

UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN

ESCUELA DE POSGRADO

**EDUCACIÓN, MENCIÓN: INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA
SUPERIOR**



**MUSICOTERAPIA PARA LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS
ACADÉMICO POST PANDEMIA EN ESTUDIANTES DEL
INSTITUTO SUPERIOR PRIVADO FIBONACCI TINGO
MARÍA - 2022**

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
SUB LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: OPORTUNIDAD Y RESULTADOS
EDUCATIVOS DE IGUAL CALIDAD**

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO DE MAESTRO EN EDUCACIÓN,
MENCIÓN: INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA SUPERIOR**

TESISTA: DIONICIO ACOSTA GRACIELA CATTY

ASESORA: DRA. BARRIONUEVO TORRES CLORINDA NATIVIDAD

HUÁNUCO – PERÚ

2023

DEDICATORIA

Esta investigación va dedicada a la comunidad científica y académica quienes a través de nuestras investigaciones buscamos aportar con alguna alternativa de solución frente a las diversas problemáticas de la sociedad.

Graciela

AGRADECIMIENTO

A mi familia, a mi Alma Mater la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

A mis colaboradores quienes han hecho realidad este trabajo.

Al instituto Fibonacci que a través de los directivos han sido parte de este trabajo.

A mi asesora y a los docentes de la escuela de posgrado.

A la música, sin ello este trabajo no sería posible.

RESUMEN

Objetivo. “Demostrar la efectividad de la musicoterapia en la reducción del estrés académico post pandemia en estudiantes del instituto superior privado Fibonacci de Tingo María – 2022.” **Métodos.** Se efectuó un estudio cuasiexperimental de enfoque prospectivo, longitudinal; la muestra estuvo conformada por 30 estudiantes del Instituto Privado Fibonacci de la sede de Tingo María de la carrera técnica de enfermería; el muestreo fue no probabilístico por conveniencia. El instrumento de medición aplicado fue la escala del estrés académico, previa validación. La prueba estadística inferencial aplicada fue t de student. **Resultados.** En cuanto al nivel de estrés académico de los estudiantes en estudio, el grupo experimental y el grupo control de los estudiantes en estudio, se encontró que en la pre-intervención el grupo control mantiene casi el mismo porcentaje y el experimental muestran una mayor proporción (40%) con bajo estrés luego de la intervención. **Conclusiones.** La musicoterapia reduce significativamente el nivel de estrés académico post pandemia en estudiantes del instituto superior privado Fibonacci, Tingo Maria-2022, siendo necesario considerarla como medicina alternativa que favorece la salud mental y física de los futuros profesionales.

Palabras clave: musicoterapia, improvisación, exploración.

ABSTRACT

Objective. Demonstrate the effectiveness of music therapy in reducing post-pandemic academic stress in students of the Fibonacci de Tingo María private higher institute – 2022.”

Methods. A quasi-experimental study with a prospective, longitudinal approach was carried out; The sample consisted of 30 students from the Instituto Privado Fibonacci at the Tingo Maria headquarters of the nursing technical career; the sampling was non-probabilistic for convenience. The measurement instrument applied was the academic stress scale, after validation. The inferential statistical test applied was student's t test. **Results.** Regarding the level of academic stress during the moments, in the groups: experimental and control of the students under study, it was found that in the pre-intervention the control group maintains almost the same percentage and the experimental group shows a higher proportion (40%) with low stress after the intervention. **conclusions.** Music therapy significantly reduces the level of post-pandemic academic stress in students of the Fibonacci Private Higher Institute, Tingo Maria-2022, making it necessary to consider it as an alternative medicine that favors the mental and physical health of future professionals.

Keyword: music therapy, improvisation, exploration.

ÍNDICE

| | |
|--|-------------|
| DEDICATORIA | ii |
| AGRADECIMIENTO | iii |
| RESUMEN | iv |
| ABSTRACT..... | v |
| ÍNDICE | vi |
| INTRODUCCIÓN..... | vii-viii |
| CAPÍTULO I. ASPECTOS BÁSICOS DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN..... | 99 |
| 1.1 Fundamentación del problema | 99 |
| 1.2 Justificación e importancia de la investigación..... | 133 |
| 1.2.1 Justificación legal..... | 155 |
| 1.2.2 Justificación teórico científico | 15 |
| 1.2.3 Importancia práctica..... | 15 |
| 1.2.4 Importancia metodológica..... | 15 |
| 1.3 Viabilidad de la investigación..... | 15 |
| 1.4 Formulación del problema | 16 |
| 1.4.1 Problema general..... | 166 |
| 1.4.2 Problema específico | 16 |
| 1.5 Formulación de objetivos..... | 16 |
| 1.5.1 Objetivo general..... | 16 |
| 1.5.2 Objetivos específicos | 16 |
| CAPITULO II. SISTEMA DE HIPÓTESIS | 17 |
| 2.1 Formulación de las hipótesis..... | 17 |
| 2.1.1 Hipótesis general:..... | 17 |
| 2.1.2 Hipótesis específicas | 17 |
| 2.2 Operacionalización de variables | 177 |
| 2.3 Definición operacional de las variables | 18 |
| CAPITULO III. MARCO TEÓRICO | 1919 |
| 3.1 Antecedentes de investigación | 19 |
| 3.2 Bases teóricas..... | 23 |
| 3.2.1 Teoría de las relaciones interpersonales..... | 23 |
| 3.2.2 Teoría del autocuidado de la salud..... | 24 |

| | |
|--|-----|
| 3.2.3 Teoría del desarrollo humano | 24 |
| 3.3 Bases conceptuales..... | 24 |
| CAPÍTULO IV. MARCO METODOLÓGICO | 30 |
| 4.1 Ámbito | 30 |
| 4.2 Tipo y nivel de investigación | 30 |
| 4.3 Población y muestra..... | 31 |
| 4.3.1 Descripción de la población:..... | 31 |
| 4.3.2 Muestra y método de muestreo | 31 |
| 4.3.3 Criterios de inclusión y exclusión | 31 |
| 4.4 Diseño de investigación | 32 |
| 4.5 Técnicas e instrumentos..... | 32 |
| 4.5.1 Técnicas | 32 |
| 4.5.2. Instrumentos:..... | 32 |
| 4.5.2.1 Validación de los instrumentos para la recolección de datos..... | 33 |
| 4.5.2.2 Confiabilidad de los instrumentos para la recolección de datos. | 34 |
| 4.6 Técnicas para el procesamiento y análisis de datos | 34 |
| 4.7 Aspectos éticos..... | 35 |
| CAPÍTULO V. RESULTADO Y DISCUSIÓN..... | 36 |
| 5.1 Análisis descriptivo..... | 36 |
| 5.2 Análisis inferencial y/o contrastación de hipótesis | 43 |
| 5.3 Discusión de resultados..... | 48 |
| 5.4 Aporte científico de la investigación | 51 |
| CONCLUSIONES | 52 |
| SUGERENCIAS | 53 |
| REFERENCIAS..... | 55 |
| ANEXOS | 625 |

INTRODUCCIÓN

Muchas veces atribuimos el concepto de música como un fragmento del entretenimiento o conocimiento, pero también puede ser una herramienta terapéutica adicional cuando se tratan diversas afecciones médicas para las cuales los métodos de tratamiento actuales son significativamente limitados.

Es una manera de psicoterapia que implica tocar instrumentos, cantar y rara vez hablar, por lo que la comunicación dominante es no verbal, con más énfasis en expresar sentimientos a través de canciones y palabras expresadas en música.

Por tal se diseñó este estudio con el objetivo de “demostrar la efectividad de la musicoterapia en la reducción del estrés académico post pandemia en estudiantes del instituto superior privado Fibonacci de Tingo María - 2022”

El primer capítulo proporciona una descripción del problema de investigación, la justificación y la relevancia del estudio, formulación del problema, objetivos, hipótesis generales y específicas, variables y su operacionalización.

El Capítulo dos presenta el marco teórico, incluyendo una descripción concreta de los antecedentes, los fundamentos teóricos y conceptuales del estudio, definiciones de términos operativos.

El Capítulo tres presenta la metodología de la investigación y consta de las siguientes partes: tipo de investigación, método de investigación, población, muestra, instrumentos empleados para la recolección de datos, procedimientos de investigación y análisis e interpretación de los datos obtenidos.

En el cuarto capítulo, se exhiben los resultados descriptivos e inferenciales, con sus respectivos análisis e interpretación y la discusión de los resultados.

Por último, se ha diseñado un apartado de conclusiones, en él, se establecen las consecuencias, y se proponen las sugerencias para una ampliación de la investigación, aparece un listado de referencias bibliográficas utilizadas durante el estudio, así como anexos respectivos. Por todo lo expuesto, la consideramos apta para su lectura y comprensión.

CAPÍTULO I. ASPECTOS BÁSICOS DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Fundamentación del problema

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2015) refiere que un tercio de la población universitaria mundial sufre un estrés excesivo y alrededor de la mitad tiene dificultades para cumplir con las responsabilidades familiares o ve interrumpido su respiro personal.

La Organización Panamericana Para la Salud (OPS, 2016) afirma que está científicamente comprobado que el estrés incrementa los problemas de salud y destruye las relaciones interpersonales, la eficacia profesional y académica.

El estrés académico es saber que se origina por todas las actividades que se realizan en el ámbito educativo, por lo tanto, alumnos como docentes, pueden ser afectados por el estrés académico. Sin embargo, para Ramos. et al. (2019) es un malestar que se presenta en el estudiante tanto por factores físicos, emocionales, de carácter inter relacional o ambientales que prosperan gracias al rendimiento académico, la rapidez mental para resolver problemas, los exámenes y las relaciones con compañeros y educadores

Díaz (2010) informa que cuando la población se encuentra en una fase de aprendizaje experimenta tensión; esto se llama estrés académico y puede ocurrir tanto en el aprendizaje personal como en el global. Desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado.

Cuando hablamos de estrés académico, nos referimos a situaciones de estrés corporal y mental asociado con lo exigente del universo académico. Casi todos los estudios se enfocan en el estrés de los estudiantes, pero escasos en la presión sobre los profesores. Respecto al primero, investigamos su impacto en la capacidad académica. (Fernández de Castro y Luévano, 2018).

Feldman et al. (2008) indican que el grupo de estudiantes constituye un grupo que se involucra en actividades homogéneas, especialmente en períodos estresantes, como los períodos de exámenes; además, varias actividades académicas en la universidad representan una la base imprescindible de estrés y ansiedad para los estudiantes, afectando su buena salud física y mental.

Tejada et al. (2020) realizado un estudio con estudiantes universitarios, el 91% de los estudiantes de medicina de la Universidad Católica de Chile padecieron estrés, y el 25% de ellos dijo encontrarse en un estado de estrés patológico.

Fernández de Castro y Luévano (2018) un estudio reciente en estudiantes mexicanos encontró que la fuente importante de estrés académico de los estudiantes estaba asociada con las calificaciones más que con la adquisición de conocimientos., por lo que obtienen durante los exámenes mayor inestabilidad emocional y enfermedad repentina. En menor medida, los factores estresantes incluyen: la destreza para la respuesta de problemas, la paciencia a la frustración, el tiempo, el esfuerzo requerido por los profesores y las materias.

Barraza (2020) recuerda que las medidas de distanciamiento social, el aislamiento, el pánico a la infección, el cese de actividades sociales, profesionales y de ocio han provocado altos niveles de estrés entre la población mexicana; aclarar que este síndrome es un el procedimiento de adaptación humana que consta de tres aspectos: percepción, respuesta y reacción.

a) El comienzo de este proceso se produce cuando una persona percibe un entorno que supone un riesgo, amenaza o peligro para la integridad de su el carácter.

b) Frente a esta situación potencialmente peligrosa, el individuo exhibirá una el conjunto de reacciones que advierten de un peligro inminente.

c) Una vez reconocida la situación potencialmente peligrosa y el organismo está listo para actuar, actuará para conservar su estado integridad personal. Debido a la incertidumbre de cuándo y cómo terminará la pandemia, la prolongación de la pandemia ha creado un alto grado de presión.

En la situación de pandemia, los estudiantes hacen frente a nuevas circunstancias en las aulas virtuales, pero también hacen frente a muchos desafíos como limitaciones en la disponibilidad, conectividad de internet, opiniones negativas de los docentes sobre los métodos, estrategias, la técnica de enseñanza, el excedente de trabajo y contacto continuo con computadoras, laptops y celulares. Estas condiciones han provocado un aumento de la ansiedad, afectando su rendimiento académico y aumentando los niveles de estrés de los estudiantes. Entonces, el estrés es la reacción psicológica, física o emocional de un individuo cuando intenta adaptarse a presiones internas o externas.

Barraza (2009) refiere que a sí mismo, el estrés académico se presenta en tres momentos: primero, el estudiante tiene una serie de requisitos y requisitos en la universidad, que en su opinión se consideran una fuente de estrés. En el segundo momento, el estrés provoca una condición estresante, que se manifiesta a través de diversos síntomas o reacciones, ya sean físicas (insomnio, fatiga, dolor de cabeza, dolor abdominal, enfermedad tiroidea o somnolencia), psicológicas (irritabilidad, depresión), ansiedad, dolor e irritabilidad) o conductuales (conflicto, aislamiento, desgana o trastorno alimentario). Finalmente, el tercer momento está constituido por el desequilibrio sistemático que provoca que los estudiantes implementen estrategias de afrontamiento.

Describe que a sí mismo, el estrés académico se encuentra en tres momentos: primero, el estudiante tiene una gama de requisitos y requisitos en la universidad, que en su pensamiento se consideran un aspecto de estrés. En el segundo momento, la angustia provoca un ámbito angustioso, que se pueden observar a través de variados síntomas y reacciones, pueden ser físicas (insomnio, fatiga, conmisericordia de cabeza, conmisericordia abdominal, enfermedad tiroidea y somnolencia), psicológicas (irritabilidad, depresión, ansiedad, conmisericordia e irritabilidad) o conductuales (conflicto, aislamiento, aburrimiento y paranoia alimentario). Finalmente, la tercera fase está constituido por el desnivel sistemático que estimula a que los estudiantes implementen herramientas de afrontamiento.

Alfonso et al. (2015) señala que el predominio del estrés académico entre los estudiantes universitarios está determinado por una el conjunto de factores estresantes, entre ellos la exigencia de las tareas educativas y los plazos cortos para afrontar la llamada sobrecarga académica, los exámenes, el mayor número de horas diarias de clase, la reducción el tiempo para aprender y realizar cursos.

Conchado et al. (2019) informa sobre el estrés académico, se verifica en todos los grupos de edad y afecta el normal desarrollo de las personas en las instituciones educativas. Por ello, se está creando un nuevo campo temático de análisis denominado psiconeuroinmunoendocrinología para comprender el estrés y otras enfermedades, por ejemplo; enfermedades vasculares del corazón, diabetes, aumento o pérdida del peso, complicaciones, el desequilibrio del sueño, ansiedad,

Las populares fuentes de estrés académico, el nuevo acontecimiento sumará sin duda a típicas guerras o situaciones de evidente peligro, como el temor inexplicable al contagio, el aislamiento social que conduce a la desconfianza, el desconcierto, la reducción del esfuerzo, perseverancia, felicidad y seguridad. Por eso existen diferentes interpretaciones en los jóvenes sobre el retorno a clases. Por un lado, existe la sensación de recibir un alto nivel de la colaboración social, por otro, una pérdida de independencia y libertad.

Yungán (2021) menciona que otras emociones del estrés son la ira y la rabia, que son predictores de enfermedades cardíacas y aumentan los riesgos asociados con el sobrepeso, el tabaquismo y el colesterol alto. Sin embargo, esto genera las consecuencias estatales y emocionales de enfermedades como COVID-19, que significa incertidumbre, restricción, aislamiento, etc.

En Perú, Boullosa (2013) en una investigación realizada a 198 estudiantes pertenecientes a la Universidad de Lima descubrieron que la esencial respuesta psicológicas al estrés académico es la ansiedad, dificultad para concentrarse, sentimientos de depresión y tristeza.

En el estudio realizado en Arequipa por Carlo (2018) se ha identificado que el predominio del estrés académico más alto es el de nivel medio (45,4%) por lo tanto los estudiantes experimentan cierto cansancio y decaimiento emocional. De igual manera es prioritario darse cuenta de que, a nivel mundial, el 32,9% de las personas sufren de estrés moderadamente alto y el 2,6% de las personas sufren de estrés alto o severo.

Carlo (2018) menciona que, desde los preescolares hasta la educación universitaria de posgrado, cuando uno está experimentando estrés. Esto se llama estrés académico, que se considera un evento amenazante que involucra aspectos físicos, emociones negativas y pensamientos. Este problema aparecerá en diferentes edades, muy probablemente desde el preescolar hasta la adolescencia. El propósito de la presión académica es permitir que el cuerpo se adapte y se adapte a algunos eventos que ocurren en la vida académica

En el estudio realizado en Arequipa por Carlo (2018) se ha identificado que el predominio del estrés académico más alto es el de nivel medio (45,4%) por lo tanto los estudiantes experimentan cierto cansancio y decaimiento emocional. De igual

manera es prioritario darse cuenta de que, a nivel mundial, el 32,9% de las personas sufren de estrés moderadamente alto y el 2,6% de las personas sufren de estrés alto o severo.

Chau y Vilela (2017) por otro lado indican que las causas del estrés académico universitario son: mayor exigencia académicos, nuevo horario, nuevas relaciones interpersonales, las clases virtuales etc., han llevado a universidades tanto públicas como privadas, agotamiento, falta de interés por aprender, autocrítica y falta de control, al menos temporalmente. El cambio de la escuela a la universidad se asocia con un mayor estrés a medida que los estudiantes desafían nuevos ambientes, compañeros, profesores y técnicas que requieren un aprendizaje independiente.

Vera (2020) refiere que el estrés puede hacer que los estudiantes se sientan angustiados. Su actitud no es el correcto para cambiar dicha situación y trae consigo estrategias de afrontamiento inadecuadas, como negar riesgos para la salud, o empezar a consumir drogas y otros comportamientos no saludables para afrontar la presión del estrés actual.

En nuestro medio local, sin duda, a las conocidas fuentes de estrés académico, el nuevo evento de la pandemia ha sumado otros hechos que pueden afectar la salud de las personas, todo ello llevando al alumno a verse perjudicado en todos los ámbitos de su desarrollo normal.

Por lo expuesto por los diferentes investigadores se considera trascendental la propuesta y por la importancia que tiene como propósito implementar el presente proyecto de investigación.

1.2 Justificación e importancia de la investigación

Veas (2018) refiere que la música, no solo son un conjunto ondulatorio que incluye sonidos agradables, sino también la expresión de alegría o triste de un alma, es una herramienta básica de las relaciones humanas, y existe en la sociedad como un aspecto inevitable en diversas actividades.

Martínez. y Serpa (2016) indican que trata de un campo de la medicina, el arte y la psicología, que su objetivo es habilitar canales de comunicación humana, producir efectos terapéuticos y de prevención psicológica, promover las relaciones interpersonales, el aprendizaje, el deporte, la expresión, la organización, etc., y buscar la satisfacción física, emocional, psicológico, social y de conocimiento.

La música se puede interrelacionar con otras artes y ciencias para crear apoyo para ellas, y viceversa. Por ejemplo, esto sucede al unirse a la terapia. La terapia es parte de la medicina. Enseña los preceptos y las terapias para curar y curar enfermedades. Al combinar la música y la terapia, se obtienen primero las dos categorías de arte y ciencia. Estos dos elementos son de un proceso evolutivo básico del ser humano.

Según los autores antes mencionados, la musicoterapia es la el empleo de la música en la terapia especializada para el tratamiento y restablecimiento de la vida normal, es realizada por profesionales especializados en la materia, ya que son ellos quienes orientan toda la estructura musical y los procesos relacionados con ella.

Veas (2018) la principal influencia de la música en un individuo influye en la asociación de materias importantes, tales como: fisiología, inteligencia y psicología. También se puede decir que la formación e influencia de estas tres áreas son sus consecuencias sociales y trascendentales.

Efecto fisiológico: debido a este efecto, el cuerpo cambia ya que se promueve la comprensión y el ordenamiento de la naturaleza de los sonidos, cambios en la presión arterial y el pulso, lo que resulta en reacciones musculares y movimiento. Influye e induce la resistencia al dolor y también activa el cerebro.

Efecto psicológico: ayuda con la catarsis, como motivador la música puede incrementar la energía del cuerpo y estimular las emociones. Se puede experimentar el efecto el relajante del cuerpo ya que actúa como sedante, se puede memorizar, potenciar, estimular y así desarrollar un sinfín de emociones en una persona.

Pérez (2018) señala que la musicoterapia educativa se utiliza como medio para transmitir información académica específica; reforzar el comportamiento académico esperado; una oportunidad para trabajar en el desarrollo socioemocional y apoyar la enseñanza musical modificada. En este caso, se podrá ampliar a otro tipo de alumnos sin necesidades educativas especiales. La musicoterapia se apoda como el tratamiento de apoyo.

Por todos los beneficios que produce la musicoterapia descritos según los diferentes autores, la presente investigación se ve justificada, más por las siguientes razones:

1.2.1 Justificación legal

Este estudio se justifica a partir del punto de vista jurídico, ya que la selección del título de maestría en educación con mención en el campo de la investigación científica y la educación superior requiere la elaboración de una disertación basada en el cumplimiento de las normas de estudio y las titulaciones.

1.2.2 Justificación teórico científico

Esta investigación trata de la musicoterapia empleado en la disminución del estrés académico post pandemia de la COVID 19 en estudiantes del instituto de educación superior en nuestro medio local donde existe un vacío sobre ello ya que es una problemática nueva que se está enfrentando, en este aspecto post-pandemia de COVID-19, se necesita más evidencia para respaldar la implementación de estrategias de intervención en salud mental, salud física y gestión de crisis. Por lo que es esencial implementar programas que ayuden a reducir el estrés académico, tales como Musicoterapia.

1.2.3 Importancia práctica

La temática de este estudio, pertenece a la línea de ética y valores en educación, sublíneas de investigación educación y cambio social. Del mismo modo los temas que se abordan son parte del vivir de los estudiantes los cuales van a tener diferentes cambios en sus vidas en esta post pandemia donde se retorna recargado de estrés y otros problemas por ende se requiere implementar estrategias más efectivas en torno al bienestar de los estudiantes.

1.2.4 Importancia metodológica

Este estudio servirá de base para futuros estudios de investigación, de mayor nivel poblacional, y de mayor nivel de estudio.

1.3 Viabilidad de la investigación

Este estudio es viable ya que se cuenta con el acceso al objeto de estudio, porque existe recursos disponibles para poder llevar a cabo dicha indagación científica, no necesita muchos recursos económicos y se puede realizar en un periodo razonable.

1.4 Formulación del problema

1.4.1 Problema general

¿De qué manera la musicoterapia tendrá efectividad en la reducción del estrés académico post pandemia en estudiantes del Instituto de Educación Superior Privado Fibonacci de Tingo María, 2022?”

1.4.2 Problemas específicos

1. ¿De qué manera la musicoterapia tendrá efectividad en la reducción del estrés académico post pandemia en las reacciones físicas en estudiantes del instituto superior privado Fibonacci, Tingo María - 2022?”

2. “¿De qué manera la musicoterapia tendrá efectividad en la reducción del estrés académico post pandemia en las reacciones psicológicas en estudiantes del instituto superior privado Fibonacci, Tingo María - 2022?”

3. ¿De qué manera la musicoterapia tendrá efectividad en la reducción del estrés académico post pandemia en las reacciones conductuales en estudiantes del instituto superior privado Fibonacci, Tingo María - 2022?”

1.5 Formulación de objetivos

1.5.1 Objetivo general

Demostrar la efectividad de la musicoterapia en la reducción del estrés académico post pandemia en estudiantes del instituto superior privado Fibonacci de Tingo María – 2022.”

1.5.2 Objetivos específicos

1. Demostrar la efectividad de la musicoterapia en la reducción del estrés académico post pandemia en las reacciones físicas en los estudiantes del instituto superior privado Fibonacci, Tingo María – 2022.

2. Demostrar la efectividad de la musicoterapia en la reducción del estrés académico post pandemia en las reacciones psicológicas en los estudiantes del instituto superior privado Fibonacci, Tingo María – 2022.”

3. Demostrar la efectividad de la musicoterapia en la reducción del estrés académico post pandemia en las reacciones conductuales en los estudiantes del instituto superior privado Fibonacci, Tingo María – 2022.”

CAPÍTULO II. SISTEMA DE HIPÓTESIS

2.1 Formulación de las hipótesis

2.1.1 Hipótesis general

H_i. La musicoterapia tiene efectividad en la reducción del estrés académico post pandemia en estudiantes del instituto superior privado Fibonacci, Tingo María - 2022.”

H₀. La musicoterapia no tiene efectividad en la reducción del estrés académico post pandemia en estudiantes del instituto superior privado Fibonacci, Tingo María - 2022.”

2.1.2 Hipótesis específicas

H1: La musicoterapia tiene efectividad en la reducción del estrés académico post pandemia en las reacciones físicas en estudiantes del instituto superior privado de Fibonacci, Tingo María - 2022.”

H2: La musicoterapia tiene efectividad en la reducción del estrés académico post pandemia en las reacciones psicológicas en estudiantes del instituto superior privado de Fibonacci, Tingo María - 2022.”

H3: La musicoterapia tiene efectividad en la reducción del estrés académico post pandemia en las reacciones conductuales en estudiantes del instituto superior privado de Fibonacci, Tingo María - 2022.”

2.2 Operacionalización de variables

Tabla 1

Operacionalización de variables

| Variable | Dimensiones | Indicadores | Instrumento/ Escala |
|--|----------------------|--|---|
| <u>Variabl</u> <u>e</u> <u>independiente</u> <u>Músico</u> <u>terapia.</u> | Ritmo. | -Fuerza y movimiento por Sucesión de sonido. -Ciclo de que se reiteran en intervalos temporales. -Intervalos de sonidos breves largos, débiles y fuertes (Ritmo rápido o sosegado) | Se aplicará 10 sesiones didácticas de musicoterapia |
| | Sonido. | -Largos y cortos -Fuertes y débiles -Agudos y graves, Agradables y desagradables. -Vibración lenta -baja frecuencia, sonido grave -Vibración rápida, alta frecuencia sonido agudo. | |
| | Melodía. Armonía. | -Las notas y silencios. - Sucede cuando existen dos notas o más que suenen a la vez. | |

| <u>Variable dependiente:</u> | | | |
|-------------------------------------|-------------------------|---|---|
| Estrés académico post pandemia. | Reacciones físicas | <ul style="list-style-type: none"> - Trastornos en el sueño como insomnio - Trastornos en el sueño como pesadillas -Fatiga crónica (cansancio permanente) -Dolores de cabeza o migrañas -Problemas de digestión, dolor abdominal -Problemas de digestión diarrea o estreñimiento -Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. -Cuello o mandíbula rígido -Somnolencia o mayor necesidad de dormir. | Instrumento el cuestionario tipo escala de Likert (20 ítems). El inventario SISCO del estrés académico. |
| | Reacciones psicológicas | <ul style="list-style-type: none"> -Mala memoria -Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) -Sentimientos de depresión y tristeza (decaído) -Ansiedad, angustia o desesperación. -Problemas de concentración -Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad | |
| | Reacciones conductuales | <ul style="list-style-type: none"> -Conflictos o tendencia a polemizar o discutir -Aislamiento de los demás -Desgano para realizar las labores escolares -Aumento o reducción del consumo de alimentos - Consumo de alcohol o drogas para relajarse. | |

2.3 Definición operacional de las variables

Variable independiente

Musicoterapia: es un proceso de construcción, en el que el usuario adquiere beneficios a través de la música; abarca el ritmo, sonido, melodía y armonía, las mismas que están en función a 10 sesiones didácticas.

