & Manco (2020) en su tesis cuyo objetivo fue determinar los efectos de un programa de intervención a través de la música como una herramienta para reducir el estrés laboral dentro de una organización. El diseño fue cuasi experimental y la muestra de 14 trabajadores. Entre sus resultados se encontró que el tamaño del efecto fue mayor en la dimensión de Superiores y Recursos ($d=.83$), en comparación a la dimensión Organización y Trabajo en Equipo ($d=.47$). Llego a concluir que la música tiene efectos sobre el estrés favoreciendo su reducción.

Obregon (2022) en su tesis cuyo objetivo principal fue responder las siguientes interrogantes ¿Cuál es el nivel de estrés académico en los estudiantes de 5to de secundaria de la Institución Educativa Nacional N.º 112 “Héroes de la Breña” - 2021?. Por lo que se utilizó el método científico y el método analítico sintético. La muestra fue 106 alumnos. Entre sus resultados el 35.8% de los estudiantes evaluados mostraron un nivel muy alto de estrés académico. Esto demuestra que existe estrés académico.

Veas (2018) en su tesis cuyo objetivo es determinar los efectos del programa de musicoterapia. Tipo de investigación, aplicada, un nivel de estudio experimental y un diseño pre-experimental y la muestra 20 estudiantes del 3er grado de primaria. Entre sus resultados obtuvo. Los resultados que se estuvieron basados en análisis descriptivos e inferencial de los datos fue que el programa de musicoterapia tiene efectos significativos.

1.2.3. Nivel Regional:

Chayña (2018) En su tesis cuyo objetivo principal fue determinar la influencia de la musicoterapia andina como estrategia en la educación emocional de estudiantes de 3

años en una institución educativa. El diseño fue cuasi experimental de dos grupos y la muestra 14 niños. Entre sus resultados obtuvo, de 14 estudiantes 71% de ellos muestran emoción de miedo, 57% emoción de ira, 57% emoción de tristeza. Llego a concluir que la estrategia de la musicoterapia influye de modo significativo en la educación emocional de los estudiantes de 3 años de la Institución Educativa Privada Inicial Sagrada Familia Juliaca – 2016.

Quispe (2019) En su tesis cuyo objetivo fue determinar el nivel de estrés emocional y físico en el que se encontraban los estudiantes. El diseño fue descriptivo de tipo diagnóstico y la población de 200 estudiantes. Resultado, según los datos recogidos, el 39% muestran desgano para realizar las labores escolares y el 36%, ansiedad y angustia durante las labores académicas. En su conclusión el 72% de los estudiantes tienen el nivel de estrés académico.

Ccopa & Montañez (2021) en su investigación cuyo objetivo fue determinar la eficacia en la aplicación de la musicoterapia instrumental andina como estrategia para el desarrollo de la psicomotricidad gruesa en niños y niñas de 3 años de la Institución Educativa Inicial N° 275 Llavini de la Ciudad de Puno. El diseño fue tipo experimental y el diseño pre experimental de un solo grupo con pre test y post test y la muestra fue 15 niños. Entre sus resultados 93% de niños mejora significativamente con la aplicación de la musicoterapia. En conclusión, la musicoterapia es efectiva para desarrollar la psicomotricidad gruesa en los niños.

Huancapaza & Mamani (2019) en su informe de tesis cuyo objetivo fue mejorar los problemas emocionales como el estrés, la ansiedad, la depresión de un grupo de estudiantes a través del uso de la musicoterapia, incidiendo de esta forma en el mejoramiento de sus relaciones inter personales. El diseño es de carácter Cuasi-experimental y la muestra fue 03 estudiantes. Entre sus resultados fue que la musicoterapia contribuye a la autorregulación emocional en los estudiantes en situación de vulnerabilidad. Siendo el manejo de las emociones un eje fundamental para el desarrollo integral en cualquier etapa de la vida.

Indudablemente en la actualidad la musicoterapia tiene mayor importancia si se aplica a los estudiantes de educación básica regular. Esta conclusión estaría fundamentada precisamente en la revisión que se ha realizado sobre los antecedentes de la investigación, sobre la reducción de estrés académico y la aplicación de la



musicoterapia andina. Como se puede observar los estudios de la musicoterapia es fundamental para los estudiantes y que han sido determinados por los investigadores.

CAPÍTULO II

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Identificación del problema.

Durante las últimas décadas de avances científicos y técnicos, aseguran que una de las principales causas de las enfermedades mentales, físicas, prevalentes y mortales que afectan a las personas, es el estrés. Se estima que, el estrés se produce por exigencia académica, situaciones económicas precarias, trabajos muy extensos; investigaciones internacionales han revelado que hay más indicadores de estrés académico entre los alumnos, pero estos no se diagnostican ni se tratan adecuadamente.

En la institución educativa Alfonso Torres Luna del distrito de Acora, los docentes suelen pasar una serie de dificultades en sus clases presenciales y virtuales, puesto que los estudiantes tienen una actitud negativa en las actividades que realizan diariamente. Constantemente se muestra una actitud de tristeza, la ira y el miedo en sus rostros de los estudiantes, que impide el buen desarrollo de aprendizaje académico. Muy a menudo se sugiere que se contrate a un psicólogo para que ayuden a desentrañar estos problemas conductuales. También, se ve el llamamiento de las entidades como Instituto Nacional de psicólogos del Perú, para mejorar el buen desempeño y manejo de sus emociones de los estudiantes.

Del mismo modo, los docentes quienes trabajan en esta institución educativa, registran una preocupación para remediar las dificultades que tienen en el desarrollo de sus sesiones de clases. De modo patente, hace falta alguna táctica didáctica para reducir el estrés académico, de esta forma desarrollar un buen aprendizaje de los estudiantes.

2.2. Enunciados del problema

2.2.1. Pregunta General

¿Cuál es la Efectividad de la musicoterapia andina para reducir el nivel de estrés académico en estudiantes de la institución educativa Alfonso Torres Luna del distrito de Acora?

2.2.2. Preguntas Específicas

- ¿Cuál es el nivel de estrés académico que muestran los estudiantes de cada grupo de investigación en la prueba de entrada, antes de que se aplique la musicoterapia andina?
- ¿Cuál es el nivel de estrés académico que muestran los estudiantes de cada grupo de investigación en la prueba de salida, después de haberse aplicado la musicoterapia andina?

2.3. Justificación

El Perú, al igual que otros países, está asumiendo los retos y las exigencias que significa construir una sociedad donde el desarrollo humano pueda fortalecerse con una terapia de música andina. Las instituciones como, alto rendimiento (COAR), jornada escolar completa (JEC), no se encuentran ajenas al estrés académico y mal comportamiento de los estudiantes, ya que en estas instituciones estudian jóvenes y señoritas de diferentes perfiles como, problemas económicos, ansiedad, violencia psicológica, e incluso estudiantes que no tienen padre y madre. En este proyecto se pretende investigar el nivel de estrés académico de los estudiantes a través de una terapia llamada “aplicación de la musicoterapia andina”.

La musicoterapia se practica desde la antigüedad. Las distintas civilizaciones han dado mucha importancia al sonido y a la música. Ningún rito de la antigüedad tenía éxito si no iba acompañado de la música. Los griegos utilizaban la música de forma razonable y lógica para prevenir y curar las enfermedades físicas y mentales. A demás jugaba un papel importantísimo en el teatro. Aristóteles hablaba de valor médico de la música y Platón la recomendaba para curar terrores y fobias. En el siglo XVIII se investigó sobre los efectos de la música sobre las fibras del organismo, atribuyéndose a ésta un efecto triple: calmante, incitante y armonizante.

El presente proyecto de investigación pretende aplicar la musicoterapia como herramienta de intervención terapéutica con la música para disminuir la ansiedad, control de actitudes y emocionales, específicamente en jóvenes y señoritas, en instituciones educativas de nivel secundario, y así mejorar su estado emocional, estrés académico, brindándole seguridad, confianza y bienestar. Aplicar la musicoterapia receptiva a través de la música, en la cual es un medio que ayuda a unir a las personas y mejora su calidad de vida. Los beneficios de la escucha musical, genera placer y felicidad, produce relajación o estimulación, favorece la creatividad e imaginación, mejora la concentración y eficacia en el estudio.

El presente trabajo utiliza el método de investigación experimental ya que se organiza condiciones a fin de investigar la relación causa — efecto, exponiendo a un grupo experimental a una variable experimental, contrastando los resultados con un grupo control.

2.4. Objetivos

2.4.1. Objetivo general

Determinar la efectividad de la Musicoterapia andina para reducir el nivel de estrés académico en estudiantes en la Institución Educativa Alfonso Torres Luna del distrito de Acora 2022.

2.4.2. Objetivos específicos

- Reconocer el nivel de estrés académico de los estudiantes de tercero y cuarto grado en el pre test del grupo experimental y grupo control antes de la aplicación de la musicoterapia andina.
- Identificar el nivel de estrés académico de los estudiantes de tercero y cuarto grado en post test del grupo experimental y control, después de la aplicación de la musicoterapia andina.

2.5. Hipótesis

2.5.1. Hipótesis general

La efectividad de la musicoterapia andina es altamente significativa para reducir el nivel de estrés académico de los estudiantes de la institución educativa Alfonso Torres Luna del distrito de Acora 2022.

2.5.2. Hipótesis específicas

- El nivel de estrés académico que muestran los estudiantes de cada grupo de investigación en la prueba de entrada, antes de que se aplique la musicoterapia andina es deficiente.
- El nivel de estrés académico que muestran los estudiantes del grupo de control en la prueba de salida, después de haberse aplicado la musicoterapia sigue siendo deficiente; mientras que, en el grupo de experimento, es altamente Efectiva.

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. Lugar de estudio

La investigación se desarrolló en el distrito de Acora, provincia de Puno, en la Institución Educativa Secundaria (JEC) “Alfonso Torres Luna”, que fue creado por gestión de los diputados Roger, Néstor Cáceres Velásquez y Julio Arce Catacora.

La creación se dio por ley Nro. 14998 del -1ero de abril de 1964 y regularizada por RD. Nro. 226 DREP de fecha 30 de enero de 1997. Su aniversario se celebra el 21 de julio, día de su inauguración oficial. Al iniciar su funcionamiento tuvo muchas dificultades. Lo principal, no tenía local propio. Funcionó en lugares como: local concejo distrital de Acora, en el antiguo puesto de Guardia Civil; hasta que los estudiantes y padres de familia, tomaron la decisión de apropiarse del terreno donde actualmente se ubica.

En 1966, por RD. Nro. 1379 se designó al colegio Nacional Mixto de Acora, con el nombre del ilustre educador Puneño, Doctor Alfonso Torres Luna. El ministerio de educación hizo construir el primer pabellón de cinco aulas y un ambiente para administración, pero a medida que transcurrían los años fue creciendo la población escolar y era necesario contar con más salones de clases.



Figura 1. Colegio Alfonso Torres Luna - Acora

Ámbito de estudio o descripción del área de estudio.

Tabla 1

Ámbito de estudio

Institución Educativa	Alfonso Torres Luna
Nivel	Secundaria
Gestión y Dependencia	Pública – Sector Educación
Dirección	Jirón Antonio Raimondi 135
Nº de Docentes	61
Nº de Estudiantes	430
Nº de Secciones aproximado	23
Ubigeo	210102
Departamento	Puno
Provincia	Puno
Cód. CP MINEDU	118469
Código Local	442753
Código Modular	240341
Altitud	3841

3.2. Población

Según López (2004) El grupo de personas o cosas sobre las que se quiere saber más durante una investigación se denomina población. Además de otras cosas, "el universo o población puede estar compuesto por personas, animales, historiales médicos, nacimientos, muestras de laboratorio y accidentes de tráfico."

La población fue conformada por los estudiantes del 3er grado sección ("A"19 estudiantes), (" B"18 estudiantes), ("C"17 estudiantes), (" D"18 estudiantes), y 4º grado sección ("A"17 estudiantes), (" B"18 estudiantes), ("C"17 estudiantes), (" D"18 estudiantes), que presentan estrés académico. Total 142 estudiantes de la Institución Educativa Secundaria (JEC) Alfonso Torres Luna del Distrito de Acora.

3.3. Muestra

Criterios de la muestra:

- Estudiantes del 3er y 4° grado
- Estudiantes estresados 3er grado, sección “A y D” (grupo experimental)
- Estudiantes estresados 4° grado, sección “C y D” (grupo experimental)
- Estudiantes estresados 3er grado, sección “B y C” (grupo control)
- Estudiantes estresados 4° grado, sección “A y B” (grupo control)

El tamaño de la muestra se calculó mediante la fórmula de la población finita:

$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^2 * p * q}{d^2 * (N - 1) + Z_{\alpha}^2 * p * q}$$

En donde:

- N = Total de la población
- Z_{α} = nivel de confianza
- p = proporción esperada
- q = 1 – p
- d = precisión (nivel de error).

Por lo tanto:

- N = la población serán todos los estudiantes de 3er grado y 4° grado, haciendo un total de 142 estudiantes
- Z_{α} = 1.96 al cuadrado (el nivel de confianza es del 95%).

Tabla 2

Nivel de confianza

Nivel de confianza (%)	Coeficiente
68%	0,99
75%	1,15
80%	1,28
90%	1,64
95%	1,96
96%	2,05
97%	2,17
98%	2,32
99%	5,58

- $p = 0.05$ (en este caso $5\% = 0.05$)
- $q = 0.95$ (en este caso $1 - 0.05 = 0.95$)
- $d = 0.035\%$ (en este caso 3.5%)

Mediante la fórmula calcularemos al grupo de tratamiento, teniendo:

$$n = \frac{142 * 1.96^2 * 0.05 * 0.95}{0.035^2 (142 - 1) + 1.96^2 * 0.05 * 0.95} = 72$$

Por lo tanto, se tiene que la muestra a ingresar al tratamiento de la musicoterapia es de 72 estudiantes.

Tabla 3

Muestra del tratamiento de la musicoterapia es de 72 estudiantes.

Grado	N°	%
Tercero	72	50.7%
Cuarto	70	49.3%
Total	142	100.0%

La muestra de investigación con la cual se trabajó para recoger información es de 72 estudiantes de 3° y 4° grado de nivel secundaria.

La estratificación muestral aleatoria es de la siguiente manera:

Tabla 4

La estratificación muestral.

Grado	Población	Muestra
Tercero	72	37
Cuarto	70	35
Total	142	72

3.4. Método de investigación

En esta investigación se utilizó método experimental, para ello se organizó cláusulas a fin de investigar la relación causa y efecto, exponiendo a un grupo experimental a una variable experimental, contrastando los resultados con un grupo control.

Cuando tenemos cuasi experimental, vamos a tener un grupo experimental y un grupo control en el pre-test y post-test y vamos a hacer un tratamiento y un curso para después evaluar en un post test, cuando nosotros evaluemos en forma horizontal tenemos que aplicar el estadístico de Wilcoxon y cuando hacemos pruebas verticales la U de Mann Whitney (Oscar Rafael Guillen, 2017).

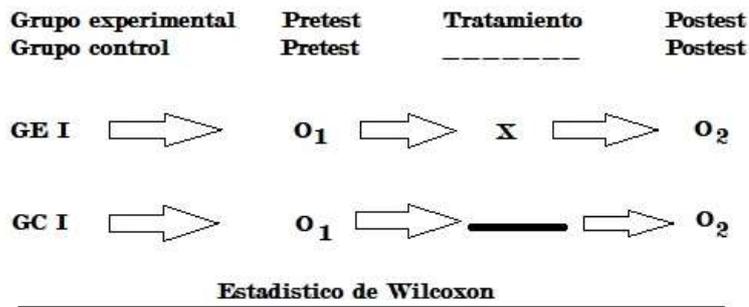


Figura 2. Formula de medición horizontal

3.4.1. Tipo de investigación.

Dado que la información teórica se tuvo en cuenta en una situación concreta particular -en este caso, la comprensión de la musicoterapia ante el estrés académico se utilizó el tipo Cuasi-Experimental.

3.4.2. Nivel de investigación.

Esta investigación es de nivel explicativo, porque explicó los efectos obtenidos en el grupo experimental después de haber aplicado las sesiones de musicoterapia andina y se comparó con el grupo control que no estuvo en el tratamiento.

3.4.3. Diseño de investigación.

El diseño de investigación es cuantitativo de carácter cuasi experimental ya que se organizó condiciones a fin de investigar la relación causa – efecto.

3.5. Descripción detallada de métodos por objetivos específicos

Objetivo Específico 1. Reconocer el nivel de estrés académico de los estudiantes de tercero y cuarto grado en el pre test del grupo experimental y control antes de la aplicación de la musicoterapia andina.

- **Método:** Se aplicó una observación psicológica social, conjuntamente con los psicólogos de la Institución Educativa, con la finalidad de analizar sus características de nivel de estrés académico que tenían los estudiantes.

- **Materiales:** Cuestionario de preguntas, a través de la escala tipo “Likert” “**Pre -Test de estrés académico**” que consta de 25 ítems.

Objetivo Específico 2. Identificar el nivel de estrés académico de los estudiantes de tercero y cuarto grado en post test del grupo experimental y control, después de la aplicación de la musicoterapia andina.

- **Método:** Se aplicó un programa llamado “musicoterapia andina”, sesiones de terapia, con la finalidad de saber el nivel de estrés académico que muestran los estudiantes en la prueba de salida.

- **Materiales:** Programa de la terapia, equipo de sonido, sesiones de terapia y cuestionario de preguntas a través de la escala tipo “Likert” “**Post – Test de estrés académico**” que consta de 25 ítems.

3.5.1. Paralización de variables.

Varia- bles	Dimensiones	Indicadores	Escala de Valoración	Instru- mentos
1. Independiente Aplicación de la musicoterapia	1.1. Planificación	-Diagnóstico de la musicoterapia - Elaboración del plan (programa) de aplicación de la musicoterapia - Selección de la música andina y clásica para aplicar. -Elaboración de la ficha musicoterapéutica.	-Se aplica durante todas las sesiones	-Escala de medición (Link)
	1.2. Ejecución	-Presentación del contenido y motivo de la sesión de aprendizaje -Evaluación del grupo control y experimental. - Evaluación de la ficha.	-Se aplica solo en algunas sesiones -No se aplica	-Programa de musicoterapia
	2.1. Nivel de Estrés Académico	-Nivel muy bajo -Nivel bajo -Nivel medio -Nivel alto -Nivel muy alto	Estrés muy bajo (1 – 20).	-Ficha de observacion es
				-Ficha de observacion es
2. Dependiente Estrés Académico	2.2. Aplicación de la musicoterapia	-Aplicación de las sesiones de la musicoterapia - Aplicación de la música andina y/o música escogida por los estudiantes. -Aplicación de la música académica (clásica).	Estrés bajo (21 – 40) Estrés medio (41 – 60)	-Sesiones de Terapia
	2.3. Coherencia de las actitudes emocionales	-Frecuencia con la que el estudiante controla sus emociones -Frecuencia con la que el estudiante es consciente con sus actitudes emocionales -Baja el estrés académico de los estudiantes.	Estrés alto (61 – 80) Estrés muy alto (81-100)	-Equipo de sonido
			Varón-Mujer	
3. Interveniente género escolar				

3.5.2. Técnicas de instrumentos de recolección de datos.

La **Técnica** que se utilizó es la (**Psicometría**. - es la disciplina de la psicología en la que se basan los procesos de medición), y utilizando el instrumento tipo “Likert”, llamado “Test de estrés académico” (Anexo) que consta de 20 ítems, este instrumento ya se ha aplicado en su estudio de (Martines & Serpa).

Tabla 5

Técnica de recolección de datos

Variable	Técnica	Instrumento
Estrés Académico	Psicometría	Escala tipo Likert
Musicoterapia	Terapia con la música.	Programa de musicoterapia.

3.5.3. Escala de medición - tipo Likert y las alternativas.

Según su interpretación de (Martinez & Serpa):

- **Casi nunca.** - Cuando el alumno no muestre signos o síntomas de estrés con frecuencia o intensidad, recibirá una calificación de 1.
- **Raras veces.** - Cuando el alumno muestre sistemáticamente un signo o síntoma de estrés, recibirá una calificación de 2.
- **A veces.** - Se asigna una puntuación de (3) cuando los signos de estrés son ligeramente más frecuentes e intensos que el anterior.
- **Frecuentemente.** - Cuando los síntomas de estrés están presentes con más frecuencia e intensidad de lo que su nombre indica, equivale a una puntuación de 4.
- **Siempre.** - Se obtendrá una puntuación de 5 cuando la presencia de signos de estrés sea muy frecuente.

Niveles de estrés académico:

Según Vintimilla, (2012) mide su diagnóstico de estrés laboral en los siguientes niveles, Bajo, Medio y Alto. motivo por la cual se ha distribuido el siguiente nivel de estrés académico.

Tabla 6

Niveles de estrés académico.

Nivel de estrés	Puntaje	Escala de tipo Likert
Estrés muy bajo	1-20	Casi nunca
Estrés bajo	21-40	Raras veces
Estrés medio	41-60	A veces
Estrés alto	61-80	Frecuentemente
Estrés muy alto	81-100	Siempre

Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.

Para la recolección de datos se desarrolló de la siguiente manera:

1. Se elaboró el programa de musicoterapia andina.
2. Se analizó el instrumento de medición tipo Likert (Test de Estrés Académico) según (Martinez & Serpa).
3. Se procede a elaborar las sesiones correspondientes para la aplicación de la musicoterapia andina, según el programa.
4. Se procede a seleccionar la música andina y música que puede dar efectividad al tema.
5. Se realizó gestiones de autorización con el señor director de la Institución Educativa Alfonso Torres Luna del distrito de Acora.
6. Después de analizar el instrumento de medición “Test de Estrés Académico”, se propuso al especialista (psicólogos), la validez y la confiabilidad de los instrumentos ya mencionados.
7. En la primera instancia se aplicó el instrumento de medición Pre-Test, al grupo experimental y al grupo control, para saber el nivel de estrés académico que tienen los estudiantes del 3er y 4º grado de secundaria.
8. Se aplicó el programa de Musicoterapia Andina dos sesiones a la semana.



