

EFFECTO DE LA MÚSICA EN LOS NIVELES DE ESTRÉS EN POBLACIÓN JUVENIL

**María Camila Parra Monastoque
Eibis Gabriela Otálora Guerrero**

**Corporación Universitaria Minuto de Dios
Psicología, Facultad de Ciencias Humanas y sociales
Bogotá, Colombia
2023**

EFFECTO DE LA MÚSICA EN LOS NIVELES DE ESTRÉS EN POBLACIÓN JUVENIL

**María Camila Parra Monastoque
Eibis Gabriela Otálora Guerrero**

Leonardo Francisco Barón Birchenall

**Corporación Universitaria Minuto de Dios
Psicología, Facultad de Ciencias Humanas y sociales
Bogotá, Colombia
Abril 20 de 2023**

Tabla de Contenidos

Resumen.....	5
Abstract.....	6
1. Introducción.....	7
1.1 Objetivos.....	7
1.1.1 <i>Objetivo General</i>	7
1.1.2 <i>Objetivos Específicos</i>	7
1.2 Pregunta Problema.....	7
1.3 Concepciones Previas de los Investigadores.....	8
1.4 Alcances y Limitaciones.....	8
1.5 Justificación.....	9
1.6 Marco Conceptual.....	12
1.6.1 <i>Definiciones</i>	12
1.6.2 <i>Relación música y estrés / Antecedentes</i>	16
2. Metodología.....	20
2.1 Diseño de la Investigación.....	20
2.2. Población.....	21
2.3 Instrumento.....	21
2.4 Procedimiento.....	22
3. Resultados.....	24
3.1 Categorías deductivas.....	24
3.1.1 <i>Estrés</i>	24
3.1.2 <i>Cognición</i>	25
3.1.3 <i>Música</i>	26
3.2 Categorías inductivas.....	27
3.2.1 <i>Cerebro</i>	27
3.2.2 <i>Afrontamiento</i>	27
3.2.3 <i>Estado de ánimo</i>	28
3.2.4 <i>Juventud</i>	29
4. Discusión.....	30
5. Conclusión.....	34
6. Referencias.....	36
7. Anexos.....	47

7.1 Anexo No. 1 Plantilla R.A.E.....	47
7.2 Anexo No. 2 Plantilla Matriz Excel.....	47

Resumen

El estrés es una respuesta a los cambios y eventos externos que el sujeto vive e interpreta desde su modelo adaptativo. Una de las consecuencias del estrés hace que el individuo se sienta en peligro ante factores que considera amenazantes o a los que no se enfrenta a diario. A lo largo del tiempo los individuos han desarrollado diferentes tipos de respuestas y estrategias para el afrontamiento del estrés, entre estas se ha usado la música. El presente trabajo busca identificar si la música es un factor relevante en el afrontamiento del estrés para los jóvenes, y si logra la reducción de este. El método empleado fue una revisión documental sistematizada de carácter cualitativo, en la cual se dio una perspectiva general al tema de investigación y se realizó un análisis de categorías.

Como resultado de la investigación se identificó que la música es una de las estrategias utilizadas por los jóvenes en el afrontamiento del estrés ya que esta se encuentra en su contexto diario y fácilmente se accede a ella, el uso de la música se puede aplicar a modo de terapia individual o colectiva para la regulación emocional y conductual. La cognición, se ve inmersa en la interpretación que el individuo da al entorno que genera la respuesta estresora y en el uso que se le da a la música como estrategia frente a la reducción del estrés. Además, se evidenciaron variables determinadas por los tiempos de aplicación del estímulo musical y dentro de la revisión de la documentación revisada tampoco se tienen en cuenta factores culturales ni ambientales.

Palabras clave: Estrés; música; jóvenes; afrontamiento; cognición.

Abstract

Stress is a response to changes and external events that the subject lives and interprets from his adaptive model. One of the consequences of stress makes the individual feel in danger from factors that he considers threatening or that he does not face on a daily basis. Over time, individuals have developed different types of responses and strategies for coping with stress, among which music has been used. The present work seeks to identify if music is a relevant factor in coping with stress for young people, and if it can reduce it. The method used was a systematic documentary review of a qualitative nature, in which a general perspective was given to the research topic and a category analysis was carried out.