Variable dependiente

Estrés académico post pandemia: entendida como tensión física y emocional relacionada con las exigencias académicas posteriores a la pandemia por Covid 19; las mismas que abarcan Reacciones físicas, psicológicas y conductuales serán medidas mediante un cuestionario tipo escala de Likert con 20 ítems (inventario SISCO del estrés académico).

CAPÍTULO III. MARCO TEÓRICO

3.1 Antecedentes de investigación

Antecedentes internacionales

Soto et al. (2021) realizaron una investigación titulada “Estrés académico en universitarios y la práctica de ejercicio físico-deportivo”. Como objetivo, analizó la presión académica de los estudiantes universitarios y su relación con el ejercicio físico o la práctica deportiva. Este estudio responde al nivel descriptivo, transversal y comparativo; la muestra estuvo conformada por 102 estudiantes universitarios, de la Universidad Autónoma de Chihuahua, México. En resumen, el estudio encontró que la mayoría de las universidades viven bajo presión académica, y las mujeres son más comunes, especialmente los estudiantes de bajo rendimiento no practican actividad física ni deportes, y los factores de estrés suelen aparecer en situaciones de miedo y en las reacciones de personas ansiosas o tensas; si se exceden las tareas y órdenes; revisiones de profesores como ensayos, exámenes, trabajos de investigación, etc.

Moneris et al. (2020) realizaron una investigación titulada “Sobre la efectividad de la musicoterapia para reducir la ansiedad ante una técnica intervencionista en la unidad del dolor, estudio cuasi experimental”. Objetivo: Evaluar la efectividad de la musicoterapia en la reducción de la ansiedad en pacientes que reciben tecnología intervencionista (TI) en el Departamento de Dolor (UD) del Hospital Universitario Sagrat Cor de Barcelona. El tipo de investigación es cuasi-experimental, La población de estudio consistió en pacientes que planeaban recibir IT en DU. Conclusión: Aunque no hubo una mejora significativa en el dolor en el grupo de intervención, la ansiedad en las etapas IT y post IT mejoró. Los pacientes quedaron muy satisfechos con la información que recibieron y creyeron que el personal profesional les brindaba un sentido de confianza y seguridad. Además, el grupo de musicoterapia considera que, en general, el ambiente relajado creado por la música es muy satisfactorio.

Cunto, G. et al. (2019) realizaron una investigación titulada “Efecto de la musicoterapia sobre el estrés de dependientes químicos: estudio cuasiexperimental”. Como objetivo evaluar el impacto de la musicoterapia en el estrés de las personas químicamente dependientes. Este estudio tiene un diseño cuasiexperimental ejecutado

en una organización benéfica en la ciudad de Rio de Janeiro, Brasil donde 18 personas químicamente dependientes están recibiendo tratamiento. Se recogió cortisol en saliva 60 minutos antes (hormona que origina el estrés) y 120 minutos luego de la intervención de musicoterapia de único grupo. Al aplicar la prueba no paramétrica de Wilcoxon y Kruskal-Wallis, el nivel de significancia que adopto el análisis estadístico fue $p < 0.05$, como conclusión: una única musicoterapia grupal de 60 minutos demostró ser capaz de reducir el estrés (nivel de cortisol en saliva) químicamente. personas dependientes.

Cuesta (2019) realizó una investigación titulada “Aportes de la musicoterapia en la percepción del estrés académico en estudiantes de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas de la ciudad de Bogotá”. Se realizó un estudio de investigación que responde al mixto con diseño transformativo secuencial. Realizando sesiones de musicoterapia usando diversas técnicas de esta. Siendo el objetivo principal los estudiantes universitarios para desarrollar un manejo emocional para afrontar el estrés académico de forma positiva. Para recopilar y analizar los resultados se utilizaron diversas herramientas cuantitativas y cualitativas, tal como pruebas psicológicas, cuestionarios y protocolos de análisis de sesiones. Los resultados demostraron que la musicoterapia es una disciplina adecuada y beneficioso para el manejo de emociones positivas en estudiantes universitarios que sufren estrés académico. Se recomienda un mayor desarrollo de técnicas de musicoterapia para el control emocional del estrés académico, ya que hasta la fecha se han realizado pocas investigaciones.

Gómez (2019) realizó un trabajo titulado “Programa de musicoterapia para intervenir los niveles de estrés en los empleados del departamento de producción en la empresa MECO de la ciudad de Bogotá”. Cuyo objetivo general es observar su efecto en cuanto a la modificación o no de dichos niveles. Se realizó una investigación con diseño pre experimental con medidas pre y post de tipo cuantitativo con cualidades cualitativas. Se aplicó a ocho participantes, trabajadores de ambos géneros cuyas edades promedian entre los 20 y 60 años, con escolaridad de educación media. Una vez seleccionada la muestra, se programaron 18 sesiones de una hora de duración, tres veces por semana. Se concluye que la afectación del tratamiento musico terapéutico en los niveles de estrés laboral mostró cambios significativos en aspectos tales como

la socialización y la libre expresión. El contacto con la música como medio de terapia apoyó la verbalización de emociones y el control emocional de situaciones estresantes.

Antecedentes nacionales:

Asenjo et al. (2021) realizó un estudio de tipo observacional, transversal, titulado “Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19”. El propósito del estudio fue evaluar el nivel de estrés académico entre alumnos de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Chota, Perú, durante la pandemia de COVID-19. La población fueron 122 estudiantes de enfermería de I a X ciclo, Responder a la Escala de Estrés Académico SISCO SV. En definitiva, los alumnos de enfermería masculinos y femeninos han mostrado una fuerte presión académica en todas las dimensiones y valoraciones globales.

Sullca (2020) realizó una investigación titulada “Estrés académico en estudiantes del primer ciclo de la escuela académico profesional de enfermería de la Universidad Norbert Wiener 2020”. El propósito es utilizar métodos cuantitativos para determinar el nivel de estrés académico de los estudiantes del primer ciclo del Colegio Académico de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener en 2020 con base en un tipo de estudio no experimental de diseño descriptivo y transversal. La población en estudio en el primer ciclo de aprendizaje del año 2020 está compuesta por 165 estudiantes de enfermería. Debido a que esta muestra cubre el 38% de la población (equivalente a 62 estudiantes), no se crearon ecuaciones estadísticas. En resumen, la presión académica de los alumnos de enfermería en la clase matutina del primer ciclo fue moderada, 67,7%. En la muestra, 30 alumnos se dividieron en un grupo de intervención de musicoterapia (14 estudiantes) y un grupo de control.

Tejada et al. (2020) realizaron un estudio titulada “Musicoterapia en la reducción del estrés académico en estudiantes universitarios, en Amazonas”. El objetivo del estudio es buscar el efecto de la musicoterapia en la reducción del estrés académico de la población. La muestra fue de 30 estudiantes. El estudio es de tipo cuasi-experimental; los datos recogidos fueron evaluados en el software SPSS versión 21, se evaluó mediante Shapiro Wilk. Se ha concluido que la musicoterapia reduce significativamente los niveles de estrés en los sujetos de estudio, y la musicoterapia como pieza de la medicina alternativa es una forma de promover la salud física y mental en los futuros profesionales, por lo que se está estudiando en otras escuelas

profesionales. Fácil de usar para profesores y estudiantes se necesita más investigación a este respecto.

Antecedentes locales

Cabrera et al. (2022) el estudio titulado “Factores estresores asociados al estrés académico en los internos de la Facultad de Enfermería, UNHEVAL – Huánuco, 2021” cuyo fin fue determinar los factores estresores asociados al estrés académico en los Internos de la Facultad de Enfermería, UNHEVAL – Huánuco, 2021. Este estudio emplea un enfoque cuantitativo, prospectivo, observacional, analítico a nivel de correlación y un diseño transversal no experimental. La población fue 68 estudiantes matriculados en quinto año del internado de la Facultad de Enfermería de la UNHEVAL, utilizándose una muestra censal que incluyó a todos los participantes y utilizando como instrumentos dos cuestionarios; actualmente Excel es un programa que utiliza estadística informática y SPSS V26 para procesamiento de datos. Se concluyó que los estresores se asociaron con el estrés académico en estudiantes de enfermería que finalizaron sus prácticas, y se encontró una alta correlación positiva de $r=0,811$ entre las variables de estudio. Además, el nivel de significancia es inferior a 0,05 ($p = 0,000$). UNHEVAL – Huánuco, 2021, identificó factores de estrés asociados al estrés académico entre internos de la Facultad de Enfermería.

Díaz et al. (2021) realizaron un estudio titulado “Relación entre el estrés académico y el aprendizaje del curso de inglés en los alumnos del tercer año de la I.E. Horacio Zeballos Games del distrito de San Pablo De Pillao En Chinchao – Huánuco, 2019”. El presente estudio fue de enfoque cuantitativo mediante una investigación de tipo descriptivo correlacional encaminado a describir situaciones y eventos, e involucró una muestra de 84 estudiantes de tercer año. Los datos fueron procesados mediante el paquete estadístico SPSS V-24. Los resultados del estudio revelaron que existe una relación positiva estadísticamente significativa ($\rho = 0,722$) entre la variable (estrés académico) y la variable (aprendizaje del estudiante) (valor $p = 0,000 < 0,05$). La importancia es del 5%. Fue bilateral, lo que indica que los resultados son generalizables a la población de estudio. Una de las conclusiones más destacables es que los estudiantes de tercer año tienen una carga académica media o estándar. De los resultados obtenidos también se puede concluir que el rendimiento de aprendizaje de los estudiantes es medio o estándar y tiende a ser insatisfactorio.

Vásquez (2020) estudio titulado “Relación entre nivel de estrés académicos y bruxismo en estudiantes de IX y X ciclos de odontología en la universidad de Huánuco – 2019”. Objetivo: Determinar la relación que existe entre nivel de estrés académico y bruxismo en los estudiantes del IX y X ciclo de odontología en la Universidad de Huánuco-2019. En el proceso de investigación el estudio fue de orientación aplicada, cuantitativo, integral o descriptivo y tuvo un diseño correlacional. La muestra de estudio estuvo compuesta por 46 estudiantes de 9° y 10° ciclo. Como instrumentos para la recopilación de datos se utilizó el formulario SISCO y el examen oral de cada estudiante. Resultados: La evolución y prueba de hipótesis reveló lo siguiente: Existe una relación significativa entre el nivel de estrés y el bruxismo en los estudiantes de 9° y 10° grado de la Universidad de Huánuco. Valor de $p < 0,005$ ($p=0,002$). Se puede concluir que el 46,2% de los estudiantes tienen niveles de estrés medio y alto y padecen bruxismo, mientras que el 43,5% de los estudiantes tienen un nivel de estrés bajo y no padecen bruxismo.

No encontrándose ningún antecedente local con fechas recientes con la variable independiente que es la musicoterapia.

3.2 Bases teóricas

3.2.1 Teoría de las relaciones interpersonales

Mastrapa y Gibert (2016) señalan que la teoría de Hildegart Peplau creó la teoría de las "relaciones interpersonales", o enfermera-paciente. Esta teoría también visualiza los pasos de enfermería como una serie de interacciones terapéuticas que amplían la dinámica interpersonal terapéutica desde la conciencia de la práctica de enfermería, con enfoque en la enfermería psicosocial, lo que facilita cuestiones de descubrimiento y el uso de estrategias de resolución de problemas por parte de enfermeras y pacientes. Por lo tanto, la enfermera poniendo en el lugar del paciente brinda un cuidado humanizado.

Esta teoría sugiere que la enfermería es la parte más importante de la curación. Observa cuatro procesos psicológicos que alientan a los pacientes a desarrollar respuestas efectivas o destructivas a las necesidades, la frustración, los conflictos y el estrés. Para Peplau, la relación enfermera-paciente consta de cuatro etapas,

comenzando con la formalización y continuando con la adquisición, absorción y retirada.

3.2.2 Teoría del autocuidado de la salud

Naranjo et al. (2017) autocuidado por Dorothea E. en 1969, argumentó que el autocuidado es una decisión educada y humana. Es un comportamiento que se presenta en determinadas circunstancias de la vida, en las que las personas dirigen a otros o al entorno a realizar actividades que afectan su desarrollo, trabajo, su vida, su salud o su sustento.

Desarrolló la teoría del autocuidado como una guía que combina tres principios interrelacionados. Teoría del autocuidado y teoría de la enfermería, como la instrucción, educación y práctica de la enfermería.

La teoría identifica la necesidad de autocuidado, la cual forma parte de la valoración del paciente y es la base del modelo, en la teoría se utiliza el término necesidad y se define como lo que la persona necesita comer para cubrir la necesidad de satisfacción. Dos son el autocuidado del desarrollo y el tercero es una cuestión de salud.

3.2.3 Teoría del desarrollo humano

Picazzo et al. (2011) se han propuesto algunos métodos de investigación, como el enfoque econométrico del desarrollo humano y el método científico aplicado, estos métodos de investigación involucran experiencias personales, las cuales se estudian sistemáticamente a partir de aspectos de las experiencias compartidas por los participantes. La precisión experimental está estrechamente relacionada con la validez y utilidad de una teoría; Esta teoría es útil porque proporciona un razonamiento útil para los profesionales que desean cumplir con ciertos estándares en su práctica e investigación. Cualquier compromiso con el descubrimiento requiere un nivel de pasión e interés en los valores básicos que Picasso estableció para el mundo humano y la salud.

3.3 Bases conceptuales

Musicoterapia: Veas (2018) es un proceso de construcción, en el que el usuario adquiere beneficios a través de la música que proporciona el terapeuta, con diversas prácticas musicales, generados dentro del proceso. Según este autor existen cuatro

métodos los cuales se pueden utilizar como tratamiento o medida preventiva. Aquí sus métodos y técnicas.

Método de improvisación. - El participante interpreta su propia música, que canta o toca, ya sea solo o en colaboración con otro participante o musicoterapeuta. Además, se obtuvo retroalimentación del participante. Aquí están los pasos:

- **Técnicas de empatía:** imitar, sincronizar, incorporar, paseo, reflejar y amplificar. Técnicas que facilitan la respuesta interactiva, transmitiendo empatía al cliente.
- **Técnicas de estructura:** imita, sincroniza, integra, promueve, refleja y fortalece. Técnicas para fomentar respuestas interactivas y transmitir empatía a los clientes.
- **Técnicas de exploración emocional:** englobar, colapsar, diferir, crear transiciones, incluir, ordenar, separar, trasladar, asumir roles y anclar. Las técnicas ayudan a los clientes a manifestar y soltar emociones que son difíciles de reconocer.
- **Técnicas de improvisación referencial:** asignación, simbolización, memoria, asociación libre, proyección, fantasía: esta técnica nos permite explorar las emociones del paciente para aceptar a su material inconsciente.
- **Técnicas de debate:** fusionar, investigar, sintetizar, retroalimentar, representar, orientar, mejorar, afrontar y divulgar procesos. Según el mismo autor. Estas técnicas de improvisación utilizadas por los musicoterapeutas varían en su enfoque para crear una la solución específica en el la actitud del participante

También depende del objetivo y del complemento o apariencia, si una determinada técnica de improvisación se complementa con movimiento, verbalización u otra apariencia musical adicional.

El objetivo clínico de este método es establecer una relación de comunicación no verbal y construir una la plataforma hacia la comunicación verbal. Proporcionar un medio satisfactorio de autoexpresión y formación de identidad. Explorar diferentes aspectos de uno mismo en relación con los demás. impulsar la capacidad de intimidad personal. impulsar habilidades grupales. impulsar la creatividad, la libertad de expresión, la espontaneidad y el sentido de jugar con diferentes niveles de estructura (Tsiris, G. 2008).

Método de composición. Esto permite a los participantes componer obras musicales, ya sean vocales o instrumentales. Los terapeutas deben dejar claro que su apoyo depende de las necesidades de los participantes y del conocimiento que tengan. El

objetivo clínico de este método es el desarrollo de habilidades organizativas y de planificación. fomentar habilidades creativas para la resolución de problemas promover la responsabilidad personal, fomentar la capacidad de documentar y comunicar experiencias internas, facilitar la discusión de temas terapéuticos a través de cartas, fomentar la capacidad de integrar y resumir partes del todo.

Método recreativo. Este método permite a los usuarios cantar y tocar música previamente compuesta, pero no forzosamente tiene que ser una obra exhaustiva, sino que puede ser una experiencia musical con un rol definido. El objetivo clínico de este método es desarrollar habilidades sensoriomotoras, fomentar un comportamiento adaptativo y ordenado, mejora la atención y orientación a la realidad, cultivar la memoria, fomentar la identificación y la empatía con los demás. fomentar habilidades para interpretar, comunicar ideas y sentimientos, aprenda la actitud que sean apropiados para roles específicos en una variedad de situaciones interpersonales y optimizar las habilidades de interacción grupal.

Método receptivo. En este método, el participante escucha música o sonidos y responde a lo que escucha de manera silenciosa o por medio de otros instrumentos. La música o sonidos utilizados pueden ir enfocados según las necesidades de cada participante o participantes, y se pueden enfocar a aspectos físicos, emocionales, intelectuales, estéticos o espirituales, con relación a los objetivos clínicos de este método, se encuentran promover la receptividad; evocar reacciones corporales específicas; estimular o relajar a la persona; desarrollar las habilidades motoras o auditivas; evocar estados y experiencias afectivas; explorar los pensamientos y las ideas de los demás; estimular la memoria, la reminiscencia y la regresión; estimular la imaginación y la fantasía; estimular experiencias cumbres y espirituales.

Según este autor, la música usada incluye cambios o grabaciones, interpretaciones o música de clientes o agentes, grabaciones artísticas de libros de música en diversos géneros, por ejemplo, música clásica, rock, jazz, espiritual, nueva era.

Componentes de la musicoterapia.

Veas (2018) considera componentes de la música terapia y son:

a) Tiempo: la lenta velocidad de 60 a 80 pulsaciones por minuto da una impresión de amor propio, dulzura y tristeza. La música a altas velocidades de 100 a 150 latidos por minuto puede ser divertida, emocionante y crear efectos poderosos.

b) Ritmo: los ritmos pausado suelen crear paz y calma, pero a diferencia de los ritmos rápidos, las partes motoras se activan y la necesidad de liberar emociones también puede provocar estrés.

c) Armonía: como se tocan varias notas al mismo tiempo, todas se denominan acordes. Hay dos consonancias que se relacionan con el equilibrio, la alegría, la paz, mientras que la disonancia se asocia con la ansiedad, la preocupación y la excitación.

d) Tonalidad: algunos modos principales son alegres y divertidos, mientras que los modos inferiores tienen un significado diferente causan melancolía y sentimentalismo, favoreciendo así la introversión en la persona.

e) La altura: los sonidos fuertes afectan el sistema nervioso y mejoran los reflejos. También puede ayudarte a despertar o salir de un estado de fatiga. Los oídos son sensibles a ruidos fuertes y duraderos, que pueden provocar daños y cambios en el sistema nervioso.

f) La intensidad: además de ser un elemento de la música que influye en el comportamiento, también es un sonido musical, pero si el volumen es demasiado alto para que una persona lo tolere, puede causar irritación.

g) La instrumentación: cada instrumento juega un papel altamente imprescindible en la música. Así como los instrumentos de cuerda pueden reconocer sentimientos de melancolía, los instrumentos de viento tienen un sonido fuerte y vivo que da a las canciones una personalidad brillante, y los instrumentos de percusión poseen el poder de añadir ritmo y crear movimiento.

La musicoterapia y sus efectos:

Cada instrumento juega un papel altamente imprescindible en la música. Así como los instrumentos de cuerda pueden reconocer sentimientos de melancolía, los instrumentos de viento poseen un sonido fuerte y vivo que da a las canciones una personalidad brillante, y los instrumentos de percusión poseen el poder de añadir ritmo y crear movimiento.

Efectos fisiológicos: Puede aumentar la frecuencia cardíaca, la presión arterial, la actividad muscular y cambiar los ritmos de las ondas cerebrales.

Efectos bioquímicos: Conduce a la secreción de hormonas, glandulares, neurotransmisores y neuromoduladores.

Efectos psicoemocionales: Produce emociones para potenciar y desarrollar todo

tipo de sentimiento y también es una fuente de placer. Entre las emociones, puede evocar odio, tristeza, miedo, ansiedad.

Efectos cognitivos: Ayuda en el desarrollo de la concentración, el aprendizaje y el orden, facilita el proceso de pensamiento, activa la memoria, facilita el inicio del proceso de relajación, meditación e imaginación, permite el proceso creativo. (Veas 2018).

Estrés:

Se define como la reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada. El estrés es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia. Cuando esta respuesta natural se da en exceso se produce una sobrecarga de tensión que repercute en el organismo y provoca la aparición de enfermedades y condiciones médicas que interfieren con el desarrollo y funcionamiento normal del cuerpo humano. (Regueiro 2018).

Estrés académico: “Se origina por situación de tensión física y emocional vinculada a las exigencias del mundo académico, el estrés académico tiene manifestaciones físicas, psicológicas y conductuales”. (Fernández de Castro y Luévano 2018)

Niveles de estrés: Según (Barraza 2009) para determinar el nivel de estrés se basa en una calificación porcentual que divide el estrés en leve (0-33), moderado (34-66) y severo (67-100).

Reacciones físicas: Según (Barraza 2009) las manifestaciones o reacciones físicas son diversos síntomas o reacciones como que se generan en el cuerpo tales como el desvelo, el cansancio, dolor de cabeza, dolor estomacal, enfermedad de la tiroides, somnolencia).

Reacciones psicológicas: Barraza (2009) son síntomas como irritabilidad, depresión, ansiedad o trastornos alimenticios.

Miedo, coraje, culpa, la fobia, agitación, agresión, llanto, irritabilidad, sentirse abrumado o fuera de control, la negativa, depresión o cualquier otra emoción que sea inusual para usted.

Reacciones conductuales: Según Barraza (2009) los síntomas habituales incluyen la ansiedad, dificultad para dormir, la alteración en el apetito, el crecimiento del consumo de alcohol, el crecimiento del uso de otras sustancias, arrebatos de ira, la complejidad

para expresar los propios sentimientos, frustración, conflicto, aislamiento e inhibición. Cualquier comportamiento que se desvíe del comportamiento.

Términos más usados:

Estrés: para Regueiro (2018) se trata de las interacciones fisiológicas de los organismos en las que diferentes mecanismos de defensa trabajan juntos para responder a situaciones que se perciben como amenazantes o abrumadoras. El estrés responde de maneras esencialmente naturales que son esenciales para la supervivencia. Cuando se produce un exceso de secreción natural se produce una sobrecarga de voltaje, que afecta al cuerpo humano y causar la aparición de enfermedades y anomalías patológicas que afectan el común desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano.

Académico: (Diccionario Real Academia Española, 2022,) “Perteneiente o relativo a centros oficiales de enseñanza, especialmente a los superiores.”.

Pandemia: (Ávila de Tomas, s. f.) Enfermedad infecciosa que se extiende a muchos países, extensiones geográficas muy extensas o enfermedad que ataca a casi todo el individuo de una localidad o región.

Post pandemia: (Ávila de Tomas, s. f.) Posterior a una pandemia.

Terapéutica: (Diccionario Real Academia Española, 2022) “Conjunto de prácticas y conocimientos encaminados al tratamiento de dolencias”

CAPÍTULO IV. MARCO METODOLÓGICO

4.1 Ámbito

El estudio se realizó en el Instituto Privado Fibonacci de Tingo María, ubicado en la Av. José Olaya 237. Fibonacci, que fue creado en el año 2011 y que cuenta con dos locales en la ciudad de Huánuco y una filial en Tingo María y Pucallpa, región Ucayali, se encuentra entre los 36 institutos licenciados del país. Institución de Educación Superior Privada que brinda servicios educativos para técnicos de enfermería, técnicos de farmacia, técnicos en gestión empresarial, técnicos en contabilidad y técnicos en gestión de operaciones bancarias y financieras. Dirigidos a mejorar la calidad de la educación, la tecnología y la investigación que necesita el mercado laboral actual, profesionales competitivos, innovadores y eficientes que puedan demostrar su humanidad al servicio de los demás, al hacerlo, aportamos al desarrollo de esta región, en este momento contamos con más de 200 profesores, el 40% de los cuales se dedican a tiempo completo a impartir la sabiduría a nuestros alumnos.

La presente investigación se realizó con los estudiantes de la carrera técnica de enfermería en la ciudad de Tingo María.

4.2 Tipo y nivel de investigación

Según el autor Supo y Zacarias (2020) el nivel de investigación empleado fue de naturaleza descriptiva, experimental ya que hubo una intervención por parte del investigador registrando el programa de musicoterapia como variable independiente, luego de su aplicación examinamos la variación en los programas de terapia. Necesitamos observar la variable dependiente para determinar su efectividad contra el estrés académicos y sus variables con sus respectivas dimensiones.

Fue prospectivo porque se trabajó con una fuente primaria que son los estudiantes del instituto en estudio.

Fue longitudinal porque el estudio se realizó en varios momentos.

Fue analítico porque se buscó establecer lo que ocurre en la variable dependiente después de la aplicación de la variable independiente.

Nivel de investigación:

El presente estudio correspondió al nivel de investigación explicativo, porque

se explica la efectividad de la musicoterapia para afrontar el estrés académico.

4.3 Población y muestra

4.3.1 Descripción de la población

La población fue conformada por todos los estudiantes del Instituto Privado Fibonacci de la sede de Tingo María de la carrera técnica de enfermería. Y es como se detalla a continuación:

Tabla 2

Estudiantes del nivel superior del Instituto de Educación Superior Fibonacci, de la carrera técnica de enfermería Tingo María – 2022.

| Población | Muestra | Número de estudiantes |
|--|-------------|-----------------------|
| Estudiantes del 1er ciclo de la carrera técnica de enfermería. | 1er ciclo | |
| | Primero “A” | 56 |
| | Primero “B” | 56 |
| | Primero “C” | 56 |
| | Primero “D” | 56 |
| | Primero “E” | 56 |
| | Primero “F” | 56 |
| | Primero “G” | 56 |
| | Total | 392 |

4.3.2 Muestra y método de muestreo

La muestra fue no probabilística, ya que los investigadores que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión incluyeron un total de 30 estudiantes de técnico de enfermería de primer ciclo académico. Se eligió esta muestra porque se tenía acceso directo y los 30 estudiantes eran de diferentes secciones. (sección 1° F muestra experimental y sección 1° G muestra control).

Para cada grupo se trabajó con 15 estudiantes.

4.3.3 Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión

Alumnos regulares que cursaron el primer semestre o ciclo académico de la especialidad de enfermería técnica.

- Estudiantes que aceptaron participar de las sesiones de musicoterapia.
- Estudiantes que presentaron estrés leve, moderado y profundo.
- Estudiantes que aceptaron firmar el consentimiento informado.

Para establecer el nivel de estrés se empleó la escala de medición planteada por Barraza (2009). En esta escala, el estrés se clasificó como leve (0 a 33), moderado (34 a 66) y severo (67 a 100) según calificaciones porcentuales.

Criterios de exclusión

Estudiantes que no aceptaron firmar el consentimiento informado.

4.4 Diseño de investigación

El diseño de investigación fue experimental, el diseño establecido fue cuasiexperimental correspondiente a dos grupos uno experimental y otro grupo control y su gráfica fue:

G E: O1 X O2

G C: O3 - O4

GE = grupo experimental

GC = grupo control

O1 y O2 = grupo experimental

O3 y O4 = grupo control

X=Manipulación de la variable independiente a través del programa de musicoterapia.