9. Después de las 7 sesiones se aplicó el Post Test a ambos grupos (grupo experimental y grupo control).

Procesamiento y Análisis de Datos:

1. Después de los resultados, se realizó la tabulación y codificación de los resultados obtenidos para su respectivo análisis estadístico.
2. Para el procesamiento y análisis de datos se utilizó el programa llamada (Software Wilcoxon ya que se cuenta con los datos no paramétricos.
3. La prueba de Wilcoxon al ser una prueba no paramétrica se ha respetado la medición original, ya que esta prueba es usada con grupos relacionados para saber el efecto, (procedimiento, tratamiento), es decir una prueba antes y después.

Procesamiento de la Musicoterapia Andina.

Uso y análisis de la música.

La mayoría de los estados emocionales de los estudiantes se analizan situacionalmente como parte de este procedimiento. Se elige un tema musical propicio para la práctica de la musicoterapia cuando se presentan emociones específicas.

Manejo musical

En este enfoque musicoterapéutico se tienen en cuenta los siguientes temas musicales, que van desde lo romántico, relajante, calmada, música que también ellos mismos escogieron.

Música para terapia:

1. Harmony – Flute Music. (Cesar Espinoza)
2. El condor pasa
3. The Last of Mohican (Leo rojas)
4. Celeste
5. Der letzte Mohikaner Ponfcote
6. Colors of The Rambow
7. Amigos
8. Son of Ecuador



9. Savia Andina (Por que estas triste)
10. Música andina (flor de un dia)
11. Musicograma para niño (dedo saltarin)
12. Çocuk Şarkıları-Okul öncesi Ritim Çalışması-Müzik Etkinlikleri/Kids Songs-
Rhythm Activities for Kids. <https://www.youtube.com/watch?v=urlTuPti9mA>
13. Video playbock – 6. Online – audio – convertecom – r8llqhhg.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En este capítulo se muestra la descripción e interpretación de datos obtenidos después de la aplicación del instrumento de medición del test de Estrés Académico. En primer lugar, los resultados generales de la aplicación de la musicoterapia, según sus variables y los resultados según las dimensiones; en segundo lugar, se organizó los datos recolectados para la aprobación de hipótesis utilizando el diseño estadístico (Wilcoxon); en tercer lugar, se realiza la discusión de investigación.

Alfa de Combrach.

Es un coeficiente que sirve para medir la fiabilidad de una escala de medida, para lo cual lo realizaremos para validar nuestro instrumento de escala de Likert.

El alfa de Conbrach tiene una tabla ya diseñada para poder medir el rango que se encuentra en nuestra muestra y poder saber su efectividad.

Tabla 7

Consistencia interna

Consistencia Interna	
Rangos	Interpretación
0,90 a 1,00	Confiabilidad Excelente
0,80 a 0,90	Confiabilidad Buena
0,70 a 0,79	Confiabilidad Aceptable
0,60 a 0,69	Confiabilidad Débil
0,50 a 0,59	Confiabilidad Pobre
Menor a 0,50	Confiabilidad no aceptable

Fuente: Criterios de George y Mallery (2003)

Análisis de confiabilidad en la muestra

Tabla 8

Estadísticas de fiabilidad

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
0,857	20

El coeficiente Alfa de Cronbach fue aplicado a los ítems del instrumento, se calculó a través del software SPSS y su resultado es de **0,857** el que según la interpretación de George y Mallery (2003) tiene una “**Confiabilidad Buena**”, porque se encuentra en el rango 0,80 a 0,90. Por tanto, se concluye que la consistencia interna del instrumento utilizado es aceptable y procede su aplicación.

Muestra de Hipótesis

Para el análisis de la muestra realizada a los estudiantes de 3° y 4° grado de secundaria de la Institución Educativa Alfonso Torres Luna del distrito de Acora, se ha tomado una encuesta con 20 preguntas, en la escala tipo Likert, seguidamente se ha analizado la prueba de Wilcoxon ya que se cuenta con los datos no paramétrico y teniendo un pre-test y un pos-test del tratamiento en el grupo experimental; para lo cual se planteó las siguientes hipótesis:

- **H₀**: La efectividad de la musicoterapia andina no es significativo para reducir el nivel de estrés académico de los estudiantes de la Institución Educativa Alfonso Torres Luna del distrito de Acora.
- **H_a**: La efectividad de la musicoterapia andina es altamente significativo para reducir el nivel de estrés académico de los estudiantes de la Institución Educativa Alfonso Torres Luna del distrito de Acora.

	Hipótesis nula	Prueba	Sig.	Decisión
1	La mediana de las diferencias entre Grupo experimental antes de la prueba y Grupo experimental después de la prueba es igual a 0.	Prueba de rangos con signo de Wilcoxon para muestras relacionadas	,000	Rechazar la hipótesis nula.

Se muestran significaciones asintóticas. El nivel de significación es de ,05.

Figura 3. Resumen de prueba de hipótesis

El resultado obtenido del nivel de significancia es ,000 es menor que ,05 esto quiere decir que la prueba es altamente significativa, aceptando la hipótesis Alterna que dice:

- **Ha:** La efectividad de la musicoterapia andina es altamente significativo para reducir el nivel de estrés académico de los estudiantes de la Institución Educativa Alfonso Torres Luna del distrito de Acora.

4.1. Resultados:

Los resultados de esta investigación se presentan en base a la variable dependiente, es decir, la variable que se investiga. Este se ejecuta a través de la evaluación y observación de los Ítems de la ficha de PRE Y POST-TEST de estrés académico, que define el nivel de estrés académico de los estudiantes del 3ro y 4to grado de secundaria. Luego estos datos se organizan en tablas y figuras, entre los grupos experimentales y control asignados de modo aleatorio de las secciones.

Descripción, análisis e interpretación de datos, se puede apreciar en los siguientes datos:

Resultado en relación al **1er objetivo** específico sobre el nivel de estrés académico antes que se aplique la musicoterapia andina **grupo experimental** en estudiantes de la Institución Educativa Alfonso Torres Luna de Acora 2022.

Prueba general antes

4.2.Pre test – Grupo Experimental 3° y 4° grado de secundaria

Tabla 9

Nivel de estrés académico Pre-Test Grupo Experimental (prueba general)

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Válido	Estrés muy bajo	9	12,5	12,5	12,5
	Estrés bajo	23	31,9	31,9	44,4
	Estrés medio	20	27,8	27,8	72,2
	Estrés alto	11	15,3	15,3	87,5
	Estrés muy alto	9	12,5	12,5	100,0
	Total	72	100,0	100,0	

Según la tabla 4, se tiene en porcentajes acumulados un 44.4% de estudiantes con estrés muy bajo y estrés bajo, así mismo en porcentajes acumulados el 55.6% de los estudiantes tienen un estrés medio, alto y muy alto; las cuales requieren de un interés pedagógico.

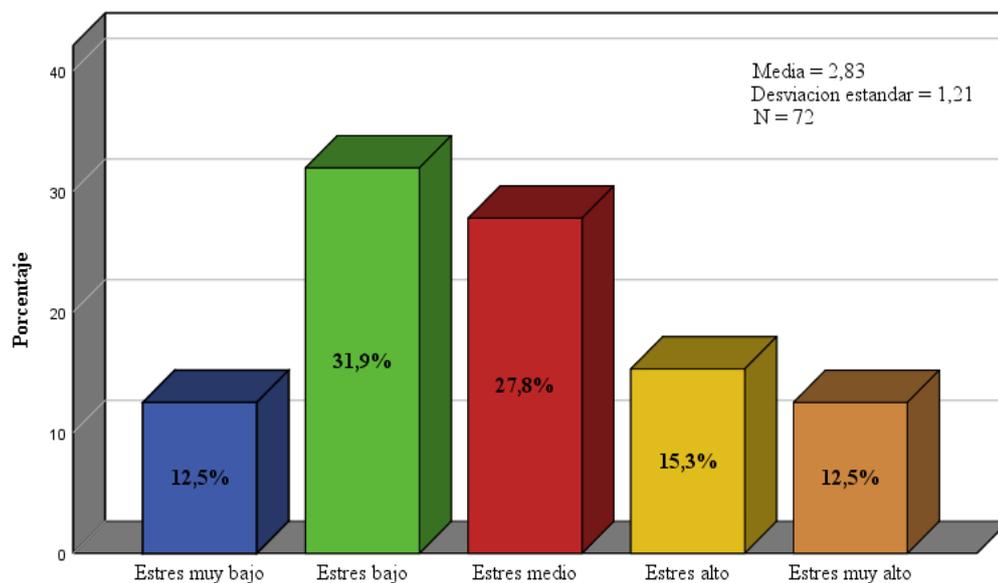


Figura 4. Grupo experimental antes de la prueba

En la siguiente figura 2, la prueba de pre-test, sobre los niveles de estrés académico de los estudiantes del grupo experimental del 3er grado sección (A y D) con 37 estudiantes,



4to grado sección (C y D) con 35 estudiantes, sumados los dos grados con 72 estudiantes, la mayor parte de los estudiantes con 31.9 puntos porcentuales resultan con un estrés **Bajo**.

Del mismo modo observamos que un 27.8% de estudiantes de 3° y 4° grado resultan con un estrés **Medio**, y un 15.3% de estudiantes tienen un estrés **Alto**. Así mismo solo un 12.5% tiene un estrés **Muy Alto**, y un estrés **Muy Bajo**.

Esto quiere decir que 55.6% de los estudiantes tienen un estrés *medio, alto y muy alto*; este se presenta en la escala de (a veces, frecuentemente y siempre), las cuales se requiere una intervención terapéutica.

Resultados en relación al **1er objetivo** específico sobre el nivel de estrés académico de los estudiantes del **grupo control** de la Institución Educativa Alfonso Torres Luna de Acora 2022.

Prueba general antes

4.3.Pre test – Grupo Control del 3er y 4º grado de secundaria.

En cuanto a los análisis porcentuales para el grupo control tenemos:

Tabla 10

Nivel de estrés académico Pre-Test, Grupo control (prueba general)

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Válido	Estrés muy bajo	12	16,7	16,7	16,7
	Estrés bajo	26	36,1	36,1	52,8
	Estrés medio	19	26,4	26,4	79,2
	Estrés alto	13	18,1	18,1	97,2
	Estrés muy alto	2	2,8	2,8	100,0
	Total	72	100,0	100,0	

Según la tabla 5, se muestra en porcentajes acumulados antes de que realicen la experimentación (prueba pre test) un 52.8% de estudiantes con estrés muy bajo y estrés bajo, así mismo, estos resultados se presentan en la escala de (casi nunca y raras veces).

Por otra parte, en porcentajes acumulados el 47.2% de los estudiantes tienen un estrés medio, alto y muy alto, estos se presentan en la escala de (a veces, frecuentemente y siempre); en caso del grupo control también se realizaron una encuesta, pero no ingresaron a la experimentación con la musicoterapia, lo cual nos refleja por los porcentajes obtenidos que también cuentan con un acumulado de **estrés alto**, esto se presenta en la escala de frecuentemente.

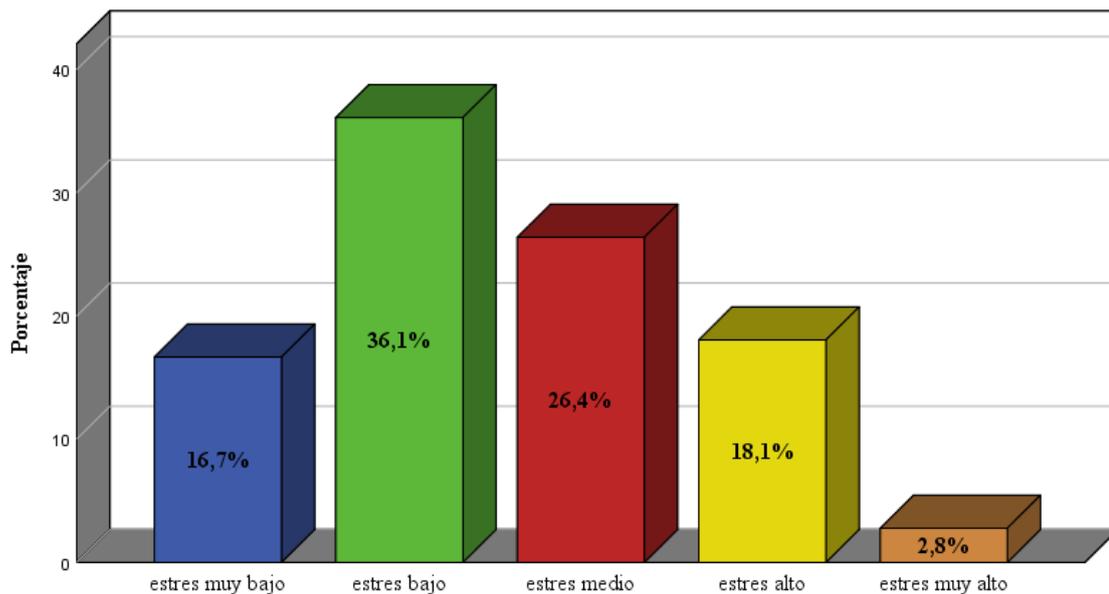


Figura 5. Grupo control antes de la prueba

La figura 3, nos refiere que antes de la prueba (pre-test) los estudiantes del grupo control de 3er grado sección (B y C) y 4º grado sección (A y B), tienen un estrés muy bajo en 16.7 puntos porcentuales, un estrés bajo en 36.1 puntos porcentuales, un estrés medio en 26.4 puntos porcentuales, un estrés alto en 18.1 puntos porcentuales y un estrés muy alto en 2.8 puntos porcentuales.

Esto quiere decir que en porcentajes acumulados el 47.2% de los estudiantes tiene un estrés **medio, alto y muy alto**; estos resultados se presentan en la escala de (a veces, frecuentemente y siempre), las cuales se requiere una intervención terapéutica.

Según el cronograma de observación hacia los estudiantes en principio se ha tomado la decisión de hacer un control al 3er grado sección (B y C) con 35 estudiantes. En el 4º grado sección (A y B) con 35 estudiantes, total acumulado estuvo conformado por 70 estudiantes en el grupo control, ya que en estas secciones no se presentaban mucha problemática del estrés académico y el resultado mismo nos confirma que el 36.1% de estudiantes están con **estrés bajo**.

Resultados en relación al **2do objetivo** específico sobre el nivel de estrés académico después de haber aplicado la musicoterapia andina “**grupo experimental**” en estudiantes de la Institución Educativa Alfonso Torres Luna de Acora 2022.

Prueba general después

4.4. Post test – Grupo Experimental de 3° y 4° grado de secundaria.

Tabla 11

Nivel de estrés académico Post-Test, Grupo Experimental (prueba general)

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Válido	Estrés muy bajo	33	45,8	45,8	45,8
	Estrés bajo	25	34,7	34,7	80,6
	Estrés medio	8	11,1	11,1	91,7
	Estrés alto	5	6,9	6,9	98,6
	Estrés muy alto	1	1,4	1,4	100,0
	Total	72	100,0	100,0	

Según la tabla 6, se tiene en porcentajes acumulados un 80,6% de estudiantes con estrés muy bajo y estrés bajo, esto se presenta en la escala de casi nunca y raras veces.

Así mismo en porcentajes acumulados el 19,4% de los estudiantes tienen un estrés medio, alto y muy alto, esto se presenta en la escala de a veces, frecuentemente y siempre; las cuales nos indican que hubo disminuciones considerables durante el estudio realizado de la musicoterapia andina en los estudiantes de la Institución Educativa Alfonso Torres Luna de Acora 2022.

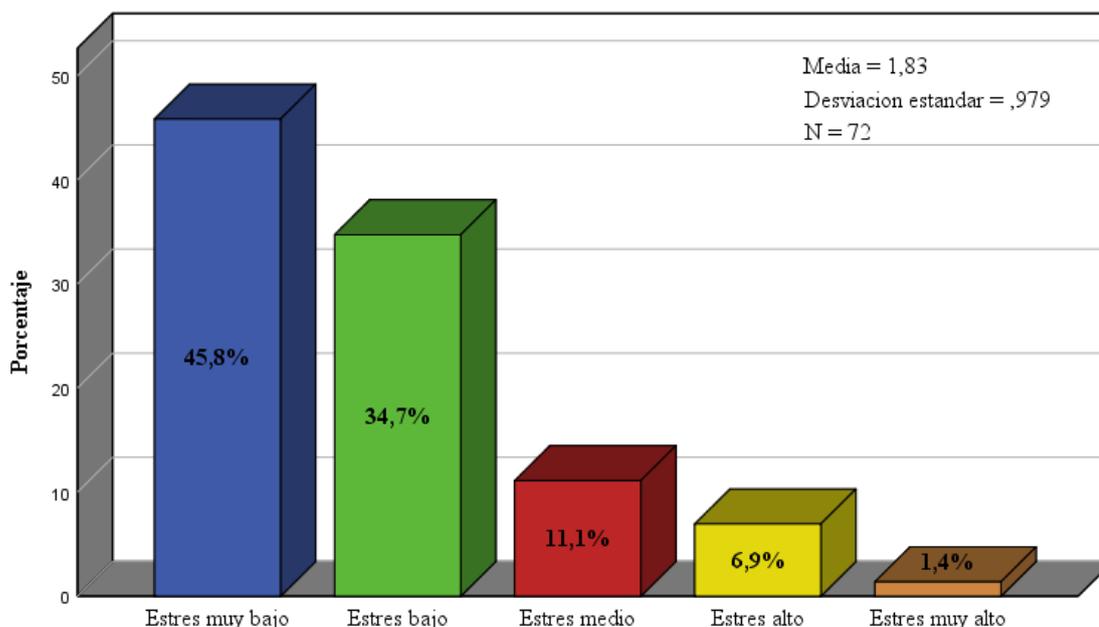


Figura 6. Grupo experimental después de la prueba

En la siguiente figura 4, sobre los niveles de estrés académico después de la intervención en los estudiantes del grupo experimental del 3er grado sección (A y D) con 37 estudiantes, 4° grado sección (C y D) con 35 estudiantes, sumados los dos grados con 72 estudiantes. La mayor parte de los estudiantes disminuyeron su estrés académico a 45.8 puntos porcentuales, reduciendo su estrés a **Muy Bajo**, este resultado se presenta en la escala de casi nunca, un resultado bastante favorable para los estudiantes.

Del mismo modo observamos que un 34.7% de estudiantes del 3er y 4° grado resultan con un estrés **Bajo**, y un 11.1% de estudiantes tienen un estrés **Medio**, estos resultados se presentan en la escala de raras veces y a veces.

Así mismo solo un 6.9% tiene un estrés **Alto**, y un 1.4% de estudiantes tiene un estrés **Muy Alto**, estos resultados se presentan en la escala de frecuentemente y siempre.

Esto quiere decir que 80.6% de los estudiantes han disminuido considerablemente su estrés; las cuales el programa de musicoterapia andina al aplicar a los estudiantes ha sido Altamente Efectiva. En el cual se concluye que 45.8% de estudiantes está en estrés **muy bajo**, y 34.7% en estrés **bajo**.

4.5. Contraste Experimental:

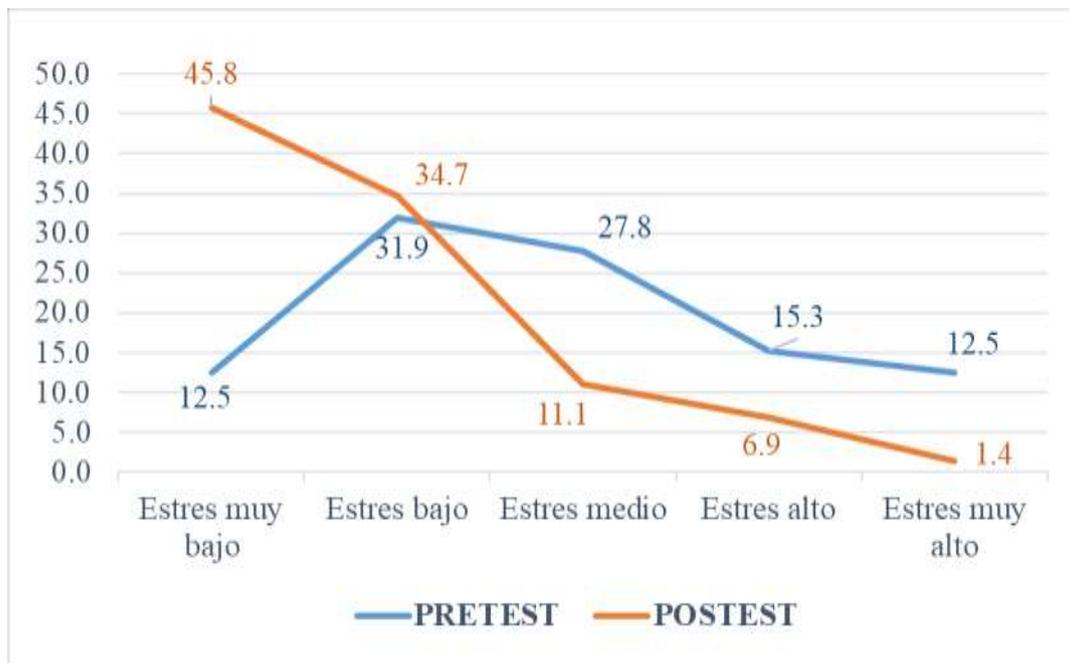


Figura 7. Contraste experimental

Al realizar un contraste en el grupo experimental de 3° y 4° grado de secundaria se puede analizar que durante el tratamiento de 3 meses con la musicoterapia andina los jóvenes han disminuido sus niveles de estrés en grados considerables, logrando disminuir de un 12.5% a un 1.4% de estudiantes con estrés muy alto, de un 15.3% a un 6.9% de estudiantes con estrés alto, de un 27.8% a un 11.1% de estudiantes con estrés medio, la disminución en estos tres niveles de estrés ha generado que los estudiantes pasen a niveles de estrés bajo y muy bajo, teniendo un incremento de 31,9% a un 34,7% de estudiantes para estrés bajo y de un incremento de 12,5% a un 45,8% de estudiantes con estrés muy bajo; teniendo aproximadamente un acumulado de 80.5% de jóvenes con estrés muy bajo y estrés bajo, dejando un acumulado de 19.5% de jóvenes con estrés medio, alto y muy alto quienes pueden ser apoyados por el área psicopedagógico de la institución, ya que son en menor cantidad.