As a result of the investigation, it was identified that music is one of the strategies used by young people in coping with stress since it is in their daily context and is easily accessed, the use of music can be applied as a of individual or collective therapy for emotional and behavioral regulation. Cognition is immersed in the interpretation that the individual gives to the environment that generates the stress response and in the use that is given to music as a strategy against stress reduction. In addition, variables determined by the times of application of the musical stimulus were evidenced and within the review of the reviewed documentation, cultural or environmental factors were not taken into account either.

Keywords: Stress; music; youths; coping; cognition.

1. Introducción

En este apartado se ofrece una perspectiva general de la investigación, presentando los siguientes temas: Objetivos, pregunta problema, concepciones previas de los investigadores, alcances y limitaciones, justificación, marco teórico.

1.1 Objetivos

1.1.1 Objetivo General

Identificar en qué manera la música influye en los niveles de estrés de los jóvenes.

1.1.2 Objetivos Específicos

- Indagar sobre el estrés y sus consecuencias en los individuos.
- Comprender el efecto de la música en el estrés.
- Identificar las variables del uso de la música como estrategia de reducción del estrés en jóvenes.

1.2 Pregunta Problema

¿De qué manera influye la música en el estrés en población joven?

1.3 Concepciones Previas de los Investigadores

Al ser nuestro estudio de carácter cualitativo no existe una hipótesis propiamente dicha para comprobar. Sin embargo, este tema de investigación que partió de nuestro interés en determinar la influencia de la música en el estrés, consideramos que la música como el estrés se encuentran presentes en la etapa de la juventud generando cambios emocionales y conductuales en todos sus contextos. Opinamos que el estrés y sus consecuencias se han normalizado impidiendo que los individuos den importancia al desarrollo de estrategias de afrontamiento las cuales están presentes directamente como la música.

Nosotras consideramos que la normalización que se da acerca del desarrollo del estrés en diferentes contextos facilita y mantiene la exposición a enfermedades derivadas del estrés, afectando las diversas áreas en las cuales se desenvuelve el individuo. Con esta investigación buscamos dar acceso a información basada en la documentación revisada y la generación de conclusiones que pueden ser de interés para profesionales o individuos del común que busquen implementar la música como estrategia para reducir los niveles de estrés.

1.4 Alcances y Limitaciones

Dentro de nuestra investigación se encontraron las siguientes limitaciones:

1. A partir de los parámetros establecidos en la norma técnica relacionado a los documentos requeridos, no se abarco toda la literatura existente, lo cual limitó indagar más a fondo la reducción del estrés con el uso de la música a nivel nacional e internacional.
2. Debido a que nuestra revisión es documental, no se considera establecer contacto con personas conocedoras acerca del tema de investigación, lo cual podría aportar más información.

Por otro lado, identificamos los siguientes alcances:

1. Se revisaron 41 documentos en español y 7 documentos en inglés.
2. Se generó un documento de fácil comprensión para los interesados en el tema

En el apartado de la discusión se puede ver el desarrollo a profundidad de los alcances y limitaciones.

1.5 Justificación

Los jóvenes pasan por cambios en la etapa de la juventud en la cual su manera de pensar, de interpretar y de reaccionar debe adaptarse a medida que avanza el tiempo. En la juventud en los diferentes contextos como el académico, el laboral y el social existen factores que pueden generar estrés (García & Scafarelli, 2010), entre estos factores encontramos la carga académica, las obligaciones en el hogar, las responsabilidades económicas y la dificultad para relacionarse.

Ahora bien, mediante la implementación de la tele orientación pensada para la promoción de salud mental, se evidenció en un balance realizado entre el 2021 y el 2022, que los temas o problemáticas más solicitados dentro de la tele orientación son el estrés, y otras como la depresión y ansiedad, lo que nos permite reconocer que el estrés se ha convertido en una constante dentro de la población colombiana (Ministerio de salud, 2021).