4.5 Técnicas e instrumentos

4.5.1 Técnicas

Encuesta

4.5.2. Instrumentos

Los instrumentos de recolección de datos que se utilizaron fueron los siguientes:

Test: escala del estrés académico: Barraza (2007) el Inventario de Estrés Académico SISCO consta de 31 ítems divididos de la siguiente manera:

- Un elemento de filtro dicotómico (sí/no) que determina si el encuestado es candidato para completar el inventario.

- Ítems que permiten determinar el nivel de intensidad del estrés académico mediante una escala Likert de 5 números (1 a 5, 1 significa menos, 5 significa más).

- 08 ítems con escala Likert de cinco valores categóricos (nunca, rara vez, a veces, casi siempre, siempre) permitieron detectar la frecuencia con la que las demandas ambientales fueron calificadas como estímulos estresantes. El mismo que no fue utilizado por la naturaleza del estudio.

- 15 ítems con cinco valores categóricos (nunca, rara vez, a veces, casi siempre, siempre) que especifica la continuidad con la que se producen síntomas o reacciones ante estímulos estresantes.

Estos fueron usados para el presente estudio en sus tres dimensiones (dimensiones físicas, psicológicas y conductuales) por ser el caso de medir la frecuencia de ocurrencia, además que fueron adaptados a nuestra realidad con 20 ítems.

- 06 ítems que permitieron determinar la frecuencia de uso de estrategias de afrontamiento en una escala Likert con cinco valores categóricos (nunca, rara vez, a veces, casi siempre, siempre).

Debido a que nuestro estudio se basa en la exploración de respuestas físicas, psicológicas y conductuales ante estímulos estresantes y la aplicación de técnicas de musicoterapia, estos últimos 06 puntos de la escala de estrés académico no se toman en cuenta.

4.5.2.1 Validación de los instrumentos para la recolección de datos

Validación racional: se examinaron en detalle los antecedentes similares a investigación. Ser capaz de adaptar los ítems relevantes a la situación del tema de investigación.

Validación por aproximación a la población: Este tipo de validación se concretó mediante la el empleo de un el ensayo piloto. Se señalaron posibles problemas, principalmente por la naturaleza de la ortografía, palabras mal entendidas, ambigüedad de las preguntas y gestión del tiempo requerido para cada instrumento. Esta prueba a pequeña escala se realizó en otra muestra similar a la muestra del estudio y sirvió como muestra piloto fuera del estudio. Esto es para confirmar su comprensión de los reactivos del instrumento.

Validación por juicio de expertos. Esta validación se realiza mediante evaluación de

expertos, que nos permite verificar si el contenido de la herramienta coincide con la relación entre las preguntas de la herramienta (ítems) y las variables recogidas por la herramienta de recogida de datos (sus dimensiones). En este estudio participaron cinco revisores expertos en el tema de investigación.

Tabla 3

Nombres de los expertos de la validación de los instrumentos.

| Nombres y apellidos | DNI |
|--------------------------------------|------------|
| Dra. Laura Carmen Barrionuevo Torres | 22475807 |
| Dra. Isabel Eudonia Alvarado Ortega | 22413494 |
| Mg. Ennis Jaramillo Falcon | 22480882 |
| Mg. Mely Ruiz Aquino | 42382901 |
| Mg. Jony Abdón Herrera Calero | 42602970 |

4.5.2.2 Confiabilidad de los instrumentos para la recolección de datos

Propiedades métricas de los instrumentos

En la fase cuantitativa validamos el instrumento de medición mediante consistencia interna y medimos sus propiedades metrológicas (confiabilidad). Se analizó mediante contrastes estadísticos y se creó una base de datos durante la aplicación de una prueba piloto a 15 estudiantes fuera de la muestra de estudio. Se realizó un análisis de consistencia interna para evaluar la confiabilidad del instrumento.

Mediante la prueba Alpha Cron Bach. Se determinó que el nivel de confiabilidad de la escala era 0,81.

4.6 Técnicas para el procesamiento y análisis de datos

Análisis descriptivo

Dependiendo de las necesidades del estudio, se realizó un interesante análisis descriptivo de la ubicación y distribución de las mediciones de datos. Medición de

tendencia central y dispersión para variables cuantitativas y proporciones para variables categóricas. Para ello se determinó la media, moda y mediana de las medidas de tendencia central.

Análisis inferencial

Se examinaron con valores correspondientes a los resultados de la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk para determinar la prueba estadística utilizada, la prueba t de Student. También se consideró el valor de p que fue $<0,05$ ($\alpha = 5\%$). Para el procesamiento de los datos se utilizó el Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales (SPSS) versión 20.0 para Windows.

4.7 Aspectos éticos

Cuando se toma la decisión de aprobar un proyecto de tesis. Para aplicar el proyecto a los estudiantes del primer ciclo de la carrera técnica de enfermería, se ha solicitado el permiso pertinente de la Institución de Educación Superior Fibonacci.

Se aplicó el consentimiento informado que fue firmado por cada estudiante que participará en el estudio, previo a la aplicación de los instrumentos de recolección de datos. En dicho consentimiento se garantizó la beneficencia, no maleficencia, la autonomía de los participantes del estudio. También se tuvieron en cuenta consideraciones éticas de la Declaración de Helsinki. Por esta razón, la musicoterapia es una intervención no invasiva y con riesgos mínimos, además se enfoca en respetar la dignidad y proteger los derechos, con el fin de promover el bienestar de los participantes y proteger su privacidad. Garantía personal. Además, se respetó al participante su cultura, valores y creencias, sin discriminación alguna, realizando su práctica con integridad y honestidad. De igual forma, al efectuar este tipo de investigaciones, los investigadores respetan el derecho de las personas a participar libremente en la investigación y consideran la confidencialidad de sus datos. Por lo tanto, en este caso se firmará un consentimiento informado (ver Anexo). También se enfatiza la importancia de proteger la salud de los participantes durante y después de la investigación y evitar consecuencias psicológicas, físicas y sociales negativas.

CAPÍTULO V. RESULTADO Y DISCUSIÓN

5.1 Análisis descriptivo

Tabla 4

Descripción de las reacciones físicas, durante la pre-intervención, en los grupos: experimental y control de los estudiantes del instituto superior privado Fibonacci Tingo María – 2022

| Reacciones físicas | Grupo | n= 15 | | | | | |
|---|--------------|---------|------|---------------|------|-------|------|
| | | Siempre | | Algunas veces | | Nunca | |
| | | fi | % | fi | % | fi | % |
| Trastornos en el sueño como insomnio | Experimental | 1 | 6,7 | 8 | 53,3 | 6 | 40,0 |
| | Control | 2 | 13,3 | 6 | 40,0 | 7 | 46,7 |
| Trastorno en el sueño como pesadillas | Experimental | 0 | 0,0 | 4 | 46,7 | 11 | 73,3 |
| | Control | 1 | 6,7 | 4 | 26,7 | 10 | 66,7 |
| Fatiga crónica (cansancio permanente) | Experimental | 4 | 26,7 | 5 | 33,3 | 6 | 40,0 |
| | Control | 3 | 20,0 | 4 | 26,7 | 8 | 53,3 |
| Dolores de cabeza o migrañas | Experimental | 6 | 40,0 | 7 | 46,7 | 2 | 13,3 |
| | Control | 4 | 26,7 | 5 | 33,3 | 6 | 40,0 |
| Problemas de digestión, dolor abdominal | Experimental | 3 | 20,0 | 1 | 6,7 | 11 | 73,3 |
| | Control | 4 | 26,7 | 3 | 20,0 | 8 | 53,3 |
| Problemas de digestión diarreas o estreñimiento | Experimental | 0 | 0,0 | 3 | 20,0 | 12 | 80,0 |
| | Control | 1 | 6,7 | 2 | 13,3 | 12 | 80,0 |
| Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. | Experimental | 4 | 26,7 | 6 | 40,0 | 5 | 33,3 |
| | Control | 5 | 33,3 | 1 | 6,7 | 9 | 60,0 |
| Rigidez de cuello o mandíbula | Experimental | 2 | 13,3 | 4 | 26,7 | 9 | 60,0 |
| | Control | 2 | 13,3 | 4 | 26,7 | 9 | 60,0 |
| Somnolencia o mayor necesidad de dormir | Experimental | 4 | 26,7 | 5 | 33,3 | 6 | 40,0 |
| | Control | 6 | 40,0 | 3 | 20,0 | 6 | 40,0 |

Fuente. Cuestionario de estrés académico (Anexo 03).

En la presente tabla acerca del estrés académico durante la pre-intervención según la dimensión reacciones físicas, conformado de los grupos experimental y control de la muestra en estudio, se observa que en el grupo experimental y control una importante proporción de los estudiantes nunca tuvieron problemas de digestión diarreas o estreñimiento.

Tabla 5

Descripción del estrés académico en la dimensión reacciones físicas, durante la pos-intervención, en los grupos: experimental y control de los estudiantes del instituto superior privado Fibonacci Tingo María - 2022

| Reacciones físicas | Grupo | n= 15 | | | | | |
|---|--------------|---------|------|---------------|------|-------|------|
| | | Siempre | | Algunas veces | | Nunca | |
| | | fi | % | fi | % | fi | % |
| Trastornos en el sueño como insomnio | Experimental | 3 | 20,0 | 8 | 53,3 | 4 | 26,7 |
| | Control | 1 | 6,7 | 5 | 33,3 | 9 | 60,0 |
| Trastorno en el sueño como pesadillas | Experimental | 2 | 13,3 | 3 | 20,0 | 10 | 66,7 |
| | Control | 2 | 13,3 | 4 | 26,7 | 9 | 60,0 |
| Fatiga crónica (cansancio permanente) | Experimental | 7 | 46,7 | 5 | 33,3 | 3 | 20,0 |
| | Control | 1 | 6,7 | 8 | 53,3 | 6 | 40,0 |
| Dolores de cabeza o migrañas | Experimental | 8 | 53,3 | 6 | 40,0 | 1 | 6,7 |
| | Control | 3 | 20,0 | 5 | 33,3 | 7 | 46,7 |
| Problemas de digestión, dolor abdominal | Experimental | 5 | 33,3 | 1 | 6,7 | 9 | 60,0 |
| | Control | 3 | 20,0 | 3 | 20,0 | 9 | 60,0 |
| Problemas de digestión diarreas o estreñimiento | Experimental | 0 | 0,0 | 3 | 20,0 | 12 | 80,0 |
| | Control | 2 | 13,3 | 4 | 26,7 | 9 | 60,0 |
| Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. | Experimental | 7 | 46,7 | 5 | 33,3 | 3 | 20,0 |
| | Control | 2 | 13,3 | 2 | 13,3 | 11 | 73,3 |
| Rigidez de cuello o mandíbula | Experimental | 7 | 46,7 | 2 | 13,3 | 6 | 40,0 |
| | Control | 2 | 13,3 | 2 | 13,3 | 11 | 73,3 |
| Somnolencia o mayor necesidad de dormir | Experimental | 4 | 26,7 | 5 | 33,3 | 6 | 40,0 |
| | Control | 4 | 26,7 | 3 | 20,0 | 8 | 53,3 |

Fuente. Cuestionario de estrés académico (Anexo 03).

La tabla 5 sobre el estrés académico durante la pos-intervención en la dimensión reacciones físicas, distribuidos en grupos experimental y control de los estudiantes en estudio, se evidencia que en el grupo experimental y control una importante proporción de los estudiantes nunca tuvieron problemas de digestión diarreas o estreñimiento.

Tabla 6

Descripción del estrés académico en la dimensión reacciones psicológicas, durante la pre-intervención, en los grupos: experimental y control de los estudiantes del instituto superior privado Fibonacci Tingo María – 2022

| Reacciones psicológicas | Grupo | n= 15 | | | | | |
|--|--------------|---------|------|---------------|------|-------|------|
| | | Siempre | | Algunas veces | | Nunca | |
| | | fi | % | fi | % | fi | % |
| Mala memoria | Experimental | 6 | 40,0 | 5 | 33,3 | 4 | 26,7 |
| | Control | 5 | 33,3 | 4 | 26,7 | 6 | 40,0 |
| Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) | Experimental | 3 | 20,0 | 9 | 60,0 | 3 | 20,0 |
| | Control | 5 | 33,3 | 2 | 13,3 | 8 | 53,3 |
| Sentimientos de depresión y tristeza (decaído) | Experimental | 6 | 40,0 | 7 | 46,7 | 2 | 13,3 |
| | Control | 5 | 33,3 | 3 | 20,0 | 7 | 46,7 |
| Ansiedad, angustia o desesperación. | Experimental | 3 | 20,0 | 7 | 46,7 | 5 | 33,3 |
| | Control | 7 | 46,7 | 4 | 26,7 | 4 | 26,7 |
| Problemas de concentración | Experimental | 8 | 53,3 | 6 | 40,0 | 1 | 6,7 |
| | Control | 6 | 40,0 | 4 | 26,7 | 5 | 33,3 |
| Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad | Experimental | 1 | 6,7 | 7 | 46,7 | 7 | 46,7 |
| | Control | 1 | 6,7 | 4 | 26,7 | 10 | 66,7 |

Fuente. Cuestionario de estrés académico (Anexo 03).

En la presente tabla acerca del estrés académico en la dimensión reacciones psicológicas, durante la pre-intervención, en los grupos: experimental y control de los estudiantes en estudio, se aprecia que en el grupo experimental y control una importante proporción de los estudiantes nunca sintieron agresividad o aumento de irritabilidad.

Tabla 7

Descripción del estrés académico en la dimensión reacciones psicológicas, durante la pos-intervención, en los grupos: experimental y control de los estudiantes del instituto superior privado Fibonacci Tingo María - 2022

| Reacciones psicológicas | Grupo | n= 15 | | | | | |
|--|--------------|---------|------|---------------|------|-------|------|
| | | Siempre | | Algunas veces | | Nunca | |
| | | fi | % | fi | % | fi | % |
| Mala memoria | Experimental | 8 | 53,3 | 4 | 26,7 | 3 | 20,0 |
| | Control | 6 | 40,0 | 3 | 20,0 | 6 | 40,0 |
| Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) | Experimental | 5 | 33,3 | 7 | 46,7 | 3 | 20,0 |
| | Control | 4 | 26,7 | 4 | 26,7 | 7 | 46,7 |
| Sentimientos de depresión y tristeza (decaído) | Experimental | 6 | 40,0 | 7 | 46,7 | 2 | 13,3 |
| | Control | 3 | 20,0 | 6 | 40,0 | 6 | 40,0 |
| Ansiedad, angustia o desesperación. | Experimental | 6 | 40,0 | 7 | 46,7 | 2 | 13,3 |
| | Control | 3 | 20,0 | 6 | 40,0 | 6 | 40,0 |
| Problemas de concentración | Experimental | 9 | 60,0 | 6 | 40,0 | 0 | 0,0 |
| | Control | 4 | 26,7 | 3 | 20,0 | 8 | 53,3 |
| Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad | Experimental | 5 | 33,3 | 5 | 33,3 | 5 | 33,3 |
| | Control | 0 | 0,0 | 3 | 20,0 | 12 | 80,0 |

Fuente. Cuestionario de estrés académico (Anexo 03).

En la tabla 7 sobre el estrés académico en su dimensión reacciones psicológicas, durante la pos-intervención, en los grupos: experimental y control de los estudiantes en estudio, se evidencia que en el grupo experimental y control una importante proporción de los estudiantes nunca sintieron agresividad o aumento de irritabilidad.

Tabla 8

Descripción del estrés académico en la dimensión reacciones comportamentales, durante la pre-intervención, en los grupos: experimental y control de los estudiantes del instituto superior privado Fibonacci Tingo María - 2022

| Reacciones comportamentales | Grupo | n= 15 | | | | | |
|---|--------------|---------|------|---------------|------|-------|------|
| | | Siempre | | Algunas veces | | Nunca | |
| | | fi | % | fi | % | fi | % |
| Conflictos o tendencia para polemizar o discutir en aula y casa | Experimental | 1 | 6,7 | 2 | 13,3 | 12 | 80,0 |
| | Control | 0 | 0,0 | 2 | 13,3 | 13 | 86,7 |
| Aislamiento de los demás (compañeros, familiares) | Experimental | 4 | 26,7 | 3 | 20,0 | 8 | 53,3 |
| | Control | 3 | 20,0 | 2 | 13,3 | 10 | 66,7 |
| Desgano para realizar las labores académicas | Experimental | 2 | 13,3 | 8 | 53,3 | 5 | 33,3 |
| | Control | 3 | 20,0 | 3 | 20,0 | 9 | 60,0 |
| Aumento o reducción de consumo de alimentos | Experimental | 7 | 46,7 | 4 | 26,7 | 4 | 26,7 |
| | Control | 2 | 13,3 | 6 | 40,0 | 7 | 46,7 |

| | | | | | | | |
|-----------------------------|--------------|---|-----|---|-----|----|------|
| Consumo de alcohol o drogas | Experimental | 0 | 0,0 | 1 | 6,7 | 14 | 93,3 |
| | Control | 1 | 6,7 | 0 | 0,0 | 14 | 93,3 |

Fuente. Cuestionario de estrés académico (Anexo 03).

En la presente tabla acerca del estrés académico durante la pre-intervención en su dimensión reacciones comportamentales, distribuido en grupos experimental y control de los estudiantes en estudio, se aprecia que en el grupo experimental y control una importante proporción de los estudiantes nunca tuvieron conflictos o tendencia para polemizar o discutir en aula y casa.

Tabla 9

Descripción del estrés académico en la dimensión reacciones comportamentales, durante la pos-intervención, en los grupos: experimental y control de los estudiantes del instituto superior privado Fibonacci Tingo María - 2022

| Reacciones comportamentales | Grupo | n= 15 | | | | | |
|---|--------------|---------|------|---------------|------|-------|------|
| | | Siempre | | Algunas veces | | Nunca | |
| | | fi | % | fi | % | fi | % |
| Conflictos o tendencia para polemizar o discutir en aula y casa | Experimental | 3 | 20,0 | 2 | 13,3 | 10 | 66,7 |
| | Control | 2 | 13,3 | 2 | 13,3 | 11 | 73,3 |
| Aislamiento de los demás (compañeros, familiares) | Experimental | 6 | 40,0 | 2 | 13,3 | 7 | 46,7 |
| | Control | 2 | 13,3 | 3 | 20,0 | 10 | 66,7 |
| Desgano para realizar las labores académicas | Experimental | 3 | 20,0 | 8 | 53,3 | 4 | 26,7 |
| | Control | 3 | 20,0 | 3 | 20,0 | 9 | 60,0 |
| Aumento o reducción de consumo de alimentos | Experimental | 7 | 46,7 | 4 | 26,7 | 4 | 26,7 |
| | Control | 2 | 13,3 | 6 | 40,0 | 7 | 46,7 |
| Consumo de alcohol o drogas | Experimental | 6 | 40,0 | 1 | 6,7 | 8 | 53,3 |
| | Control | 1 | 6,7 | 2 | 13,3 | 12 | 80,0 |

Fuente. Cuestionario de estrés académico (Anexo 03).

En la tabla 9 acerca del estrés académico durante la pos-intervención en su dimensión reacciones comportamentales, distribuidos en grupos experimental y control de los estudiantes en estudio, se aprecia que en el grupo experimental y control una importante proporción de los estudiantes nunca tuvieron conflictos o tendencia para polemizar o discutir en aula y casa.

Tabla 10

Descripción del estrés académico según dimensiones, durante la pre-intervención, en los grupos: experimental y control de los estudiantes del instituto superior privado Fibonacci Tingo María - 2022

| Dimensiones | Grupo | n= 15 | | | | | |
|-----------------------------|--------------|----------------|-----|----------------|------|-------------|------|
| | | Estrés elevado | | Estrés regular | | Bajo estrés | |
| | | fi | % | fi | % | fi | % |
| Reacciones físicas | Experimental | 0 | 0,0 | 5 | 33,3 | 10 | 66,7 |
| | Control | 0 | 0,0 | 4 | 26,7 | 11 | 73,3 |
| Reacciones psicológicas | Experimental | 0 | 0,0 | 1 | 6,7 | 14 | 93,3 |
| | Control | 0 | 0,0 | 2 | 13,3 | 13 | 86,7 |
| Reacciones comportamentales | Experimental | 1 | 6,7 | 4 | 26,7 | 10 | 66,7 |
| | Control | 0 | 0,0 | 7 | 46,7 | 8 | 53,3 |

Fuente. Cuestionario de estrés académico (Anexo 03).

En la presente tabla sobre estrés académico durante la pre-intervención según dimensiones, distribuidos en grupos experimental y control de los estudiantes en estudio, cuyos resultados de la pre-intervención demuestran que el grupo control tienen alrededor del mismo estrés que el grupo experimental.

Tabla 11

Descripción del estrés académico según dimensiones, durante la pos-intervención, en los grupos: experimental y control de los estudiantes del instituto superior privado Fibonacci Tingo María - 2022

| Dimensiones | Grupo | n= 15 | | | | | |
|-----------------------------|--------------|----------------|------|----------------|------|-------------|-------|
| | | Estrés elevado | | Estrés regular | | Bajo estrés | |
| | | fi | % | fi | % | fi | % |
| Reacciones físicas | Experimental | 0 | 0,0 | 1 | 6,7 | 14 | 93,3 |
| | Control | 0 | 0,0 | 7 | 46,7 | 8 | 53,3 |
| Reacciones psicológicas | Experimental | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 15 | 100,0 |
| | Control | 0 | 0,0 | 4 | 26,7 | 11 | 73,3 |
| Reacciones comportamentales | Experimental | 0 | 0,0 | 3 | 20,0 | 12 | 80,0 |
| | Control | 2 | 13,3 | 7 | 46,7 | 6 | 40,0 |

Fuente. Cuestionario de estrés académico (Anexo 03).

En la presente tabla sobre estrés académico durante la pos-intervención según dimensiones, distribuidos en grupos experimental y control de los estudiantes en estudio, cuyos resultados de la pos-intervención demuestran que el grupo control tienen mayor estrés que el grupo experimental.

Tabla 12

Descripción del estrés académico durante los momentos, en los grupos: experimental y control de los estudiantes del instituto superior privado Fibonacci Tingo María - 2022

| Grupos | Momento | N | Media | DE | Media na |
|--------------|---------|----|-------|-------|----------|
| Experimental | Pre | 15 | 53.00 | 11.14 | 53 |
| | Pos | 15 | 62.47 | 9.41 | 63 |
| Control | Pre | 15 | 50.73 | 15.87 | 46 |
| | Pos | 15 | 47.73 | 17.84 | 43 |

Fuente. Cuestionario de estrés académico (Anexo 03).

Respecto al estrés académico durante los momentos, distribuidos en los grupos experimental y control de los estudiantes en estudio, se halló que en la pre-intervención el grupo control mantiene casi el mismo puntaje y el experimental muestran un puntaje mayor luego de la intervención.

Tabla 13

Descripción del nivel de estrés académico durante los momentos, en los grupos: experimental y control de los estudiantes del instituto superior privado Fibonacci Tingo María - 2022

| Grupos | Momento | n=15 | | | | | |
|--------------|---------|----------------|-----|----------------|------|-------------|-------|
| | | Estrés elevado | | Estrés regular | | Bajo estrés | |
| | | Fi | % | fi | % | fi | % |
| Experimental | Pre | 0 | 0,0 | 3 | 20,0 | 12 | 80,0 |
| | Pos | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 15 | 100,0 |
| Control | Pre | 0 | 0,0 | 5 | 33,3 | 10 | 66,7 |
| | Pos | 0 | 0,0 | 9 | 60,0 | 6 | 40,0 |

Fuente. Cuestionario de estrés académico (Anexo 03).

En cuanto al nivel de estrés académico durante los momentos, distribuidos en grupos experimental y control de los estudiantes en estudio, se halló que en la pre-intervención el grupo control mantiene casi el mismo porcentaje y el experimental muestran una mayor proporción con bajo estrés luego de la intervención.

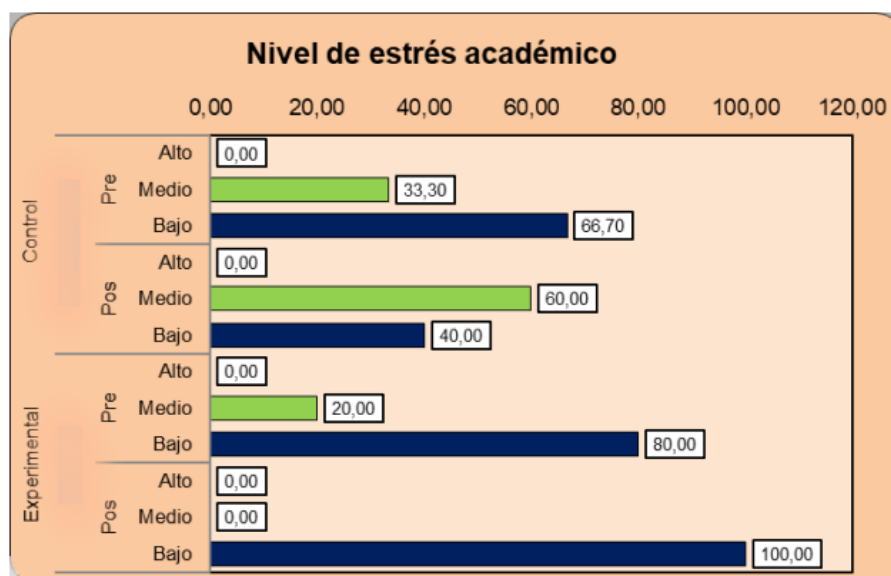


Figura 1. Representación gráfica del del nivel de estrés académico durante los momentos, en los grupos: experimental y control de los estudiantes del instituto superior privado Fibonacci Tingo María - 2022

5.2 Análisis inferencial y/o contrastación de hipótesis

Tabla 14

Prueba de normalidad de Shapiro wilk para las distribuciones de contraste de las variables en estudio, según el momento antes y después de la-intervención, de los estudiantes del instituto superior privado Fibonacci Tingo María - 2022

| Distribuciones de contraste | Grupos | Intervención | Shapiro Wilk | |
|-----------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | S | p-valor |
| Estrés | Experimental | Pre | 0.973 | 0.905 |
| | | Pos | 0.953 | 0.569 |
| | Control | Pre | 0.884 | 0.055 |
| | | Pos | 0.929 | 0.267 |
| Físico | Experimental | Pre | 0.894 | 0.077 |
| | | Pos | 0.942 | 0.411 |
| | Control | Pre | 0.886 | 0.059 |
| | | Pos | 0.911 | 0.140 |
| Psicológico | Experimental | Pre | 0.949 | 0.501 |
| | | Pos | 0.918 | 0.182 |
| | Control | Pre | 0.909 | 0.131 |
| | | Pos | 0.962 | 0.720 |
| Comportamental | Experimental | Pre | 0.971 | 0.868 |
| | | Pos | 0.947 | 0.478 |
| | Control | Pre | 0.964 | 0.758 |
| | | Pos | 0.902 | 0.103 |

Nota. Información recolectada del cuestionario de estrés académico (Anexo 03).

En cuanto a la distribución, donde es necesario contrastar las variables para establecer hipótesis de investigación y cumplir con los requisitos esenciales de las mediciones paramétricas, se encontró que los datos eran normales (valor de $p > 0,050$) según los contrastes de Shapiro Wilk. y debido a que el propósito del estudio era relacionar distribuciones, se utilizaron contrastes estadísticos paramétricos mediante la prueba t de Student.