Por lo tanto, se concluye que el tratamiento de la musicoterapia andina en los estudiantes de 3er y 4to grado de secundaria es altamente EFECTIVA.

Resultados en relación al **2do objetivo** específico sobre el nivel de estrés académico de los estudiantes del **grupo control** que no ingresaron a la experimentación de la Musicoterapia Andina.

Prueba general después

4.6. Post test – Grupo Control de 3° y 4° grado.

Tabla 12

Nivel de estrés académico Post-Test, Grupo Control (prueba general)

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Válido	Estrés muy bajo	12	16,7	16,7	16,7
	Estrés bajo	29	40,3	40,3	56,9
	Estrés medio	18	25,0	25,0	81,9
	Estrés alto	11	15,3	15,3	97,2
	Estrés muy alto	2	2,8	2,8	100,0
	Total	72	100,0	100,0	

Según la tabla 7, se tiene un resultado en porcentajes acumulados, después de la experimentación al grupo control con un 56.9% de estudiantes con estrés **muy bajo y estrés bajo**; esto se presenta en la escala de (casi nunca y raras veces).

Así mismo en porcentajes acumulados el 43.1% de los estudiantes tienen un estrés medio, alto y muy alto, esto se presenta en la escala de (a veces, frecuentemente y siempre); en caso del grupo control también se realizaron una encuesta, pero no ingresaron a la experimentación con la musicoterapia, lo cual nos refleja por los porcentajes obtenidos que también cuentan con un acumulado de estrés alto.

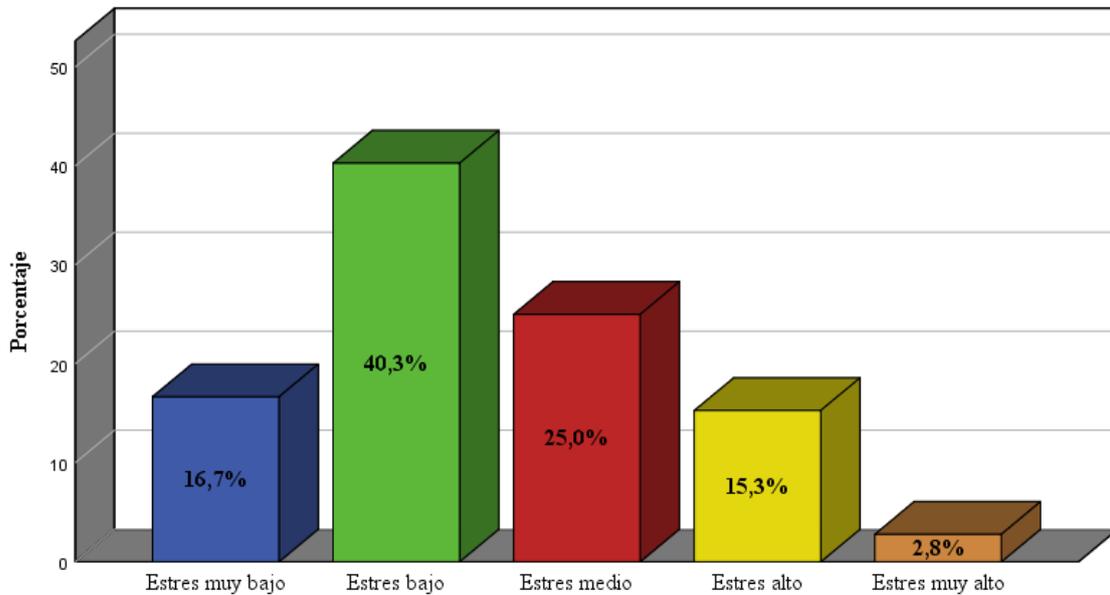


Figura 8. Grupo control después de la prueba

La figura 6, nos refiere que después de la prueba los estudiantes del grupo control de 3° y 4° grado conformado por 70 estudiantes tiene un estrés **muy bajo** en 16.7 puntos porcentuales, un **estrés bajo** en 40.3 puntos porcentuales, un estrés **medio** en 25 puntos porcentuales, un **estrés alto** en 15.3 puntos porcentuales y un estrés **muy alto** en 2.8 puntos porcentuales.

Con el resultado en la figura 6, hemos llegado a comprender que la música es muy importante en la parte emocional del ser humano, porque comparando con el resultado de pre y pos-test del mismo grupo, no hay mucha diferencia en cuanto a los niveles de estrés académico.

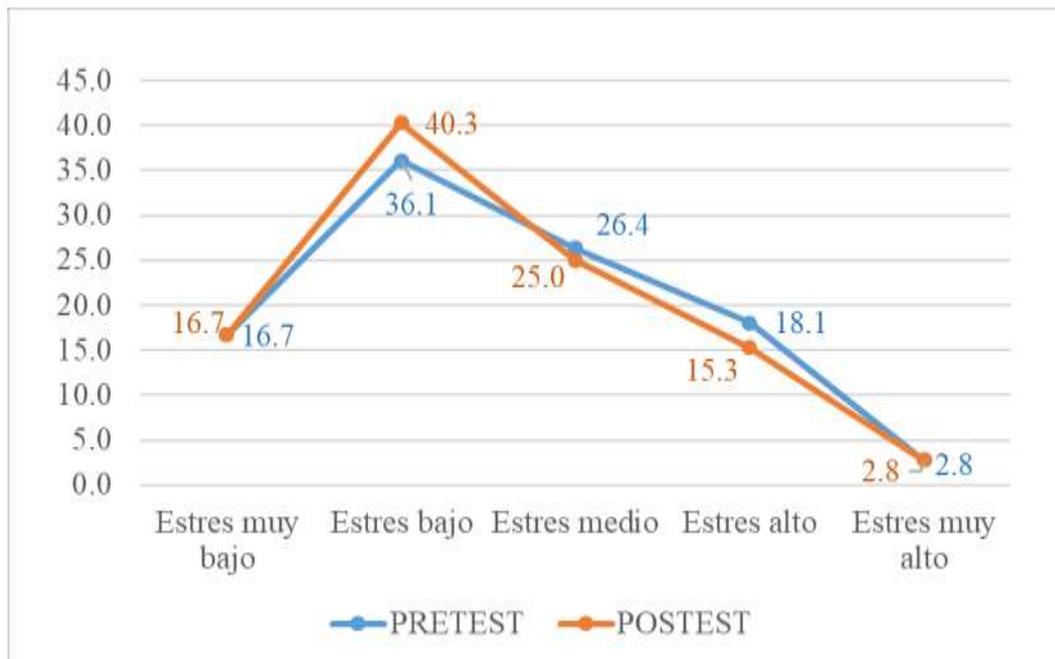


Figura 9. Contraste Grupo control - general

Al realizar un contraste en el grupo control de 3° y 4° grado de secundaria que se entiende que fue un grupo a la cual no se le dio la musicoterapia andina, para observar si los jóvenes desarrollaban mejoras sin recibir ningún tratamiento, se tuvo que no hubo cambios significativos estadísticamente en ellos, que la evolución de su estrés algunos jóvenes lo manejaron solos, por ello es la disminución como el incremento en algunos niveles de estrés.

Se tiene un 16.7% de estrés muy bajo antes y después de la espera del tratamiento del otro grupo, se tiene un 36.1% de jóvenes con estrés bajo y después de los tres meses esto se incrementó a un 40.3% haciendo una diferencia de 4.2 puntos porcentuales las cuales se puede definir que son cambios propios de conducta de cada joven sin intervención del tratamiento, de igual manera se observa una disminución de un 26.4% de estrés medio antes de la prueba a un 25.0% después del tiempo de espera, de un 18.1% de estrés alto antes de la prueba a un 15.3% después del tiempo de espera, en ambos casos la reducción fue de 1.4 puntos porcentuales para el estrés medio y de un 0.8 puntos porcentuales para un estrés alto, las diferencias no son significativas estadísticamente, y se tiene un 2.8% de estrés muy alto antes y después de la espera del tratamiento del grupo experimental.

Por lo tanto, se concluye que sin ningún tratamiento los jóvenes continúan con los mismos niveles de estrés, por lo que ratifica que la musicoterapia andina si fue Efectiva para el grupo experimental y manteniéndose para el grupo control en sus mismos niveles. Es por

eso que las actividades no académicas introducidas al currículo de enseñanza de los jóvenes, van a generar cambios positivos.

Resultado por grado – 3er grado

4.7. Nivel de estrés académico del “3er grado” de la I. E. ATL. 2022.

4.7.1. Pre test – grupo experimental.

Para el grupo experimental de 3er grado de secundaria ingresaron los alumnos del 3°A y 3°D al tratamiento con la musicoterapia andina durante 3 meses, las encuestas con escala Likert se realizaron antes y después de la prueba teniendo el siguiente resultado:

	Hipótesis nula	Prueba	Sig.	Decisión
1	La mediana de las diferencias entre Grupo experimental de 3er grado antes de la prueba y Grupo experimental de 3er grado después de la prueba es igual a 0.	Prueba de rangos con signo de Wilcoxon para muestras relacionadas	,000	Rechazar la hipótesis nula.

Se muestran significaciones asintóticas. El nivel de significación es de ,05.

Figura 10. Resumen de prueba de hipótesis 3er grado

Para la prueba de hipótesis tomado al 3er grado de secundaria nos dio un nivel de significancia de ,000 lo cual es menor que ,05 esto quiere decir que la prueba de hipótesis es altamente significativa, que, si ha habido variación en el grupo de experimentación en los estudiantes del 3er grado, antes y después del tratamiento.

En cuanto a los análisis porcentuales para los estudiantes del 3er grado tenemos:

Tabla 13

Nivel de estrés académico 3er grado Pre-Test, Grupo Experimental

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Válido	Estrés muy bajo	5	13,5	13,5	13,5
	Estrés bajo	9	24,3	24,3	37,8
	Estrés medio	10	27,0	27,0	64,9
	Estrés alto	6	16,2	16,2	81,1
	Estrés muy alto	7	18,9	18,9	100,0
	Total	37	100,0	100,0	

Según la tabla en porcentajes acumulados se tiene un 37,8% de estudiantes con estrés muy bajo y estrés bajo, así mismo en porcentajes acumulados el 62,2% de los estudiantes tienen un estrés medio, alto y muy alto; siendo un porcentaje elevado que requiere de un interés de todos los involucrados para el bienestar estudiantil, ya que los estudiantes propios a su edad, están en cambios de conducta y que diversas actividades podrían mejorar el nivel de estrés.

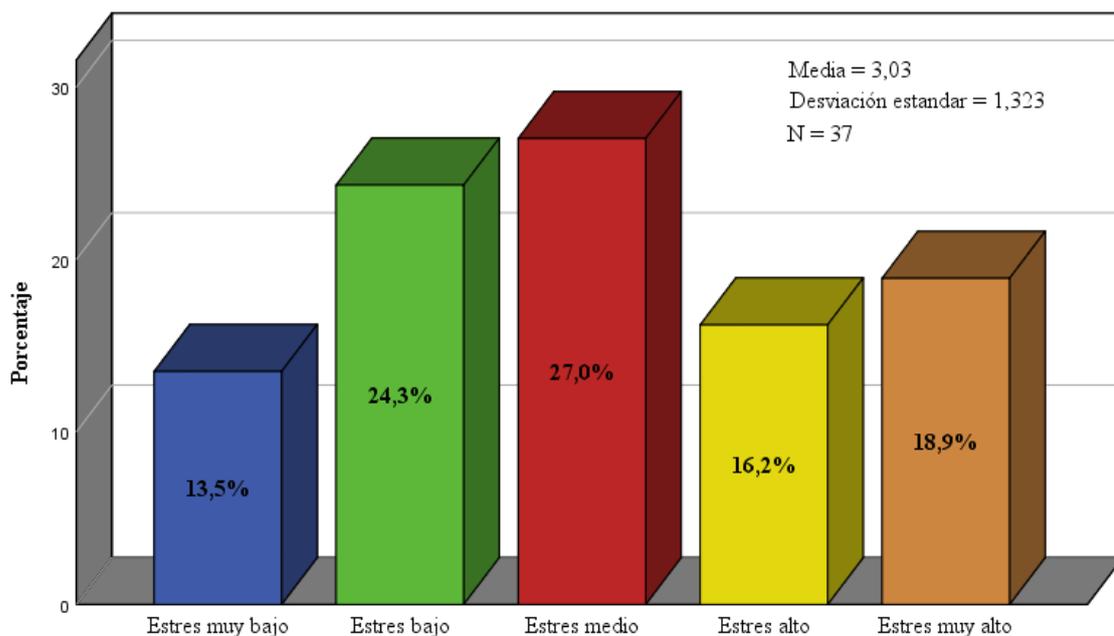


Figura 11. Grupo experimental 3er grado antes de la prueba

La figura 8, nos refiere que antes de la prueba los estudiantes del grupo experimental de 3er grado sección A y D, tienen un estrés muy bajo en 13.5 puntos porcentuales, un estrés bajo en 24.3 puntos porcentuales, un estrés medio en 27.0 puntos porcentuales, un estrés alto en 16.2 puntos porcentuales y un estrés muy alto en 18.9 puntos porcentuales. Esto quiere decir que 62.2% de estudiantes del 3er grado tienen un estrés **medio, alto y muy alto**, este resultado se presenta en la escala de (a veces, frecuentemente y siempre), la cual se requiere una intervención terapéutica para reducir el estrés académico.

4.8. Nivel de estrés académico del “3er grado” de la I. E. ATL 2022.

4.8.1. Post test – grupo experimental.

Tabla 14

Nivel de estrés académico 3er grado Post-Test, Grupo Experimental

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Válido	Estrés muy bajo	17	45,9	45,9	45,9
	Estrés bajo	13	35,1	35,1	81,1
	Estrés medio	3	8,1	8,1	89,2
	Estrés alto	3	8,1	8,1	97,3
	Estrés muy alto	1	2,7	2,7	100,0
	Total	37	100,0	100,0	

Según la tabla 9, los estudiantes del 3er grado de secundaria tienen en porcentajes acumulados un 81,1% de estudiantes con estrés muy bajo y estrés bajo así mismo en porcentajes acumulados el 18,9% de los estudiantes tienen un estrés medio, alto y muy alto; las cuales nos indican que hubo disminuciones considerables durante el estudio realizado sobre el estrés académico en los estudiantes del 3er grado de secundaria.

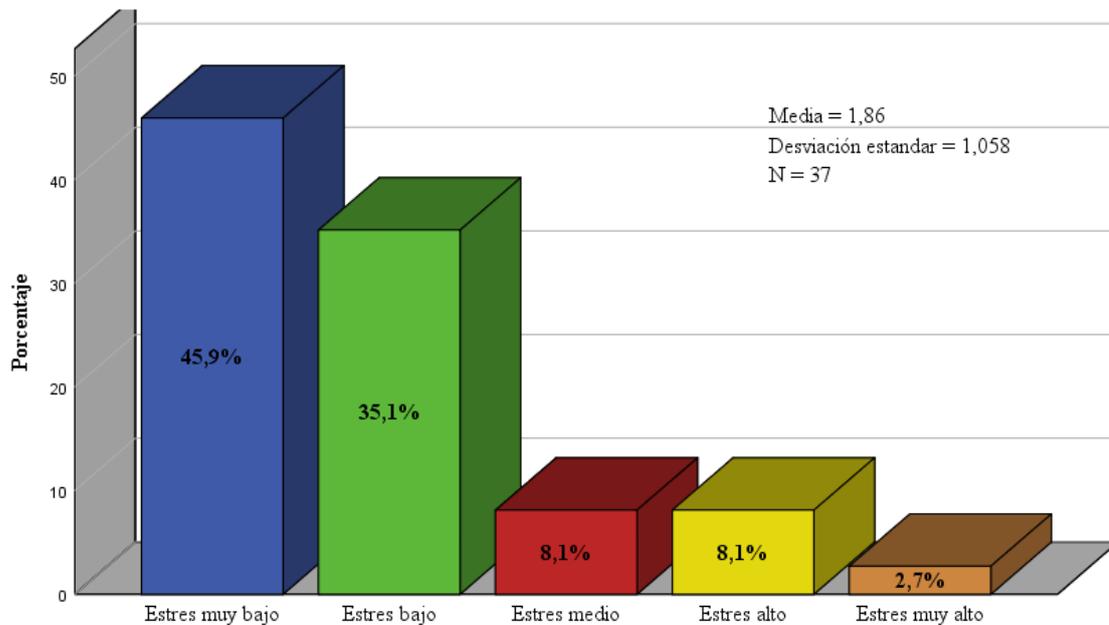


Figura 12. Grupo experimental de 3er grado después de la prueba

Según la figura 9, después de la prueba los estudiantes del grupo experimental del 3er grado sección A y D, tienen un estrés muy bajo en 45,9 puntos porcentuales y un estrés bajo en 35,1 puntos porcentuales, y una disminución considerable el estrés medio con 8,1 puntos porcentuales, un estrés alto en 8,1 puntos porcentuales y un estrés muy alto en 2,7 puntos porcentuales. La aplicación de la musicoterapia andina ha tenido un resultado favorable, ocupando en los niveles de estrés muy bajo y bajo, llegando a un porcentaje acumulado de 81.1% de los estudiantes ha reducido sus niveles de estrés académico, este resultado se presenta en la escala de (casi nunca y raras veces). Una vez más, la musicoterapia es altamente efectiva.

4.9. Contraste Experimental del 3er grado.

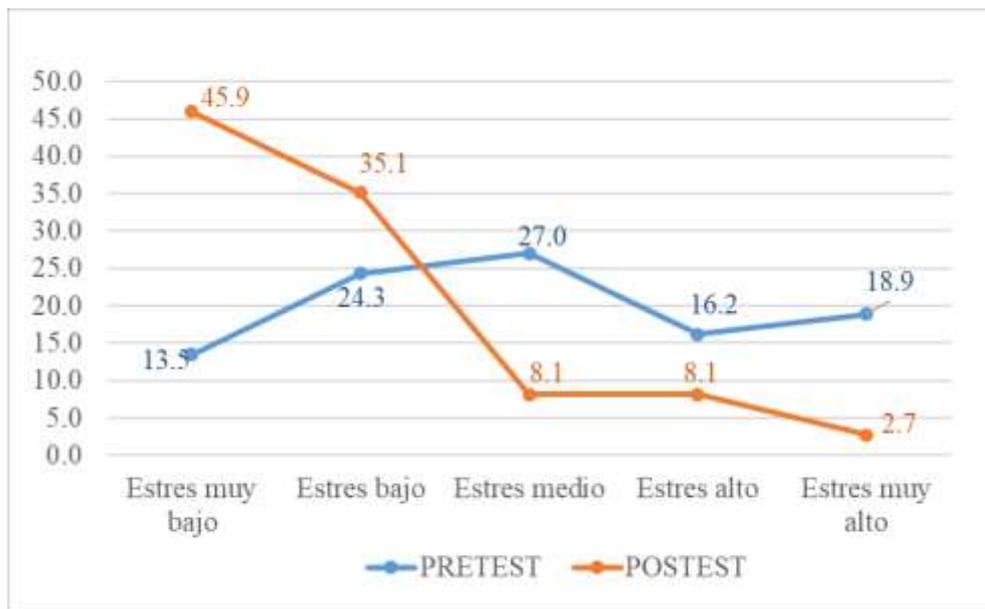


Figura 13. Contraste experimental 3er grado

Al realizar un contraste en el grupo experimental de los estudiantes del 3er grado de secundaria se puede analizar que durante el tratamiento de 3 meses con la musicoterapia andina los jóvenes han disminuido sus niveles de estrés en grados considerables, logrando disminuir de un 18,9% a un 2,7% de estudiantes con estrés muy alto, de un 16,2% a un 8,1% de estudiantes con estrés alto, de un 27,0% a un 8,1% de estudiantes con estrés medio, la disminución en estos tres niveles de estrés ha generado que los estudiantes pasen a niveles de estrés bajo y muy bajo teniendo un incremento de 24,3% a un 35,1% de estudiantes para estrés bajo y de un incremento de 13,5% a un 45,9% de estudiantes con estrés muy bajo; teniendo aproximadamente un acumulado de 81,0% de jóvenes con estrés muy bajo y estrés bajo, dejando un acumulado de 19,0% de jóvenes con estrés medio, alto y muy alto quienes pueden ser apoyados por el área psicopedagógica de la institución, ya que son en menor cantidad.

Por lo tanto, se concluye que el tratamiento de la musicoterapia andina en los estudiantes del 3er grado de secundaria es EFECTIVA.

Resultado por grado – 4° grado

4.10. Nivel de estrés académico del “4° grado” de la I. E. ATL 2022.

4.10.1. Pre test – grupo experimental.

Para el grupo experimental de 4° grado de secundaria, los alumnos del 4°C y 4°D ingresaron al tratamiento con la musicoterapia andina durante 3 meses, las encuestas se hicieron con el instrumento de medición tipo Likert, se realizaron antes y después de la prueba teniendo el siguiente resultado:

	Hipótesis nula	Prueba	Sig.	Decisión
1	La mediana de las diferencias entre Grupo experimental de 4to grado antes de la prueba y Grupo experimental de 4to grado despues de la prueba es igual a 0.	Prueba de rangos con signo de Wilcoxon para muestras relacionadas	,000	Rechazar la hipótesis nula.

Se muestran significaciones asintóticas. El nivel de significación es de ,05.

Figura 14. Resumen de prueba de hipótesis 4° grado

Para la prueba de hipótesis tomado al 4° grado de secundaria, nos dio un nivel de significancia de ,000 lo cual es menor que ,05 esto quiere decir que la prueba de hipótesis es altamente significativa, que, si ha habido variación en el grupo de experimentación en los estudiantes de 4° grado, antes y después del tratamiento.