En relación con lo anterior, unas de las áreas más comunes en las cuales se desarrolla el estrés de los jóvenes son el académico y el laboral. El estrés académico se desencadena debido a factores referentes al entorno académico, relaciones conflictivas con los compañeros de clase, trabajos y exámenes. El estrés académico produce un bajo rendimiento además de afectaciones a nivel psicológico como la ansiedad y la depresión, o malestar físico como dolores de cabeza, dolores de espalda, pérdida del cabello, e incluso otras relacionadas a los procesos cognitivos en la pérdida de memoria y disminución de la atención (Gómez, et al 2014)

Del mismo modo el estrés laboral se debe a la demanda de actividades a realizar y el poco tiempo de disponibilidad para realizarlas, además del gran esfuerzo cognitivo físico o emocional que requiere cada una de estas tareas (Hockey, 1997). Por ello encontramos consecuencias del estrés laboral. A nivel físico encontramos la tensión muscular y dolores de cabeza que así mismo repercuten en la cognición en los procesos analíticos, numéricos y de aprendizaje. Las afectaciones relacionadas a la dificultad de toma de decisiones, preocupación constante y sensación de confusión disminuyen el rendimiento laboral del trabajador (Ardila, et al., 2014).

Muchos jóvenes no cuentan con estrategias de afrontamiento al estrés lo cual puede desencadenar respuestas emocionales o conductuales que al desatar el malestar pueden desarrollar el uso de estrategias desadaptativas. Según Barraza et al. (2019): “El estrés genera daños a la salud bio-psico-social de los y las adolescentes, estas repercusiones se ven reflejadas como enfermedades gastrointestinales, trastornos del sueño, cambios de ánimo, trastornos de ansiedad, depresión, problemas en las relaciones familiares y con el entorno.” (p. 274). Es importante gestionar las consecuencias que mitigan el estrés para que no se desarrollen efectos en otras etapas de los individuos y no causen enfermedades o estrategias desadaptativas.

El estrés es un factor de alto impacto que afecta a la comunidad en general, y se ha convertido en un problema cada vez más común y recurrente (Herrera, et al., 2021). Según Herrera et al. (2021): “El estrés es un tema que al pasar los años se ha normalizado, a tal punto que no se le presta la atención que requiere; se cree que es un factor que afecta la salud de la población a nivel mundial.” (p. 10). Se entiende que la sociedad posee además poco conocimiento acerca del estrés y no da importancia a cada una de las consecuencias que puede desarrollar un estrés prolongado y persistente, sin tratamiento el estrés puede conllevar enfermedades mentales. (Bos, et al., 2020).

El desarrollo y apropiación de estrategias de afrontamiento es relevante dentro de la juventud, podemos identificar que una de las estrategias preferidas por los jóvenes es la música. En la adolescencia la escucha de música se hace a diario y los jóvenes consideran que les ayuda a disminuir los niveles de estrés utilizándolo como primera opción para controlarlo (Gómez, et al., 2014).

Con relación a lo anterior, esta investigación busca reunir información relevante que permita identificar si la música es una estrategia viable en la disminución del estrés en los jóvenes dentro de sus contextos diarios tanto académicos, laborales y familiares, y si su implementación puede aplicarse de manera autónoma o debe ser implementada en algún tratamiento que reduzcan los niveles de estrés y mejore la calidad de vida de los individuos. Además, se busca concientizar acerca del estrés y sus consecuencias, viendo el estrés como un factor que necesita ser tratado y regulado.

1.6 Marco Conceptual

1.6.1 Definiciones

Estrés.

El estrés es una reacción psicofisiológica dada como respuesta adaptativa en situaciones en que los individuos no logran tener control, genera consecuencias en el desarrollo de actividades y el rendimiento en los diferentes ámbitos de su vida (Bancalari & Olivia, 2012). Esta respuesta surge de manera instantánea y prepara a los individuos para enfrentar o huir ante alguna situación que se percibe o se interpreta como un peligro para el bienestar propio o del medio inmediato. Según Espinoza et al: “El estrés es una condición psicológica y física que altera el estado normal del cuerpo ... cuyos efectos inciden en la salud física y mental, en el rendimiento laboral y académico, provocando preocupación y angustia” (2018, p. 4).

El estrés se acompaña de respuestas físicas, como la aceleración del ritmo cardiaco, movimientos involuntarios repetitivos, dificultad para respirar, temblores o tensión, entre otras (Bos et al., 2020). Según Bos (2020), el estrés puede causar respuestas emocionales como la ansiedad, el miedo, la incertidumbre que a la larga pueden desarrollar otras consecuencias, y por último respuestas conductuales en cuanto a la disminución del rendimiento, problemas emocionales, conflictos en las relaciones sociales, aislamiento o realización de actividades que disminuyen el malestar circunstancialmente, pero pueden provocar peligros inminentes, como el consumo del alcohol o sustancias alucinógenas.