Tabla 14

Prueba t de Student de comparación de medias del estrés académico durante la pos-intervención del grupo experimental de los estudiantes del instituto superior privado Fibonacci Tingo María - 2022

| Prueba t para la comparación de medias | Valor de prueba = 15 | | | |
|--|----------------------|--------------------------|-------|---------|
| | IC 95% | Error típico de la media | t | p-valor |
| Promedio de estrés del grupo experimental (momentos posteriores a la intervención) | (-13.35 - -5.58) | 1.81 | -5.22 | 0.000 |

Nota. Información recolectada del cuestionario de estrés académico (Anexo 03).

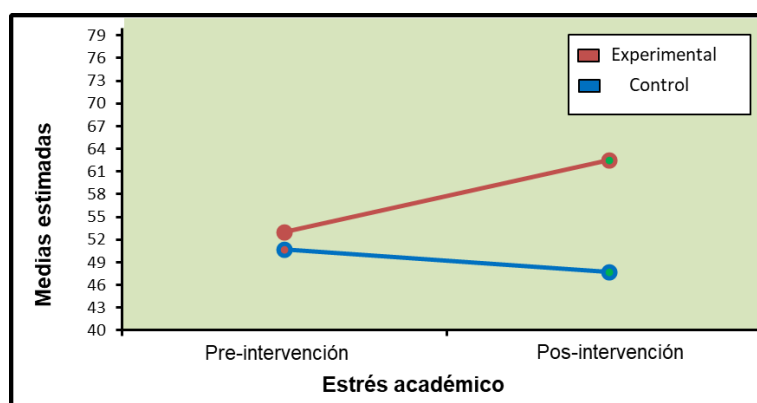


Figura 2. Representación gráfica del valor promedio del estrés académico durante la pos-intervención del grupo experimental de los estudiantes del instituto superior privado Fibonacci Tingo María – 2022

Un análisis del estrés académico postintervención en el grupo experimental encontró que hay un error estándar promedio de 1,81 puntos. Al comparar los valores medios de estrés académico mediante la prueba t de Student resultaron significativos

[$t = -5.22$; $p = 0.000$], rechazando la hipótesis nula e indicando que el estrés mejoró en el grupo experimental luego de la intervención.

Tabla 15

Prueba t de Student de comparación de medias del estrés académico en la dimensión: reacción física durante la pos-intervención del grupo experimental de los estudiantes del instituto superior privado Fibonacci Tingó María - 2022

| Prueba t para la comparación de medias | Valor de prueba = 15 | | | |
|--|----------------------|--------------------------|-------|---------|
| | IC 95% | Error típico de la media | t | p-valor |
| Promedio de estrés del grupo experimental (momentos posteriores a la intervención) | (-6.64 - -2.03) | 1.07 | -4.03 | 0.001 |

Nota. Información recolectada del cuestionario de estrés académico (Anexo 03).

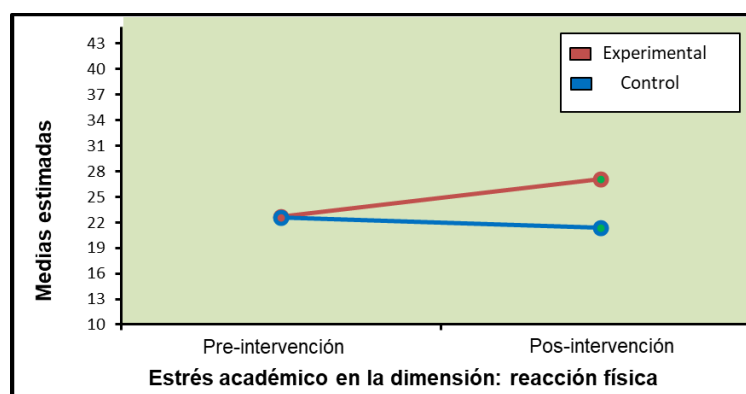


Figura 3. Representación gráfica del valor promedio del estrés académico en la dimensión: reacción física durante la pos-intervención del grupo experimental de los estudiantes del instituto superior privado Fibonacci Tingó María - 2022

Cuando se evaluó el estrés académico de los estudiantes del grupo experimental en términos de sus "reacciones físicas después de la intervención", se encontró que había un error típico de 1,07 puntos en el valor promedio. Al comparar los valores medios de carga académica mediante la prueba t de Student, resultaron significativos [$t = -4,03$; $p = 0,001$], por lo que se acepta la hipótesis e indica que la

condición física del grupo experimental condujo a una mejora en el estrés en la dimensión de respuesta física.

Tabla 16

Prueba t de Student de comparación de medias del estrés académico en la dimensión: reacción psicológica durante la pos-intervención del grupo experimental de los estudiantes del instituto superior privado Fibonacci Tingo María - 2022

| Prueba t para la comparación de medias | Valor de prueba = 15 | | | |
|--|----------------------|--------------------------|-------|---------|
| | IC 95% | Error típico de la media | t | p-valor |
| Promedio de estrés del grupo experimental (momentos posteriores a la intervención) | (-3.89 - -0.51) | 0.79 | -2.79 | 0.014 |

Nota. Información recolectada del cuestionario de estrés académico (Anexo 03).

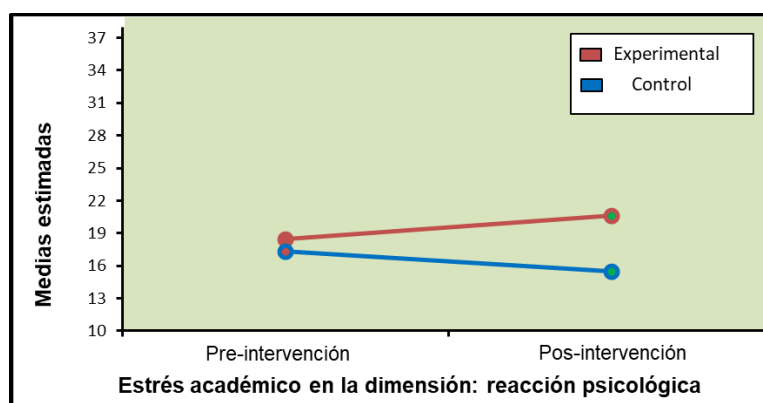


Figura 4. Representación gráfica del valor promedio del estrés académico en la dimensión: reacción psicológica durante la pos-intervención del grupo experimental de los estudiantes del instituto superior privado Fibonacci Tingo María - 2022

Cuando analizamos el estrés académico del grupo de estudiantes experimental desde el aspecto de las "reacciones psicológicas posteriores a la intervención", encontramos que había un error típico de 0,79 puntos en promedio. Al comparar los valores medios de carga académica mediante la prueba t de Student resultaron significativos [t= -2.79; p = 0.014], por lo que se acepta la hipótesis de investigación que indica que la psicología del grupo experimental después de la intervención condujo a una mejora del estrés en la dimensión de respuesta psicológicas.

Tabla 17

Prueba t de Student de comparación de medias del estrés académico en la dimensión: reacción comportamental durante la pos-intervención del grupo experimental de los estudiantes del instituto superior privado Fibonacci Tingo María - 2022

| Prueba t para la comparación de medias | Valor de prueba = 15 | | | |
|--|----------------------|--------------------------|-------|---------|
| | IC 95% | Error típico de la media | t | p-valor |
| Promedio de estrés del grupo experimental (momentos posteriores a la intervención) | (-4.60 - -1.27) | 0.78 | -3.77 | 0.002 |

Nota. Información recolectada del cuestionario de estrés académico (Anexo 03).

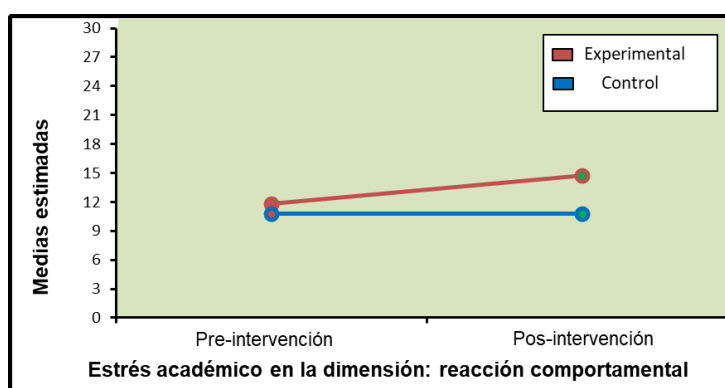


Figura 5. Representación gráfica del valor promedio del estrés académico en la dimensión: reacción comportamental durante la pos-intervención del grupo experimental de los estudiantes del instituto superior privado Fibonacci Tingo María - 2022

La evaluación del estrés académico en el grupo experimental de estudiantes en términos de “respuestas conductuales pos-intervención” arrojó un error típico de 0,78 puntos en el valor medio. Al comparar los valores medios de carga académica mediante la prueba t de Student resultaron significativos [$t = -3.77$; $p = 0.002$], por lo que se acepta la hipótesis de la investigación e indica que el comportamiento del grupo experimental después de la intervención condujo a una mejora del estrés en la dimensión de reacción comportamentales.

5.3 Discusión de resultados

A continuación, se argumentar los principales resultados del presente estudio, se comparan resultados adicionales de diferentes investigadores, se evalúan críticamente los resultados desde la el enfoque del investigador y finalmente se extraen los elementos para sacar conclusiones.

Asimismo, este estudio ha sido validado mediante juicio de expertos tanto para (validez razonable) como (validez de aproximación poblacional). Esta validez nos permite verificar si el contenido del instrumento corresponde a las relaciones entre las preguntas (ítems) del instrumento. Variables (incluidas sus dimensiones) recopiladas con instrumentos de recolección de datos mediante pruebas piloto. Por lo tanto, estudios futuros pueden desarrollar estudios con tamaños de muestra más grandes.

Aunque los resultados de este estudio se basan en información longitudinal de la encuesta, el diseño incluyó el uso de instrumentos validados por expertos y la adquisición de una muestra proporcional y no probabilística para lograr la validez, logrando incorporar los elementos mínimos necesarios. Para comodidad del investigador, hubo un total de 30 estudiantes de primer ciclo de enfermería que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión.

En este sentido, los resultados obtenidos pueden considerarse importantes. Esto se debe a que para que cualquier intervención tenga éxito, primero es necesario conocer y centrarse en las verdaderas necesidades de la población objetivo antes de implementar cualquier tipo de intervención. La eficacia reside en la intervención Musicoterapia para reducir el estrés académico pospandemia para estudiantes del Instituto Fibonacci, Tingo Maria

Navarro (2011), La utilización profesional de la música y sus elementos como intervención en entornos sanitarios optimiza la calidad de vida y mejora la salud, la satisfacción física, social, comunicativo, emocional, intelectual y espiritual. Se explica el propósito de los resultados obtenidos en este estudio, una hipótesis alternativa sugiere que la musicoterapia es efectiva para reducir el estrés académico pospandemia entre los estudiantes de la Universidad Privada Fibonacci, Tingo María en 2022.

El estudio que apoya nuestros resultados es el Curasma y Dicllasuca (2017) quienes descubrieron que la musicoterapia tenía un impacto positivo sobre el estrés

académico. En el pretest, 6 estudiantes (21%) presentaron estrés severo tras la sesión de musicoterapia estos datos disminuyen a 0 (0%).

Narcizo (2022) ha descubierto que la musicoterapia es importante para reducir los niveles de estrés de las personas.

La teoría de los sistemas de enfermería, es de gran utilidad en la Salud Pública, debido a que, se enfoca a promocionar y prevenir acciones responsables de personal por la salud, centrar el autocuidado enfocado a los individuos quienes lo requieren, la práctica de actividades que los propios individuos ayudan a desarrollar acciones en su propio beneficio, en la conservación de su vida, salud y bienestar".

En la teoría de Dorothea Orem en su "Teoría de enfermería del déficit de autocuidado" consta de tres teorías relacionadas: Teoría del Autocuidado, que explica por qué y cómo las personas se cuidan a sí mismas; teoría del déficit de autocuidado, que explica cómo el cuidado puede ayudar a las personas, y teoría de los sistemas de cuidado que describe y explica las relaciones que deben mantenerse. La enfermería ayuda a las personas a implementar y mantener medidas de autocuidado. La musicoterapia ayuda a reducir y prevenir el estrés, mantener la salud y el bienestar, recuperarse de una enfermedad y afrontar sus consecuencias. Implementar musicoterapia para tratar y prevenir el estrés puede ayudar a mantener una buena salud. (Navarro., et al. 2010)

Virginia Henderson, nos dice que el papel de la enfermería consiste en ayudar a personas enfermas o sanas a efectuar actividades que aportan a la salud., de tal manera que la implementación de la musicoterapia ayuda a disminuir el estrés, ya que la enfermera es la principal ayuda que contribuir con sus conocimientos al cuidado del paciente (Naranjo., 2016).

Esto se relaciona con lo planteado por No se encuentra incluido en las referencias Muñoz et al. (2020) en cuya investigación se concluye que la utilización de la musicoterapia ayuda a incrementar la motivación, ayuda positivamente al humor, trabaja estratégicamente para controlar o reducir el estrés entre los estudiantes de enfermería del grupo control. La preprueba arrojó que el 12,5% tenía un nivel de estrés bajo, el 68,8% tenía un nivel de moderado a bajo y el 18,7% tenía un nivel de estrés moderado y la postprueba arrojó que el 12,5% se sentía estresado. La proporción de estudiantes con nivel de estrés medio-bajo fue del 56,3%, nivel medio-alto fue del

18,8% y nivel alto fue del 12,5%, y en el grupo experimental pretest el 35% presentó nivel de estrés bajo, el 45% mostró nivel de estrés medio-bajo mostraron estrés, el 20% mostró estrés moderado, el 50% mostró nivel de estrés bajo y el 50% restante mostró nivel de estrés moderado bajo en el post test.

Según Ortiz y Viteri (2019) en su investigación, afirma que la musicoterapia es una disciplina apropiada y beneficioso para el afrontamiento emocional optimista de los estudiantes universitarios ante el estrés académico. Los resultados agrupados del pretest y posttest sobre ansiedad y estrés de los estudiantes revelaron que en general, del 100% de los estudiantes, el 90,0% presentó ansiedad y estrés y el 10,0% no mostró ansiedad ni estrés. Sin embargo, en la intervención de musicoterapia, el 82,0% no mostró ansiedad ni estrés y sólo el 18,0% no mostró ansiedad ni estrés. 0% si se presenta. La musicoterapia puede ser una forma de desarrollar estrategias de manejo del estrés, prevenir, promover el bienestar general, mejorar las emociones y el desarrollo. Se concluye que contribuye positivamente al afrontamiento conductual y apoya la identificación, el desarrollo y aplicación de estrategias de afrontamiento.

Por su parte Idme (2019) Al comprobar la utilidad de la música para reducir los niveles de estrés académico de los estudiantes, encontraron que el uso de la música era eficaz para reducir los altos niveles de estrés. Se aplicaron siete apartados y la muestra estuvo conformada por 106 estudiantes. Al recolectar datos sobre la variable "Música y Estrés", se eligió como instrumento de investigación un cuestionario con una escala de calificación "Likert" de manera similar, la Escala de depresión de Zung también fue aplicada en un estudio de Lozano (2022), que encontró que un programa de intervención de musicoterapia fue efectivo para reducir la ansiedad y la depresión en personas post-Covid-19.

Olivia, (2019), el objetivo de su investigación fue descubrir cómo la música afecta la ansiedad y cómo ésta afecta el comportamiento de los niños cuando visitan al dentista.

Canseco (2020), desarrolló un estudio para determinar cómo la música afecta el tratamiento del bienestar mental en adultos mayores y encontraron resultados positivos con la hipótesis del estudio que muestra que la música en realidad tiene un impacto positivo.

Tamani (2020), determinó que la educación musical tiene un impacto positivo en las habilidades orales de los niños mayores de cinco años. Guerra, P (2021) concluye que la educación musical tiene un impacto positivo en el desarrollo de las habilidades orales en los niños pequeños.

Finalmente, Lozano (2021), en su investigación logró aplicar las actividades de intervención propuestas y encontró que la musicoterapia tuvo un efecto positivo en la reducción de conductas de ansiedad en adultos diagnosticados con COVID-19 y trastorno de estrés postraumático y descubrí que funciona.

5.4 Aporte científico de la investigación

El estudio aportará evidencia científica de una terapia alternativa como lo es la musicoterapia para el alivio de los problemas de salud mental como lo es el estrés. Como docentes nos corresponde velar por el bienestar integral de nuestros estudiantes. Del mismo modo este estudio será publicado para visibilizar los resultados obtenidos.

CONCLUSIONES

Luego de analizar los resultados se arribó a las siguientes conclusiones:

Conclusión del objetivo general

Se concluye que la musicoterapia reduce significativamente el nivel de estrés académico post pandemia en estudiantes del instituto superior privado Fibonacci, Tingo Maria-2022, por lo que se aceptó la hipótesis general de investigación, rechazándose la hipótesis nula.

Conclusión del objetivo específico 1

Se demostró que la musicoterapia reduce significativamente el estrés académico post pandemia en las reacciones físicas en estudiantes, por lo tanto, se aceptó la hipótesis de investigación.

Conclusión del objetivo específico 2

En un segundo momento se demostró que la musicoterapia reduce significativamente el estrés académico post pandemia en las reacciones psicológicas en la muestra en estudio, por lo que también se aceptó las hipótesis del estudio.

Conclusión del objetivo específico 3

Finalmente se halló que la musicoterapia reduce significativamente el estrés académico post pandemia en las reacciones conductuales en estudiantes del instituto superior privado de Fibonacci, Tingo María - 2022.

SUGERENCIAS

Considerando estos resultados, es fundamental considerar las siguientes sugerencias:

A las autoridades de salud

- Fomentar políticas e intervenciones locales para integrar la musicoterapia en el tratamiento de afecciones de salud mental como el estrés.
- Tener en cuenta la musicoterapia como una alternativa importante para reducir el estrés académico de los estudiantes del Instituto Privado Fibonacci, Tingo María.
- Motivar a las autoridades de la UGELES a capacitar al personal de psicología en musicoterapia para la prevención del estrés.

A las autoridades de educación, áreas de bienestar

- Organizar sesiones de escucha consciente en las que los estudiantes se sienten cómodos, cierran los ojos y se centran en la música. Puedes seleccionar música relajante, como música clásica, ambiental o melodías suaves.
- Animar a los estudiantes a prestar atención a los sonidos, las melodías y las emociones que evoca la música. Pueden tomar notas sobre cómo se sienten antes y después de la sesión.
- Crear de listas de reproducción personalizadas:
- Animar a los estudiantes a crear sus propias listas de reproducción de música que les ayuden a relajarse y aliviar el estrés.
- Seleccionar canciones que les gusten y que les transmitan sensaciones de calma y bienestar. Escuchar estas listas de reproducción cuando se sientan estresados puede ser reconfortante.
- Practicar de la meditación guiada con música:
- Utilizar música suave como fondo para sesiones de meditación guiada. Puedes encontrar grabaciones de meditación que incorporan música relajante.
- Guiar a los estudiantes a través de la relajación y la visualización, utilizando la música como apoyo para inducir un estado de calma y reducir el estrés.
- Proporcionar instrumentos musicales simples, como tambores, xilófonos o instrumentos de viento, y permite a los estudiantes improvisar y crear su propia música.
- Aplicar ejercicios de movimiento y danza:

- Animar a los estudiantes a moverse al ritmo de la música. La danza y el movimiento pueden liberar tensiones y liberar endorfinas, lo que reduce el estrés.
- Organizar sesiones de baile o yoga al ritmo de la música, fomentando la conexión entre el cuerpo y la música.
- Desarrollar técnicas de respiración con música:
- Enseñar a los estudiantes técnicas de respiración profunda y consciente mientras escuchan música relajante.
- Implementar sesiones de retroalimentación musical:
- Animar a los estudiantes a compartir cómo se sienten después de escuchar música en particular. Pueden describir las emociones que experimentaron y cómo influyó en su estado de ánimo.
- La musicoterapia es versátil y puede adaptarse a las preferencias y necesidades de los estudiantes. Al incorporar estas actividades en la vida de los estudiantes, puedes ayudarles a reducir el estrés, mejorar su bienestar emocional y promover un entorno de aprendizaje más relajado y positivo.

A la comunidad científica

- Llevar a cabo investigaciones e intervenciones de salud similares para mejorar la práctica de la musicoterapia y aumentar su eficacia para reducir el estrés académico, priorizando grupos de mayor vulnerabilidad en el estrés.

REFERENCIAS

- Alfonso Águila, B., Calcines Castillo, M., Monteagudo de la Guardia, R., y Nieves Achon, Z. (2015). Estrés académico. *EDUMECENTRO*, 7(2), 163-178.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-8742015000200013&lng=es&tlng=es.
- Asenjo-Alarcón, J. A., Linares-Vásquez, O., y Díaz-Dávila, Y. Y. (2021). Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Investigación en Salud*, 5(2), 59-66.
<http://revistas.unheval.edu.pe/index.php/repis/article/view/867>
- Ávila de Tomas, José. (s. f.). *¿Qué es una Pandemia? Definición y fases – CORONAPEDIA*.
<https://www.coronapedia.org/base-conocimiento/que-es-una-pandemia-definición-y-fases/>
- Barraza Macías A., (2009). Estrés Académico y Burnout Estudiantil. Análisis de su Relación en Alumnos de Licenciatura. *Psicogente*, 12(22), 273-283.
<http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/1163>
- Barraza Macías A., (2020). El estrés de pandemia (COVID 19) en población mexicana [Archivo PDF].
<http://www.upd.edu.mx/PDF/Libros/Coronavirus.pdf>
- Barraza Macías A., (2007). El inventario SISCO del estrés académico [Archivo PDF].
[Dialnet-ElInventarioSISCOdelEstresAcademico-2358921.pdf](http://dialnet-elinventariosiscodelestresacademico-2358921.pdf)
- Boullosa Galarza, G. (2013) Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una Universidad Privada de Lima [tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. *Repositorio Institucional*.
https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/4880/BOULLOSA_GALARZA_GINETTE_ESTRES_ACADEMICO.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Cabrera Obregón, E., Gerbacio Solórzano, P. Z., y Isidro Espinoza, Y. M. (2022). Factores estresores asociados al estrés académico en los internos de la Facultad de Enfermería [tesis de pregrado, Universidad Hermilio Valdizán de Huánuco]. *Repositorio Institucional*.
<http://repositorio.unheval.edu.pe/handle/20.500.13080/7152>

- Canseco, M (2020) Uso de la música en el ámbito del tratamiento y prevención de la salud mental en adultos mayores en Lima Metropolitana. Recuperado de <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/16862ç>
- Carlo Apaza, L. M. (2018). Programa de intervención: Aplicación de técnicas para disminuir el estrés académico en estudiantes del primer año de estudios de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de San Agustín 2016 [Tesis de posgrado, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. *Repositorio institucional*. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/6052>
- Chau, C., y Vilela, P. (2017). Determinantes de la salud mental en estudiantes universitarios de Lima y Huánuco. *Revista de Psicología (PUCP)*, 35(2), 387-422. <http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v35n2/a01v35n2.pdf>
- Conchado Martínez, J., Álvarez Ochoa, R., Cordero, G., Gutiérrez Ortega, F., y Terán Palacios, F. (2019). Estrés académico y resultados docentes en estudiantes de medicina. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 23(2), 302-309. <http://www.revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/3822>
- Cuesta Flores, J. (2019). *Aportes de la musicoterapia en la percepción del estrés académico en estudiantes de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas de la ciudad de Bogotá* [Tesis de maestría, Universidad Nacional de Colombia]. Repositorio institucional. <https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/77195/tesis%20%204%20nov...pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cunto Taets, G; Rafael Tavares, J; Mendes Abreu, A; y Marques Capella, M. (2019). Efecto de la musicoterapia sobre el estrés de dependientes químicos: estudio cuasi experimental. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 27, e3115. <https://www.scielo.br/j/rlae/a/xj4YrPggCvN6m4S3pN3dVYG/?lang=es&format=pdf>
- Curasma Cunya, J, Dicllasuca Santiago, B (2017). Musico terapia en el estrés académico de estudiantes de la facultad de enfermería, Universidad Nacional de Huancavelica – 2017. *Api repositorio Unh*. <https://apirepositorio.unh.edu.pe/server/api/core/bitstreams/fadd5471-107f-4958-b011-76746a92f3ae/content>

- Díaz Galindo, V., Gonzales Agüero, S., y Jumpa Fabián., M. (2021). Relación entre el Estrés Académico y el Aprendizaje del Curso de inglés en los Alumnos del Tercer año de la I.E. “Horacio Zeballos Games” del Distrito de San Pablo de Pillao en Chinchao – Huánuco, 2019. [tesis de posgrado, Universidad Nacional Hermilio Valdizan Huánuco]. *Repositorio institucional*.
<http://repositorio.unheval.edu.pe/handle/20.500.13080/6647>
- Díaz Martín, Yanet. (2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. *Humanidades Médicas*, 10(1), 1-17.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202010000100007&lng=es&tlng=es
- Feldman, L., Goncalves, L., Chacón-Puignau, C., Zaragoza, j., Bagés, N., y De Pablo, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Universitas Psychologica* 7(3),739 – 751.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672008000300011
- Fernández de Castro, J; Luévano, E. (2018). Influencia del Estrés Académico sobre el Rendimiento Escolar en Educación Media Superior. *Revista Panamericana de Pedagogía*, 26, 97 – 117.
<https://revistas.up.edu.mx/RPP/article/view/1926>
- Gómez Serrano, S. (2019). Programa de Musicoterapia para Intervenir los Niveles de Estrés en los Empleados del Departamento de Producción en la Empresa MECO de la Ciudad de Bogotá. [Tesis de Maestría, Universidad Nacional de Colombia]. *Repositorio institucional*.
<https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/69679/37861633-2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Idme Machaca, H. (2019). *Eficacia de la música en la reducción del estrés académico en estudiantes de Secundaria*.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37786/idme_mh.pdf?sequence=1
- León Martínez, Carlos Alberto, Alba Pérez, Lucía del Carmen, Troya Gutierrez, Alejandro German, & Muñiz Casas, Isabel Cristina. (2021). La musicoterapia como una modalidad terapéutica reguladora de las emociones en las personas prejubilables. *Medicentro Electrónica*, 25(1), 92-

106. Epub 01 de enero de 2021. Recuperado en 29 de marzo de 2023, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432021000100092&lng=es&tlng=es.
- Lozano Urrea, S. (2022). Programa de intervención en musicoterapia para disminuir el estado de ansiedad y estrés post-covid
19.<http://repositorio.ucp.edu.pe/bitstream/handle/UCP/1905/SCARLETT%20O>
- Lozano, S (2021). Propuesta de intervención de los efectos de la musicoterapia para la disminución de la ansiedad en pacientes adultos Covid -19 con trastornos de estrés postraumático. Tesis de Maestría de la Universidad Internacional de La Rioja. España. 2021 no se encontró el link
- Martínez Huamán, M., y Serpa Zevallos, K. (2016). Musicoterapia y Estrés Académico en Estudiantes de la Institución Educativa Emblemática Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica [Tesis de pregrado Universidad Nacional de Huancavelica] *Repositorio institucional*. <http://repositorio.unh.edu.pe/handle/UNH/1921>
- Mastrapa, Y. y Gibert Lamadrid M. (2016). Relación enfermera-paciente: Una perspectiva desde las teorías de las relaciones interpersonales. *Revista Cubana de Enfermería*, 32(4),1.
<http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/976>
- Miranda, Marcelo C., Hazard, Sergio O., & Miranda, Pablo V. (2017). La música como una herramienta terapéutica en medicina. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 55(4), 266-277. <https://dx.doi.org/10.4067/s0717-92272017000400266>
- Moneris, M; Medina Gómez, M; Caparrós Giménez, A; Aguas Compaired, M; Simón Solano, M. (2020). Estudio cuasi experimental sobre la efectividad de la musicoterapia para reducir la ansiedad ante una técnica intervencionista en la unidad del dolor. *Revista Sociedad Española del Dolor*,27(1), 7-15.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-80462020000100004
- Naranjo Hernández, Y., Concepción Pacheco, J y Larreynaga, M. (2017). La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. *Gaceta Médica Espirituana*, 19(3), 1-11.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000300009&lng=es.