En cuanto a los análisis porcentuales para los estudiantes de 4° grado tenemos:

Tabla 15

Nivel de estrés académico 4° grado Pre-Test, Grupo Experimental

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Válido	Estrés muy bajo	4	11,4	11,4	11,4
	Estrés bajo	14	40,0	40,0	51,4
	Estrés medio	10	28,6	28,6	80,0
	Estrés alto	5	14,3	14,3	94,3
	Estrés muy alto	2	5,7	5,7	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

Según la tabla 10, se tiene que en porcentajes acumulados se tiene un 51,4% de estudiantes con estrés muy bajo y estrés bajo, así mismo en porcentajes acumulados el 48,6% de los estudiantes tienen un estrés medio, alto y muy alto; siendo un porcentaje elevado que requiere de un interés de todos los involucrados para el bienestar estudiantil, ya que los estudiantes propios a su edad, están en cambios de conducta y que diversas actividades podrían mejorar el nivel de estrés.

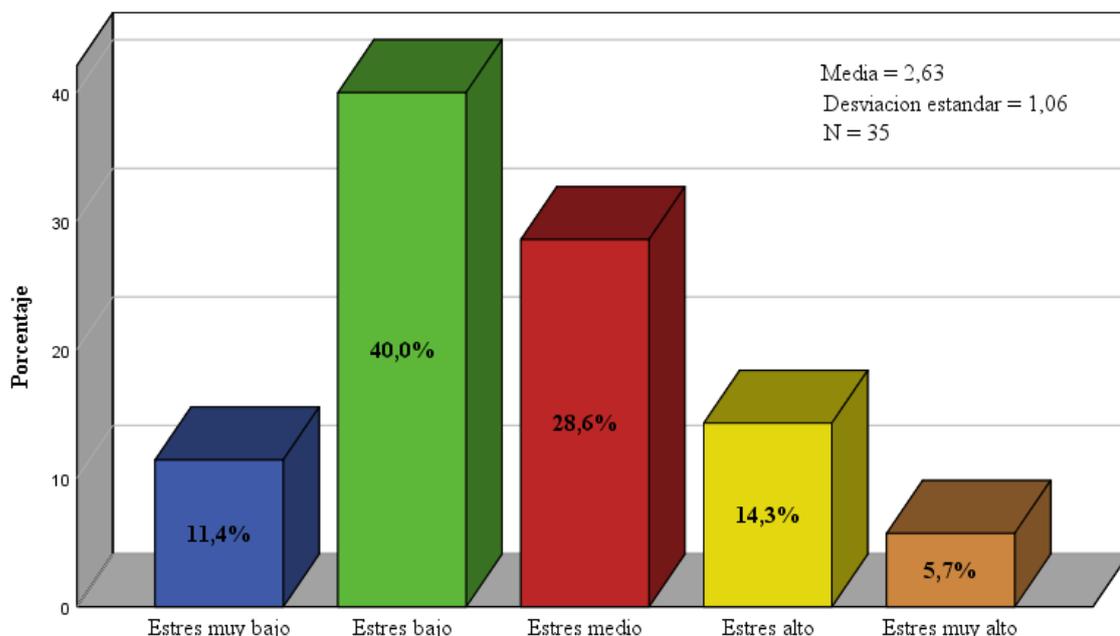


Figura 15. Grupo experimental de 4° grado antes de la prueba

La figura 11, nos refiere que antes de la prueba los estudiantes del grupo experimental de 4° grado tienen un estrés muy bajo en 11,4 puntos porcentuales, un estrés bajo en

40,0 puntos porcentuales, un estrés medio en 28,6 puntos porcentuales, un estrés alto en 14,3 puntos porcentuales y un estrés muy alto en 5,7 puntos porcentuales.

4.11. Nivel de estrés académico del “4° grado” de la I. E. ATL 2022.

4.11.1. Post test – grupo experimental.

Tabla 16

Nivel de estrés académico 4° grado Post-Test, Grupo Experimental

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Válido	Estrés muy bajo	16	45,7	45,7	45,7
	Estrés bajo	12	34,3	34,3	80,0
	Estrés medio	5	14,3	14,3	94,3
	Estrés alto	2	5,7	5,7	0
	Estrés muy alto	0	0	0	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

Según la tabla 11, los estudiantes de 4° grado de secundaria tienen en porcentajes acumulados un 80,0% de estudiantes con estrés muy bajo y estrés bajo, así mismo en porcentajes acumulados el 20,0% de los estudiantes tienen un estrés medio, alto y muy alto; las cuales nos indican que hubo disminuciones considerables durante el estudio realizado sobre el estrés académico en los estudiantes de 4° grado de secundaria, con la aplicación del programa de musicoterapia andina.

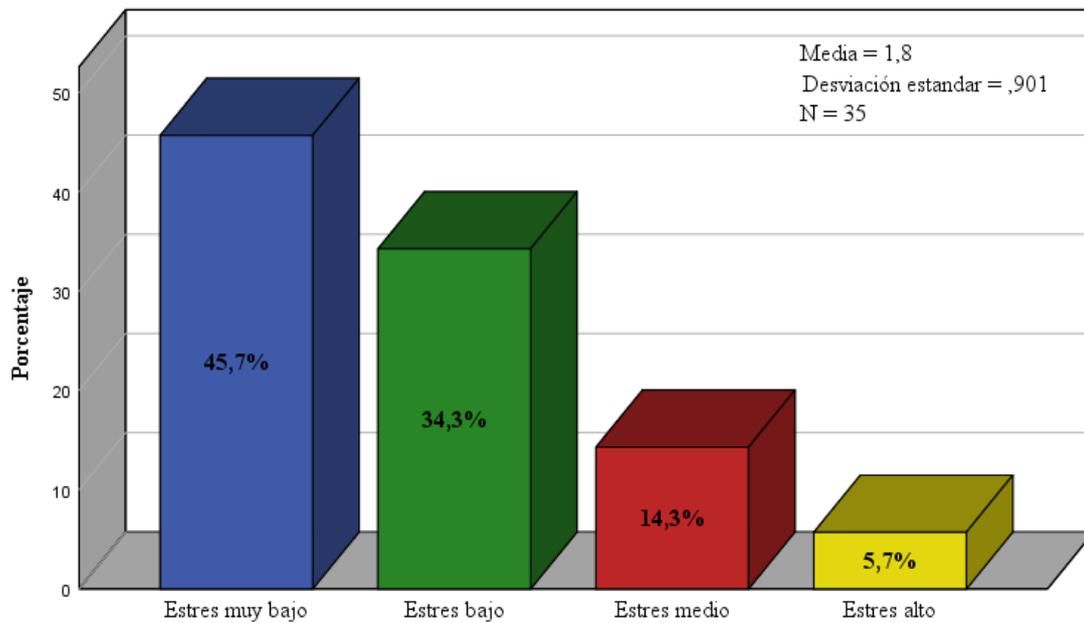


Figura 16. Grupo experimental de 4° grado después de la prueba

Según la figura 12, se tiene que después de la prueba los estudiantes del grupo experimental de 4° grado, tienen un estrés muy bajo en 45,7 puntos porcentuales y un estrés bajo en 34,3 puntos porcentuales, y una disminución considerable en el estrés medio con 14,3 puntos porcentuales, un estrés alto en 5,7 puntos porcentuales y un estrés muy alto disminuido en su totalidad.

4.12. Contraste experimental del 4° grado.

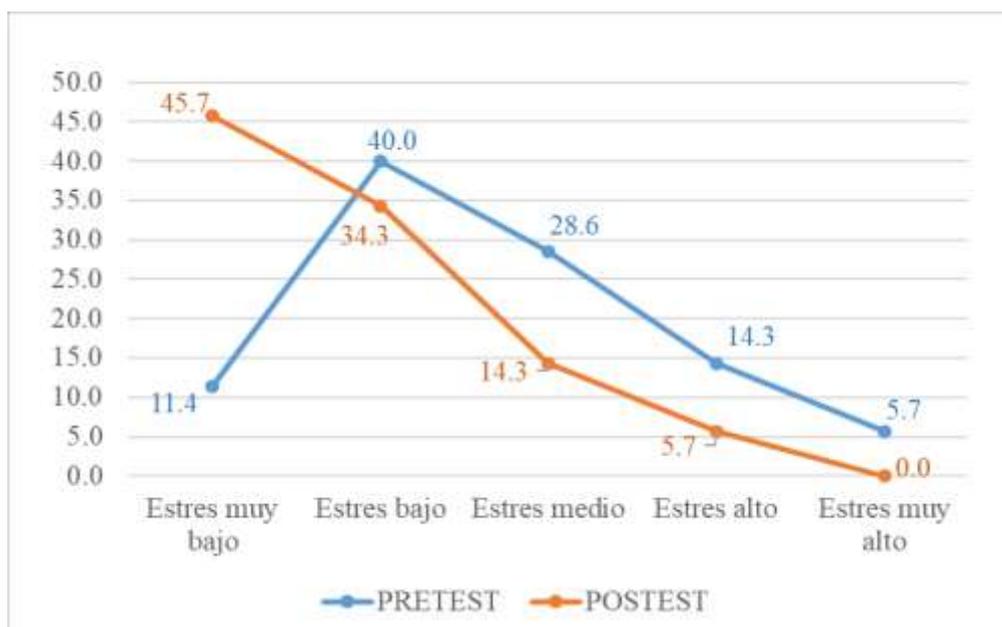


Figura 17. Contraste experimental 4° grado

Al realizar un contraste en el grupo experimental de los estudiantes del 4° grado de secundaria, se puede analizar que durante el tratamiento de 3 meses con la musicoterapia andina los jóvenes han disminuido sus niveles de estrés en grados considerables, logrando disminuir de un 5,7% a un 0% de estudiantes con estrés muy alto, de un 14,3% a un 5,7% de estudiantes con estrés alto, de un 28,6% a un 14,3% de estudiantes con estrés medio, la disminución en estos tres niveles de estrés ha generado que los estudiantes de 4° grado pasen a niveles de estrés bajo y muy bajo, teniendo un incremento de 34,3% a un 40,0% de estudiantes para estrés bajo y de un incremento de 11,4% a un 45,7% de estudiantes con estrés muy bajo; teniendo aproximadamente un acumulado de 80,0% de jóvenes con estrés muy bajo y estrés bajo, dejando un acumulado de 20,0% de jóvenes con estrés medio y alto quienes pueden ser apoyados por el área psicopedagógico de la institución, ya que son en menor cantidad.

Por lo tanto, se concluye que el tratamiento de la musicoterapia andina en los estudiantes del 4° grado de secundaria es EFICIENTE.

4.13. Análisis según sexo a nivel general:

- Prueba de hipótesis general según sexo

	Hipótesis nula	Prueba	Sig.	Decisión
1	La mediana de las diferencias entre Grupo experimental femenina antes de la prueba y Grupo experimental femenina despues de la prueba es igual a 0.	Prueba de rangos con signo de Wilcoxon para muestras relacionadas	,000	Rechazar la hipótesis nula.

Se muestran significaciones asintóticas. El nivel de significación es de ,05.

Figura 18. Resumen de prueba de hipótesis por sexo

Para la prueba de hipótesis tomado al grupo FEMENINO del 3er y 4° grado de secundaria, nos dio un nivel de significancia de ,000 lo cual es menor que ,05 esto quiere decir que la prueba de hipótesis es altamente significativa, que, si hubo variación en el grupo de experimentación femenino, antes y después del tratamiento.

En cuanto a los análisis porcentuales del nivel de estrés en el grupo Femenino nos dio:

Tabla 17

Nivel de estrés académico Femenina Pres-Test, Grupo Experimental

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Válido	Estrés muy bajo	3	9,7	9,7	9,7
	Estrés bajo	9	29,0	29,0	38,7
	Estrés medio	7	22,6	22,6	61,3
	Estrés alto	5	16,1	16,1	77,4
	Estrés muy alto	7	22,6	22,6	100,0
	Total	31	100,0	100,0	

Según la tabla 12, del grupo experimental antes de la prueba de sexo Femenino de 3° y 4° grado de secundaria, tenemos en porcentajes acumulados el 38.7% de señoritas tienen un estrés muy bajo y estrés bajo, así mismo en porcentajes acumulados el 61.3% de las señoritas tienen un estrés medio, alto y muy alto; siendo un porcentaje elevado que requiere de un interés de todos los involucrados para el bienestar estudiantil, ya que las estudiantes propias a su edad, están en cambios de conducta y que diversas actividades podrían mejorar su nivel de estrés.

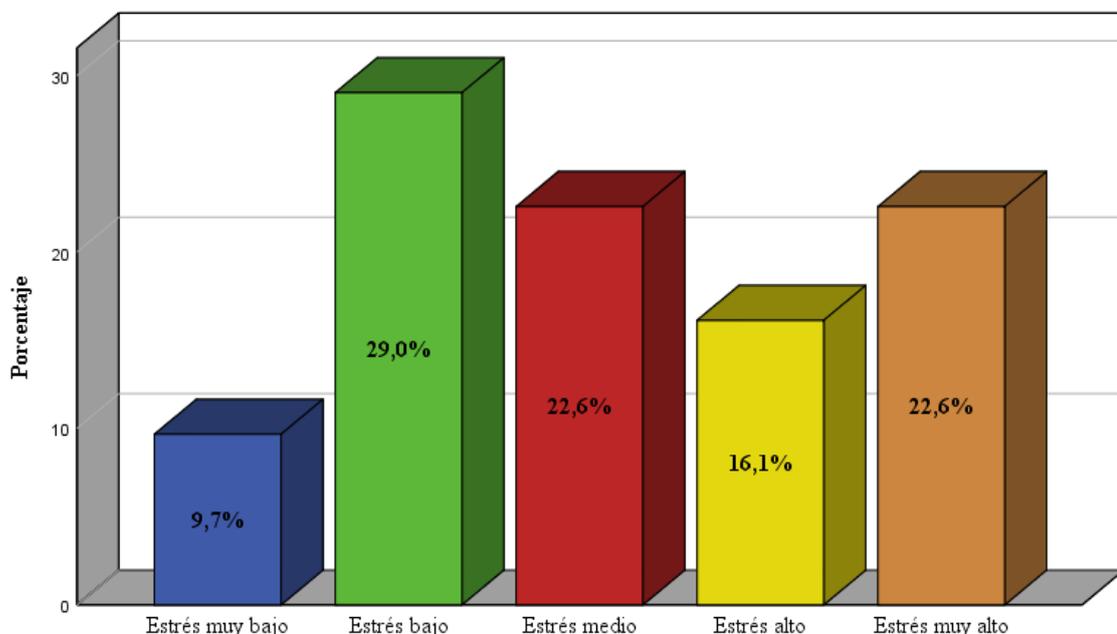


Figura 19. Grupo experimental Femenina antes de la prueba

La figura 14, nos refiere que antes de la prueba los estudiantes de 3° y 4° grado de secundaria del grupo experimental de sexo Femenino, tienen un estrés muy bajo en 9.7

puntos porcentuales, un estrés bajo en 29.0 puntos porcentuales, un estrés medio en 22.6 puntos porcentuales, un estrés alto en 16.1 puntos porcentuales y un estrés muy alto en 22.6 puntos porcentuales.

Resultado por sexo - femenino

4.14. Nivel de estrés académico del grupo experimental femenina Post-Test.

Tabla 18

Nivel de estrés académico Femenina Post-Test, Grupo Experimental

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Válido	Estrés muy bajo	17	54,8	54,8	54,8
	Estrés bajo	6	19,4	19,4	74,2
	Estrés medio	7	22,6	22,6	96,8
	Estrés alto	1	3,2	3,2	100,0
Total		31	100,0	100,0	

Según la tabla 13 del grupo experimental después de la prueba de sexo Femenino del 3er y 4º grado de secundaria, tenemos en porcentajes acumulados que el 74.2% de señoritas tienen un estrés muy bajo y estrés bajo, y una disminución alta en porcentajes acumulados al 25.8% de las señoritas que tienen un estrés medio, alto y muy alto.

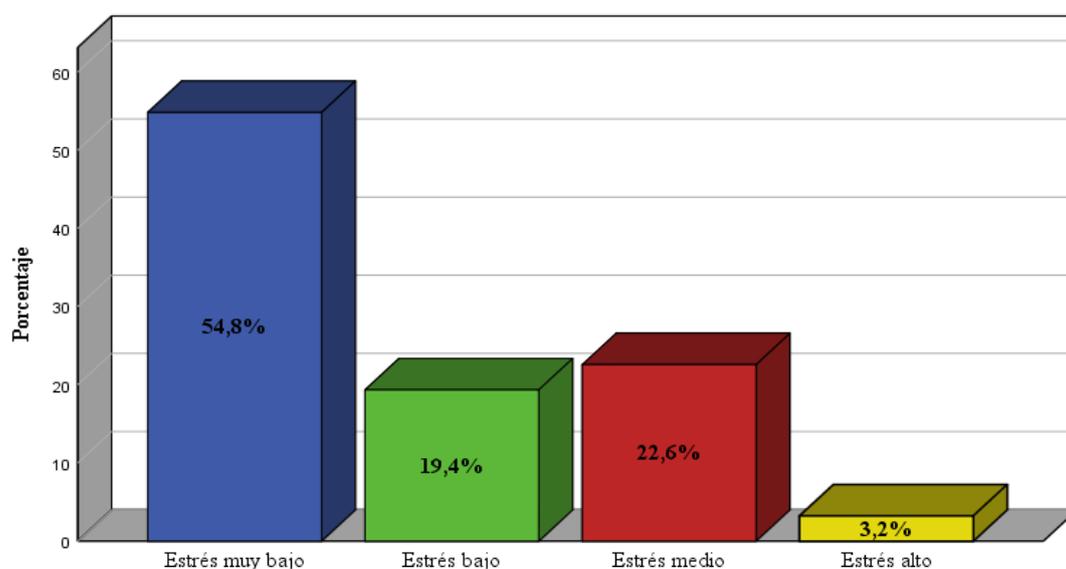


Figura 20. Grupo experimental Femenina después de la prueba

La figura 15, nos refiere que después de la prueba los estudiantes del grupo experimental del 3er y 4º grado, tiene un estrés muy bajo en 54.8 puntos porcentuales y un estrés bajo en 19.4 puntos porcentuales, y una disminución considerable el estrés medio con 22.6 puntos porcentuales y un estrés alto en 3.2 puntos porcentuales

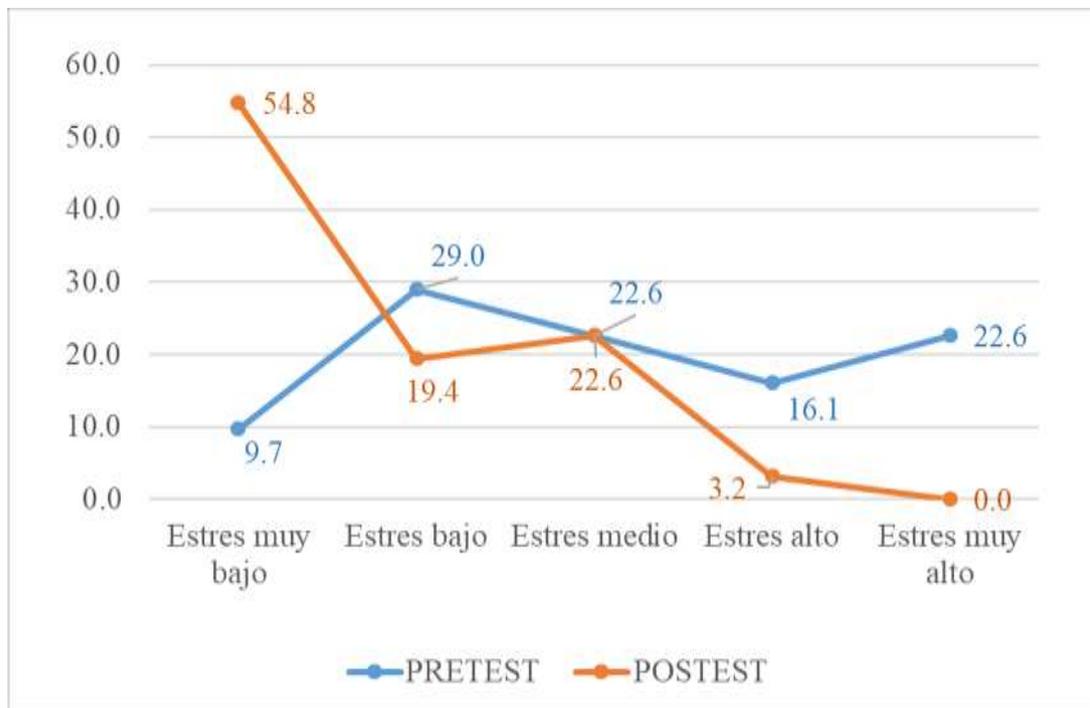


Figura 21. Contraste del Grupo experimental Femenino

Al realizar un contraste en el sexo femenino del grupo experimental del 3er y 4º grado de secundaria, se puede analizar que durante el tratamiento de 3 meses con la musicoterapia andina, las señoritas han disminuido sus niveles de estrés en grados considerables, logrando disminuir de un 22.6% a un 0% de estudiantes con estrés muy alto, de un 16.1% a un 3.2% de estudiantes con estrés alto, de 29% a un 19.4% de estudiantes con estrés bajo, la disminución en estos niveles de estrés ha generado que los estudiantes pasen a un nivel de estrés muy bajo, teniendo un incremento de 9.7% a un 54,8% de estudiantes con estrés muy bajo; teniendo aproximadamente un acumulado de 74.2% de jóvenes con estrés muy bajo y estrés bajo, dejando un acumulado de 25.8% de jóvenes con estrés medio y estrés alto quienes pueden ser apoyados por el área psicopedagógico de la institución, ya que son un porcentaje en menor cantidad.

Por lo tanto, se concluye que el tratamiento de la musicoterapia andina en los estudiantes del 3er y 4º grado de secundaria de sexo femenino es EFICIENTE.