A juicio de Adianto et al. (2022) nuestro cerebro busca generar una respuesta rápida ante situaciones estresantes por lo que evalúa lo que está viviendo. Cuando el estrés se convierte en una constante se evidencia una respuesta desadaptativa, y al no contar con el conocimiento de estrategias de afrontamiento hacia al estrés se generan una serie de conflictos para el ser humano lo cual desata el malestar. Por otro lado, el estrés también puede interpretarse desde diferentes perspectivas, según Asutay et al. (2019) La misma situación estresante puede ser valorada, por ejemplo, como una oportunidad para mostrar las propias habilidades (desencadenando así un afecto positivo) o como una amenaza para la propia imagen (desencadenando así un afecto negativo).

El estrés tiene consecuencias en el entorno social inmediato, generando aversión o poca adaptación ante los cambios que se afrontan o las situaciones específicas que lo desatan y que mantienen el factor estresante (García & Scafarelli, 2010). Por otro lado, el estrés tiene posibles implicaciones en la motivación y el desarrollo cotidiano por lo cual

es importante el desarrollo de estrategias adaptativas de afrontamiento y la manera en las que estas se apropian.

El estrés puede deberse a diversos factores, ya que necesariamente no debe existir un único factor detonante para que el sujeto lo experimente (Calvete & Sánchez, 1999). El estrés puede aparecer en el área laboral debido a una sobrecarga, expectativas de rendimiento, un ambiente poco apropiado, relaciones conflictivas (García, 2011); o puede manifestarse en el ámbito académico por competitividad, expectativas acerca del rendimiento y perspectivas laborales. Incluso puede ser resultado de una baja tolerancia a la frustración, creencias irracionales y auto descalificación, comprendiendo así, que hay diversas razones y áreas en las cuales se puede vivenciar estrés (García, 2011).

Música.

La música es entendida como un arte que reúne diversos componentes, un sistema completo de tonos, ritmos, acordes, escalas, volumen e intervalos, que al sonar al unísono conforman una melodía (Marengo et al., 2015). Estos componentes deben estar organizados para poder obtener una melodía coherente a lo que se busca expresar o componer. Para poder alcanzar una melodía sencilla basta con solo utilizar tonos y escalas, las cuales están conformadas por notas musicales. Un ejemplo claro lo encontramos en una de las escalas más comunes (Do, Re, Mi, Fa, Sol, La, Si). Así mismo existen diversas escalas más, como las menores utilizadas para componer música con un fondo triste y las escalas mayores utilizadas para componer música con un fondo alegre,

y aunque en su mayoría se describen de esta manera no quiere decir que estén ligadas de manera definitiva a estos conceptos (Reyes, 2021).

Desde años atrás la música ha estado presente y ha ido evolucionando a medida que el mundo y cada uno de los individuos lo ha hecho, acompañando cada momento y etapa del ser humano desde su nacimiento hasta su muerte, además de momentos llenos de melancolía y tragedia, hasta situaciones llenas de felicidad y euforia (Custodio & Cano, 2017). La música en la actualidad se encuentra más activa en cada uno de los ambientes en los que se movilizan los individuos, ya que esta ha permitido dar paso a la expresión emocional tanto de quien la compone como de quien la interpreta y escucha.

La música también está presente en diversos espacios culturales, estableciéndose como parte de una identidad, utilizando así melodías e instrumentos específicos que permiten la diferenciación musical entre culturas, muchas utilizadas para ceremonias o solemnidades específicas (Marengo et al., 2015).

Cognición.

La cognición está compuesta por procesos que tienen como finalidad de adquisición de conocimiento, en esta encontramos inmersas principalmente la interpretación y el procesamiento de información (Lozano y Lozano, 2007). Según Lozano & Lozano (2007): “La cognición implica procesos mentales, marcos de referencia mentales (mapas), estructura de redes mentales o neuronales, sistemas de información mental, nivel multidimensional de contactos y comunicación, niveles de interpretación, universos conceptuales, percepción, evaluación perceptiva y evaluación

emotiva percibida.” (p. 1). Las dinámicas que maneja la cognición y que están presentes en la memoria tienen influencia en la asociación y en la adquisición de información relacionada al aprendizaje que se ha desarrollado en el tiempo (Pulido, 2018).