- Naranjo, Y. (2016). Reflexiones conceptuales sobre algunas teorías de enfermería y su validez en la práctica cubana. *Revista Cubana de Enfermería*, 32(4).
<https://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/986/217>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2015). La Organización del Trabajo y del Estrés Ginebra.
https://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf
- Narcizo Guzmán, J (2022). Efectos de la musicoterapia para la prevención del estrés en estudiantes universitarios latinoamericanos, 2011 al 2021: una Revisión Sistemática. *Repositorio UCV. Edu.pe*
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/102919/Narcizo_GJC-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Navarro Peña, Y., y Castro Salas, M. (2010). Modelo de dorothea orem aplicado a un grupo comunitario a través del proceso de enfermería. *Enfermería Global*, 19.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412010000200
- Oliva, M (2019) Influencia de la música en la reducción del miedo en pacientes de 6 a 10 años durante su primera cita odontológica en el Centro Universitario de Salud UPC.
Recuperado de <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/625858>
- Organización Panamericana de la Salud [OPS]. (2016, 4 de mayo). Estrés laboral es una carga para los individuos, los trabajadores y las sociedades.
https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11973:workplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employers-and-societies&Itemid=135&lang=es
- Ortiz, J., Director, O., y Viteri, S. (2019). Aportes de la musicoterapia en la percepción del estrés académico.
<https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/77195/tesis%20%204%20nov..pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Real Academia Española. (2022). Terapéutica. En el diccionario de la lengua española. <https://dle.rae.es/>
- Pérez Eizaguirre, M. (2018). Efectos de la Musicoterapia en las Relaciones Sociales de Grupos de Adolescentes en un Centro Educativo. *Revista Electrónica Complutense de Investigación en Educación Musical*. 15, 175-191.
<https://revistas.ucm.es/index.php/RECI/article/view/53627>

- Picazzo Palencia, E., Gutiérrez Garza, E., Infante Bonfiglio, J. y Cantú Martínez, P. (2011). La teoría del Desarrollo Humano y Sustentable: Hacia el Reforzamiento de la Salud como un Derecho y Libertad Universal. *Estudios sociales (Hermosillo, Son.)*, 19(37), 254-279.
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188572011000100010&lng=es&tlng=es.
- Regueiro, A. (2018). Conceptos Básicos: ¿Que es el estrés y cómo nos afecta? Servicio de Atención Psicológica de la Universidad de Málaga. [Archivo PDF].
<https://www.uma.es/media/files/tallerestr%C3%A9s.pdf>
- Silva-Ramos, M., López-Cocotle, J., y Meza-Zamora, M. (2019). Estrés Académico en Estudiantes Universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83.
<https://www.redalyc.org/jatsRepo/674/67462875008/html/index.html>
- Soto Valenzuela, M., Franco Gallegos, L., López Baca, L., Medina López, L., y Flores Rico, F. (2021). Estrés académico en universitarios y la práctica de ejercicio físico-deportivo. *Revista Publicando*, 8(28), 1-8.
<https://www.revistapublicando.org/revista/index.php/crv/article/view/2175>
- Sullca Vila, G. (2020). Estrés Académico en Estudiantes del Primer Ciclo de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener 2020 [Tesis de pregrado Universidad Norbert Wiener]. *Repositorio institucional*. http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3790/T061_47031809_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Supo, J., y Zacarías, M. (2020). Metodología de la Investigación Científica: Para las Ciencias de la Salud y las Ciencias Sociales. *Amazon Digital Sevices LLC-KDP Print US*. No se encontro el link
- Tamani, T (2020) Influencia de la educación musical en el desarrollo de la expresión oral en los niños y niñas de 5 años de la institución educativa inicial N° 548 Mi Mundo Infantil año 2017. Recuperado de <https://repositorio.unapiquitos.edu.pe/handle/20.500.12737/6922> Universidad Internacional de La Rioja (2017). Tema 5: Modelo de Musicoterapia. Material no publicado

- Tejada Muñoz, S., Salazar, S., Manchay, R., Illescas, M., Gutierrez, S., y Chero, M. (2020). Musicoterapia en la Reducción del Estrés Académico en Estudiantes Universitarios. *Medicina Naturista*, 14(1), 86-90.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7248981>
- Tsiris, G. (2008). Experiencia Estética y Transformación en Musicoterapia: Un Ensayo Crítico. *Voces: Un Foro Mundial para la Musicoterapia*, 8(3),1.
<https://doi.org/10.15845/voices.v8i3.416>
- Vásquez Mendoza, D. (2020). *Relación Entre Nivel de Estrés Académicos y Bruxismo en Estudiantes de IX y X Ciclos de Odontología en la Universidad de Huánuco - 2019* [Tesis de pregrado, Universidad de Huánuco]. Repositorio institucional.
<http://localhost:8080/xmlui/handle/123456789/2569>
- Veas Cortes, N. (2018). La musicoterapia en el Aprendizaje Actitudinal de los Estudiantes del 3er Grado de Primaria de la I.E. “Sagrada Familia” del Distrito de la Victoria- Lima 2017 [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo]. *Repositorio institucional*.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/22795>
- Vera Villarroel, P. (2020). Psicología y covid-19: Un análisis Desde los Procesos Psicológicos Básicos. *Cuadernos de Neuropsicología / Panamerican Journal of Neuropsychology*, 14(1), 10-18.
<https://www.cnps.cl/index.php/cnps/article/view/393>
- Yungán Gunsha A. (2021). Afrontamiento Emocional en el Estrés por Cuidado de Enfermería a Pacientes con COVID-19. Hospital General Puyo, 2020 [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Chimborazo-Ecuador]. *Repositorio Digital*.
<http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/7469>

ANEXOS

“Año de la unidad, la paz y el desarrollo”
UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN

ANEXO 01. Matriz de consistencia.

TÍTULO: Musicoterapia para la reducción del estrés académico post pandemia en estudiantes del Instituto Superior Privado Fibonacci Tingo María 2022.

| PROBLEMA | OBJETIVOS | HIPÓTESIS | VARIABLES Y DIMENSIONES | INDICADORES | METODOLOGÍA |
|---|--|--|--|--|--|
| <p>Problema general ¿De qué manera la musicoterapia tendrá efectividad en la reducción del estrés académico post pandemia en estudiantes del Instituto Superior Privado Fibonacci de Tingo María - 2022?</p> <p>Problemas específicos 1. ¿De qué manera la musicoterapia tendrá efectividad en la reducción del estrés académico post pandemia en las reacciones físicas en estudiantes del instituto superior privado Fibonacci, Tingo María - 2022? 2. ¿De qué manera la musicoterapia tendrá efectividad en la reducción del estrés académico post pandemia en las reacciones psicológicas en estudiantes del instituto superior privado Fibonacci, ¿Tingo María, 2022? 3. ¿De qué manera la musicoterapia tendrá efectividad en la reducción del estrés académico post pandemia en las reacciones conductuales en estudiantes del instituto superior privado Fibonacci, Tingo María - 2022?</p> | <p>Objetivo general Demostrar la efectividad de la musicoterapia en la reducción del estrés académico post pandemia en estudiantes del instituto superior privado Fibonacci de Tingo María - 2022.</p> <p>Objetivos específicos 1. Demostrar la efectividad de la musicoterapia en la reducción del estrés académico post pandemia en las reacciones físicas en los estudiantes del instituto superior privado Fibonacci, Tingo María - 2022 2. Demostrar la efectividad de la musicoterapia en la reducción del estrés académico post pandemia en las reacciones psicológicas en los estudiantes del instituto superior privado Fibonacci, Tingo María - 2022 3. Demostrar la efectividad de la musicoterapia en la reducción del estrés académico post pandemia en las reacciones conductuales en los estudiantes del instituto superior privado Fibonacci, Tingo María - 2022</p> | <p>Hipótesis general H1: La musicoterapia tiene efectividad en la reducción del estrés académico post pandemia en estudiantes del instituto superior privado Fibonacci, Tingo María - 2022.</p> <p>H0: La musicoterapia no tiene efectividad en la reducción del estrés académico post pandemia en estudiantes del instituto superior privado Fibonacci, Tingo María - 2022.</p> <p>Hipótesis específicas H1: La musicoterapia tiene efectividad en la reducción del estrés académico post pandemia en las reacciones físicas en estudiantes del instituto superior privado de Fibonacci, Tingo María, 2022. H2: La musicoterapia tiene efectividad en la reducción del estrés académico post pandemia en las reacciones psicológicas en estudiantes del instituto superior privado de Fibonacci, Tingo María - 2022. H3: La musicoterapia tiene efectividad</p> | <p>Variable independiente Musicoterapia</p> <p>Dimensiones</p> <p>Ritmo Sonido Melodía Armonía.</p> <p>Variable dependiente</p> <p>Dimensiones Reacciones físicas</p> | <p>-</p> <p>-Trastornos en el sueño como insomnio - Trastornos en el sueño como pesadillas -Fatiga crónica (cansancio permanente) -Dolores de cabeza o migrañas -Problemas de digestión, dolor abdominal</p> | <p>Enfoque de la Investigación: Cuantitativo</p> <p>Tipo de investigación Aplicada</p> <p>-Diseño de la investigación Cuasiexperimental</p> <p>Nivel de Investigación Explicativo</p> <p>Ámbito de estudio Instituto de Educación Superior Fibonacci Tingo María.</p> <p>Población 392 alumnos del instituto de Educación Superior</p> |

| | | | |
|--|--------------------------------|---|---|
| <p>en la reducción del estrés académico post pandemia en las reacciones conductuales en estudiantes del instituto superior privado de Fibonacci, Tingo María - 2022.</p> | <p>Reacciones psicológicas</p> | <p>-Problemas de digestión diarrea o estreñimiento -Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. -Cuello o mandíbula rígido -Somnolencia o mayor necesidad de dormir.</p> <p>-Mala memoria -Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) -Sentimientos de depresión y tristeza (decaído) -Ansiedad, angustia o desesperación. -Problemas de concentración -Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad</p> | <p>Fibonacci Tingo María.</p> <p>Muestra: 30 estudiantes del primer ciclo de la carrera de enfermería técnica.</p> <p>Técnicas e instrumentos</p> <p>Técnica: Encuesta.</p> <p>Instrumentos: cuestionario tipo escala de Likert (20 ítems). El inventario SISCO del estrés académico.</p> |
| | <p>Reacciones conductuales</p> | <p>Conflictos o tendencia a polemizar o discutir -Aislamiento de los demás -Desgano para realizar las labores escolares -Aumento o reducción del consumo de alimentos - Consumo de alcohol o drogas para relajarse.</p> | |

ANEXO 02. Consentimiento informado



ANEXO 02.
Consentimiento informado



ID: _____

FECHA: _____

TÍTULO: MUSICOTERAPIA PARA LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO POST PANDEMIA EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR PRIVADO FIBONACCI TINGO MARÍA - 2022.

OBJETIVO: Demostrar la efectividad de la musicoterapia en la reducción del estrés académico post pandemia en estudiantes del instituto superior privado Fibonacci de Tingo María – 2022.

INVESTIGADOR: Graciela Catty Dionicio Acosta.

Consentimiento / Participación voluntaria

Acepto participar en el estudio; He leído la información proporcionada, o me ha sido leída. He tenido la oportunidad de preguntar dudas sobre ello y se me ha respondido satisfactoriamente. Consiento voluntariamente participar en este estudio y entiendo que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento de la intervención (tratamiento) sin que me afecte de ninguna manera.

• **Firmas del participante o responsable legal**

Huella digital si el caso lo amerita

Firma del participante: _____



Firma del investigador responsable _____

Huánuco, octubre 2022

ANEXO 03. Instrumentos

Anexo N° 03: Instrumentos de recolección de datos

**CUESTIONARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO
(PRE TEST)**

El presente cuestionario tiene por finalidad recoger información sobre el estrés académico en los estudiantes de nivel superior en tiempos de post pandemia. Asimismo, se le pide ser extremadamente objetivos, honestos y sinceros en su respuesta, se le agradece de ante mano su valiosa participación, considerando que los resultados de este proyecto de investigación científica permitirán reducir el estrés académico a través de la musicoterapia.

INSTRUCCIONES:

El cuestionario consta de 20 preguntas cada uno de ellos incluye cinco alternativas de respuesta, presta mucha atención a cada una de las preguntas y a las opciones de las respuestas que se le asigna a cada proposición, marque sólo una respuesta con una "X" en la respuesta que considera que se acerque más a su realidad.

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

Sí () No

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | X | |

3.- 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 tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

1. Trastornos en el sueño como insomnio

¿Con qué frecuencia presentas insomnios cuando estas preocupado o nervioso?

- (1) es nunca
- (2) es rara vez
- (3) es algunas veces
- es casi siempre y
- (5) es siempre.

2. Trastorno en el sueño como pesadillas

¿Con qué frecuencia presentas pesadillas cuando estas preocupado o nervioso?

- (1) es nunca
- (2) es rara vez
- es algunas veces
- (4) es casi siempre y
- (5) es siempre.

3. Fatiga crónica (cansancio permanente)

¿Con qué frecuencia presentas fatiga o cansancio permanente cuando estas preocupado o nervioso?

- (1) es nunca
- (2) es rara vez
- (3) es algunas veces

- (4) es casi siempre y
 (5) es siempre.

4. Dolores de cabeza o migrañas

¿Con qué frecuencia presentas dolor de cabeza o migrañas cuando estas preocupado o nervioso?

- (1) es nunca
 (2) es rara vez
 (3) es algunas veces
 (4) es casi siempre y
 (5) es siempre.

5. Problemas de digestión, dolor abdominal

¿Con qué frecuencia presentas problemas digestivos, como dolor abdominal cuando estas preocupado o nervioso?

- (1) es nunca
 (2) es rara vez
 (3) es algunas veces
 (4) es casi siempre y
 (5) es siempre.

6. Problemas de digestión diarreas o estreñimiento

¿Con qué frecuencia presentas problemas digestivos, como diarreas o estreñimiento cuando estas preocupado o nervioso?

- (1) es nunca
 (2) es rara vez
 (3) es algunas veces
 (4) es casi siempre y
 (5) es siempre.

7. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.

¿Con qué frecuencia te rascas, muerdes las uñas, frota de piel, etc cuando estas preocupado o nervioso?

- (1) es nunca
 (2) es rara vez
 (3) es algunas veces
 (4) es casi siempre y
 (5) es siempre.

8. Rigidez de cuello o mandíbula

¿Con qué frecuencia presentas rigidez de cuello o mandíbula cuando estas preocupado o nervioso?

- (1) es nunca
 (2) es rara vez
 (3) es algunas veces
 (4) es casi siempre y
 (5) es siempre.

9. Somnolencia o mayor necesidad de dormir

¿Con qué frecuencia tienes somnolencia o mayor necesidad de dormir cuando estas preocupado o nervioso?

- (1) es nunca
 (2) es rara vez
 (3) es algunas veces
 (4) es casi siempre y
 (5) es siempre.

10. Mala memoria

¿Con qué frecuencia presentas mala memoria cuando estas preocupado o nervioso?

- (1) es nunca
- (2) es rara vez
- (3) es algunas veces
- (4) es casi siempre y
- (5) es siempre.

11. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)

¿Con qué frecuencia te sientes inquieto con incapacidad de relajarte y estar tranquilo cuando estas preocupado o nervioso?

- (1) es nunca
- (2) es rara vez
- (3) es algunas veces
- (4) es casi siempre y
- (5) es siempre.

12. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)

¿Con qué frecuencia te sientes deprimido, triste o decaído cuando estas preocupado o nervioso?

- (1) es nunca
- (2) es rara vez
- (3) es algunas veces
- (4) es casi siempre y
- (5) es siempre.

13. Ansiedad, angustia o desesperación.

¿Con qué frecuencia sientes ansiedad, angustia, o desesperación cuando estas preocupado o nervioso?

- (1) es nunca
- (2) es rara vez
- (3) es algunas veces
- (4) es casi siempre y
- (5) es siempre.

14. Problemas de concentración

¿Con qué frecuencia presentas problemas de concentración cuando estas preocupado o nervioso?

- (1) es nunca
- (2) es rara vez
- (3) es algunas veces
- (4) es casi siempre y
- (5) es siempre.

15. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad

¿Con qué frecuencia presentas agresividad o sientes que aumento tu irritabilidad cuando estas preocupado o nervioso?

- (1) es nunca
- (2) es rara vez
- (3) es algunas veces
- (4) es casi siempre y
- (5) es siempre.

16. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir en aula y casa

¿Con qué frecuencia presentas conflictos, polémicas o discutes en el aula o en casa cuando estas preocupado o nervioso?

- (1) es nunca
- (2) es rara vez
- (3) es algunas veces
- (4) es casi siempre y
- (5) es siempre.

17. Aislamiento de los demás (compañeros, familiares)

¿Con qué frecuencia te aíslas de los compañeros o familiares cuando estas preocupado o nervioso?

- (1) es nunca
- (2) es rara vez
- (3) es algunas veces
- (4) es casi siempre y
- (5) es siempre.

18. Desgano para realizar las labores académicas

¿Con qué frecuencia estas desganado para realizar las labores académicas cuando estas preocupado o nervioso?

- (1) es nunca
- (2) es rara vez
- (3) es algunas veces
- (4) es casi siempre y
- (5) es siempre.

19. Aumento o reducción de consumo de alimentos

¿Con qué frecuencia has aumentado o reducido el consumo de tus alimentos cuando estas preocupado o nervioso?

- (1) es nunca
- (2) es rara vez
- (3) es algunas veces
- (4) es casi siempre y
- (5) es siempre.

20. Consumo de alcohol o drogas

¿Con qué frecuencia consumes alcohol o algún tipo de droga para relajarte cuando estas preocupado o nervioso?

- (1) es nunca
- (2) es rara vez
- (3) es algunas veces
- (4) es casi siempre y
- (5) es siempre.

Anexo N° 03: Instrumentos de recolección de datos

CUESTIONARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO.
(POST TEST)

El presente cuestionario tiene por finalidad recoger información sobre el estrés académico en los estudiante de nivel superior en tiempos de post pandemia. Asimismo, se le pide ser extremadamente objetivos, honesto y sinceros en su respuesta, se le agradece de ante mano su valiosa participación, considerando que los resultados de este proyecto de investigación científica permitirán reducir el estrés académico a través de la musicoterapia.

INSTRUCCIONES:

El cuestionario consta de 20 preguntas cada uno de ellos incluye cinco alternativas de respuesta, presta mucha atención a cada una de las preguntas y a las opciones de las respuestas que se le asigna a cada proposición, marque solo una respuesta con una "X" en la respuesta que considere que se acerque más a su realidad.

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

Sí () No

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

| | | | | |
|---|---|-------------------------------------|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | <input checked="" type="checkbox"/> | | |

3.- 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 tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

1. **Trastornos en el sueño como insomnio**

¿Con qué frecuencia presentas insomnios cuando estas preocupado o nervioso?

- (1) es nunca
- (2) es rara vez
- (3) es algunas veces
- (4) es casi siempre y
- (5) es siempre.

2. **Trastorno en el sueño como pesadillas**

¿Con qué frecuencia presentas pesadillas cuando estas preocupado o nervioso?

- (1) es nunca
- (2) es rara vez
- (3) es algunas veces
- (4) es casi siempre y
- (5) es siempre.

3. Fatiga crónica (cansancio permanente)

¿Con qué frecuencia presentas fatiga o cansancio permanente cuando estas preocupado o nervioso?

- (1) es nunca
- (2) es rara vez
- (3) es algunas veces
- (4) es casi siempre y
- (5) es siempre.

4. Dolores de cabeza o migrañas

¿Con qué frecuencia presentas dolor de cabeza o migrañas cuando estas preocupado o nervioso?

- (1) es nunca
- (2) es rara vez
- (3) es algunas veces
- (4) es casi siempre y
- (5) es siempre.

5. Problemas de digestión, dolor abdominal

¿Con qué frecuencia presentas problemas digestivos, como dolor abdominal cuando estas preocupado o nervioso?

- (1) es nunca
- (2) es rara vez
- (3) es algunas veces
- (4) es casi siempre y
- (5) es siempre.

6. Problemas de digestión diarreas o estrechimiento

¿Con qué frecuencia presentas problemas digestivos, como diarreas o estrechimiento cuando estas preocupado o nervioso?

- (1) es nunca
- (2) es rara vez
- (3) es algunas veces
- (4) es casi siempre y
- (5) es siempre.

7. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.

¿Con qué frecuencia te rascas, muerdes las uñas, frota de piel, etc cuando estas preocupado o nervioso?

- (1) es nunca
- (2) es rara vez
- (3) es algunas veces
- (4) es casi siempre y
- (5) es siempre.

8. Rigidez de cuello o mandíbula

¿Con qué frecuencia presentas rigidez de cuello o mandíbula cuando estas preocupado o nervioso?

- (1) es nunca
- (2) es rara vez
- (3) es algunas veces
- (4) es casi siempre y
- (5) es siempre.

9. Somnolencia o mayor necesidad de dormir

¿Con qué frecuencia tienes somnolencia o mayor necesidad de dormir cuando estas preocupado o nervioso?

- (1) es nunca

- (2) es rara vez
 (3) es algunas veces
 (4) es casi siempre y
 (5) es siempre.

10. Mala memoria

¿Con qué frecuencia presentas mala memoria cuando estas preocupado o nervioso?

- (1) es nunca
 (2) es rara vez
 (3) es algunas veces
 (4) es casi siempre y
 (5) es siempre.

11. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)

¿Con qué frecuencia te sientes inquieto con incapacidad de relajarte y estar tranquilo cuando estas preocupado o nervioso?

- (1) es nunca
 (2) es rara vez
 (3) es algunas veces
 (4) es casi siempre y
 (5) es siempre.

12. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)

¿Con qué frecuencia te sientes deprimido, triste o decaído cuando estas preocupado o nervioso?

- (1) es nunca
 (2) es rara vez
 (3) es algunas veces
 (4) es casi siempre y
 (5) es siempre.

13. Ansiedad, angustia o desesperación.

¿Con qué frecuencia sientes ansiedad, angustia, o desesperación cuando estas preocupado o nervioso?

- (1) es nunca
 (2) es rara vez
 (3) es algunas veces
 (4) es casi siempre y
 (5) es siempre.

14. Problemas de concentración

¿Con qué frecuencia presentas problemas de concentración cuando estas preocupado o nervioso?

- (1) es nunca
 (2) es rara vez
 (3) es algunas veces
 (4) es casi siempre y
 (5) es siempre.

15. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad

¿Con qué frecuencia presentas agresividad o sientes que aumento tu irritabilidad cuando estas preocupado o nervioso?

- (1) es nunca
 (2) es rara vez
 (3) es algunas veces
 (4) es casi siempre y
 (5) es siempre.

16. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir en aula y casa

¿Con qué frecuencia presentas conflictos, polémicas o discutes en el aula o en casa cuando estas preocupado o nervioso?

- es nunca
- (2) es rara vez
- (3) es algunas veces
- (4) es casi siempre y
- (5) es siempre.

17. Aislamiento de los demás (compañeros, familiares)

¿Con qué frecuencia te aislas de los compañeros o familiares cuando estas preocupado o nervioso?

- (1) es nunca
- es rara vez
- (3) es algunas veces
- (4) es casi siempre y
- (5) es siempre.

18. Desgano para realizar las labores académicas

¿Con qué frecuencia estas desgano para realizar los labores académicas cuando estas preocupado o nervioso?

- (1) es nunca
- (2) es rara vez
- es algunas veces
- (4) es casi siempre y
- (5) es siempre.

19. Aumento o reducción de consumo de alimentos

¿Con qué frecuencia has aumentado o reducido el consumo de tus alimentos cuando estas preocupado o nervioso?

- (1) es nunca
- es rara vez
- (3) es algunas veces
- (4) es casi siempre y
- (5) es siempre.

20. Consumo de alcohol o drogas

¿Con qué frecuencia consumes alcohol o algún tipo de droga para relajarte cuando estas preocupado o nervioso?

- es nunca
- (2) es rara vez
- (3) es algunas veces
- (4) es casi siempre y
- (5) es siempre.

ANEXO 04. Validación de los instrumentos por los expertos.

FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

I. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

MUSICOTERAPIA PARA LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO POS PANDEMIA EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR PRIVADO FIBONACCI TINGO MARÍA - 2022.

II. DATOS INFORMATIVOS DEL EXPERTO VALIDADOR

| | | |
|-------------------------------|---|-------------------------------------|
| 2.1. Apellidos y nombres | : | Alvarado Ortega Isabel Eudonia. |
| 2.2. Grado Académico | : | Doctora. |
| 2.3. Especialidad | : | Ciencias de la Salud. |
| 2.4. Institución donde labora | : | Hospital Regional Hermilio Valdizan |
| 2.5. Cargo que desempeña | : | Enfermera Centro Quirúrgico. |
| 2.6. Nombre del Instrumento | : | Cuestionario |
| 2.7. Teléfono | : | 981650632 |
| 2.8. Lugar y fecha | : | Huánuco 07 de junio del 2022 |
| 2.9. Autor del Instrumento | : | Graciela Catty Dionicio Acosta. |

III. ASPECTOS DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

| Nº | DIMENSIONES | INDICADORES | Relevancia | Coherencia | Suficiencia | Claridad |
|----|-------------------------|--|------------|------------|-------------|----------|
| | | | De 1 a 5 | De 1 a 5 | De 1 a 5 | De 1 a 5 |
| 1º | Reacciones Físicas | Trastornos en el sueño como insomnio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | | Trastorno en el sueño como pesadillas | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | | Fatiga crónica (cansancio permanente) | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | | Dolores de cabeza o migrañas | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | | Problemas de digestión, dolor abdominal | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | | Problemas de digestión diarreas o estreñimiento | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | | Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | | Rigidez de cuello o mandíbula | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 2º | Reacciones Psicológicas | Somnolencia o mayor necesidad de dormir | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | | Mala memoria | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | | Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | | Sentimientos de depresión y tristeza (decaído) | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | | Ansiedad, angustia o desesperación. | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | | Problemas de concentración | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 3º | Reacciones conductuales | Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | | Conflictos o tendencia a polemizar o discutir en aula y casa | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | | Aislamiento de los demás (compañeros, familiares) | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | | Desgano para realizar las labores académicas | 5 | 5 | 5 | 5 |

| | | | | | |
|--------------|---|-----|-----|-----|-----|
| | Aumento o reducción de consumo de alimentos | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | Consumo de alcohol o drogas | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | Otras (especifique): | | | | |
| TOTAL | | 100 | 100 | 100 | 100 |

IV. OPINIÓN DEL EXPERTO:

- ¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada?
SI () NO (X) En caso de SI
- ¿Qué dimensión o ítem falta?