Resultado por sexo - masculino

4.15. Nivel de estrés académico del grupo experimental masculino Pre-Test.

Tabla 19

Nivel de estrés académico Masculino Pre-Test, Grupo Experimental

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Válido	Estrés muy bajo	6	14,6	14,6	14,6
	Estrés bajo	14	34,1	34,1	48,8
	Estrés medio	13	31,7	31,7	80,5
	Estrés alto	6	14,6	14,6	95,1
	Estrés muy alto	2	4,9	4,9	100,0
	Total	31	100,0	100,0	

Según la tabla 14, del grupo experimental antes de la prueba de sexo Masculino de 3° y 4° grado de secundaria, tenemos en porcentajes acumulados, el 48.8% de los jóvenes tienen un estrés muy bajo y estrés bajo, así mismo en porcentajes acumulados el 51.2% de los jóvenes tienen un estrés medio, alto y muy alto; siendo un porcentaje elevado que requiere de un interés de todos los involucrados para el bienestar estudiantil, ya que los estudiantes propios a su edad, están en cambios emocionales y la aplicación diversas actividades podrían mejorar su nivel de estrés.

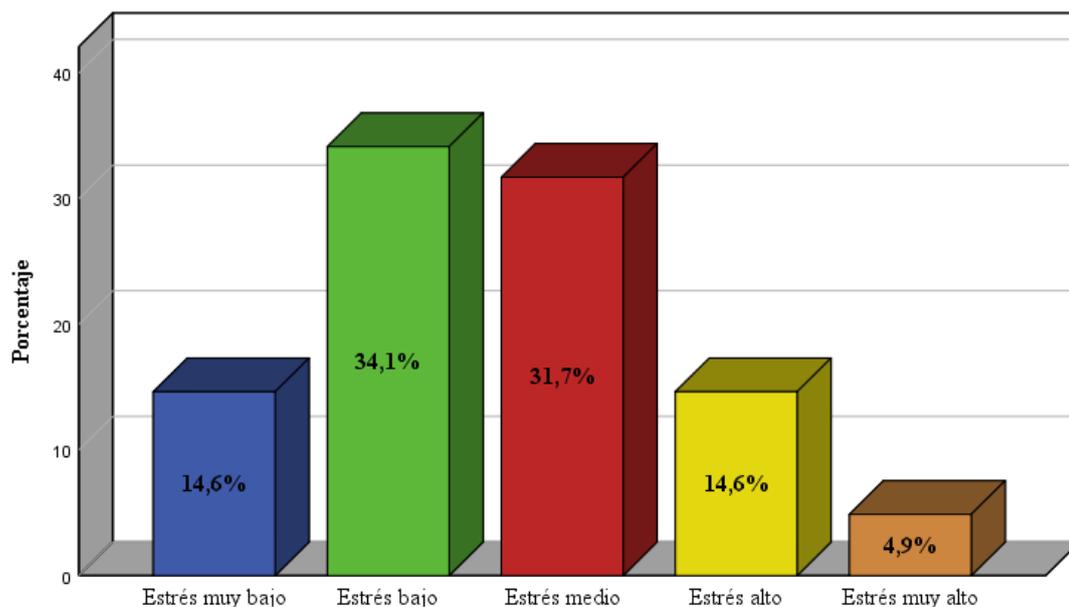


Figura 22. Grupo experimental Masculino antes de la prueba.

La figura 17, nos refiere que antes de la prueba los estudiantes del 3er y 4° grado de secundaria del grupo experimental de sexo masculino, tienen un estrés muy bajo en 14.6 puntos porcentuales, un estrés bajo en 34.1 puntos porcentuales, un estrés medio en 31.7 puntos porcentuales, un estrés alto en 14.6 puntos porcentuales y un estrés muy alto en 4.9 puntos porcentuales.

4.16. Nivel de estrés académico del grupo experimental masculino Post-Test.

Tabla 20

Nivel de estrés académico Masculino Post-Test, Grupo Experimental

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Válido	Estrés muy bajo	21	51,2	51,2	51,2
	Estrés bajo	14	34,1	34,1	85,4
	Estrés medio	4	9,8	9,8	95,1
	Estrés alto	2	4,9	4,9	100,0
	Total	31	100,0	100,0	

Según la tabla 15, del grupo experimental después de la prueba de sexo Masculino de 3° y 4° grado de secundaria, tenemos en porcentajes acumulados que el 85.4% de jóvenes tienen un estrés muy bajo y estrés bajo, y una disminución alta en porcentajes acumulados al 14.6% de los jóvenes que tienen un estrés medio y alto.

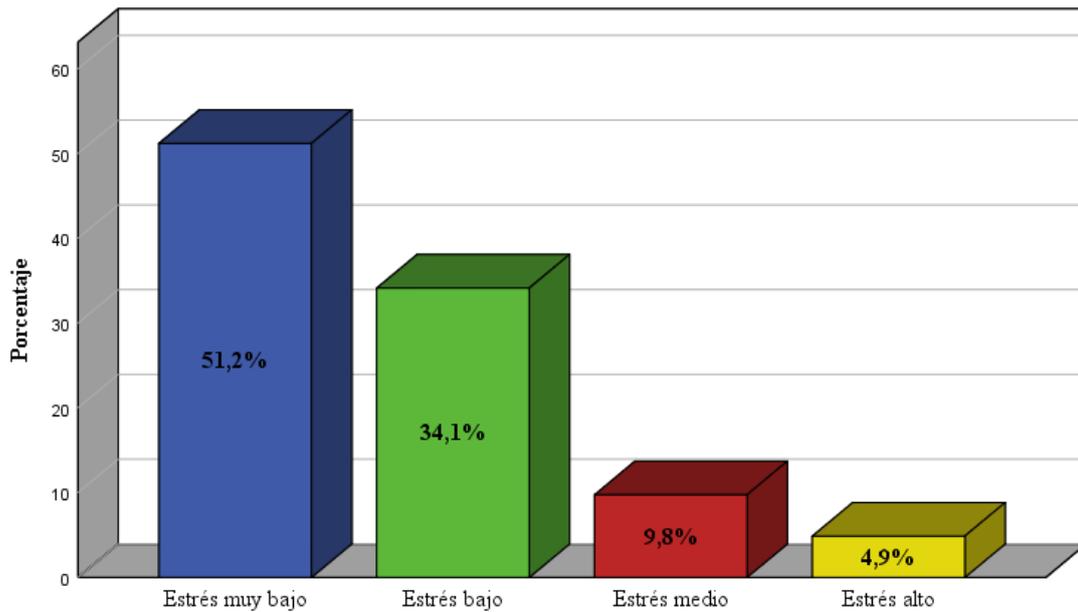


Figura 23. Grupo experimental Masculino después de la prueba

La figura 18, nos refiere que después de la prueba los estudiantes del sexo Masculino del grupo experimental del 3er y 4º grado, tiene un estrés muy bajo en 51.2 puntos porcentuales y un estrés bajo en 34.1 puntos porcentuales, y una disminución considerable en el estrés medio con 9.8 puntos porcentuales y un estrés alto en 4.9 puntos porcentuales

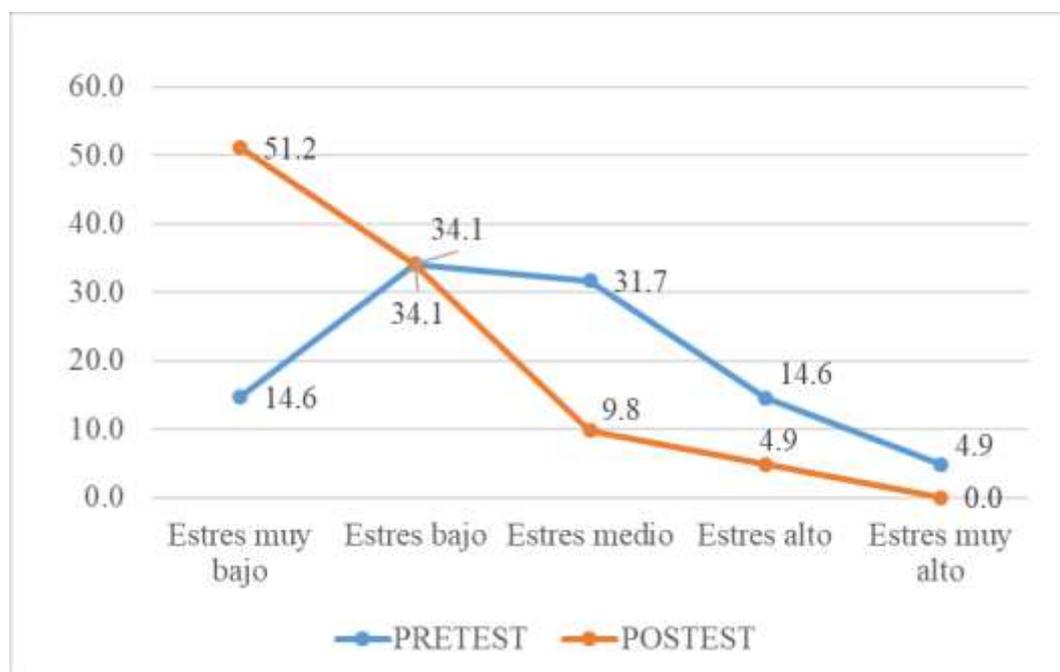


Figura 24. Contraste del grupo experimental genero de sexo Masculino

Al realizar el gráfico de contraste en el sexo masculino del grupo experimental de 3º y 4º grado de secundaria, se puede analizar que durante el tratamiento de 3 meses con la

musicoterapia andina, los jóvenes han disminuido sus niveles de estrés en grados considerables, logrando disminuir de un 4.9% a un 0% de estudiantes con estrés muy alto, de un 14.6% a un 4.9% de estudiantes con estrés alto, de 31.7% a un 9.8% de estudiantes con estrés medio, la disminución en estos niveles de estrés ha generado que los estudiantes pasen a un nivel de estrés muy bajo, teniendo un incremento de 14.6% a un 51.2% de estudiantes con estrés muy bajo; teniendo aproximadamente un acumulado de 85.3% de jóvenes con estrés muy bajo y estrés bajo, dejando un acumulado de 14.7% de jóvenes con estrés medio y estrés alto quienes pueden ser apoyados por el área psicopedagógico de la institución, ya que son un porcentaje en menor cantidad.

Por lo tanto, se concluye que el tratamiento de la musicoterapia andina en los estudiantes de 3er y 4º grado de secundaria de sexo masculino es EFICIENTE.

4.17. Discusiones y Resultados.

En esta investigación al determinar la efectividad de la musicoterapia andina en el nivel de estrés académico de los estudiantes en la Institución Educativa Alfonso Torres Luna del distrito de Acora 2022. En la Tabla N° 04 en la prueba general, grupo experimental, se aprecia que en la prueba de Pre test tiene un porcentaje acumulado un 44.4% de estudiantes con estrés muy bajo y estrés bajo, así mismo en porcentaje acumulados el 55.6% de los estudiantes tienen un estrés medio, alto y muy alto; esto quiere decir que se requiere un interés pedagógico. En cuanto el análisis comparativo estos resultados se corrobora con el estudio de **Martinez Huaman y Serpa Zevallos** “Musicoterapia y Estrés Académico en Estudiantes de la Institución Educativa Emblemática Francisca Diez Canseco Catilla Huancavelica”, que nos muestra que el 64% tiene estrés académico severo y en el grupo control 52% de estrés académico severo y 45% estrés académico moderado; el mismo que coincide con el estudio de **Quispe (2019)**, En su tesis señala que: La mayoría de los estudiantes padecen de estrés emocional. Según los datos recogidos, el 39% muestran desgano para realizar las labores escolares y el 36%, ansiedad y angustia durante las labores académicas, se determina que los principales estresores en los estudiantes de la Institución Educativa Alfonso Torres Luna de Acora son: sobre carga académica, exposiciones de trabajo, intervenciones en el aula y horario muy extenso; el horario de ingreso para los estudiantes es 8:00am y la salida es 3.00pm motivo por la que la institución es (JEC) Jornada Escolar Completa, por el cansancio esto

conlleva al estrés alto, lo otro es dolor de cabeza, sudor en las manos, dolor de la espalda, cambian de estado de ánimo por la preocupación y nerviosísimo en el bimestre, muchos estudiantes tanto en la mañana y en la tarde están preocupados por cómo llegar al colegio y retornar a la casa, ya que muchos de ellos viven en lugares aledañas del distrito, por otra parte afecta el cambio climático (lluvia y helada), lo otro es, situaciones económicas precarias, implementación de las clases virtuales, debido a la pandemia del COVID 19, desarrollo de adicciones con sus celulares; ellos indican que más pasan tiempo con sus teléfonos móviles, según investigaciones esto afecta a los estudiantes en la parte de la autoestima, memoria, capacidad de retención, creatividad y productividad, así como habilidades para resolver problemas y tomar decisiones. Esto indica que el estrés académico afecta el funcionamiento fisiológico de los estudiantes ocasionando depresión del sistema inmunológico. Así mismo **Chayña (2018)**, En la investigación de tesis señala que, “el desarrollo emocional de la alegría que se observa en los estudiantes, luego de la aplicación de la musicoterapia andina, es de carácter benéfico. Así, de 14 estudiantes, el 78% de ellos muestran emoción de alegría con frecuencia de siempre o muchas veces. El desarrollo emocional de la ira que se observa en los estudiantes, luego de la aplicación de la musicoterapia andina, es de carácter benéfico. Así, de 14 estudiantes, el 57% de ellos muestran emoción de ira con frecuencia de pocas veces o nunca. El desarrollo emocional del miedo que se observa en los estudiantes, luego de la aplicación de la musicoterapia andina, es de carácter benéfico. Así, de 14 estudiantes, el 71% de ellos muestran emoción de miedo con frecuencia de pocas veces o nunca”, Los resultados mostraron que el grupo experimental presentó menores niveles de estrés académico que el grupo control durante la aplicación de musicoterapia andina.

Canseco (2020), Usar música con fines de salud mental podría beneficiar a una gran cantidad de individuos, no solo a los adultos mayores sino también a los encargados de dirigir las intervenciones. Se pudo observar que grupos minoritarios dentro de la sociedad, como los discapacitados visuales, se ven beneficiados a través de este arte ya que es una vía de inclusión laboral.

En cuanto a la contrastación de la hipótesis, la efectividad de la musicoterapia andina es altamente significativo para reducir el nivel de estrés académico de los estudiantes de la institución educativa Alfonso torres Luna de Acora, es así que el efecto de la musicoterapia disminuyó significativamente.

Al realizar un contraste en el grupo experimental del 3er y 4° grado de secundaria se puede analizar que durante el tratamiento de 3 meses con la musicoterapia andina, los



jóvenes han disminuido sus niveles de estrés académico en grados considerables, logrando disminuir de un 12.5% a un 1.4% de estudiantes con estrés muy alto, de un 15.3% a un 6.9% de estudiantes con estrés alto, de un 27.8% a un 11.1% de estudiantes con estrés medio, la disminución en estos tres niveles de estrés ha generado que los estudiantes pasen a niveles de estrés bajo y muy bajo, teniendo un incremento de 31.9% a un 34.7% de estudiantes para estrés bajo y de un incremento de 12.5% a un 45.8% de estudiantes con estrés muy bajo; teniendo aproximadamente un acumulado de 80.5% de jóvenes con estrés muy bajo y estrés bajo, dejando un acumulado de 19.5% de jóvenes con estrés medio, alto y muy alto quienes pueden ser apoyados por el área psicopedagógico de la institución, ya que son en menor cantidad. Mientras en el grupo control no hay ninguna disminución del estrés.

CONCLUSIONES

En relación al objetivo general, al realizar un contraste en el grupo experimental de los estudiantes del 3er y 4º grado de secundaria de la Institución Educativa Alfonso Torres Luna del distrito de Acora, se ha podido determinar la efectividad de la musicoterapia andina, disminuyendo en sus niveles de estrés académico en grados considerables, logrando disminuir de un 12.5% a un 1.4% de estudiantes con estrés muy alto, de un 15.3% a un 6.9% de estudiantes con estrés alto, de un 27.8% a un 11.1% de estudiantes con estrés medio; teniendo aproximadamente un acumulado de 80.5% de jóvenes con estrés muy bajo y estrés bajo, dejando un acumulado de 19.5% de jóvenes con estrés medio, alto y muy alto. Por lo tanto, se concluye que el tratamiento de la musicoterapia andina en los estudiantes del 3er y 4º grado de secundaria es altamente EFECTIVA.

En cuanto a los resultados del primer objetivo específico el nivel de estrés académico de los estudiantes del 3er y 4º grado, en la prueba de pre-test al grupo experimental, teniendo aproximadamente un acumulado de 44.4% de los estudiantes no tienen mucho estrés y 55.6% tiene un alto porcentaje de estrés académico. Por lo tanto, antes que se aplique el programa de la musicoterapia andina el resultado es Deficiente. Mientras que en el grupo control se tiene un 52.8% de estudiantes con estrés muy bajo y estrés bajo así mismo en porcentajes acumulados el 47.2% de los estudiantes tienen un estrés medio, alto y muy alto; en caso del grupo control también se realizaron una encuesta, pero no ingresaron a la experimentación con la musicoterapia, lo cual nos refleja por los porcentajes obtenidos que también cuentan con un acumulado de estrés alto.

Resultado en relación al 2do objetivo específico, después de haberse aplicado la musicoterapia andina, se ha identificado el nivel de estrés académico de los estudiantes, en la prueba de pos-test (grupo experimental), lo siguiente; teniendo aproximadamente un acumulado de 80.6% de los estudiantes superaron el estrés académico, así mismo el 19.4% de los estudiantes siguen con un estrés medio, alto y muy alto; en las cuales hay una disminución considerable, esto quiere decir que la musicoterapia es altamente efectiva. Mientras en el grupo control en la prueba de salida, en porcentajes acumulados un 56.9% de estudiantes con estrés muy bajo y estrés bajo, así mismo un 43.1% de los estudiantes tienen un estrés medio, alto y muy alto; en caso del grupo control también se realizaron una encuesta, pero no ingresaron a la experimentación con la musicoterapia, lo cual nos refleja por los porcentajes obtenidos que también cuentan con un acumulado de



estrés alto; y por lo tanto sin haberse aplicado la musicoterapia andina en el grupo control sigue siendo deficiente.

RECOMENDACIONES

Se sugiere aplicar el programa de musicoterapia andina a todas las Instituciones Educativas de nivel básica regular, ya que se logró determinar la efectividad de la musicoterapia y una gran disminución de estrés académico en los estudiantes, así mismo se recomienda escuchar música andina y así aprovechar lo máximo las capacidades curativas que tiene la música en el entorno académico, de tal manera que el propósito de aprendizaje mejore en el sistema educativo nacional.

Se recomienda a las Instituciones Educativas de nivel inicial, primaria, secundaria y superior, tener áreas recreativas de musicoterapia, para mejorar el nivel de rendimiento académico y disminuir los problemas físicos y mentales.

A los docentes de la Escuela Profesional de Arte, programa de estudios de música de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, se les recomienda implementar el curso de musicoterapia andina, en la malla curricular, a fin de contribuir en la educación y en la formación musical, ya que la musicoterapia tiene un buen efecto de satisfacer necesidades físicas, emocionales, mentales, sociales y cognitivas en las diferentes áreas.

Se sugiere aplicar este programa de musicoterapia andina a todos los estudiantes regulares y tomar mayor importancia a los estudiantes con discapacidades diferentes, ya que ellos están incluidos en la educación básica regular.

Para un buen resultado de la terapia musical se sugiere a las personas, escuchar permanentemente, músicas que puedan calmar la mente y el cuerpo.

Se sugiere a los estudiantes el uso de la música en la realización de sus trabajos académicos ya que incrementará la capacidad de aprendizaje.