V. DECISIÓN DEL EXPERTO:

- El instrumento debe ser aplicado: SI (X) NO ()

VI. CALIFICACIÓN:

- Cualitativa : Excelente
Cuantitativa : 100 puntos.

VII. TABLA DE CALIFICACIÓN:

| CUALITATIVA | CUANTITATIVA |
|-------------|--------------------|
| Excelente | De 81 a 100 puntos |
| Buena | De 61 a 80 puntos |
| Aceptable | De 41 a 60 puntos |
| Escasa | De 21 a 40 puntos |
| Deficiente | De 0 a 20 puntos |


INSTITUTO VENEZOLANO DE INVESTIGACIONES PSICOLÓGICAS
 IIVAP
 Calle 24 de Agosto, 194-7161
 P.O. Box 10000, Caracas, Venezuela

Firma y sello del experto

DNI. 22413494

FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

I. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

MUSICOTERAPIA PARA LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO POST PANDEMIA EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR PRIVADO FIBONACCI TINGO MARÍA - 2022.

II. DATOS INFORMATIVOS DEL EXPERTO VALIDADOR

| | | |
|-------------------------------|---|---|
| 2.1. Apellidos y nombres | : | LAURA CARMEN BARRIONUEVO TORRES |
| 2.2. Grado Académico | : | DOCTOR |
| 2.3. Especialidad | : | DOCENTE |
| 2.4. Institución donde labora | : | UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN-HUÁNUCO. |
| 2.5. Cargo que desempeña | : | DOCENTE |
| 2.6. Nombre del Instrumento | : | Cuestionario |
| 2.7. Teléfono | : | 945028515 |
| 2.8. Lugar y fecha | : | Huánuco 10 de junio del 2022 |
| 2.9. Autor del Instrumento | : | Graciela Catty Dionicio Acosta. |

III. ASPECTOS DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

| Nº | DIMENSIONES | INDICADORES | Relevancia | Coherencia | Suficiencia | Claridad |
|---|-------------------------|--|------------|------------|-------------|----------|
| | | | De 1 a 5 | De 1 a 5 | De 1 a 5 | De 1 a 5 |
| 1º | Reacciones Físicas | Trastornos en el sueño como insomnio | 5 | 4 | 5 | 5 |
| | | Trastorno en el sueño como pesadillas | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | | Fatiga crónica (cansancio permanente) | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | | Dolores de cabeza o migrañas | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | | Problemas de digestión, dolor abdominal | 5 | 5 | 5 | 4 |
| | | Problemas de digestión diarreas o estreñimiento | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | | Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | | Rigidez de cuello o mandíbula | 5 | 5 | 4 | 5 |
| Somnolencia o mayor necesidad de dormir | 5 | 5 | 5 | 5 | | |
| 2º | Reacciones Psicológicas | Mala memoria | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | | Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | | Sentimientos de depresión y tristeza (decaído) | 4 | 5 | 5 | 5 |
| | | Ansiedad, angustia o desesperación. | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | | Problemas de concentración | 5 | 5 | 4 | 5 |
| | | Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 3º | Reacciones conductuales | Conflictos o tendencia a polemizar o discutir en aula y casa | 4 | 5 | 5 | 5 |
| | | Aislamiento de los demás (compañeros, familiares) | 5 | 4 | 5 | 5 |
| | | Desgano para realizar las labores académicas | 5 | 5 | 4 | 5 |

| | | | | | |
|--------------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | Aumento o reducción de consumo de alimentos | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | Consumo de alcohol o drogas | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | Otras (especifique): | | | | |
| TOTAL | | 98 | 98 | 97 | 99 |

IV. OPINIÓN DEL EXPERTO:

- ¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada?
SI () NO (X) En caso de Si
- ¿Qué dimensión o ítem falta?

V. DECISIÓN DEL EXPERTO:

- El instrumento debe ser aplicado: SI (X) NO ()

VI. CALIFICACIÓN:

Cualitativa : Excelente
Cuantitativa : 98 puntos.

VII. TABLA DE CALIFICACIÓN:

| CUALITATIVA | CUANTITATIVA |
|-------------|--------------------|
| Excelente | De 81 a 100 puntos |
| Buena | De 61 a 80 puntos |
| Aceptable | De 41 a 60 puntos |
| Escasa | De 21 a 40 puntos |
| Deficiente | De 0 a 20 puntos |



Dra. Laura Carmen Barrionuevo Torres
DNI. 22475807

FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

I. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

MUSICOTERAPIA PARA LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO POST PANDEMIA EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR PRIVADO FIBONACCI TINGO MARÍA - 2022.

II. DATOS INFORMATIVOS DEL EXPERTO VALIDADOR

- 2.1. Apellidos y nombres : Ennis Jaramillo Falcón.
 2.2. Grado Académico : Maestro.
 2.3. Especialidad : Docente
 2.4. Institución donde labora : Docente Universidad Nacional Hermilio Valdizán
 2.5. Cargo que desempeña : Docente.
 2.6. Nombre del Instrumento : Cuestionario
 2.7. Teléfono : 975011454
 2.8. Lugar y fecha : Huánuco 29 de mayo del 2022
 2.9. Autor del Instrumento : Graciela Catty Dionicio Acosta.

III. ASPECTOS DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

| Nº | DIMENSIONES | INDICADORES | Relevancia | Cobertura | Suficiencia | Claridad |
|----|-------------------------|--|------------|-----------|-------------|----------|
| | | | De 1 a 5 | De 1 a 5 | De 1 a 5 | De 1 a 5 |
| 1º | Reacciones Físicas | Trastornos en el sueño como insomnio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | | Trastorno en el sueño como pesadillas | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | | Fatiga crónica (cansancio permanente) | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | | Dolores de cabeza o migrañas | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | | Problemas de digestión, dolor abdominal | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | | Problemas de digestión diarreas o estreñimiento | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | | Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | | Rigidez de cuello o mandíbula | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 2º | Reacciones Psicológicas | Somnolencia o mayor necesidad de dormir | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | | Mala memoria | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | | Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | | Sentimientos de depresión y tristeza (decaído) | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | | Ansiedad, angustia o desesperación. | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 3º | Reacciones conductuales | Problemas de concentración | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | | Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | | Conflictos o tendencia a polemizar o discutir en aula y casa | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | | Aislamiento de los demás (compañeros, familiares) | 5 | 5 | 5 | 5 |

| | | | | | |
|--------------|--|-----|-----|-----|-----|
| | Desgano para realizar las labores académicas | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | Aumento o reducción de consumo de alimentos | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | Consumo de alcohol o drogas | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | Otras (especifique): | | | | |
| TOTAL | | 100 | 100 | 100 | 100 |

IV. OPINIÓN DEL EXPERTO:

- ¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada?
SI () NO (X) En caso de SI
- ¿Qué dimensión o ítem falta?

V. DECISIÓN DEL EXPERTO:

- El instrumento debe ser aplicado: SI (X) NO ()

VI. CALIFICACIÓN:

Cualitativa : Excelente
Cuantitativa : 100

VII. TABLA DE CALIFICACIÓN:

| CUALITATIVA | CUANTITATIVA |
|-------------|--------------------|
| Excelente | De 81 a 100 puntos |
| Buena | De 61 a 80 puntos |
| Aceptable | De 41 a 60 puntos |
| Escasa | De 21 a 40 puntos |
| Deficiente | De 0 a 20 puntos |



ENNIS JARAMILLO FALCÓN
DNI. N.º 22480882

FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

I. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

MUSICOTERAPIA PARA LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO POST PANDEMIA EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR PRIVADO FIBONACCI TINGO MARÍA - 2022.

II. DATOS INFORMATIVOS DEL EXPERTO VALIDADOR

- 2.1. Apellidos y nombres : RUIZ AQUINO MELY
 2.2. Grado Académico : MAESTRO
 2.3. Especialidad : SALUD PUBLICA
 2.4. Institución donde labora : UDH/UNAC/UPLA
 2.5. Cargo que desempeña : investigador RENACYT
 2.6. Nombre del Instrumento : Cuestionario
 2.7. Teléfono : 976464367
 2.8. Lugar y fecha : Huánuco 11 de junio del 2022
 2.9. Autor del Instrumento : Graciela Catty Dionicio Acosta.

III. ASPECTOS DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

| Nº | DIMENSIONES | INDICADORES | Relevancia De 1 a 5 | Coherencia De 1 a 5 | Suficiencia De 1 a 5 | Claridad De 1 a 5 |
|----|-------------------------|--|------------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|
| 1º | Reacciones Físicas | Trastornos en el sueño como insomnio | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | | Trastorno en el sueño como pesadillas | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | | Fatiga crónica (cansancio permanente) | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | | Dolores de cabeza o migrañas | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | | Problemas de digestión, dolor abdominal | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | | Problemas de digestión diarreas o estreñimiento | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | | Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | | Rigidez de cuello o mandíbula | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | | Somnolencia o mayor necesidad de dormir | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 2º | Reacciones Psicológicas | Mala memoria | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | | Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | | Sentimientos de depresión y tristeza (decaído) | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | | Ansiedad, angustia o desesperación. | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | | Problemas de concentración | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | | Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 3º | Reacciones conductuales | Conflictos o tendencia a polemizar o discutir en aula y casa | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | | Aislamiento de los demás (compañeros, familiares) | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | | Desgano para realizar las labores académicas | 5 | 5 | 5 | 5 |

| | | | | | |
|--|---|------------|------------|------------|------------|
| | Aumento o reducción de consumo de alimentos | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | Consumo de alcohol o drogas | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | Otras (especifique): | | | | |
| | TOTAL | 100 | 100 | 100 | 100 |

IV. OPINIÓN DEL EXPERTO:

- ¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada?

SI () NO (X) En caso de SI

- ¿Qué dimensión o ítem falta?

V. DECISIÓN DEL EXPERTO:

- El instrumento debe ser aplicado: SI (X) NO ()

VI. CALIFICACIÓN:

Cualitativa : Excelente

Cuantitativa : 100 puntos.

VII. TABLA DE CALIFICACIÓN:

| CUALITATIVA | CUANTITATIVA |
|-------------|--------------------|
| Excelente | De 81 a 100 puntos |
| Buena | De 61 a 80 puntos |
| Aceptable | De 41 a 60 puntos |
| Escasa | De 21 a 40 puntos |
| Deficiente | De 0 a 20 puntos |



Mg. Karly M. Ruiz Aquino
CEP N° 51674

Firma y sello del experto
DNI. 42382901

FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

I. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

MUSICOTERAPIA PARA LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO POST PANDEMIA EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR PRIVADO FIBONACCI TINGO MARÍA - 2022.

II. DATOS INFORMATIVOS DEL EXPERTO VALIDADOR

- 2.1. Apellidos y nombres : Jony Abdón Herrera Calero.
 2.2. Grado Académico : Maestro.
 2.3. Especialidad :
 2.4. Institución donde labora : Docente Universidad de Huánuco, IESP Fibonacci, IEP Isaac Newton.
 2.5. Cargo que desempeña : Docente.
 2.6. Nombre del Instrumento : Cuestionario
 2.7. Teléfono : 962598698
 2.8. Lugar y fecha : Huánuco 10 de junio del 2022
 2.9. Autor del Instrumento : Graciela Catty Dionicio Acosta.

III. ASPECTOS DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

| Nº | DIMENSIONES | INDICADORES | Relevancia | Cobertura | Suficiencia | Claridad |
|----|-------------------------|--|------------|-----------|-------------|----------|
| | | | De 1 a 5 | De 1 a 5 | De 1 a 5 | De 1 a 5 |
| 1º | Reacciones Físicas | Trastornos en el sueño como insomnio | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | | Trastorno en el sueño como pesadillas | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | | Fatiga crónica (cansancio permanente) | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | | Dolores de cabeza o migrañas | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | | Problemas de digestión, dolor abdominal | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | | Problemas de digestión diarreas o estreñimiento | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | | Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | | Rigidez de cuello o mandíbula | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 2º | Reacciones Psicológicas | Somnolencia o mayor necesidad de dormir | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | | Mala memoria | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | | Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | | Sentimientos de depresión y tristeza (decaído) | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | | Ansiedad, angustia o desesperación. | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | | Problemas de concentración | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 3º | Reacciones conductuales | Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | | Conflictos o tendencia a polemizar o discutir en aula y casa | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | | Aislamiento de los demás (compañeros, familiares) | 3 | 3 | 3 | 3 |

| | | | | | |
|--------------|--|---|---|---|---|
| | Desgano para realizar las labores académicas | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | Aumento o reducción de consumo de alimentos | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | Consumo de alcohol o drogas | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | Otras (especifique): | | | | |
| TOTAL | | | | | |

IV. OPINIÓN DEL EXPERTO:

- ¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada?

SI () NO (X) En caso de SI

- ¿Qué dimensión o ítem falta?

V. DECISIÓN DEL EXPERTO:

- El instrumento debe ser aplicado: SI (X) NO ()

VI. CALIFICACIÓN:

Cualitativa : Aceptable

Cuantitativa : 60

VII. TABLA DE CALIFICACIÓN:

| CUALITATIVA | CUANTITATIVA |
|-------------|--------------------|
| Excelente | De 81 a 100 puntos |
| Buena | De 61 a 80 puntos |
| Aceptable | De 41 a 60 puntos |
| Escasa | De 21 a 40 puntos |
| Deficiente | De 0 a 20 puntos |



Firma y sello del experto
DNI. N.º 42602970

ANEXO 05. Autorización de aplicación de programa “ESCÚCHATE CON LA MÚSICA”



Huánuco, 14 de octubre de 2022.

OFICIO N° 029-2022-IESP "FIBONACCI" / DG -HUANUCO.

SEÑOR:
Dr. CIRO ANGEL LAZO SALCEDO
DECANO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Asunto: AUTORIZACIÓN PARA LA APLICACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN "MUSICOTERAPIA PARA LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO POST PANDEMIA EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR PRIVADO FIBONACCI TINGO MARÍA - 2022"

Referencia: SOLICITUD DE LA SUSCRITA

Tengo el agrado de dirigirme a Usted para expresarle un cordial saludo a nombre del Instituto Educativo Superior Privado "FIBONACCI", al mismo tiempo aprovecho la oportunidad para dar respuesta a la **SOLICITUD DE LA SUSCRITA**; autorizando la aplicación del proyecto de investigación "MUSICOTERAPIA PARA LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO POST PANDEMIA EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR PRIVADO FIBONACCI TINGO MARÍA - 2022" durante los meses de octubre, noviembre y diciembre, tomando como muestra a nuestros estudiantes de Enfermería Técnica de la ciudad de Tingo María.

Sin otro particular, me despido de usted no sin antes expresarle las muestras de consideración y estima personal.

Atentamente,



INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PRIVADO
 "FIBONACCI" - Huánuco

César A. Navarro Pardavé
 DIRECTOR ACADÉMICO

SEDE HUÁNUCO
 JR. BOLIVAR N° 440-451
 TELÉF. 062-513339

FILIAL UCAYALI
 JR. BARRACÓN 708
 TELÉF. 065-094137

FILIAL TINGO MARÍA
 AV. JOSÉ GRAYA 257
 TELÉF. 062-294431

EMAIL- institutofibonacci@gmail.com

ANEXO 06. Fotografías.



ANEXO 07. Propuesta de Programa de Musicoterapia “Escúchate con la música”.

**PROPUESTA DE PROGRAMA DE MUSICOTERAPIA
“ESCÚCHATE CON LA MÚSICA”**

**UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
ESCUELA DE POSGRADO**



**PROPUESTA DE PROGRAMA DE MUSICOTERAPIA
“ESCÚCHATE CON LA MÚSICA”**

TÍTULO DE INVESTIGACIÓN

**MUSICOTERAPIA PARA LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS
ACADÉMICO POST PANDEMIA EN ESTUDIANTES DEL
INSTITUTO SUPERIOR PRIVADO FIBONACCI TINGO
MARÍA - 2022.**

TINGO MARÍA – PERÚ

2022

PROPUESTA DE PROGRAMA DE MUSICOTERAPIA. “ESCÚCHATE CON LA MÚSICA”

I. DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. INSTITUTO: “Fibonacci de Tingo María”
- 1.2. ESPECIALIDAD: Enfermería Técnica.
- 1.3. GRUPO EXPERIMENTAL: Carrera técnica de enfermería (Primero F).
- 1.4. GRUPO CONTROL: Carrera técnica de enfermería (Primero G).
- 1.5. DURACIÓN: 10 sesiones en 4 meses.
- 1.6. INVESTGADORA: Graciela Catty Dionicio Acosta (responsable).

II. BASES LEGALES

- ✓ Ley Universitaria N° 23733
- ✓ Estatuto de la Universidad Nacional “Hermilio Valdizán” de Huánuco.
- ✓ Reglamento de investigación de la Escuela de Post Grado de la Universidad Nacional “Hermilio Valdizán” de Huánuco.
- ✓ Reglamento para optar el grado de Magister de la Escuela de Post Grado.

III. FUNDAMENTACIÓN

La musicoterapia es hoy una de las respuestas como estrategia en la emergente crisis del estrés, crisis que se manifiesta en una gran diversidad de problemas y por ende desafíos, que van desde la escala local a la nacional y global. Definitivamente los problemas y conflictos del estrés a los cuales se ve enfrentada nuestra sociedad radica en un conjunto de reacciones que han impactado de forma negativa, hacia el entorno que nos rodea. En ese sentido el instituto un potencial agente dinamizador de cambio para la sostenibilidad, puesto que forma a los futuros profesionales, que en el desarrollo de su trabajo profesional tendrá un efecto directo e indirecto con su entorno social y cultural. Formar profesionales comprometidos con la sostenibilidad implica cambiar los modelos interpretativos en relación con las cuestiones de la musicoterapia y avanzar hacia estos modelos alternativos de tratamiento.

Por lo que se hace necesario la implementación de una terapia hacia la reducción del estrés académico, problema que afecta grandemente a los alumnos, una terapia es pues indispensable no solamente para reducir el estrés académico sino también para modificar las actitudes, y hacer adquirir hábitos y conocimientos. De esta manera, la necesidad de musicoterapia ha sido reconocida mundialmente y por lo tanto es necesario implementar en el ámbito local y que abarque todos los niveles de enseñanza inicial, primaria, secundaria y superior.

El programa de musicoterapia está orientado a reducir el estrés académico post pandemia comprende un conjunto de sesiones a desarrollar, relacionado con el uso de la música con sus componentes (melodía, sonido, ritmo, armonía) para reducir el estrés académico, así como el desarrollo de habilidades, técnicas para nuestro autocuidado lo cual nos conducirá a reducir nuestro problema de estrés académico que permitirá mejorar nuestra condición de salud en los diferentes espacios tales como reacciones físicas,

reacciones psicológicas, reacciones conductuales, de esa manera permitirá mejorar el desempeño de todos los alumnos en sus espacios o adaptarse rápidamente a las exigencias cambiantes del entorno o la institución.

La idea es proporcionar un proceso terapéutico que contribuya con el bienestar humano, la calidad de vida donde nos desenvolvemos, mientras se logra reducir el estrés académico, como resultado de la musicoterapia.

Precisamente, la musicoterapia como estrategia, permitirá mejorar la salud de los alumnos, que se verá repercutir en sus reacciones físicas, psicológicas y conductuales mejorando la calidad de vida.

El programa tiene una secuencia de contenidos terapéuticos, información y actuación, igualmente como material educativo, instrumentos musicales, música, videos y otros materiales relacionados con la musicoterapia.

IV.OBJETIVOS DE LA PROPUESTA

4.1. Objetivo general

Implementar el programa de musicoterapia “ESCÚCHATE CON LA MÚSICA” para los estudiantes de la especialidad de Enfermería técnica.

4.2. Objetivos específicos

- Aplicar sesiones de musicoterapia a los estudiantes.
- Fomentar la participación de los estudiantes para reducir el estrés académico, así como el desarrollo de habilidades, técnicas para su autocuidado lo cual conducirá a reducir nuestro problema de salud a la que lleva el estrés académico.
- Adquirir cambios sociales y un profundo interés por la musicoterapia, que les impulse a participar activamente para su mejoramiento.
- Adquirir aptitudes necesarias para resolver el problema del estrés académico.
- Formar agentes multiplicadores “ESCÚCHATE CON LA MÚSICA” en su institución.

V. METAS DE ATENCIÓN

La meta de atención de la presente propuesta de musicoterapia es de 15 alumnos de la carrera técnica de enfermería, distribuido de la siguiente manera.

Cuadro N° 01

Distribución de la muestra - 2022

| | | |
|--------------------|-------------------------------|---|
| Grupo experimental | Especialidad | Número total de alumnos para el programa. |
| | Enfermería técnica 1ero F. | 15 |

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

1. Población: estudiantes de la especialidad de enfermería técnica.
2. Tiempo de ejecución del programa: 4 meses.
3. Sesiones prácticos, recreativos y vivenciales.
4. Duración de cada sesión: 90 minutos.

5. Todas las sesiones se realizarán usando métodos de musicoterapia (Improvisación, Composición, Re- creativo y Receptivo).
6. Clausura del ROGRAMA DE MUSICOTERAPIA “ESCÚCHATE CON LA MÚSICA” para los estudiantes de la especialidad de enfermería técnica.
7. Todo el trabajo se realizará con las siguientes técnicas y estrategias
 - Diálogos en sesiones.
 - Trabajo de campo.
 - Presentación de videos.
 - Observación e investigación.
 - Método de improvisación con sus técnicas de:
 - Técnica de empatía
 - Técnica de improvisación referencial
 - Técnica de dialogo o debate.
 - Método de composición con sus técnicas de:
 - Técnicas de vocalización.
 - Técnica de canto.
 - Método recreativo con sus técnicas de:
 - Técnica de movilización y alineación corporal.
 - Método receptivo con sus técnicas de:
 - Técnica de relajación.
 - Técnica de exploración emocional.

VI. RECURSOS Y MEDIOS

- ✓ Proyector multimedia.
- ✓ Equipo de sonido.
- ✓ Parlante.
- ✓ Pista.
- ✓ Videos.
- ✓ Instrumentos musicales (guitarra, maracas, xilófono, panderetas y otros).
- ✓ Colchonetas.
- ✓ Pizarra.
- ✓ Plumones.
- ✓ Papelotes.
- ✓ Papel bond.
- ✓ Lapiceros.
- ✓ Materiales reciclados (botellas de plástico, baldes, etc.)

EVALUACIÓN

La evaluación del programa será sistemática, partiendo desde el primer contacto con los alumnos, dialogo, asimismo se finaliza el programa con la aplicación de la post prueba del estrés académico(cuestionario), que determinara si los alumnos lograron reducir el estrés académico.

VII. ACTIVIDADES DEL PROGRAMA

| ACTIVIDADES | RESPONSABLES | ESTRATEGIAS | CRONOGRAMA FECHA Y HORA | MATERIALES |
|--|----------------------|---|------------------------------|---|
| <p align="center"><u>SESIÓN N° 01</u></p> <p>- Evaluación de entrada (pre test). - Evaluación, Bienvenida y Presentación del programa de musicoterapia a través del sonido.</p> | Docente investigador | Método de recreación e improvisación musical, utilizando técnicas de empatía. | 10-09-2022 18:00 19:30 | Formato de consentimiento informado. Pre test. Pizarra, Plumones, papelotes. Equipo de sonido. Parlante. Música editada. Videos. Instrumentos musicales (guitarra, tarola, maracas, flauta, quena, etc.) |
| <p align="center"><u>SESIÓN N° 02</u></p> <p>-Improvisación <u>sonora</u> y expresión emocional.</p> | Docente investigador | Método de recreación e improvisación tanto corporal como musical, utilizando técnicas de empatía. | 17-09-2022 18:00 19:30 | Equipo de sonido Parlante Música editada. Pista. Guitarra. Tarola. Flauta. Quena. Maracas. |
| <p align="center"><u>SESIÓN N° 03</u></p> <p>-Improvisación vocal <u>melódica</u> e identificando redes de apoyo ante situaciones estresantes.</p> | Docente investigador | Método de recreación e improvisación vocal, técnicas de empatía. | 24-09-2022 18:00 19:30 | Equipo de sonido Parlante Música editada. Pista. Madeja Guitarra Papelotes Plumón |
| <p align="center"><u>SESIÓN N° 04</u></p> <p>Baño <u>melódica</u> y liberación de tensiones.</p> | Docente investigador | Método receptivo con diferentes canciones y ritmos. | 01-10-2022 18:00 19:30 | Equipo de sonido Parlante Músicas editadas. Espejo. Instrumento para baño sonoro y guitarra. |

| | | | | |
|---|----------------------|---|------------------------------|---|
| <p><u>SESIÓN Nª 05</u> -Exteriorizando fortalezas y cualidades con el juego de la rocola con <u>ritmo</u> musical.</p> | Docente investigador | Método trabajo con canciones y recreación de canciones. | 15-10-2022 18:00 19:30 | Equipo de sonido. Parlante Músicas editadas. Pistas. Pelota. |
| <p><u>SESIÓN Nª 06</u> -Construyo mi instrumento con material reciclado y creamos nuestro <u>ritmo</u> musical.</p> | Docente investigador | Método receptivo, método de improvisación, técnica de expresión corporal, técnica de exploración emocional. | 29-10-2022 18:00 19:30 | Equipo de sonido. Parlante Músicas editadas. Pistas. Materiales: maracas de botellas, xilófono de madera, tarola de baldes. |
| <p><u>SESIÓN Nª 07</u> -Improvisación con mi instrumento de material reciclado y creamos nuestro <u>ritmo</u> musical.</p> | Docente investigador | Método de trabajo con canciones e improvisaciones. | 12-11-2022 18:00 19:30 | Equipo de sonido. Parlante Músicas editadas. Pistas. Instrumentos marcas, tarola y xilófono. |
| <p><u>SESIÓN Nª 08</u> -Expresión emocional a través de la sincronización corporal con la armonía musical.</p> | Docente investigador | Método de trabajo grupal con músicas, técnica de movilización y alineación corporal. | 26-11-2022 18:00 19:30 | Equipo de sonido. Parlante Músicas editadas. Pistas. Videos. Papel. Cintas de Colores. |
| <p><u>SESIÓN Nª 09</u> -Composición de una estrofa de una canción escrito por ellos mismos.</p> | Docente investigador | Por medio de la composición de la letra de la canción. | 03-12-2022 18:00 19:30 | Parlante. Micrófono. Guitarra. Tarola. Pandereta. Hoja de papel bond Lapiceros. |
| <p><u>SESIÓN Nª 10</u> -Interpretación final de la composición musical y evaluación.</p> | Docente investigador | La realización de esta sesión será por medio del concierto como muestra final del tratamiento. | 17-12-2022 18:00 19:30 | Equipo de sonido. Hojas de papel bond. Lapiceros. Parlante. |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | Micrófono. Guitarra. Tarola. Pandereta. Guitarra, entre otros. |
|--|--|--|--|--|

SESIÓN DE APRENDIZAJE N.º 01

1.DATOS INFORMATIVOS:

1.1. Institución Educativa: Instituto de Educación Superior Fibonacci.

1.2. Carrera Técnica: Enfermería Técnica.

1.3. Ciclo de Estudio: Primero

1.4. Duración: 90 minutos

1.5. Fecha y hora:

1.6. Responsable: Graciela Catty Dionicio Acosta.

1.7. Nombre de la Sesión: Evaluación, Bienvenida y Presentación del programa de musicoterapia a través del sonido.

2. PROPÓSITO: Dar a conocer el contenido y la importancia del programa de musicoterapia “ESCÚCHATE CON LA MÚSICA”, mediante el dialogo, y el uso de instrumentos musicales para lograr integración y motivación grupal.

| COMPETENCIA | CAPACIDAD | INDICADOR |
|--|---|--|
| Aprecia de manera crítica manifestaciones artístico - culturales | Percibe manifestaciones artístico- culturales. Contextualiza manifestaciones artístico culturales. Reflexiona creativa y críticamente sobre manifestaciones artístico | Conocer el contenido del programa. Saber de la importancia del programa. Participa activamente en la actividad de calentamiento corporal de manera grupal. Consolidación y motivación del grupo para con el programa de musicoterapia. Hacer una presentación formal de cada uno de los participantes. Conocer las expectativas del grupo frente a la musicoterapia. Conocer los gustos musicales que ayudara a complementar la historia musical del grupo. Participa activamente de la improvisación musical para conocernos. Mantener la atención bajo los estímulos sonoros auditivos generados por los |

| | | |
|--|--|-----------------------------|
| | | instrumentos seleccionados. |
|--|--|-----------------------------|

METODOLOGÍA: La realización de esta sesión será por medio del método de recreación e improvisación musical, utilizando técnicas de empatía que propiciaran el logro de las competencias.