BIBLIOGRAFÍA

- Acebes, A. (2020). Musicoterapia basada en técnicas de música e imagen como intervención en casos de niños con y sin diagnóstico de trastorno por déficit de atención/hiperactividad. (*Tesis Doctoral*). Universidad de Valladolid, España. Obtenido de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/46389/TESIS-1793-210427.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Alfonso Aguilar, B., Calcina Castillo, M., Monteagudo Guardia, R., & Nieves Achon, Z. (2015). Estrés Académico. *EDUMECENTRO*, 7(2). Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=s2077-28742015000200013&script=sci_arttext&tlng=en
- Alpaca, J. T., & Gutierrez, J. C. (2022). “*Aplicación de la musicoterapia en el estrés laboral de los conductores de la empresa M&P Representaciones Generales S.A.C. Arequipa, 2022*”. (*Tesis*). Universidad Tecnológica del Perú, Arequipa. Obtenido de <https://repositorio.utp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12867/6942>.
- Astecker, J. (2019). *La musicoterapia para promover el desarrollo de la autoestima infantil en niños de cinco años. (Tesis de Bachiller)*. Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, Chiclayo. Obtenido de https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/3155/3/TIB_AsteckerBola%c3%bl%osJhakelin.pdf
- Ballivian, F. (2019a). *Neuro Musicoterapia*. Cochabamba Bolivia: Subjetiva editorial.
- Berrio, G. N., & Mazo, Z. R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2). Obtenido de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsua/v3n2/v3n2a6.pdf>
- Blasco, S. P. (2001). Importancia de la musicoterapia en el área emocional del ser humano. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*(42), 91-113. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/233603.pdf>
- Bruscia, K. E. (2007). *Musicoterapia Métodos y Prácticas* (1 ed.). Mexico: PAX MÉXICO. Obtenido de <https://books.google.com.pe/books?id=7In8hGYvIt8C&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>

- Canseco, M. (2020). *Uso de la música en el ámbito del tratamiento y prevención de la salud mental (Tesis de Licenciatura)*, PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ. Repositorio Institucional. Obtenido de https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/16862/DIEZ_CANSECO_MENDOZA_MARIANA_ROSA%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ccopa, A., & Montañez, A. (2021). *La aplicación de la musicoterapia instrumental andina como estrategia para el desarrollo de la psicomotricidad gruesa en niños y niñas de 3 años de la Institución Educativa Inicial N° 275 Llavini (Tesis de Licenciatura)*, Universidad Nacional del Altiplano. Obtenido de <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/17135>
- Chávez, R., & Manco, A. (2020). *Efectos de un programa que utiliza la música como herramienta para reducir el estrés laboral*. Repositorio Institucional, Lima. Obtenido de <http://hdl.handle.net/10757/652225>
- Chayña, D. (2018). *La influencia de la musicoterapia andina como estrategia en la educación emocional de estudiantes de 3 años en la Institución Educativa Privada Inicial Sagrada Familia Juliaca, 2016 (Tesis de Licenciatura)*, Universidad Nacional del Altiplano. Repositorio Institucional. Obtenido de <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/9468>
- Fundamentos de la musicoterapia: aplicaciones y beneficios*. (20 de 12 de 2021). Obtenido de uniR UNIVERSIDAD EN INTERNET: <https://www.unir.net/humanidades/revista/fundamentos-musicoterapia/>
- Guadalupe, B. (2020). *Exploración Acerca de los Beneficios de la Musicoterapia en Niños con Transtorno del Espectro Autista. (Trabajo de Intergración Final)*. Pontificia Universidad Católica Argentina Santa María de los Buenos Aires, Buenos Aires. Obtenido de <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/12398/1/exploracion-beneficios-musicoterapia.pdf>
- Huancapaza, P., & Mamani, J. R. (2019). *La musicoterapia para mejorar el área emocional de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de Juliaca 2018. (Tesis de Bachiller)*. Escuela Superior de Formación

- Artística Pública de Juliaca, Juliaca. Obtenido de https://renati.sunedu.gob.pe/bitstream/sunedu/711849/1/Huancapaza_Mamani_P_y_Mamani_Mamani_J.pdf
- Ideme, M. (2019). *Eficacia de la Música en la Reducción del Estrés Académico en Estudiantes de Secundaria, Hunter - Arequipa 2018 (Tesis de maestría)*, Escuela de Posgrado Universidad César Vallejo. Repositorio Institucional. Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37786/idme_mh.pdf?sequence=1
- Jauset , J. A. (2011). *Música y neurociencia: la musicoterapia*. Barcelona: UOC.
- Livengood, M. d., & Sanabria, A. (2022). Beneficios de la musicoterapia sobre el lenguaje. *Scielo*, 31(2). Obtenido de <http://scielo.senescyt.gob.ec/pdf/rneuro/v31n2/2631-2581-rneuro-31-02-00016.pdf>
- Lopez, P. L. (2004). Población muestra y muestreo. *SciELO Analytics*, 09(08). Recuperado el 15 de Diciembre de 2022, de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-02762004000100012
- Martinez, H. M., & Serpa, Z. K. (2016). *Musicoterapia y estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Emblemática Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Huancavelica]*. Repositorio Institucional. Obtenido de <http://repositorio.unh.edu.pe/handle/UNH/1921>
- Monachesi, M. (2008). *Profecias Incas/ Inca Prophecies: Asombro y sabiduría en tiempos de cambio*. Buenos Aires - Argentina: Kier S.A.
- Oscar Rafael Guillen. (8 de Junio de 2017). Toma de decisiones en un diseño Cuasi Experimental [video]. Youtube. Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=_K1rd02uKvs
- Palacios, J. (2001). El concepto de musicoterapia a través de la historia. *Revista Interuniversitaria de formación del profesorado*(42), 19 - 31. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/274/27404203.pdf>

- Quispe, C. (2019). *Nivel de Estrés Académico en los estudiantes de Cuarto y Quinto de Secundaria de la Institución Educativa Independencia Nacional de la Ciudad de Puno (Tesis de Licenciatura)*, Universidad Nacional del Altiplano Puno. Repositorio Institucional. Obtenido de <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/12194>
- Rojas, E. M. (2018). *Cómo hacer que te pasen cosas buenas*. Barcelona: Espasa Libros S. L. U. Obtenido de https://planetadelibrosuy0.cdnstatics.com/libros_contenido_extra/39/38924_ComoHacerParaQueTePasenCosasBuenas.pdf
- Salas, P. (2023). *Programa de musicoterapia para disminuir el estrés académico en los adolescentes. (Tesis de Licenciatura)*. Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Ambato. Obtenido de <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/4062/1/79221.pdf>
- Tejada, S., Santillán, S., Diaz, R., Chávez, M., Huyhua, S., & Sánchez, M. (2020). *Musicoterapia en la Reducción del Estrés Académico en estudiantes Universitarios. MEDICINA NATURISTA*, 14(1), 86. Obtenido de <http://repositorio.usat.edu.pe/handle/usat/2651>
- Tocto, C. (2020). *Musicoterapia para disminuir conductas disruptivas en niños de cinco años de la Institución Educativa N° 203 Pasitos de Jesús Lambayeque. (Tesis Doctoral)*. Universidad Cesar Vallejo, Chiclayo. Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/42424/Tocto_TC.
- Villanueva, M. (2016). *La musicoterapia para el desarrollo de las emociones en primero de educación primaria*. Valencia. Recuperado el 12 de 12 de 2022, de <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/4277/VILLANUEVA%20GARCIA%2C%20MONTSERRAT.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Vintimilla, M. C. (2012). *Diagnóstico de los niveles de estrés en el personal de Plastiazuay S.A. Cuenca*. Universidad Política Salesiana, Cuenca. Obtenido de <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/1751/17/UPS-CT002326.pdf>



ANEXOS

Anexo 1. Matriz de Consistencia

MATRIZ DE CONSISTENCIA

MUSICOTERAPIA ANDINA PARA REDUCIR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALFONSO TORRES LUNA DEL DISTRITO DE ACORA - 2022

PROBLEMA	HIPÓTESIS	OBJETIVOS
<p>General:</p> <p>¿Cuál es la Efectividad de la musicoterapia andina en el nivel de estrés académico de los estudiantes de la institución educativa Alfonso Torres Luna del distrito de Acora?</p> <p>Específicos:</p> <p>¿Cuál es el nivel de estrés académico que muestran los estudiantes de cada grupo de investigación en la prueba de entrada, antes de que se aplique la musicoterapia andina?</p>	<p>General:</p> <p>La efectividad de la musicoterapia andina es altamente significativo para reducir el nivel de estrés académico de los estudiantes de la institución educativa Alfonso Torres Luna del distrito de Acora 2022.</p> <p>Específicos:</p> <p>El nivel de estrés académico que muestran los estudiantes de cada grupo de investigación en la prueba de entrada, antes de que se aplique la musicoterapia andina es deficiente.</p>	<p>General:</p> <p>Determinar la efectividad de la musicoterapia andina para reducir el nivel de estrés académico en estudiantes de la institución educativa Alfonso Torres Luna del distrito de Acora 2022.</p> <p>Específicos:</p> <p>Reconocer el nivel de estrés académico de los estudiantes de tercero y cuarto grado en el pre test del grupo experimental y control, antes de la aplicación de la musicoterapia andina.</p>
<p>¿Cómo es el nivel de estrés académico que muestran los estudiantes de cada grupo de investigación en la prueba de salida, después de haberse aplicado la musicoterapia andina?</p>	<p>El nivel de estrés académico que muestran los estudiantes del grupo de control en la prueba de salida, después de haberse aplicado la musicoterapia sigue siendo deficiente; mientras que, en el grupo de experimento, es altamente efectiva.</p>	<p>Identificar el nivel de estrés académico de los estudiantes de tercero y cuarto grado, en post test del grupo experimental y control, después de la aplicación de la musicoterapia andina.</p>

Anexo 2. Pre y Post-Test de Estrés Académico

Pre – test de musicoterapia

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO – PUNO
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA DE POSGRADO

PRE Y POST-TEST DE ESTRÉS ACADÉMICO
Escala tipo Likert

DATOS GENERALES:

- I. E. S. JEC – Alfonso Torres Luna - Acora
- Nombres y Apellidos.....
- Sexo: (M)(F)..... Edad
- Grado Sección..... Fecha...../...../ 2022

INSTRUCCIÓN:

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

En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

Nº	ÍTEMS	(1) Casi nunca	(2) Raras vez	(3) A veces	(4) Frecuentem e	(5) Casi siempre
1	¿Te despiertas cansada (o) en las mañanas?					
2	¿Tienes dificultad para dormir?					
3	¿Tienes pesadilla?					
4	¿Cuándo estás preocupada (o) por un examen se te quita el apetito?					
5	¿Cuándo estás ansiosa (o) te dan ganas de comer?					
6	¿Cambias de estado de ánimo fácilmente?					
7	¿Te has sentido triste sin motivo alguno?					
8	¿Cuándo estudias te distraes fácilmente?					
9	¿Antes de un examen sientes que te arde el estómago?					

1



Pre – test de musicoterapia



10	¿Cuándo das exámenes te olvidas lo que estudiaste?					
11	¿Cuándo te preocupas por tus tareas o exámenes sientes dolor de cabeza?					
12	Cuando tienes muchos exámenes ¿sientes que te duele el cuello?					
13	¿Durante el examen sudan las manos?					
14	¿Cuándo estudias te duele la espalda y la cintura?					
15	¿Sientes temor por el resultado de tus exámenes?					
16	¿Te sientes preocupado (a) cuando tienes bajas notas?					
17	¿Te da igual si te desaprueban los cursos?					
18	¿Entras sin ganas a las clases?					
19	¿Alguna vez te han dicho que debes ascarte?					
20	¿Alguna vez te han dicho que andas muy descuidada (o) o desarreglada (o)?					

Fuente: (Martínez & Serpa).

Nº	Dificultades en la Institución Educativa.	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1	La competencia con los compañeros del grupo					
2	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
3	La personalidad y el carácter del profesor					
4	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
5	No entender los temas que se abordan en la clase					
6	Participación en clase (Tienes miedo de responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
7	Otra, Escribe					

PROTOCOLO I

I. Enfermedades recientes:

- Resfriado común () Otros
- Dolor de cabeza ()
- Fiebre ()

2

.....
Lic. Yony Quispe Condemayta
DNI. 44469666
DOCENTE DE MUSICA

Anexo 3. Escala Dicotómica Para Juicio de Expertos

 UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO - PUNO
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES – ESCUELA DE POSGRADO

ESCALA DICOTÓMICA PARA JUICIO DE EXPERTOS

APRECIACIÓN DE EXPERTOS SOBRE EL INSTRUMENTO DE MEDICIÓN

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

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

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

SUGERENCIAS:

.....

.....

.....

.....

Fecha 26 / 10 / 2022


Ps. Gladis Esther Espinoza
PSICÓLOGA
C.P.S.P. 2014



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO - PUNO
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES - ESCUELA DE POSGRADO



ESCALA DICOTÓMICA PARA JUICIO DE EXPERTOS

APRECIACIÓN DE EXPERTOS SOBRE EL INSTRUMENTO DE MEDICIÓN

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

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

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

SUGERENCIAS:

.....

.....

.....

.....

Fecha 10 / 11 / 2022

Lisseth A. Zaconario Caldera
PSICOLOGO
C.Pa.P. 37561

Anexo 4. Programa de Musicoterapia Andina



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO - PUNO
FACULTADA DE CIENCIAS SOCIALES – ESCUELA DE POSGRADO

PROGRAMA DE MUSICOTERAPIA ANDINA

I. INTRODUCCIÓN:
Este programa llamado “Musicoterapia Andina” está dirigido a los estudiantes que presentan estrés académico, durante el proceso de aprendizaje en las aulas del 3er grado y 4to grado de secundaria, en la institución educativa Alfonso Torres Luna del distrito de Acora. Para lo cual se aplicará la teoría musicoterapéutica del Dr. Rolando Benenson y otros autores que coinciden con la temática.

II. RESPONSABLE:

- Yony Quispe Condemayta

III. DURACION:

- Tres meses y 40 minutos por cada sesión de terapia (total 2 horas cada semana).

IV. AMBIENTE:

- Instalaciones de la Institución Educativa Alfonso Torres Luna del distrito de Acora.

V. OBJETIVO:
Reducir el estrés académico en los estudiantes en la institución Alfonso Torres Luna. A través de unas sesiones de musicoterapia andina.

VI. PROCEDIMIENTO:
Para adquirir el objetivo planteado se ha programado aplicar la musicoterapia andina, a través de unas sesiones ya planificadas para luego obtener un resultado. Este procedimiento se dividirá en 3 fases, dentro de las fases está las 10 sesiones.

VII. PLAN DE TRATAMIENTO:
PRIMERA FASE: (PREPARATORIA) (17/10/2022 -3ra semana de octubre 2022)
Como primera parte el musicoterapeuta debe desarrollar relaciones positivas con los estudiantes, es fundamental para el progreso de la terapia. Cuando los estudiantes se sienten apoyados, es más probable que se involucren en la terapia y obtengan mejores resultados en el aprendizaje académico. Por otra parte, se conocerá la capacidad sonora de cada estudiante a través de una encuesta, para una buena comunicación con el grupo.

Objetivos:

- Abrir los primeros canales de comunicación entre los estudiantes y investigadores.


Lic. Yony Quispe Condemayta
DNI. 44489665
DOCENTE DE MÉRICA



- Aportar confianza y seguridad, realizando el estado de ánimo. Mediante la contemplación y sonoridad interior.
- Restaurar, mantener o mejorar el bienestar físico, emocional, social, cognitivo y psicológico de los estudiantes.
- Aprender técnicas de control emocional a través de la relajación y respiración diafragmática.

En esta primera parte se ara conocer los aspectos principales de la musicoterapia, es decir se explica ¿qué es la musicoterapia?, su origen, sus objetivos y los beneficios para los estudiantes. Los estudiantes tendrán una tarea muy importante de reconocer los instrumentos musicales andinos como: el charango, zampoña, arpa, el pututo, quena, siku, turka, pingullo, chaqallo, lawakumu y entre otros, al cual incluimos principalmente al cuerpo como instrumento sonoro principal, generador de ritmo y sonido; aprenderemos a ser conscientes de nuestros sonidos internos y como estos forman parte de nuestra vida y nos conecta al mundo.

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

SEGUNDA FASE: (TRATAMIENTO DE MUSICOTERAPIA ANDINA) (24/10/2022-4ta semana de octubre 2022)

En esta fase se aplicará la sesión de la musicoterapia **Receptiva**, los estudiantes escucharan en grupo la música, para generar climas de relajación o motivación, experimentando la escucha musical.

SESIONES DE CLASES:

- Sesión n° 1. Apreciación musical y relajación
- Sesión n° 2. Movimiento corporal al ritmo de la música
- Sesión n° 3. Musicograma 1
- Sesión n° 4. Apreciación musical y relajación
- Sesión n° 5. Musicograma 2
- Sesión n° 6. Musicograma 3
- Sesión n° 7. Dibujo con la música que les gusta
- Sesión n° 8. Taller practica instrumental
- Sesión n° 9. Taller de practica instrumental
- Sesión n° 10. Taller de practica instrumental

Estas sesiones estarán dirigidas al trabajo con ritmos, melodías y armonías, como promover la concientización de las emociones que generan escuchar música. A su vez se espera aquí mejorar su autoestima y seguridad a través de los movimientos corporales.



Las melodías de la música andina, ayudaran a lograr este propósito son:

- Música andina
- Música folclórica
- Música clásica
- Música romántica

La relajación y restablecimiento emocional, está basado en la utilización de armonías entre las que los autores recomiendan a Mozart por sus efectos armónicos y tonalidades mayores capaces de mejorar el estado emocional. Pero en este programa aplicaremos la música andina que tiene similar efecto armónico, para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes.

En esta etapa de aplicación de la musicoterapia, los estudiantes experimentarán y aprenderán a controlar sus emociones. Según la federación Mundial de musicoterapia el uso de instrumentos acompañado de melodía hace que el paciente o un grupo de personas mejore el aprendizaje. Es así como ayuda la musicoterapia en el desarrollo cognitivo, exactamente en niños porque mejora las capacidades de atención, percepción y memoria a través de la escucha, la repetición y la expresión musical. Por consiguiente, los médicos recomiendan implementar sonidos y ritmos a temprana edad.

TERCERA FASE: (EVALUACION POS TEST) (23/12/2022)

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

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

Objetivos:

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

En estas sesiones se desarrollará la participación activa de los estudiantes: practica musical; lo cual permitirá la expresión máxima emocional, de esta manera logrando disminuir el estrés académico leve, moderado y severo.

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


Lic. Tony Quinpe Condemayta
DNI 4449666
DOCENTE DE MUSICA

Anexo 5. Sesiones de Clases



Institución Educativa Secundaria JEC. "Alfonso Torres Luna" Acora



SESIÓN N° - 01

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.1. Investigador : Yony Quispe Condemayta
 1.2. I.E.S. : JEC. "Alfonso Torres Luna – Acora"
 1.3. Programa : Aplicación de la Musicoterapia Andina
 1.4. Duración : 30mm
 1.5. Fecha : / /2022
 1.6. Grado : 3er y 4to grado
 1.7. Sección : A – B – C - D

II. TÍTULO DEL TEMA:

MUSICOTERAPIA ANDINA
APRECIACIÓN MUSICAL Y RELAJACIÓN

III. CONOCIMIENTOS ESENCIALES:

La música: Andina, Clásica y Terapia	
<ul style="list-style-type: none"> • Terapia musical • Relajación 	<p>Música andina Mente y cuerpo</p>

IV. SECUENCIA DIDÁCTICA DE LA MUSICOTERAPIA:

Momentos	Estrategias Metodológicas de musicoterapia	Tim.	Operaciones Psicológicas	Materiales
INICIO	<p>Motivación: Se les da la bienvenida a los estudiantes participantes, indicándoles que la clase de hoy será realizada teniendo en cuenta las normas de convivencia y los indicadores planteados en la sesión de musicoterapia andina. Luego el musicoterapeuta pone una música corta y alegre para despertar el interés.</p>	5mts	-Observar	-Equipo de sonido (parlante) - USB
DESARROLLO	<p>Respiración: El musicoterapeuta aplica las técnicas de respiración diafragmática, es decir para este ejercicio los estudiantes deben estar en una parte libre y cómodo, para que pueda hacer el ejercicio de respiración diafragmática, 1ro. debemos tomar el aire lentamente mientras contamos hasta (5) de una manera natural, luego mantendremos el aire y contamos hasta (3) sin expulsarlo, a continuación empezaremos la espiración lentamente contando hasta (5) y antes de volver a tomar el aire lo que haremos será, mantener volviendo a contar hasta (3), esto es para bajar los niveles de estrés y ansiedad, al mismo tiempo es una técnica de relajación.</p> <p>Apreciación de los sonidos del ambiente: Los estudiantes deben buscar un lugar tranquilo donde nadie le moleste, luego debe sentarse en una silla, erecto, con los pies</p>	5mts		-Técnicas de respiración



Institución Educativa Secundaria JEC. "Alfonso Torres Luna" Acora



SALIDA	<p>separados a la altura de las caderas y las manos ligeramente sobre la mesa, luego manténgase en silencio por unos segundos y ponga atención primeramente en los sonidos que lo rodean, trate de identificarlos uno por uno (como por ejemplo los sonidos de los autos en la calle, el crujir de la madera al caminar, el sonido de los pajaritos, etc), manténganse en este estado de 1 a 2 minutos, luego con una inspiración y exhalación profunda por la nariz lentamente abra los ojos y sienta la diferencia de su estado físico, emocional y mental.</p>	10mt			<ul style="list-style-type: none"> -Silla -Mesa -Parlante -USB -Audifono
	<p>Apreciación musical y relajación: En su aparato de música ponga el audio de música curativa CONDOR PASA, el tema 1 sientese comodo(a), con los pies separados y las manos ligeramente sobre la mesa y tan solo concéntrese en la pieza musical y déjese llevar por su imaginación, luego anote en una hoja su experiencia respondiendo las siguientes preguntas: https://www.youtube.com/watch?v=tezev45870</p> 	18mt			
	<p>Metacognición terapéutica: Es la capacidad de desarrollar conciencia y control sobre los procesos de pensamiento y aprendizaje. Los estudiantes deben anotar en una hoja las experiencias y responder las siguientes interrogantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿cómo me sentí al escuchar la pieza musical? • ¿qué sensación me ha quedado? • ¿qué imágenes se me vino a la mente? 				-Cuestionario
	<p>Actividad de extensión: Se deja a los estudiantes a escuchar músicas para reducir el estrés.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Música calmada • Música clásica • Música andina 	2mts			

V. BIBLIOGRAFIA:

- Ballivian, F. (2019a). *Neuro Musicoterapia*. Cochabamba Bolivia: Subjetiva editorial.
- <https://www.youtube.com/watch?v=g1wJfyINmq4>



J.J. Tony Guispe Casademayta
DNI: 44449555
DOCENTE DE MUSICA



Institución Educativa Secundaria JEC: "Alfonso Torres Luna" Acora



SESIÓN N° - 02

I. DATOS INFORMATIVOS:

- a. Investigador : Yony Quispe Condemayta
- b. I.E.S. : JEC. "Alfonso Torres Luna – Acora
- c. Programa : Aplicación de la Musicoterapia Andina
- d. Duración : 40mm
- e. Fecha : / /2022
- f. Grado : 3er y 4to grado
- g. Sección : A - B - C - D

II. TÍTULO DEL TEMA:

MUSICOTERAPIA ANDINA - MOVIMIENTO CORPORAL AL RITMO DE LA MÚSICA

III. CONOCIMIENTOS ESENCIALES:

Movimientos del cuerpo: relajación	
• Terapia musical	Música andina
• Ritmo de la música	Movimiento

IV. SECUENCIA DIDÁCTICA DE LA MUSICOTERAPIA:

Momentos	Estrategias Metodológicas de musicoterapia	TIM.	Operaciones Psicológicas	Materiales
INICIO	<p>Motivación: Se les da la bienvenida a los estudiantes participantes, indicándoles que la clase de hoy será realizada teniendo en cuenta las normas de convivencia y los indicadores planteados en la sesión de musicoterapia andina. Luego el terapeuta crea emociones introduciendo ejercicios de retención para potenciar la concentración de la memoria.</p>	5mts	-Observar	-Equipo de sonido (parlante) - USB
DESARROLLO	<p>Respiración: El musicoterapeuta aplica las técnicas de respiración diafragmática, es decir para este ejercicio los estudiantes deben estar en una parte libre y cómoda, para que pueda hacer el ejercicio de respiración diafragmática. Iro, debemos tomar el aire lentamente mientras contamos hasta (5) de una manera natural, luego mantendremos el aire y contamos hasta (3) sin expulsarlo, a continuación empezaremos la espiración lentamente contando hasta (5) y antes de volver a tomar el aire lo que haremos será, mantener volviendo a contar hasta (3), esto es para bajar los niveles de estrés y ansiedad, al mismo tiempo es una técnica de relajación.</p> <p>Movimiento Corporal al ritmo de la música: El musicoterapeuta debe explicar a los estudiantes el orden del movimiento: 1er movimiento es, con los pies separados y las manos en modo avión.</p>	5mts		-Técnicas de respiración



Institución Educativa Secundaria JEC. "Alfonso Torres Luna" Acora



SALIDA	<p>2do movimiento corporal, es con las manos abiertas y hacer un movimiento de abajo hacia arriba (al ritmo de la música).</p> <p>3er movimiento corporal, es con las palmas de las manos (al ritmo de la música).</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=6BzNfw02wE</p> 	10mts		<ul style="list-style-type: none"> -Silla -Mesa - Parlante - USB - Audifono
	<p>Apreciación musical y relajación:</p> <p>En su aparato de música ponga el Cd de música curativa HARMONY – FLUTE Music.(Cesar Espinoza), el tema 1 siéntese cómodo(a), con los pies separados y las manos ligeramente sobre la mesa y tan solo concéntrese en la pieza musical y déjese llevar por su imaginación, luego anote en una hoja su experiencia respondiendo las siguientes preguntas:</p>	18mts		
	<p>Metacongnición terapéutica: Es la capacidad de desarrollar conciencia y control sobre los procesos de pensamiento y aprendizaje.</p> <p>Los estudiantes deben anotar en una hoja las experiencias y responder las siguientes interrogantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿cómo me sentí al escuchar la pieza musical? • ¿qué sensación me ha quedado? • ¿qué imágenes se me vino a la mente? 		<ul style="list-style-type: none"> - Cuestionario 	
	<p>Actividad de extensión:</p> <p>Se deja a los estudiantes a escuchar músicas para reducir el estrés.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Música calmada • Música clásica • Música andina 	2mts		

V. BIBLIOGRAFIA:

- Ballivian, F. (2019a). *Neuro Musicoterapia*. Cochabamba Bolivia: Subjetiva editorial.
- <https://www.youtube.com/watch?v=gVwJfyINmg4>
- https://www.youtube.com/watch?v=FC_UrkVIQNg


 Lic. Yony Quique Condemayta
 DNI: 84423666
 DOCENTE DE MUSICA



Institución Educativa Secundaria JEC. "Alfonso Torres Luna" Acora



SESIÓN N° - 03

I. DATOS INFORMATIVOS:

- a. Investigador : Yony Quispe Condemayta
- b. I.E.S. : JEC. "Alfonso Torres Luna - Acora"
- c. Programa : Aplicación de la Musicoterapia Andina
- d. Duración : 40min
- e. Fecha : / / 2022
- f. Grado : 3er y 4to grado
- g. Sección : A - B - C - D

II. TÍTULO DEL TEMA:

MUSICOTERAPIA ANDINA - CON
MUSICOGRAMA -I

III. CONOCIMIENTOS ESENCIALES:

Musicograma: imágenes, ritmo, movimiento	
• Ritmo	2/4 - 1/4
• Movimiento	Capacidad de reacción

IV. SECUENCIA DIDÁCTICA DE LA MUSICOTERAPIA:

Momentos	Estrategias Metodológicas de musicoterapia	Tim.	Operaciones Psicológicas	Materiales
INICIO	<p>Motivación: Se les da la bienvenida a los estudiantes participantes, indicándoles que la clase de hoy será realizada teniendo en cuenta las normas de convivencia y los indicadores planteados en la sesión de musicoterapia andina.</p> <p>Luego el terapeuta aplica un juego llamado "dinámica de motivación" en esta se utiliza los globos, pone una música y al momento que para la música se contesta una serie de preguntas: ¿Qué te gusta de ti? https://www.youtube.com/watch?v=gBh4jLwNn0</p>	5mts	-Observar	-Equipo de sonido (parlante) - USB
DESARROLLO	<p>Respiración: El musicoterapeuta aplica las técnicas de respiración diafragmática, es decir para este ejercicio los estudiantes deben estar en una parte libre y cómoda, para que pueda hacer el ejercicio de respiración diafragmática, I.eo. debemos tomar el aire lentamente mientras contamos hasta (5) de una manera natural, luego mantendremos el aire y contamos hasta (3) sin expulsarlo, a continuación empezaremos la expiración lentamente contando hasta (5) y antes de volver a tomar el aire lo que haremos será, mantener volviendo a contar hasta (3), esto es para bajar los niveles de estrés y ansiedad, al mismo tiempo es una técnica de relajación.</p>	5mts		-Técnicas de respiración



Institución Educativa Secundaria JEC. "Alfonso Torres Luna" Acora



	<p>Aplicación de la Musicograma: Un musicograma es un dibujo o gráfico que ayuda a comprender la música, a mirarla y a escucharla de forma activa.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=UuYweC8bFwY</p>			
	<p>Práctica:</p> 	10min s		<ul style="list-style-type: none"> -Silla -Mesa - Parlante - USB - Audifono
SALIDA	<p>Metacognición terapéutica: Es la capacidad de desarrollar conciencia y control sobre los procesos de pensamiento y aprendizaje.</p> <p>Los estudiantes deben anotar en una hoja las experiencias y responder las siguientes interrogantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿cómo me sentí al trabajar con musicograma? • ¿le gustaría combinar tu música favorita con musicograma? 			- Cuestionario
	<p>Actividad de extensión:</p> <p>Se deja a los estudiantes a escuchar músicas para reducir el estrés.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Música calmada • Música clásica • Música andina 	2mts		

V. **BIBLIOGRAFIA:**

- <https://www.youtube.com/watch?v=2f64fLfaNo8>
- <https://www.youtube.com/watch?v=UuYweC8bFwY>


Lic. Yully Quispe Condemayta
DNI. 44469256
BOGOTIA DE MUSICA



Institución Educativa Secundaria JEC. "Alfonso Torres Luna" Acora



SESIÓN N° - 04

VI. DATOS INFORMATIVOS:

- 6.1. Investigador : Yony Quispe Condemayta
- 6.2. I.E.S. : JEC. "Alfonso Torres Luna" - Acora
- 6.3. Programa : Aplicación de la Musicoterapia Andina
- 6.4. Duración : 30mm
- 6.5. Fecha : / / 2022
- 6.6. Grado : 3er y 4to grado
- 6.7. Sección : A - B - C - D

VII. TÍTULO DEL TEMA:

MUSICOTERAPIA ANDINA
APRECIACIÓN MUSICAL Y RELAJACIÓN

VIII. CONOCIMIENTOS ESENCIALES:

La música: Andina, Clásica y Terapia	
• Terapia musical	Música andina
• Relajación	Mente y cuerpo

IX. SECUENCIA DIDÁCTICA DE LA MUSICOTERAPIA:

Momentos	Estrategias Metodológicas de musicoterapia	Tim.	Operaciones Psicológicas	Materiales
INICIO	<p>Motivación: Se les da la bienvenida a los estudiantes participantes, indicándoles que la clase de hoy será realizada teniendo en cuenta las normas de convivencia y los indicadores planteados en la sesión de musicoterapia andina. Luego el musicoterapeuta pone una música corta y alegre para despertar el interés.</p>	5mts	-Observar	-Equipo de sonido (portable) - USB
DESARROLLO	<p>Respiración: El musicoterapeuta aplica las técnicas de respiración diafragmática, es decir para este ejercicio los estudiantes deben estar en una parte libre y cómodo, para que pueda hacer el ejercicio de respiración diafragmática. 1ro. debemos tomar el aire lentamente mientras contamos hasta (5) de una manera natural, luego mantendremos el aire y contamos hasta (3) sin expulsarlo, a continuación comenzaremos la espiración lentamente contando hasta (5) y antes de volver a tomar el aire lo que haremos será, mantener volviendo a contar hasta (3), esto es para bajar los niveles de estrés y ansiedad, al mismo tiempo es una técnica de relajación.</p> <p>Apreciación de los sonidos del ambiente: Los estudiantes deben buscar un lugar tranquilo donde nadie le moleste, luego debe sentarse en una silla, erecto, con los pies</p>	5mts		-Técnicas de respiración



Institución Educativa Secundaria JEC. "Alfonso Torres Luna" Acora



	<p>separados a la altura de las caderas y las manos ligeramente sobre la mesa, luego manténgase en silencio por unos segundos y ponga atención primeramente en los sonidos que lo rodean, trate de identificarlos uno por uno (como por ejemplo los sonidos de los autos en la calle, el crujir de la madera al caminar, el sonido de los pajaritos, etc), manténgase en este estado de 1 a 2 minutos, luego con una inspiración y exhalación profunda por la nariz lentamente abra los ojos y sienta la diferencia de su estado físico, emocional y mental.</p>	10mts		<ul style="list-style-type: none"> -Silla -Mesa - Parlante - USB - Audifono
	<p>Apreciación musical y relajación: En su aparato de música ponga el audio de música curativa MIX SAVIA ANDINA, el tema 1 siéntese cómodo(a), con los pies separados y las manos ligeramente sobre la mesa y tan solo concéntrese en la pieza musical y déjese llevar por su imaginación, luego anote en una hoja su experiencia respondiendo las siguientes preguntas: https://www.youtube.com/watch?v=TBAsVX2uqec&list=PLdBUy6HI3PNIGLD4Q:stusIE1R1ivPS</p> 	18mts		
SALIDA	<p>Metacognición terapéutica: Es la capacidad de desarrollar conciencia y control sobre los procesos de pensamiento y aprendizaje. Los estudiantes deben anotar en una hoja las experiencias y responder las siguientes interrogantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿cómo me sentí al escuchar la pieza musical? • ¿qué sensación me ha quedado? • ¿qué imágenes se me vino a la mente? 			-Cuestionario
	<p>Actividad de extensión: Se deja a los estudiantes a escuchar músicas para reducir el estrés.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Música calmada • Música clásica • Música andina 	2mts		

X. BIBLIOGRAFIA:

- Ballivian, F. (2019a). *Neuro Musicoterapia*. Cochabamba Bolivia: Subjetiva editorial.
- <https://www.youtube.com/watch?v=TBAsVX2uqec&list=PLdBUy6HI3PNIGLD4Q:stusIE1R1ivPS>
- <https://www.youtube.com/watch?v=hmPQHQa9WA>


Lic. Jony Quispe Condemayta
DNI: 44409666
DOCENTE DE MÚSICA



Institución Educativa Secundaria JEC: "Alfonso Torres Luna" Acora



SESIÓN N° - 05

I. DATOS INFORMATIVOS:

- a. Investigador : Yony Quispe Condemayta
- b. I.E.S. : JEC. "Alfonso Torres Luna -Acora
- c. Programa : Aplicación de la Musicoterapia Andina
- d. Duración : 40mm
- e. Fecha : / /2022
- f. Grado : 3er y 4to grado
- g. Sección : A - B - C - D

II. TÍTULO DEL TEMA:

MUSICOTERAPIA ANDINA - CON
MUSICOGRAMA -2

III. CONOCIMIENTOS ESENCIALES:

Musicograma: movimientos	
• Ritmo	A la música
• Concentración	Retención

IV. SECUENCIA DIDÁCTICA DE LA MUSICOTERAPIA:

Momentos	Estrategias Metodológicas de musicoterapia	Tim.	Operaciones Psicológicas	Materiales
INICIO	<p>Motivación: Se les da la bienvenida a los estudiantes participantes, indicándoles que la clase de hoy será realizada teniendo en cuenta las normas de convivencia y los indicadores planteados en la sesión de musicoterapia andina.</p> <p>Luego el terapeuta aplica minutos de actividad física "Dinámica juegos de manos" en este ejercicio se emplea el movimiento del cuerpo, la mano (dinámica de percusión). https://www.youtube.com/watch?v=BfzShro7Ca</p>	Smts	-Observar	-Equipo de sonido (parlante) - USB
DESARROLLO	<p>Respiración: El musicoterapeuta aplica las técnicas de respiración diafragmática, es decir para este ejercicio los estudiantes deben estar en una parte libre y cómodo, para que pueda hacer el ejercicio de respiración diafragmática, Iro. debemos tomar el aire lentamente mientras contamos hasta (5) de una manera natural, luego mantendremos el aire y contamos hasta (3) sin expulsarlo, a continuación empezaremos la expiración lentamente contando hasta (5) y antes de volver a tomar el aire lo que haremos será, mantener volviendo a contar hasta (3), esto es para bajar los niveles de estrés y ansiedad, al mismo tiempo es una técnica de relajación.</p> <p>Aplicación de la Musicograma: (Un musicograma es un dibujo o gráfico que ayuda a comprender la música, a mirarla y a escucharla de forma activa).</p>	Smts		-Técnicas de respiración



Institución Educativa Secundaria JEC. "Alfonso Torres Luna" Acora



	<p>Primero: El musicoterapeuta tendrá que explicar de cómo funciona el ejercicio y dará un ejemplo a los estudiantes.</p> <p>Con la musicograma los estudiantes podrán diferenciar los elementos que interviene en una obra musical (ritmos, frases, timbres, compases). Ayudan a comprender la música, a mirarla y a escucharla de forma activa.</p> <p>Uno de sus objetivos es que el alumno se involucre y conozca la relación que existe entre los elementos musicales y los visuales.</p> <p>El musicograma se utilizará como juegos de música para niños, adultos, así se divierten mientras va a desees trenzándose en el salón de clases.</p> <p>Fuente: https://www.youtube.com/watch?v=urTuPi9mA</p>	10mts		<ul style="list-style-type: none"> -Silla -Mesa - Parlante - USB - Audifono
	<p>Práctica: Todos los estudiantes saldrán al frente de la pizarra, para que pueda realizar el ejercicio, ya que las imágenes están pegadas en la pizarra.</p> 	18mts		<ul style="list-style-type: none"> -Papel hong - Impresora -Vasos descartables -Camara fotográfica
SALIDA	<p>Metaognición terapéutica: Es la capacidad de desarrollar conciencia y control sobre los procesos de pensamiento y aprendizaje. Los estudiantes deben anotar en una hoja las experiencias y responder las siguientes interrogantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué sensación sentiste al hacer esta terapia con la música? • ¿Te gustaría seguir más este tipo de terapia? 			<ul style="list-style-type: none"> - Cuestionario
	<p>Actividad de extensión: Se deja a los estudiantes a escuchar músicas para reducir el estrés.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Música calmada • Música clásica • Música andina 	2mts		

V. BIBLIOGRAFIA:

- <https://www.youtube.com/watch?v=RP5brv7Co>
- <https://www.youtube.com/watch?v=urTuPi9mA>


Lic. Tony Quipe Condemayta
DNI: 44469556
DOCENTE DE MUSICA



Institución Educativa Secundaria JEC. "Alfonso Torres Luna" Acora



SESIÓN N° - 06

I. DATOS INFORMATIVOS:

- a. Investigador : Yony Quispe Condemayta
- b. I.E.S. : JEC. "Alfonso Torres Luna –Acora
- c. Programa : Aplicación de la Musicoterapia Andina
- d. Duración : 40mm
- e. Fecha : / /2022
- f. Grado : 3er y 4to grado
- g. Sección : A – B – C - D

II. TÍTULO DEL TEMA:

MUSICOTERAPIA ANDINA – CON
MUSICOGRAMA -3

III. CONOCIMIENTOS ESENCIALES:

Musicograma: Percusión corporal	
• Ritmo	Con la música
• Concentración	Alerta

IV. SECUENCIA DIDÁCTICA DE LA MUSICOTERAPIA:

Momentos	Estrategias Metodológicas de musicoterapia	Tim.	Operaciones Psicológicas	Materiales
INICIO	<p>Motivación: Se les da la bienvenida a los estudiantes participantes, indicándoles que la clase de hoy será realizada teniendo en cuenta las normas de convivencia y los indicadores planteados en la sesión de musicoterapia andina. Luego el terapeuta propone una dinámica llamada "Inteligencia emocional" en las cuales los estudiantes se pondrán en círculo (sentados) y cada uno debe tener un globo. https://www.youtube.com/watch?v=5nKMVsgZYP0</p>	5mts	-Observar	-Equipo de sonido (parlante) - USB
DESARROLLO	<p>Respiración: El musicoterapeuta aplica las técnicas de respiración diafragmática, es decir para este ejercicio los estudiantes deben estar en una parte libre y cómodo, para que pueda hacer el ejercicio de respiración diafragmática, 1ro. debemos tomar el aire lentamente mientras contamos hasta (5) de una manera natural, 2do mantendremos el aire y contamos hasta (3) sin expulsarlo, 3ro empezaremos la expiración lentamente contando hasta (5) y antes de volver a tomar el aire lo que haremos será, mantener volviendo a contar hasta (3), esto es para bajar los niveles de estrés y ansiedad, al mismo tiempo es una técnica de relajación.</p> <p>Aplicación de la Musicograma: (Un musicograma es un dibujo o gráfico que ayuda a comprender la música, a mirarla y a escucharla de forma activa).</p>	5mts		-Técnicas de respiración



Institución Educativa Secundaria JEC. "Alfonso Torres Luna" Acora



	<p>Primero: El musicoterapeuta tendrá que explicar de cómo funciona el ejercicio y dará un ejemplo a los estudiantes.</p> <p>Con la musicograma los estudiantes podrán diferenciar los elementos que interviene en una obra musical (ritmos, frases, timbres, compases). Ayudan a comprender la música, a mirarla y a escucharla de forma activa.</p> <p>Uno de sus objetivos es que el alumno se involuere y conozca la relación que existe entre los elementos musicales y los visuales.</p> <p>El musicograma se utilizará como juegos de música para niños, adultos, así se divierten mientras va a desear trezándose en el salón de clases.</p> <p>Fuente: https://www.youtube.com/watch?v=AVUKySFhESk</p>	10mts		<ul style="list-style-type: none"> -Silla -Mesa -Parlante -USB -Audifono
	<p>Práctica: Todos los estudiantes saldrán al frente de la pizarra, para que pueda realizar el ejercicio llamada musicograma para niño (dedo saltarín), ya que las imágenes están pegadas en la pizarra.</p> 	18mts		<ul style="list-style-type: none"> -Papel bong -Impresora -Vasos descartables -Camara fotografica
SALIDA	<p>Metacognición terapéutica: Es la capacidad de desarrollar conciencia y control sobre los procesos de pensamiento y aprendizaje.</p> <p>Los estudiantes deben anotar en una hoja las experiencias y responder las siguientes interrogantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Te sentiste relajado al hacer este ejercicio? • ¿Con que genero de música te gustaría hacer este ejercicio? 			<ul style="list-style-type: none"> - Cuestionario
	<p>Actividad de extensión: Se deja a los estudiantes a escuchar músicas para reducir el estrés.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Música calmada • Música clásica • Música andina 	2mts		

V. BIBLIOGRAFIA:

- <https://www.youtube.com/watch?v=5nkMYuzZFP0>
- <https://www.youtube.com/watch?v=AVUKySFhESk>


 Lic. Yulij Quique Condemayta
 DNI: 44469566
 DOCENTE DE MUSICA



Institución Educativa Secundaria JEC. "Alfonso Torres Luna" Acora



SESIÓN N° - 07

I. DATOS INFORMATIVOS:

- a. Investigador : Yony Quispe Condemayta
- b. I.E.S. : JEC. "Alfonso Torres Luna -Acora
- c. Programa : Aplicación de la Musicoterapia Andina
- d. Duración : 40mm
- e. Fecha : / /2022
- f. Grado : 3er y 4to grado
- g. Sección : A - B - C - D

II. TÍTULO DEL TEMA:

MUSICOTERAPIA ANDINA – DIBUJO CON
LA MÚSICA QUE LES GUSTA

III. CONOCIMIENTOS ESENCIALES:

Dibujo: Con la música favorita

- Música romántica Concentración
- Música suave Relajo

IV. SECUENCIA DIDÁCTICA DE LA MUSICOTERAPIA:

Momentos	Estrategias Metodológicas de musicoterapia	TIM.	Operaciones Psicológicas	Materiales
INICIO	<p>Motivación: Después de saludar a los estudiantes, el terapeuta propone un juego para ejercitar la mente (prueba de memoria y visual). Prueba n° 1. Memoriza las imágenes, luego la pregunta es ¿dónde estaba la mochila? Prueba n° 2. Memoriza las imágenes, luego la pregunta es ¿dónde estaba los auriculares? Y así sucesivamente se amplía las dificultades. Fuente: https://www.youtube.com/watch?v=Cil-NTuN4Gc</p>	5mts	-Observar	-Equipo de sonido (parlante) - USB
DESARROLLO	<p>Respiración: El musicoterapeuta aplica las técnicas de respiración diafragmática, es decir para este ejercicio los estudiantes deben estar en una parte libre y cómodo, para que pueda hacer el ejercicio de respiración diafragmática, 1ro. debemos tomar el aire lentamente mientras contamos hasta (5) de una manera natural, 2do mantendremos el aire y contamos hasta (3) sin expulsarlo, 3ro empezaremos la espiración lentamente contando hasta (5) y antes de volver a tomar el aire lo que haremos será, mantener volviendo a contar hasta (3), esto es para bajar los niveles de estrés y ansiedad, al mismo tiempo es una técnica de relajación.</p> <p>Dibujo con la música que les gusta: Primeramente, el terapeuta reparte una hoja, que contiene una serie de imágenes, listos para dibujar. Los estudiantes elegirán 3 imágenes para dibujar, luego después de dibujar las tres</p>	5mts		-Técnicas de respiración