3.SECUENCIA METODOLÓGICA

| CONOCIMIENTOS | ACTIVIDADES Y/O ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS | RECURSOS | TIEMPO | INDICADOR DE EVALUACIÓN |
|--|---|---|---|---|
| Evaluación, Bienvenida y Presentación del programa de musicoterapia a través del sonido. | <p>Previamente a las actividades musicoterapéuticas los participantes firman el consentimiento informado para realizar la Evaluación de entrada (pre test), para determinar el grado de estrés académico.</p> <p>Generalidades e importancia del programa: definiciones básicas de musicoterapia, estrés y sus tipos, su fisiología, secuelas en el organismo.</p> <p>Inicio y bienvenida a los participantes a través de una canción de salud grupal con una parodia compuesta de la canción HOLA AMIGOS del parchís.</p> <p>En seguida los participantes realizarán la actividad con la canción “EL BAILE DEL CUERPO” como actividad de expresión corporal con el fin de centrarlos física y emocionalmente en el contexto terapéutico.</p> | <p>Formato de consentimiento informado.</p> <p>Pre test.</p> <p>Pizarra.</p> <p>Plumones.</p> <p>Papelote.</p> <p>Equipo de sonido.</p> <p>Música editada.</p> <p>Videos.</p> | <p>25 min</p> <p>20min</p> <p>15min</p> | <p>Conocer el contenido del programa.</p> <p>Saber de la importancia del programa</p> <p>Consolidación y motivación del grupo para con el programa de musicoterapia.</p> <p>Participa activamente en la actividad de calentamiento corporal de manera grupal.</p> |

| | | | | |
|--|---|---|--------|---|
| | Se disponen varios instrumentos en el centro del salón (guitarra, tarola, flauta, maracas, pandereta, quena, etc.) y se les pide que escojan el que quieran para que se presenten con su nombre y con el sonido que piensan que los caracteriza ¿Cómo sueno?, luego se pide que nombren todos los nombres de los compañeros que ya pasaron. | Guitarra. Tarola. Flauta. Quena. Maracas. Otros. | 25 min | <p>Hacer una presentación formal de cada uno de los participantes. Conocer las expectativas del grupo frente a la musicoterapia. Conocer los gustos musicales que ayudara a complementar la historia musical del grupo. Participa activamente de la improvisación musical para conocernos.</p> <p>Mantener la atención bajo los estímulos sonoros auditivos generados por los instrumentos seleccionados.</p> |
| | Se finaliza la sesión cantando un fragmento de la canción CUANDO PIENSES EN VOLVER de Pedro Suarez Vértiz. | Equipo de sonido. Música editada. Video | 5 min | Mantener la atención bajo los estímulos auditivos. |

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 02

1.DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1. Institución Educativa: Instituto de Educación Superior Fibonacci de Tingo María.
- 1.2. Carrera Técnica: Enfermería Técnica.
- 1.3. Ciclo de Estudio: Primero
- 1.4. Duración: 90 minutos
- 1.5. Fecha y Hora:
- 1.6. Responsable: Graciela Catty Dionicio Acosta.
- 1.7. Nombre de la Sesión: Improvisación sonora y expresión emocional.

2. PROPÓSITO: Generar empatía entre los participantes con el fin de generar un ambiente amable para expresar libremente por medio de la improvisación individual.

| COMPETENCIA | CAPACIDAD | INDICADOR |
|--|--|---|
| Crea proyectos desde los lenguajes artísticos. | Explora y experimenta los lenguajes artísticos. Aplica procesos creativos. Evalúa y comunica sus procesos y proyectos. | Participa activamente en la actividad de calentamiento corporal de manera grupal. Mantener la atención bajo los estímulos auditivos generados por los instrumentos seleccionados por la improvisación sonora. Participa activamente de la improvisación musical para expresar libremente su estado emocional. |

METODOLOGÍA: La realización de esta sesión será por medio del método de recreación e improvisación tanto corporal como musical, utilizando técnicas de empatía que propiciarán el logro de las competencias.

3.SECUENCIA METODOLÓGICA

| CONOCIMIENTOS | ACTIVIDADES Y/O ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS | RECURSOS | TIEMPO | INDICADOR DE EVALUACIÓN |
|---------------|--|----------|--------|-------------------------|
| | | | | |

| | | | | |
|---|---|---|--------|---|
| Improvisación sonal y expresión emocional | Se inicia la sesión con una canción de saludo grupal con una parodia compuesta de la canción “DECIDI VIVR SIN TI “de corazón serrano. En seguida se invita a los participantes a la siguiente actividad en donde se realizará una actividad de expresión corporal del BAILE DE LA ENSALADA con el fin de centrarlos física y emocionalmente en el contexto terapéutico ya que en su actividad académica permanecen mayor mente sentados. | Equipo de sonido Parlante Música editada. Pista. | 25 min | Participa activamente en la actividad de calentamiento corporal de manera grupal. |
| | A continuación, se invita a los alumnos a participar en una actividad de improvisación sonora donde cada uno de ellos pasa al centro para realizar una improvisación libre en una guitarra, tarola y otros instrumentos de su preferencia acompañada por los compañeros que se encuentran alrededor. Para luego expresar como se siente. . | Guitarra. Tarola. Flauta. Quena. Maracas. Otros. | 45 min | Mantener la atención bajo los estímulos auditivos generados por los instrumentos seleccionados por la improvisación sonora. |
| | Finalmente cantando la canción HOY ES UN BUEN DIA PARA EMPEZAR de Ricardo Arjona. | Equipo de sonido. Pista. | 20 min | Participa activamente de la improvisación musical para expresar libremente su estado emocional. |

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 03

1.DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1. Institución Educativa: Instituto de Educación Superior Fibonacci de Tingo María.
- 1.2. Carrera Técnica: Enfermería Técnica.
- 1.3. Ciclo de Estudio: Primero
- 1.4. Duración: 90 minutos
- 1.5. Fecha y hora:
- 1.6. Responsable: Graciela Catty Dionicio Acosta.
- 1.7. Nombre de la Sesión: Improvisación vocal melódica e identificando redes de apoyo ante situaciones estresantes.

PROPÓSITO: Propiciar la expresión verbal y no verbal identificando las redes de apoyo ante situaciones estresantes durante las labores académicas para reducir el estrés.

| COMPETENCIA | CAPACIDAD | INDICADOR |
|--|--|---|
| Crea proyectos desde los lenguajes artísticos. | Explora y experimenta los lenguajes artísticos. Aplica procesos creativos. Evalúa y comunica sus procesos y proyectos. | Participa activamente en la actividad de calentamiento corporal de manera grupal. Propiciar la expresión de emociones e ideas por medio de improvisación y verbalización. Identificar redes de apoyo y su importancia en el proceso. Participan activamente en la actividad final. |

METODOLOGÍA: La realización de esta sesión será por medio del método de recreación e improvisación vocal, técnicas de empatía que preciará el logro de las competencias.

3.SECUENCIA METODOLÓGICA

| CONOCIMIENTOS | ACTIVIDADES Y/O ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS | RECURSOS | TIEMPO | INDICADOR DE EVALUACIÓN |
|---------------|---|----------|--------|-------------------------|
| | | | | |

| | | | | |
|--|--|---|---------------|---|
| <p>Improvisación vocal melódica e identificando redes de apoyo ante situaciones estresantes.</p> | <p>Se inicia la sesión a través de una canción de saludo grupal, es una parodia de la canción “ESTA NOCHE” del grupo candela. Luego se realiza la actividad corporal “HAY QUE SUBIR AL TREN DEL AMOR” con el fin de centrarlos física y emocionalmente en el contexto terapéutico ya que los participantes se encuentran sentados gran cantidad de horas.</p> | <p>Equipo de sonido Parlante Música editada. Pista.</p> | <p>25 min</p> | <p>Participa activamente en la actividad de calentamiento corporal de manera grupal.</p> |
| | <p>En seguida los participantes se dispusieron a la realizar una red grupal a una improvisación vocal grupal emitiendo una melodía cada vez que la madeja de lana o la pita llegue a sus manos. Al finalizar la construcción de la red, se invita a los participantes a compartir a que se les asemeja la red realizada para enfrentar momentos de estrés. Luego se invita a los participantes a escribir en unos papelotes lo que le ayudaría a solucionar su estrés.</p> | <p>Madeja. Guitarra. Papelotes. Plumones.</p> | <p>50 min</p> | <p>Propiciar la expresión de emociones e ideas por medio de improvisación vocal y verbalización. Identificar redes de apoyo y su importancia en el proceso.</p> |
| | <p>Posteriormente se invita a los participantes a la siguiente actividad que consiste en cantar un fragmento” SONRIELE A LA VIDA” DNK & Dany Galera.</p> | <p>Equipo de sonido. Pista. Música editada.</p> | <p>15 min</p> | <p>Participan activamente en la actividad final.</p> |

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 04

1.DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1. Institución Educativa: Instituto de Educación Superior Fibonacci de Tingo María.
- 1.2. Carrera Técnica: Enfermería Técnica.
- 1.3. Ciclo de Estudio: Primero
- 1.4. Duración: 90 minutos
- 1.5. Fecha y hora:
- 1.6. Responsable: Graciela Catty Dionicio Acosta.
- 1.7. Nombre de la Sesión: Baño melódica y liberación de tensiones.

PROPÓSITO: Liberar tensiones a través del movimiento corporal utilizando diversos ritmos musicales.

| COMPETENCIA | CAPACIDAD | INDICADOR |
|--|--|---|
| Aprecia de manera crítica manifestaciones artístico - culturales | Percibe manifestaciones artístico-culturales. Contextualiza manifestaciones artístico culturales. Reflexiona creativa y críticamente sobre manifestaciones artístico | Participa activamente en la actividad de calentamiento corporal de manera grupal. Crear conciencia sobre el manejo corporal a favor de la relajación. Mantener la atención bajo los estímulos auditivos. Generar ambiente de relajación para la reducción del estrés. Participan activamente en la actividad final. |

METODOLOGÍA: La realización de esta sesión será por medio del método receptivo con diferentes canciones y ritmos variados que propiciará el logro de las competencias.

3.SECUENCIA METODOLÓGICA

| CONOCIMIENTOS | ACTIVIDADES Y/O ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS | RECURSOS | TIEMPO | INDICADOR DE EVALUACIÓN |
|---------------|---|----------|--------|-------------------------|
| | | | | |

| | | | | |
|---|--|---|--------|---|
| Baño rítmico y liberación de tensiones. | Para comenzar se cantará una canción que llevaré como regalo para los participantes “PROVENZA” de Karol G. Luego se realizará la actividad corporal el juego del “DEL ESPEJO” con el fin de crear un feedback para ellos. | Equipo de sonido Parlante Músicas editadas. Espejo. | 30 min | Participa activamente en la actividad de calentamiento corporal de manera grupal. |
| | En seguida se invita a los participantes a disponerse y ubicarse de la manera más cómoda para recibir un baño melódico, usando músicas instrumentales y de relajación. | Equipo de sonido Parlante Músicas editadas. Instrumento para baño sonoro y guitarra. | 50 min | Crear conciencia sobre el manejo corporal a favor de la relajación. Mantener la atención bajo los estímulos auditivos. Generar ambiente de relajación para la reducción del estrés. |
| | Posteriormente se invita a los participantes a la siguiente actividad que consiste en cantar un fragmento” MIX ZUMBALO” de Corazón Serrano. | Equipo de sonido. Pista. Música instrumental editada. | 10 min | Participan activamente en la actividad final. |

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 05

1.DATOS INFORMATIVOS:

1.1. Institución Educativa: Instituto de Educación Superior Fibonacci de Tingo María.

1.2. Carrera Técnica: Enfermería Técnica.

1.3. Ciclo de Estudio: Primero

1.4. Duración: 90 minutos

1.5. Fecha y hora:

1.6. Responsable: Graciela Catty Dionicio Acosta.

1.7. Nombre de la Sesión: Exteriorizando fortalezas y cualidades con el juego de la rocola con ritmo musical.

PROPOSITO: Exteriorizar fortalezas y cualidades utilizando el ritmo musical variado para generar vínculos de apoyo entre compañeros para enfrentar el estrés.

| COMPETENCIA | CAPACIDAD | INDICADOR |
|---|--|--|
| <p>Aprecia de manera crítica manifestaciones artístico – culturales</p> <p>Crea proyectos desde los lenguajes artísticos.</p> | <p>Contextualiza manifestaciones artístico culturales.</p> <p>Explora y experimenta los lenguajes artísticos.</p> <p>Aplica procesos creativos.</p> <p>Evalúa y comunica sus procesos y proyectos.</p> | <p>Participa activamente en la actividad de calentamiento corporal de manera grupal.</p> <p>Facilitar la experiencia utilizando el ritmo como medio musical.</p> <p>Reconocer por medio de canciones la solución de problemas causales de estrés.</p> <p>Continuar generando vínculos de apoyo entre compañeros para enfrentar el estrés.</p> <p>Participan activamente en la actividad final.</p> |

METODOLOGÍA: La realización de esta sesión será por medio del método trabajo con canciones y recreación de canciones que propiciarán el logro de las competencias.

3.SECUENCIA METODOLÓGICA

| CONOCIMIENTOS | ACTIVIDADES Y/O ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS | RECURSOS | TIEMPO | INDICADOR DE EVALUACIÓN |
|--|---|---|--------|---|
| Exteriorizar fortalezas y cualidades utilizando el ritmo musical variado para generar vínculos de apoyo entre compañeros para enfrentar el estrés. | Para comenzar, se les invita a los participantes a cantar la canción de saludo con una parodia de un fragmento de “QUIEREME DE LUIS MATIUS”. Luego se realiza la actividad del “SACUDIA” como expresión corporal | Equipo de sonido. Parlante Músicas editadas. Pista. | 30 min | Participa activamente en la actividad de calentamiento corporal de manera grupal. |
| | Se invita a los participantes a organizarse en círculo con el fin de poder hacer el juego de la rocola. Iniciamos cantando una canción y luego de un rato, lanza la pelota terapéutica a un participante para continuar con la actividad. Esto con el fin de compartir con sus compañeros y de identificar algunas de sus fortalezas y cualidades | Equipo de sonido. Parlante Músicas editadas. Pelota. | 50 min | Facilitar la experiencia utilizando el ritmo como medio musical. Reconocer por medio de canciones la solución de problemas causales de estrés. Continuar generando vínculos de apoyo entre compañeros para enfrentar el estrés. |
| | Posteriormente se invita a los participantes a cantar la canción “ABRIENDO CAMINOS” de Diego Torres. | Equipo de sonido. Pista. | 10 min | Participan activamente en la actividad final. |

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 06

1.DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1. Institución Educativa: Instituto de Educación Superior Fibonacci de Tingo María.
- 1.2. Carrera Técnica: Enfermería Técnica.
- 1.3. Ciclo de Estudio: Primero
- 1.4. Duración: 90 minutos
- 1.5. Fecha y hora:
- 1.6. Responsable: Graciela Catty Dionicio Acosta.
- 1.7. Nombre de la Sesión: Construyo mi instrumento con material reciclado y creamos nuestro ritmo musical.

PROPÓSITO: Socializar con los compañeros sus tendencias musicales favoreciendo su expresión rítmica para reducir el estrés académico.

| COMPETENCIA | CAPACIDAD | INDICADOR |
|---|--|--|
| <p>Aprueba de manera crítica manifestaciones artístico – culturales</p> <p>Crea proyectos desde los lenguajes artísticos.</p> | <p>Percibe manifestaciones artístico-culturales.</p> <p>Contextualiza manifestaciones artístico culturales.</p> <p>Reflexiona creativa y críticamente sobre manifestaciones artístico</p> <p>Aplica procesos creativos.</p> <p>Evalúa y comunica sus procesos y proyectos.</p> | <p>Participa activamente en la actividad de calentamiento corporal de manera grupal.</p> <p>Facilitar la experiencia terapéutica utilizando el ritmo con el instrumento construido de material reciclado.</p> <p>Auto reconocer la solución del problema a través del ritmo musical para reducir el estrés académico.</p> <p>Continuar generando vínculos de apoyo entre compañeros para reducir el estrés.</p> <p>Participan activamente en la actividad final.</p> |

METODOLOGÍA: La realización de esta sesión será por medio del método receptivo, método de improvisación, técnica de expresión corporal, técnica de exploración emocional con canciones que propiciarán el logro de las competencias.

3.SECUENCIA METODOLÓGICA

| CONOCIMIENTOS | ACTIVIDADES Y/O ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS | RECURSOS | TIEMPO | INDICADOR DE EVALUACIÓN |
|---|--|--|---------------|---|
| <p>Construyo mi instrumento con material reciclado y creamos nuestro ritmo musical.</p> | <p>Para comenzar, se les invita a los participantes a cantar la canción de saludo con una parodia de un fragmento de “SEÑOR MENTIRA” de Daniela Darcourt. Se inicia con la actividad corporal donde se invita a imitar los movimientos a seguir “CUANDO YO A LA SELVA FUI”.</p> | <p>Equipo de sonido. Parlante Músicas editadas. Pista.</p> | <p>25 min</p> | <p>Participa activamente en la actividad de calentamiento corporal de manera grupal.</p> |
| | <p>Luego los participantes se organizan en círculo en una posición más cómoda en donde cierran los ojos para recibir un baño rítmico musical con el fin de hacer un análisis introspectivo con el fin de encontrarse y descubrirse así mismo. Esto llevara a los participantes a encontrar y descubrir sus valores y fortalezas. Con el ejercicio anterior se inicia la construcción del instrumento musical que representara de forma rítmica al participante, esto con material reciclado que generar su propio ritmo al ejecutarse. El instrumento será xilófono, tarola, maracas, que será elaborado con antelación. Para esto se pide a los participantes a escribir en un papel sus fortalezas y cualidades.</p> | <p>Equipo de sonido. Parlante Músicas editadas. Pistas. Materiales: maracas de botellas, xilófono de madera, tarola de baldes.</p> | <p>60 min</p> | <p>Facilitar la experiencia terapéutica utilizando el ritmo con el instrumento construido de material reciclado. Auto reconocer la solución del problema a través del ritmo musical para reducir el estrés académico. Continuar generando vínculos de apoyo entre compañeros para enfrentar y reducir el estrés.</p> |
| | <p>Posteriormente se invita a los participantes a cantar la canción “HERIDAS DE AMOR” de Corazón Serrano.</p> | <p>Equipo de sonido. Parlante.</p> | <p>5 min</p> | <p>Participan activamente en la actividad final.</p> |

| | | | | |
|--|--|--------|--|--|
| | | Pista. | | |
|--|--|--------|--|--|

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 07

1.DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1. Institución Educativa: Instituto de Educación Superior Fibonacci de Tingo María.
- 1.2. Carrera Técnica: Enfermería Técnica.
- 1.3. Ciclo de Estudio: Primero
- 1.4. Duración: 90 minutos
- 1.5. Fecha y hora:
- 1.6. Responsable: Graciela Catty Dionicio Acosta.
- 1.7. Nombre de la Sesión: Improvisación con mi instrumento de material reciclado y creamos nuestro ritmo musical.

PROPÓSITO: Crear estrategias de ritmos musical y expresión corporal, utilizando instrumentos contruidos de material reciclado para reducir el estrés académico.

| COMPETENCIA | CAPACIDAD | INDICADOR |
|---|--|--|
| <p>Aprecia de manera crítica manifestaciones artístico – culturales</p> <p>Crea proyectos desde los lenguajes artísticos.</p> | <p>Percibe manifestaciones artístico-culturales.</p> <p>Contextualiza manifestaciones artístico culturales.</p> <p>Reflexiona creativa y críticamente sobre manifestaciones artístico</p> <p>Aplica procesos creativos.</p> <p>Evalúa y comunica sus procesos y proyectos.</p> | <p>Participa activamente en la actividad de calentamiento corporal de manera grupal.</p> <p>Utilización la improvisación como medio musical para confrontar el estrés académico a través del ritmo musical.</p> <p>Identificar las herramientas personales para la resolución de problemas.</p> <p>Autocontrol para la confrontación amable de situaciones problemáticas que causan estrés.</p> <p>Continuar generando vínculos de apoyo entre compañeros para reducir el estrés.</p> <p>Participan activamente en la actividad final.</p> |

METODOLOGÍA: La realización de esta sesión será por medio del método de trabajo con canciones e improvisaciones que propiciarán el logro de las competencias.

3.SECUENCIA METODOLÓGICA

| CONOCIMIENTOS | ACTIVIDADES Y/O ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS | RECURSOS | TIEMPO | INDICADOR DE EVALUACIÓN |
|---|--|--|--------|---|
| Improvisación con mi instrumento de material reciclado y creamos nuestro ritmo musical. | Se inicia con la canción del saludo, parodia de “ESTAR EN LA UNIVERSIDAD ES COSA DE LOCOS” Grupo rio Seguido de la actividad corporal de “YO TENGO UN TIC” | Equipo de sonido. Parlante Músicas editadas. Pista. | 25 min | Participa activamente en la actividad de calentamiento corporal de manera grupal. |
| | Se invita a los participantes a la improvisación con sus instrumentos elaborados con material reciclado de manera simultánea mientras un compañero hace la misma actividad con un instrumento de material real. Esto se hará progresivamente con cada uno de los compañeros mirando la reacción de cada uno y registrándolo en un papel. | Equipo de sonido. Parlante Músicas editadas. Pistas. Instrumentos marcas, tarola y xilófono. | 60 min | Utilización la improvisación como medio musical para confrontar el estrés académico a través del ritmo musical. Identificar las herramientas personales para la resolución de problemas. Autocontrol para la confrontación amable de situaciones problemáticas que causan estrés. Continuar generando vínculos de apoyo entre compañeros para reducir el estrés académico. Continuar generando vínculos de apoyo entre compañeros para enfrentar y reducir el estrés. |
| | Posteriormente se invita a los participantes a cantar la canción “LA VIDA ES BELLA” de Juan Mireles. | Equipo de sonido. Parlante. Pista. | 5 min | Participan activamente en la actividad final. |

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 08

1.DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1. Institución Educativa: Instituto de Educación Superior Fibonacci de Tingo María.
- 1.2. Carrera Técnica: Enfermería Técnica.
- 1.3. Ciclo de Estudio: Primero
- 1.4. Duración: 90 minutos
- 1.5. Fecha y hora:
- 1.6. Responsable: Graciela Catty Dionicio Acosta.
- 1.7. Nombre de la Sesión: Expresión emocional a través de la sincronización corporal con la armonía musical.

PROPÓSITO: Fortalecer la expresión emocional usando la sincronización corporal con la armonía musical para reducir el estrés académico.

| COMPETENCIA | CAPACIDAD | INDICADOR |
|---|--|--|
| <p>Aprecia de manera crítica manifestaciones artístico – culturales</p> <p>Crea proyectos desde los lenguajes artísticos.</p> | <p>Percibe manifestaciones artístico-culturales.</p> <p>Contextualiza manifestaciones artístico culturales.</p> <p>Reflexiona creativa y críticamente sobre manifestaciones artístico</p> <p>Aplica procesos creativos.</p> <p>Evalúa y comunica sus procesos y proyectos.</p> | <p>Participa activamente en la actividad de calentamiento corporal de manera grupal.</p> <p>Facilitar la expresión emocional a través de sincronización corporal con la armonía musical.</p> <p>Identificar las fortalezas del grupo para la armonía musical.</p> <p>Identificar las herramientas personales para la resolución de problemas.</p> <p>Continuar generando vínculos de apoyo entre compañeros para reducir el estrés.</p> <p>Participan activamente en la actividad final.</p> |

METODOLOGÍA: La realización de esta sesión será por medio del método de trabajo grupal con músicas, técnica de movilización y alineación corporal que propiciarán el logro de las competencias.

3.SECUENCIA METODOLÓGICA

| CONOCIMIENTOS | ACTIVIDADES Y/O ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS | RECURSOS | TIEMPO | INDICADOR DE EVALUACIÓN |
|--|---|---|--------|---|
| Expresión emocional a través de la sincronización corporal con la armonía musical. | Se inicia con la canción del saludo, parodia de “HOJA EN BLANCO” de Nico Valdi. Se realiza actividad corporal “EL BAILE DE LA CEBOLLA” | Equipo de sonido. Parlante Músicas editadas. Pistas. | 30 min | Participa activamente en la actividad de calentamiento corporal de manera grupal. |
| | Se invita a los participantes colocarse en dos columnas sentados unidos todo con dos cintas paralelas y unidas en pareja a través de cintas de colores con otro compañero. Y al son de la música “LEJOS DE TI” se hará movimientos corporales teniendo en cuenta la armonía musical. Para luego describir en un papel sus emociones experimentadas. | Equipo de sonido. Parlante Músicas editadas. Pistas. Papel. Cintas de Colores. | 55 min | Facilitar la expresión emocional a través de sincronización corporal con la armonía musical. Identificar las fortalezas del grupo para la armonía musical. Identificar las herramientas personales para la resolución de problemas. Continuar generando vínculos de apoyo entre compañeros para enfrentar y reducir el estrés. |
| | Posteriormente se invita a los participantes a cantar la canción “SONRIELE A LA VIDA” de Dnk y Dani Galera. | Equipo de sonido. Parlante. Pista. video | 5 min | Participan activamente en la actividad final. |

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 09

1.DATOS INFORMATIVOS:

1.1. Institución Educativa: Instituto de Educación Superior Fibonacci de Tingo María.

1.2. Carrera Técnica: Enfermería Técnica.

1.3. Ciclo de Estudio: Primero

1.4. Duración: 90 minutos

1.5. Fecha y hora:

1.6. Responsable: Graciela Catty Dionicio Acosta.

1.7. Nombre de la Sesión: Composición de una estrofa de una canción escrito por ellos mismos.

PROPÓSITO: Fortalecer la expresión emocional a través de composición musical, teniendo en cuenta ritmo, armonía, sonido, melodía para reducir el estrés académico.

| COMPETENCIA | CAPACIDAD | INDICADOR |
|---|--|---|
| <p>Aprecia de manera crítica manifestaciones artístico – culturales</p> <p>Crea proyectos desde los lenguajes artísticos.</p> | <p>Percibe manifestaciones artístico-culturales.</p> <p>Contextualiza manifestaciones artístico culturales.</p> <p>Reflexiona creativa y críticamente sobre manifestaciones artístico</p> <p>Aplica procesos creativos.</p> <p>Evalúa y comunica sus procesos y proyectos.</p> | <p>Participa activamente en la actividad de calentamiento corporal de manera grupal.</p> <p>Facilitar la expresión emocional verbal y no verbal en la composición de una estrofa de una canción.</p> <p>Utiliza el ritmo, la armonía, sonido y melodía para la composición musical.</p> <p>Utiliza los valores identificados como grupo para la construcción de la letra para la construcción musical.</p> <p>Continuar generando vínculos de apoyo entre compañeros para reducir el estrés.</p> <p>Participan activamente en la actividad final.</p> |

METODOLOGÍA: La realización de esta sesión será por medio de la composición de la letra de la canción que propiciará el logro de las competencias.