Institución Educativa Secundaria JEC. "Alfonso Torres Luna" Acora



SALIDA	<p>Imágenes, optaran por un dibujo libre que a ellos se le viene a la mente. Ejemplo: Puede ser, un paisaje, animal, objetos, frutas, cosas de deporte y música.</p>	10mt s		
	<p>Práctica: Mientras los estudiantes van dibujando, el terapeuta pone una música que anteriormente los estudiantes han elegido en la encuesta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Música romántica • Baladas • Música electrónica • Música indó • Música andina 	18mt s		<ul style="list-style-type: none"> -Silla -Mesa - Parlante - USB - Audifono
	<p>Metacognición terapéutica: Es la capacidad de desarrollar conciencia y control sobre los procesos de pensamiento y aprendizaje. Los estudiantes deben anotar en una hoja las experiencias y responder las siguientes interrogantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿cómo me sentí al escuchar la pieza musical? • ¿qué sensación me ha quedado? • ¿qué imágenes se me vino a la mente? 			- Cuestionari o
	<p>Actividad de extensión: Se deja a los estudiantes a escuchar músicas para reducir el estrés.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Música calmada • Música clásica • Música andina <p>El terapeuta propone que para la próxima sesión tienen que traer un instrumento musical.</p>	2mts		

V. BIBLIOGRAFIA:

- <https://www.youtube.com/watch?v=Gil-NTnN4Gc>


 Lic. Yury Quipe Candemayta
 DNI. 44469866
 DIGITOS DE MUSICA



Institución Educativa Secundaria JEC. "Alfonso Torres Luna" Acora



SESIÓN N° - 08

I. DATOS INFORMATIVOS:

- a. Investigador : Yony Quispe Condemayta
- b. I.E.S. : JEC. "Alfonso Torres Luna -Acora
- c. Programa : Aplicación de la Musicoterapia Andina
- d. Duración : 40mm
- e. Fecha : / /2022
- f. Grado : 3er y 4to grado
- g. Sección : A - B - C - D

II. TÍTULO DEL TEMA:

MUSICOTERAPIA ANDINA - TALLER
PRACTICA INSTRUMENTAL

III. CONOCIMIENTOS ESENCIALES:

Ejecución musical: instrumentos musicales	
• Instrumento armónico	Piano, guitarra
• Instrumento melódico	Saxo, flauta y otros

IV. SECUENCIA DIDÁCTICA DE LA MUSICOTERAPIA:

Momentos	Estrategias Metodológicas de musicoterapia	Tim.	Operaciones Psicológicas	Materiales
INICIO	<p>Motivación: Después de saludar a los estudiantes, el terapeuta empieza a ejecutar un instrumento musical llamado (Quena), una parte de la melodía Tema: Cándor Pasa cuya musica fue realizada por el compositor Daniel Alomía Robles.</p>	5mts	-Observar	-Equipo de sonido (parlante) - USB
DESARROLLO	<p>Conocimiento del instrumento musical: Los estudiantes tomaran los instrumentos musicales que ellos mismos trajeron, para analizar el instrumento y poder interpretar cualquier melodía que a ellos les agrada. Luego el terapeuta explica la función de cada instrumento musical, ya que es muy importante</p>	5mts		-Técnicas de respiración
	<p>Manipulación del instrumento musical:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posición de cada instrumento. • Como producir el sonido • La vocadura • Partes del instrumento • Posición del interprete. 	10mts		-Silla



Institución Educativa Secundaria JEC. "Alfonso Torres Luna" Acora



	<p>Práctica:</p> <p>En este proceso de desarrollo, los estudiantes eligen una melodía corta que les gusta para poder practicar en el salón de clases.</p> <p>Mientras el terapeuta va verificando y apoyando en sacar unas melodías fáciles.</p>	18m		<ul style="list-style-type: none"> -Mesa - Parlante - USB - Audifono
				<ul style="list-style-type: none"> -Papel bong -Impresora -Vasos descartables -Camara fotografica
SALIDA	<p>Metacognición terapéutica: Es la capacidad de desarrollar conciencia y control sobre los procesos de pensamiento y aprendizaje.</p> <p>Los estudiantes deben anotar en una hoja las posiciones de sus instrumentos para la interpretación correspondiente.</p>			<ul style="list-style-type: none"> - Cuestionari o
	<p>Actividad de extensión:</p> <p>Se deja a los estudiantes a escuchar músicas para reducir el estrés.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Música calmada • Música clásica • Música andina 	2mts		

V. BIBLIOGRAFIA:

- <https://www.youtube.com/watch?v=liaWLwR9urg>



Lic. Tony Quijpe Condemayta
DNI: 4445666
DOCENTE DE MUSICA



Institución Educativa Secundaria JEC. "Alfonso Torres Luna" Acora



SESIÓN N° - 09

VI. DATOS INFORMATIVOS:

- a. Investigador : Yony Quispe Condemayta
- b. I.E.S. : JEC. "Alfonso Torres Luna -Acora
- c. Programa : Aplicación de la Musicoterapia Andina
- d. Duración : 40mm
- e. Fecha : / /2022
- f. Grado : 3er y 4to grado
- g. Sección : A - B - C - D

VII. TÍTULO DEL TEMA:

MUSICOTERAPIA ANDINA - TALLER
PRACTICA INSTRUMENTAL

VIII. CONOCIMIENTOS ESENCIALES:

Ejecución musical: instrumentos musicales	
• Instrumento armónico	Piano, guitarra
• Instrumento melódico	Saxo, flauta y otros

IX. SECUENCIA DIDÁCTICA DE LA MUSICOTERAPIA:

Momentos	Estrategias Metodológicas de musicoterapia	Tim.	Operaciones Psicológicas	Materiales
INICIO	Motivación: Después de saludar a los estudiantes, el terapeuta empieza a ejecutar un instrumento musical llamado (Queña), una parte de la melodía Tema: Cóndor Pasa cuya música fue realizada por el compositor Daniel Alomía Robles.	5mts	-Observar	-Equipo de sonido (parlante) - USB
DESARROLLO	Conocimiento del instrumento musical: Los estudiantes tomaran los instrumentos musicales que ellos mismos trajeron, para analizar el instrumento y poder interpretar cualquier melodía que a ellos les agrada. Luego el terapeuta explica la función de cada instrumento musical, ya que es muy importante	5mts		-Técnicas de respiración
	Manipulación del instrumento musical: <ul style="list-style-type: none"> • Posición de cada instrumento • Como producir el sonido • La vocadura • Partes del instrumento • Posición del interprete 	10mts		-Silla



Institución Educativa Secundaria JEC: "Alfonso Torres Luna" Acora



	<p>Práctica:</p> <p>En este proceso de desarrollo, los estudiantes eligen una melodía corta que les gusta para poder practicar en el salón de clases.</p> <p>Mientras el terapeuta va verificando y apoyando en sacar unas melodías fáciles.</p> 	18m		<p>-Mesa - Parlante - USB - Audifonos</p>
SALIDA	<p>Metacognición terapéutica: Es la capacidad de desarrollar conciencia y control sobre los procesos de pensamiento y aprendizaje. Los estudiantes deben anotar en una hoja las posiciones de sus instrumentos para la interpretación correspondiente.</p> <p>Actividad de extensión: Se deja a los estudiantes a escuchar músicas para reducir el estrés.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Música calmada • Música clásica • Música andina 	2mts		<p>-Papel bong -Impresora -Vasos descartables -Camara fotográfica</p> <p>- - Cuestionario</p>

X. BIBLIOGRAFIA:

- <https://www.youtube.com/watch?v=IiaWLwR9urg>



Lic. Amparo Lucadeluyra
DNI. 44408866
DOCENTE DE MUSICA



Institución Educativa Secundaria JEC. "Alfonso Torres Luna" Acora



SESIÓN N° - 10

XI. DATOS INFORMATIVOS:

- a. Investigador : Yony Quispe Condemayta
- b. I.E.S. : JEC. "Alfonso Torres Luna" Acora
- c. Programa : Aplicación de la Musicoterapia Andina
- d. Duración : 40mm
- e. Fecha : / /2022
- f. Grado : 3er y 4to grado
- g. Sección : A - B - C - D

XII. TÍTULO DEL TEMA:

MUSICOTERAPIA ANDINA - TALLER
PRACTICA INSTRUMENTAL

XIII. CONOCIMIENTOS ESENCIALES:

Ejecución musical: instrumentos musicales	
• Instrumento armónico	Piano, guitarra
• Instrumento melódico	Saxo, flauta y otros

XIV. SECUENCIA DIDÁCTICA DE LA MUSICOTERAPIA:

Momentos	Estrategias Metodológicas de musicoterapia	Tim.	Operaciones Psicológicas	Materiales
INICIO	<p>Motivación: Después de saludar a los estudiantes, el terapeuta empieza a ejecutar un instrumento musical llamado (Queña), una parte de la melodía Tema: Cóndoe Pasa cuya música fue realizada por el compositor Daniel Alomía Robles.</p>	5mts	-Observar	-Equipo de sonido (parlante) - USB
DESARROLLO	<p>Conocimiento del instrumento musical: Los estudiantes tomarán los instrumentos musicales que ellos mismos trajeron, para analizar el instrumento y poder interpretar cualquier melodía que a ellos les agrada. Luego el terapeuta explica la función de cada instrumento musical, ya que es muy importante</p>	5mts		-Técnicas de respiración
	<p>Manipulación del instrumento musical:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posición de cada instrumento • Como producir el sonido • La vozadura • Partes del instrumento • Posición del interprete 	10mt. s		-Silla



Institución Educativa Secundaria JEC. "Alfonso Torres Luna" Acocha



	<p>Práctica:</p> <p>En este proceso de desarrollo, los estudiantes eligen una melodía corta que les gusta para poder practicar en el salón de clases.</p> <p>Mientras el terapeuta va verificando y apoyando en sacar unas melodías fáciles.</p> <div style="text-align: center;">  </div>	18mi s		<p>-Mesa - Parlante - USB - Audifono</p> <p>-Papel bong -Impresora -Vasos descartables -Camara fotografica</p>
SALIDA	<p>Metacognición terapéutica: Es la capacidad de desarrollar conciencia y control sobre los procesos de pensamiento y aprendizaje.</p> <p>Los estudiantes deben anotar en una hoja las posiciones de sus instrumentos para la interpretación corespondiente.</p> <p>Actividad de extensión:</p> <p>Se deja a los estudiantes a escuchar músicas para reducir el estrés.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Música calmaada • Música clásica • Música andinu 	2mts		- Cuestionari o

XV. BIBLIOGRAFIA:

<https://www.youtube.com/watch?v=liaWLwR9urg>



Lic. Hugo Quiroga Condemoyta
DNI: 41429656
MUSICO DE MUSICA

Anexo 6. Solicitud de Autorización Para Realizar el Estudio de Investigación

"AÑO DE FORTALECIMIENTO DE SOBERANÍA NACIONAL"

2

SOLICITO: Autorización para realizar un estudio de investigación.

SEÑOR DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA JEC ALFONSO TORRES LUNA DEL DISTRITO DE ACORA.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA
DIRECCIÓN LOCAL
ALFONSO TORRES - ACORA

287

Fecha: 6.10.2022

Firma:

Yo, **YONY QUISPE CONDEMAYTA**, Identificado con DNI N° 44469666, domiciliado en la comunidad de Mollocco del distrito de Acora – Provincia Puno, ante Ud. Con el debido respeto me presento y expongo:

Por el presente solicito autorización para realizar un estudio de investigación en su Institución. Actualmente soy egresado de la escuela de Posgrado de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno (*Programa, Arte y educación Artística*), y estoy en proceso de redactar mi tesis de maestría. El proyecto de investigación Aprobado por la Escuela se titula (**MUSICOTERAPIA ANDINA PARA REDUCIR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALFONSO TORRES LUNA DEL DISTRITO DE ACORA**). El estudio de investigación está referido a los estudiantes del 3er y 4to grado de secundaria, razón por la cual recurro a vuestro despacho.

Adjunto:

- Proyecto
- Plan de estudio

POR LO EXPUESTO:

Ruego a Ud. Señor director de la Institución educativa se sirva a acceder a mi solicitud por ser justa y legal.

Yony Quispe Condemayta
DNI: 44469666
DOCENTE DE MÚSICA

DOCENTE DE MÚSICA

Anexo 7. Autorización del Director de la I.E. Alfonso Torres Luna – Acora.

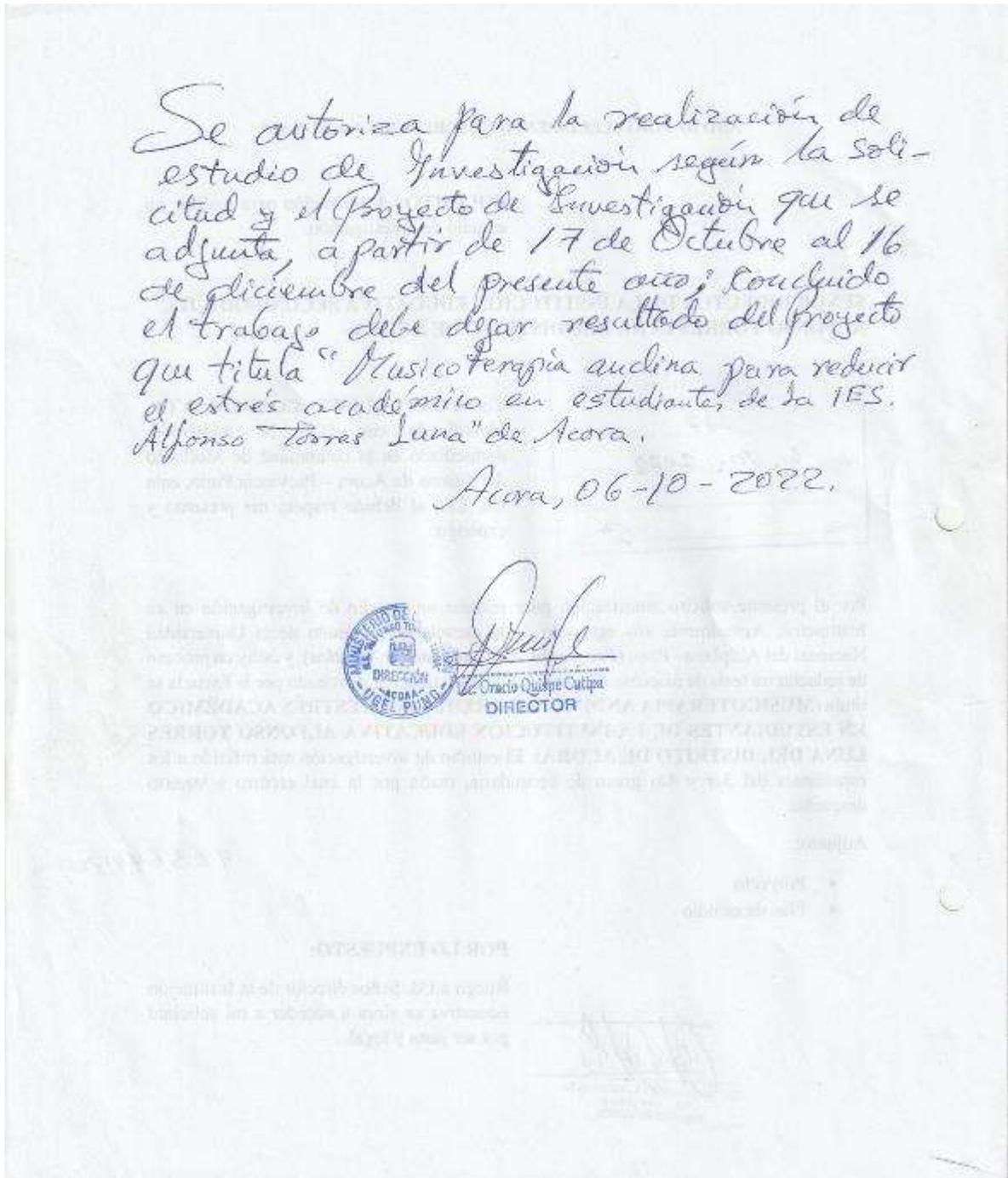




Figura 25. Actividad de la Sesión n° 1



Figura 26. Actividad de la Sesión n° 2

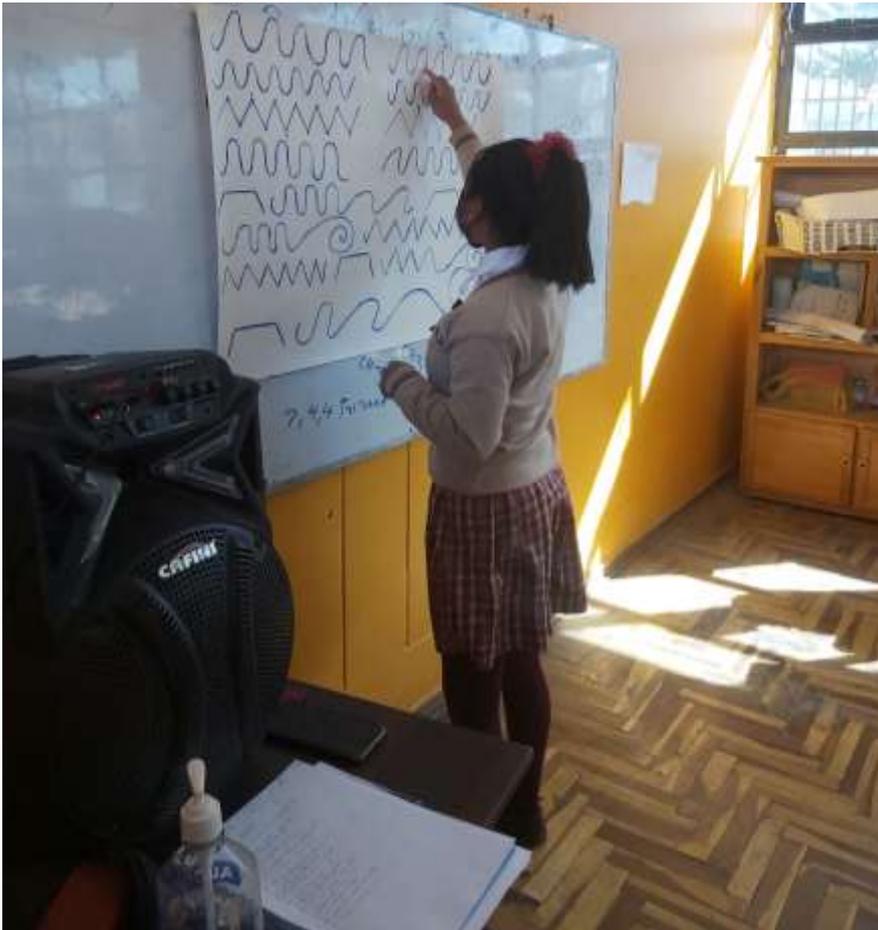


Figura 27. Actividad de la Sesión n° 3



Figura 28. Actividad de la Sesión n° 4.

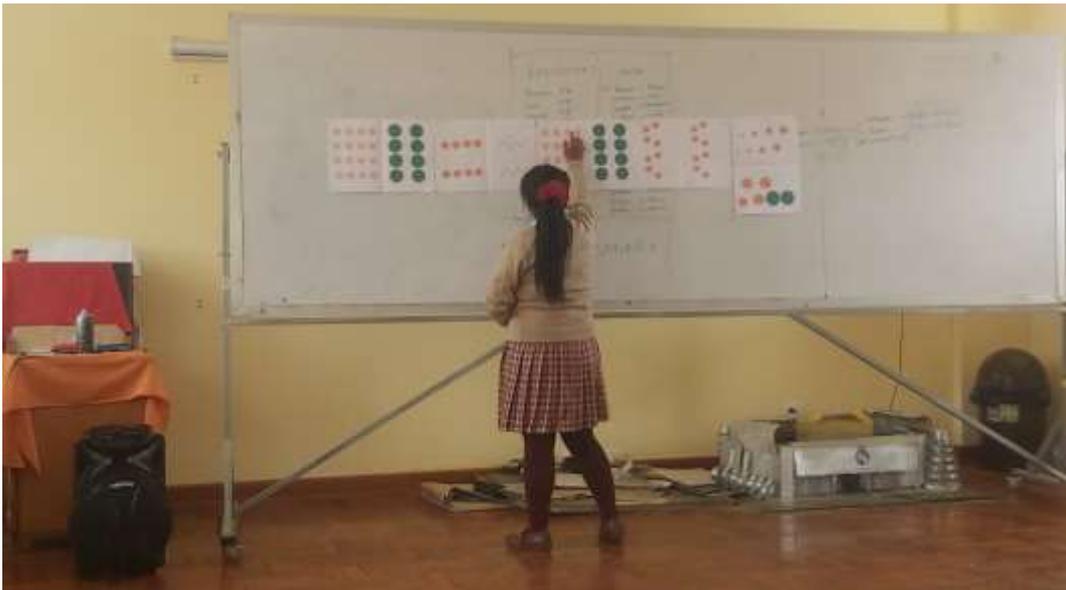


Figura 29. Actividad de la Sesión n° 5



Figura 30. Actividad de la Sesión n° 6



Figura 31. Actividad de la Sesión n° 7



Figura 32. Culminación del programa de musicoterapia andina



Universidad Nacional
del Altiplano Puno



Vicerrectorado
de Investigación



Repositorio
Institucional

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo YONY QUISPE CONDE MAYTA
identificado con DNI 44469666 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado

CIENCIAS SOCIALES - MENCIÓN ARTE Y EDUCACIÓN ARTÍSTICA

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:

"MUSICOTERAPIA ANDINA PARA REDUCIR EL ESTRÉS ACADÉMICO
EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALFONSO TORRES
LUNA DEL DISTRITO DE ACORA - 2022"

Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como mías las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno 12 de Abril del 2024

FIRMA (obligatoria)



Huella



Universidad Nacional
del Altiplano Puno



Vicerrectorado
de Investigación



Repositorio
Institucional

AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Por el presente documento, Yo YONY QUISPE CONDEMYTA
identificado con DNI 44469666 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado

CIENCIAS SOCIALES - MENCIÓN ARTE Y EDUCACIÓN ARTÍSTICA
informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:

"MUSICOTERAPIA ANBINA PARA REDUCIR EL ESTRÉS ACADÉMICO
EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALFONSO
TORRES LUNA DEL DISTRITO DE ACORA - 2022"

para la obtención de Grado, Título Profesional o Segunda Especialidad.

Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los "Contenidos") que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.

En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:

Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 12 de Abril del 2024

FIRMA (obligatoria)



Huella