3.SECUENCIA METODOLÓGICA

| CONOCIMIENTOS | ACTIVIDADES Y/O ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS | RECURSOS | TIEMPO | INDICADOR DE EVALUACIÓN |
|---|---|---|--------|--|
| Composición de una estrofa de una canción escrito por ellos mismos. | Se inicia con la canción del saludo, parodia de “COSAS DEL AMOR” Ana Gabriel. La actividad corporal será DON MATIAS. | Equipo de sonido. Parlante Músicas editadas. Pistas. | 10 min | Participa activamente en la actividad de calentamiento corporal de manera grupal. |
| | Se recordará a los participantes de los ritmos, melodías, sonidos, armonía seleccionados en las sesiones anteriores. Se selecciona entre todos la cualidad o cualidades que representa el grupo que les ayudan a enfrentar el estrés. Con esto, se dividirá por parejas e inician la composición de una estrofa en donde ellos la escribirán. | Hojas de papel bond. Lapiceros. | 35 min | Facilitar la expresión emocional verbal y no verbal en la composición de una estrofa de una canción. Utiliza el ritmo, la armonía, sonido y melodía para la composición musical. Utiliza los valores identificados como grupo para la construcción de la letra para la construcción musical. Continuar generando vínculos de apoyo entre compañeros para reducir el estrés. |
| | El grupo expuso las estrofas compuestas de forma cantada con el fin de seleccionar las aprobadas por el grupo viendo si estas lo representan o no con el fin de tener listo para la sesión final la canción completa. Y nos despedimos con una canción “MOTOR Y MOTIVO” del Grupo 5. | Parlante. Micrófono. Guitarra. Tarola. Pandereta. | 45 min | Participan activamente en la actividad final. |

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 10

1.DATOS INFORMATIVOS:

1.1. Institución Educativa: Instituto de Educación Superior Fibonacci de Tingo María.

1.2. Carrera Técnica: Enfermería Técnica.

1.3. Ciclo de Estudio: Primero

1.4. Duración: 90 minutos

1.5. Fecha y hora:

1.6. Responsable: Graciela Catty Dionicio Acosta.

1.7. Nombre de la Sesión: Interpretación final de la composición musical y evaluación.

PROPÓSITO: Presentación de la composición musical final creada por los participantes para confrontar el estrés académico.

| COMPETENCIA | CAPACIDAD | INDICADOR DE EVALUACIÓN |
|---|--|---|
| <p>Aprecia de manera crítica manifestaciones artístico – culturales</p> <p>Crea proyectos desde los lenguajes artísticos.</p> | <p>Percibe manifestaciones artístico-culturales.</p> <p>Contextualiza manifestaciones artístico culturales.</p> <p>Reflexiona creativa y críticamente sobre manifestaciones artístico</p> <p>Aplica procesos creativos.</p> <p>Evalúa y comunica sus procesos y proyectos.</p> | <p>Participa activamente en la actividad de calentamiento corporal de manera grupal.</p> <p>Consolidar en un cuestionario los beneficios recibidos por la musicoterapia.</p> <p>Mantener el espacio para la improvisación donde pueden exteriorizar su estado emocional dentro de la presentación.</p> <p>Participan activamente en la actividad final.</p> |

METODOLOGÍA: La realización de esta sesión será por medio del concierto como muestra final del tratamiento que propiciará el logro de las competencias.

3.SECUENCIA METODOLÓGICA

| CONOCIMIENTOS | ACTIVIDADES Y/O ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS | RECURSOS | TIEMPO | INDICADOR DE EVALUACIÓN |
|--|---|--|-----------------------|---|
| Interpretación final de la composición musical y evaluación. | Se inicia con la canción del saludo, parodia de "Adele - Set fire to the rain (Traducida al español)" Para luego hacer la actividad corporal con la canción de "LA VACA" y centrarnos en la siguiente actividad. | Equipo de sonido. Parlante. | 25 min | Participa activamente en la actividad de calentamiento corporal de manera grupal. Consolidar en un cuestionario los beneficios recibidos por la musicoterapia. Mantener el espacio para la improvisación donde pueden exteriorizar su estado emocional. |
| | Se entrega una hoja de papel en donde cada participante plasmará los beneficios recibidos para poder enfrentar y reducir el estrés académico por medio de la musicoterapia trabajados en cada una de las sesiones. | Hojas de papel bond. Lapiceros. | 25 min | Consolidar en un cuestionario los beneficios recibidos por la musicoterapia. Mantener el espacio para la improvisación donde pueden exteriorizar su estado emocional. |
| | El grupo hizo la interpretación final de la composición del grupo. Y culminamos el programa cantando la canción de " CUANDO NOS VOLVAMOS A ENCONTRAR" de Carlos Vives y Mark Anthony. Post test. | Parlante. Micrófono. Guitarra. Tarola. Pandereta. Guitarra, entre otros. Post test | 20 min 20 min. | Participan activamente en la actividad final. |

**MUSICOTERAPIA PARA LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO POSTPANDEMIA EN
EL INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR FIBONACCI LINGO MARIA- 2022**

ISO MUSICAL

NOMBRES Y APELLIDOS: THELDA RUCINA CARMEN
 FECHA DE NACIMIENTO: 15, 11, 2001 EDAD: 20
 ESTADO CIVIL: CASADO () CONVIVIENTE () DIVORCIADO () SOLTERO (x)
 DIRECCIÓN DOMICILIARIA: ALBERTO FUJIMORI
 REFERENCIA: AU- TOMISLAV CEREVICHE / Enredo al lado lago deportiva
 TELEFONO CELULAR: 935603051
 FECHA: 30 / 06 / 2022 DEL DESARROLLO DEL CUESTIONARIO.

INSTRUCCIONES: El presente cuestionario tiene por finalidad recoger información sobre la preferencia musical en los estudiantes de nivel superior en tiempos de post pandemia. Asimismo, se le pide ser extremadamente objetivos, honestos y sinceros en su respuesta, se le agradece de ante mano su valiosa participación, considerando que los resultados de este cuestionario del proyecto de investigación científica permitirán la aplicación del programa de musicoterapia "ESCUCHATE CON LA MUSICA".

El cuestionario consta de 6 preguntas, presta mucha atención a cada una de las preguntas y responde.

DATOS PRENATALES.

1. ¿Qué música escuchaban tus padres antes de procrear? Preguntar a sus padres.

| GÉNERO O TIPO DE MÚSICA | NOMBRE DE LA CANCIÓN | ARTISTA |
|-------------------------|-------------------------|------------------|
| POP | TE ARREPENTIRAS | YOGA |
| CUARTETO | MARIPSA CUANDO ME VUELA | CARLITOS JIMENEZ |

2. ¿Qué música escuchaba tu mamá o se escuchaba en casa cuando estuvo embarazada de ti?
mi mamá cuando me estuvo embarazada a mi escuchaba la música de yoga.

3. En la etapa de tu niñez ¿Qué música escuchaban y disfrutaban más en casa?
cuando yo era niña escuchaban la música de Carlitos Jimenez.

4. En la etapa de tu adolescencia ¿Qué música escuchaban y disfrutaban más en casa?
Buena escuchaban música cristiana pero a mi me gustaban otras músicas.

5. Mencionar las músicas de su preferencia actual, especificando el género musical, nombre de la canción y artista.

| N° | GÉNERO O TIPO DE MÚSICA | NOMBRE DE LA CANCIÓN | ARTISTA |
|----|-------------------------|----------------------|---------------------|
| 1 | CRISTIANAS | TU ESTAS AHI | JESUS ADRIAN ROMERO |
| 2 | CRISTIANAS | CADENAS TENIA YO | MIGUEL CANALES |
| 3 | CRISTIANAS | MI VIDA CAMBIO | KATY JARA |
| 4 | | | |
| 5 | | | |

FIRMA: _____

NOTA BIOGRÁFICA.

Apellidos : Dionicio Acosta
 Nombres : Graciela Catty
 Fecha de Nacimiento : 17 de abril de 1979.
 Estado Civil : Casada.
 Nacionalidad : peruana.
 D.N.I. : 40193887.
 Domicilio : *Cooperativa de viviendas Asunción Saldaña Mz.
 A. Lote. 3 – Rupa Rupa.*

Celular : 938940590.
 Correo personal : cattyda1704@gmail.com

Estudios primarios: C.E.32011 Hermilio Valdizàn. **Secundaria:** C.N. Mixto Illathupac. **Estudios superiores:** Universidad Nacional Hermilio Valdizàn, Titulo en Obstetricia. Grado de Bachiller en Obstetricia. Egresado de la escuela de posgrado de la “Universidad Nacional Hermilio Valdizàn maestría Mención: Investigación y Docencia Superior. Estudios de segunda especialidad en “Monitoreo Fetal y Ecografía Obstétrica “Universidad de Huánuco”. Estudios “Gerencia y Calidad en Obstetricia”, Universidad Nacional de Trujillo “. Estudios en “Estimulación Prenatal”, Universidad Nacional de Trujillo, capacitaciones en “Medidas de bioseguridad en la sala de necropsia entre otras. Estudios de computación y técnico en sistemas.

Experiencia laboral: Instituto Superior Privado Fibonacci – Docente filial Tingo María. Instituto de Medicina Legal y Ciencias Forenses – Ministerio Público. Hospital Regional Hermilio Valdizàn. Puesto de salud Chaulàn. Puesto de salud Tambo de San José. Puesto de salud de Tomayrica. Centro de salud de Huacrachuco, en todos ellos obstetra asistencial.

Reconocimientos: Resolución Directoral N.º 522-2021DGIESP-FIBONACCI. Resolución de la Presidencia de Junta de Fiscales Superiores del Distrito Judicial de Huánuco. Felicitación otorgada por la Jefatura de la Micro Red Quera. Huánuco. Felicitación otorgada por la Jefatura de la Micro Red Panao. Carta de felicitación otorgado por la Jefatura de la Micro Red Huacrachuco entre otros.



"Año de la Unidad, la Paz y el Desarrollo"
UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
HUÁNUCO – PERU
LICENCIADA CON RESOLUCIÓN DEL CONSEJO DIRECTIVO N° 099-2019-SUNEDU/CD
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
UNIDAD DE POSGRADO



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA OPTAR EL GRADO DE MAESTRO

En la Plataforma del Microsoft Teams de la Unidad de Posgrado de la Facultad de Ciencias de la Educación, siendo las **18:00 horas** del día **30 DE OCTUBRE DE 2023**, ante los Jurados de Tesis constituido por los siguientes docentes:

| | |
|------------------------------------|------------|
| Dr. José Wuencislao CONDEZO MARTEL | Presidente |
| Mg. Gustavo Oscar SOTO ALVARADO | Secretario |
| Mg. Teófilo Miguel PINEDA CLAUDIO | Vocal |

Asesora de tesis: Dra. Clorinda Natividad BARRIONUEVO TORRES (RESOLUCIÓN N° 1377-2022-UNHEVAL-FCE/D)

La aspirante al Grado de Maestro en Educación, mención: Investigación y Docencia Superior, Doña Graciela Catty DIONICIO ACOSTA.

Procedió al acto de Defensa:

Con la exposición de la Tesis titulada: **MUSICOTERAPIA PARA LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO POST PANDEMIA EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR PRIVADO FIBONACCI TINGO MARÍA – 2022.**

Respondiendo las preguntas formuladas por los miembros del Jurado.

Concluido el acto de defensa, cada miembro del Jurado procedió a la evaluación de la aspirante al Grado de Maestro, teniendo presente los criterios siguientes:

- Presentación personal.
- Exposición: el problema a resolver, hipótesis, objetivos, resultados, conclusiones, los aportes, contribución a la ciencia y/o solución a un problema social y recomendaciones.
- Grado de convicción y sustento bibliográfico utilizados para las respuestas a las interrogantes del Jurado.
- Dicción y dominio de escenario.

Así mismo, el Jurado plantea a la tesis **las observaciones** siguientes:

.....

Obteniendo en consecuencia la Maestría la Nota de..... Diecisiete (17),
 Equivalente a Muy Buena, por lo que se declara Aprobada
(Aprobado o desaprobado)

Los miembros del Jurado firman el presente **ACTA** en señal de conformidad, en Huánuco, siendo las... 19:30 horas del día 30 de octubre de 2023.


 PRESIDENTE
 DNI N° 22651202


 SECRETARIO
 DNI N° 80156772


 VOCAL
 DNI N° 22516259

Leyenda:
 19 a 20: Excelente
 17 a 18: Muy Bueno
 14 a 16: Bueno

(RESOLUCIÓN N° 2881-2023-UNHEVAL-FCE/D).



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILO VALDIZÁN



UNIDAD DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD N° 0014-2023-SOFTWARE

ANTIPLAGIO TURNITIN-UPG-FCE-UNHEVAL

La Unidad de Posgrado de la Facultad de Ciencias de la Educación, emite la presente constancia de Antiplagio, aplicando el Software **TURNITIN**, el cual reporta un **19% de similitud**, correspondiente a la interesada **Graciela Catty DIONICIO ACOSTA**, de la Maestría en Educación, mención: *Investigación y Docencia Superior*, la tesis titulada: **MUSICOTERAPIA PARA LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO POST PANDEMIA EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR PRIVADO FIBONACCI TINGO MARÍA – 2022**, considerando como asesora a la **Dra. Clorinda Natividad BARRIONUEVO TORRES**.

DECLARANDO APTO:

Se expide la presente, para los trámites pertinentes.

Pillco Marca, 02 de octubre de 2023.



DR. ARTURO LUCAS CABELLO
DIRECTOR DE LA UPG

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

NOMBRE DEL TRABAJO

MUSICOTERAPIA PARA LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO POST PANDEMIA EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR PRIVADO FIBONACCI TINGO MARÍA - 2022

AUTOR

Graciela Catty DIONICIO ACOSTA

RECUENTO DE PALABRAS

14349 Words

RECUENTO DE CARACTERES

83630 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

60 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

198.9KB

FECHA DE ENTREGA

Oct 2, 2023 12:18 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Oct 2, 2023 12:19 PM GMT-5

● **19% de similitud general**

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

- 18% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 8% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Coincidencia baja (menos de 13 palabras)

- Material citado

● 19% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 18% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 8% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

FUENTES PRINCIPALES

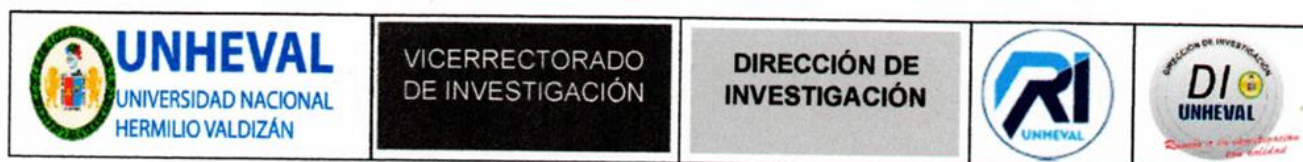
Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

| | | |
|---|---|-----|
| 1 | repositorio.unheval.edu.pe Internet | 3% |
| 2 | bdigital.unal.edu.co Internet | 3% |
| 3 | repositorio.unac.edu.pe Internet | 2% |
| 4 | repositorio.udh.edu.pe Internet | 1% |
| 5 | repositorio.udaff.edu.pe Internet | <1% |
| 6 | repositorio.ucv.edu.pe Internet | <1% |
| 7 | repositorio.upt.edu.pe Internet | <1% |
| 8 | repositorio.unsa.edu.pe Internet | <1% |

| | | |
|----|---|-----|
| 9 | docplayer.es Internet | <1% |
| 10 | repositorio.uan.edu.co Internet | <1% |
| 11 | redalyc.org Internet | <1% |
| 12 | repositorio.unal.edu.co Internet | <1% |
| 13 | Universidad Cesar Vallejo on 2022-11-25 Submitted works | <1% |
| 14 | hdl.handle.net Internet | <1% |
| 15 | repositorio.ucp.edu.pe Internet | <1% |
| 16 | repositorio.ufscar.br Internet | <1% |
| 17 | repositorio.uwiener.edu.pe Internet | <1% |
| 18 | dspace.unitru.edu.pe Internet | <1% |
| 19 | Universidad San Ignacio de Loyola on 2021-11-18 Submitted works | <1% |
| 20 | pesquisa.bvsalud.org Internet | <1% |

| | | |
|----|--|-----|
| 21 | Universidad Católica Nordestana on 2021-08-08 Submitted works | <1% |
| 22 | María Fernanda Silva-Ramos, José Juan López-Cocotle, María Elena C... Crossref | <1% |
| 23 | Webster University on 2022-11-28 Submitted works | <1% |
| 24 | repositorio.una.ac.cr Internet | <1% |
| 25 | tesis.pucp.edu.pe Internet | <1% |
| 26 | Universidad Autonoma del Peru on 2022-07-23 Submitted works | <1% |
| 27 | Universidad Nacional de Tumbes on 2018-09-12 Submitted works | <1% |
| 28 | repositorio.usat.edu.pe Internet | <1% |
| 29 | Universidad Cesar Vallejo on 2022-08-01 Submitted works | <1% |
| 30 | alicia.concytec.gob.pe Internet | <1% |
| 31 | repositorio.une.edu.pe Internet | <1% |
| 32 | caacsx.uson.mx Internet | <1% |

-
- 33** **Universidad Anahuac México Sur on 2022-05-02** <1%
Submitted works
-
- 34** **Fernanda T. Sanchez-Rodríguez, María F. Talavera-Talavera. "Nivel de ...** <1%
Crossref
-
- 35** **Pontificia Universidad Catolica del Peru on 2016-12-15** <1%
Submitted works
-
- 36** **Universidad Cesar Vallejo on 2023-07-20** <1%
Submitted works
-
- 37** **Universidad Internacional de la Rioja on 2023-06-28** <1%
Submitted works



AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DIGITAL Y DECLARACIÓN JURADA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR UN GRADO ACADÉMICO O TÍTULO PROFESIONAL

1. Autorización de Publicación: (Marque con una "X")

| | | | | | | | | |
|---|---|----------------------|--|-----------|----------|-------------------------------------|-----------|--|
| Pregrado | | Segunda Especialidad | | Posgrado: | Maestría | <input checked="" type="checkbox"/> | Doctorado | |
| Pregrado (tal y como está registrado en SUNEDU) | | | | | | | | |
| Facultad | | | | | | | | |
| Escuela Profesional | | | | | | | | |
| Carrera Profesional | | | | | | | | |
| Grado que otorga | | | | | | | | |
| Título que otorga | | | | | | | | |
| Segunda especialidad (tal y como está registrado en SUNEDU) | | | | | | | | |
| Facultad | | | | | | | | |
| Nombre del programa | | | | | | | | |
| Título que Otorga | | | | | | | | |
| Posgrado (tal y como está registrado en SUNEDU) | | | | | | | | |
| Nombre del Programa de estudio | EDUCACIÓN, MENCIÓN: INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA SUPERIOR | | | | | | | |
| Grado que otorga | MAESTRO EN EDUCACIÓN: INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA SUPERIOR | | | | | | | |

2. Datos del Autor(es): (Ingrese todos los datos requeridos completos)

| | | | | | | | | | |
|----------------------|--------------------------------|-------------------------------------|-----------|--|--|------|---------------------|------------------|-----------------------|
| Apellidos y Nombres: | DIONICIO ACOSTA GRACIELA CATTY | | | | | | | | |
| Tipo de Documento: | DNI | <input checked="" type="checkbox"/> | Pasaporte | | | C.E. | | Nro. de Celular: | 938940590 |
| Nro. de Documento: | 40193887 | | | | | | Correo Electrónico: | | CATTYDA1704@GMAIL.COM |
| Apellidos y Nombres: | | | | | | | | | |
| Tipo de Documento: | DNI | | Pasaporte | | | C.E. | | Nro. de Celular: | |
| Nro. de Documento: | | | | | | | Correo Electrónico: | | |
| Apellidos y Nombres: | | | | | | | | | |
| Tipo de Documento: | DNI | | Pasaporte | | | C.E. | | Nro. de Celular: | |
| Nro. de Documento: | | | | | | | Correo Electrónico: | | |

3. Datos del Asesor: (Ingrese todos los datos requeridos completos según DNI, no es necesario indicar el Grado Académico del Asesor)

| | | | | | | | | | | |
|--|---------------------------------------|-------------------------------------|-----------|--|-----------|---------------------|--------------------|----------|-------------------------------------|----|
| ¿El Trabajo de Investigación cuenta con un Asesor?: (marque con una "X" en el recuadro del costado, según corresponda) | | | | | | | | SI | <input checked="" type="checkbox"/> | NO |
| Apellidos y Nombres: | BARRIONUEVO TORRES CLORINDA NATIVIDAD | | | | ORCID ID: | 0000-0003-3950-9747 | | | | |
| Tipo de Documento: | DNI | <input checked="" type="checkbox"/> | Pasaporte | | C.E. | | Nro. de documento: | 22422313 | | |

4. Datos del Jurado calificador: (Ingrese solamente los Apellidos y Nombres completos según DNI, no es necesario indicar el Grado Académico del Jurado)

| | |
|-------------|--------------------------------|
| Presidente: | CONDEZO MARTEL JOSÉ WUENCISLAO |
| Secretario: | SOTO ALVARADO GUSTAVO OSCAR |
| Vocal: | PINEDA CLAUDIO TEÓFILO MIGUEL |
| Vocal: | |
| Vocal: | |
| Accesitario | |


5. Declaración Jurada: *(Ingrese todos los datos requeridos completos)*

| |
|--|
| a) Soy Autor (a) (es) del Trabajo de Investigación Titulado: <i>(Ingrese el título tal y como está registrado en el Acta de Sustentación)</i> |
| MUSICOTERAPIA PARA LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO POST PANDEMIA EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR PRIVADO FIBONACCI TINGO MARÍA – 2022. |
| b) El Trabajo de Investigación fue sustentado para optar el Grado Académico ó Título Profesional de: <i>(tal y como está registrado en SUNEDU)</i> |
| MAESTRO EN EDUCACIÓN, MENCIÓN: INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA SUPERIOR |
| c) El Trabajo de investigación no contiene plagio (ninguna frase completa o párrafo del documento corresponde a otro autor sin haber sido citado previamente), ni total ni parcial, para lo cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias. |
| d) El trabajo de investigación presentado no atenta contra derechos de terceros. |
| e) El trabajo de investigación no ha sido publicado, ni presentado anteriormente para obtener algún Grado Académico o Título profesional. |
| f) Los datos presentados en los resultados (tablas, gráficos, textos) no han sido falsificados, ni presentados sin citar la fuente. |
| g) Los archivos digitales que entrego contienen la versión final del documento sustentado y aprobado por el jurado. |
| h) Por lo expuesto, mediante la presente asumo frente a la Universidad Nacional Hermilio Valdizán (en adelante LA UNIVERSIDAD), cualquier responsabilidad que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido del Trabajo de Investigación, así como por los derechos de la obra y/o invención presentada. En consecuencia, me hago responsable frente a LA UNIVERSIDAD y frente a terceros de cualquier daño que pudiera ocasionar a LA UNIVERSIDAD o a terceros, por el incumplimiento de lo declarado o que pudiera encontrar causas en la tesis presentada, asumiendo todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse de ello. Asimismo, por la presente me comprometo a asumir además todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse para LA UNIVERSIDAD en favor de terceros con motivo de acciones, reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontraren causa en el contenido del trabajo de investigación. De identificarse fraude, piratería, plagio, falsificación o que el trabajo haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán. |

6. Datos del Documento Digital a Publicar: *(Ingrese todos los datos requeridos completos)*



| | | | |
|--|----------------------------|--|--------------------------------------|
| Ingrese solo el año en el que sustentó su Trabajo de Investigación: <i>(Verifique la Información en el Acta de Sustentación)</i> | | 2023 | |
| Modalidad de obtención del Grado Académico o Título Profesional: <i>(Marque con X según Ley Universitaria con la que inició sus estudios)</i> | Tesis | X | Tesis Formato Artículo |
| | Trabajo de Investigación | | Trabajo de Suficiencia Profesional |
| | Trabajo Académico | | Otros <i>(especifique modalidad)</i> |
| Tesis Formato Patente de Invención | | Tesis Formato Libro, revisado por Pares Externos | |
| Palabras Clave: <i>(solo se requieren 3 palabras)</i> | MUSICOTERAPIA | IMPROVISACIÓN | EXPLORACIÓN |
| Tipo de Acceso: <i>(Marque con X según corresponda)</i> | Acceso Abierto | X | Condición Cerrada (*) |
| | Con Periodo de Embargo (*) | | Fecha de Fin de Embargo: |
| ¿El Trabajo de Investigación, fue realizado en el marco de una Agencia Patrocinadora? <i>(ya sea por financiamientos de proyectos, esquema financiero, beca, subvención u otras; marcar con una "X" en el recuadro del costado según corresponda):</i> | | | SI |
| Información de la Agencia Patrocinadora: | | | NO |
| | | | X |

El trabajo de investigación en digital y físico tienen los mismos registros del presente documento como son: Denominación del programa Académico, Denominación del Grado Académico ó Título profesional, Nombres y Apellidos del autor, Asesor y Jurado calificador tal y como figura en el Documento de Identidad, Título completo del Trabajo de Investigación y Modalidad de Obtención del Grado Académico o Título Profesional según la Ley Universitaria con la que se inició los estudios.



7. Autorización de Publicación Digital:

A través de la presente. Autorizo de manera gratuita a la Universidad Nacional Hermilio Valdizán a publicar la versión electrónica de este Trabajo de Investigación en su Biblioteca Virtual, Portal Web, Repositorio Institucional y Base de Datos académica, por plazo indefinido, consintiendo que con dicha autorización cualquier tercero podrá acceder a dichas páginas de manera gratuita pudiendo revisarla, imprimirla o grabarla siempre y cuando se respete la autoría y sea citada correctamente. Se autoriza cambiar el contenido de forma, más no de fondo, para propósitos de estandarización de formatos, como también establecer los metadatos correspondientes.

| | | |
|---|--------------------------------|---|
|  | |  |
| Firma: | | |
| Apellidos y Nombres: | DIONICIO ACOSTA GRACIELA CATTY | Huella Digital |
| DNI: | 40193887 | |
| | | Huella Digital |
| Firma: | | |
| Apellidos y Nombres: | | Huella Digital |
| DNI: | | |
| | | Huella Digital |
| Firma: | | |
| Apellidos y Nombres: | | Huella Digital |
| DNI: | | |
| Fecha: 26/12/2023 | | |

Nota:

- ✓ No modificar los textos preestablecidos, conservar la estructura del documento.
- ✓ Marque con una **X** en el recuadro que corresponde.
- ✓ Llenar este formato de forma digital, con tipo de letra **calibri**, **tamaño de fuente 09**, manteniendo la alineación del texto que observa en el modelo, sin errores gramaticales (*recuerde las mayúsculas también se tildan si corresponde*).
- ✓ La información que escriba en este formato debe coincidir con la información registrada en los demás archivos y/o formatos que presente, tales como: DNI, Acta de Sustentación, Trabajo de Investigación (PDF) y Declaración Jurada.
- ✓ Cada uno de los datos requeridos en este formato, es de carácter obligatorio según corresponda.