La cognición está presente en la atención, el pensamiento y el lenguaje que desarrolla cada individuo con el fin de explorar el mundo que le rodea. Es por esto que en su día a día los individuos deben hacer uso de la cognición para relacionarse con el medio que los rodea; para la adquisición experiencias, gustos y aprendizajes. Además, la cognición facilita el tratamiento y profundización la de información adquirida de las relaciones con el ambiente que se apropian desde los sentidos que son los encargados de la constante interacción con la realidad y la apropiación de estímulos externos (Fuenmayor & Villasmil, 2008).

Según Sandi (2012): “El estrés alto tiende a deteriorar las operaciones cognitivas implicadas en la formación de memorias explícitas o que requieren un razonamiento flexible y complejo” (pg. 39). La cognición se ve afectada por factores como el estrés que genera cambios en la adquisición, la interpretación del medio en el que se encuentra el individuo y el desarrollo de dinámicas, realizando un procesamiento implícito, el estrés no permite que la cognición sea flexible en los pensamientos o juzgue razonablemente las situaciones, por lo tanto, en la mayoría de los casos no genera una respuesta adaptativa (Adiasto, et al., 2022).

1.6.2 Relación música y estrés / Antecedentes

En cuanto a la relación de estrés con la música, dentro de la revisión documental se encontraron investigaciones que respaldan o explican la relación de una con la otra, estas investigaciones tienen un interés de encontrar la conexión entre estrés y música.

La música tiene la capacidad de disminuir las respuestas emocionales y reacción de alerta en el sujeto. Se ha encontrado que la música tanto de preferencia o de selección por un externo tiene influencia fisiológica en el estrés, permitiendo un proceso más lento en la concentración de cortisol (hormona que se produce ante la presencia de una situación estresante). Para que esta disminución se dé, el estímulo musical debe ser expuesto antes de una situación estresante, ya que este al ser utilizado de manera posterior al evento, no produce ninguna respuesta significativa. Esto se concluyó mediante un TSST (prueba de estrés social de Trier) en la cual se utilizó la música como un regulador de los niveles de cortisol (Cárdenas et al., 2016).

Otra investigación es la de Cunto et al, (2019), la cual se estudió la disminución de estrés en los niveles de cortisol por la influencia de la música, evidenció que, al pasar 60 minutos dentro de una intervención musical, los niveles de cortisol disminuyeron de manera significativa en pacientes fármaco dependientes que sentían estrés por abstinencia.

Por otro lado, la música también es capaz de reducir el estrés académico de manera significativa (Chávez et al., 2020). En estudiantes universitarios de enfermería se encontró que la musicoterapia utilizada cinco veces en la semana, en un tiempo de 20 minutos, presentada en situaciones de tensión lograba reducir el estrés. Con musicoterapia nos referimos a una estructura sonoro –musical que da paso a la expresión

y el movimiento, facilita la apertura de canales de comunicación y rehabilitación de necesidades físicas, emocionales, mentales, sociales y cognitivas, apoyada en 4 métodos: composición musical, improvisación, re- creación (cantar una canción ya establecida) y recepción (escucha activa) (Albornoz, 2009).

Además, el uso de la música aplicado en estudiantes con variables académicas logra disminuir la respuesta de estrés (Mora & Pérez, 2017). En este contexto también se hizo la aplicación de terapia musical, y se identificó un aumento dentro de la autoestima, la expresión en la dinámica, la expresión en la dinámica escolar, disminución del estrés y la ansiedad. Esta fue aplicada a estudiantes de un colegio que presentaban situaciones de vulnerabilidad, dificultades en la curva de aprendizaje, trastornos del aprendizaje referentes TDAH y desfases académicos.

Se evidenció que el uso de la musicoterapia, a nivel general disminuye el estrés en el transcurso de una semana (Bancalari & Olivia, 2012). Para esto escogieron población entre estudiantes, docentes y tutores de una clínica universitaria. Se aplicó musicoterapia a un grupo y a otro no, y se midieron los niveles de estrés antes de comenzar su semana con las tareas que se desarrollan normalmente, al igual que al finalizar la semana.

Ahora bien, a diferencia de las anteriores investigaciones, se plantea que la música tiene un efecto reductor en el estrés, siempre que esta se escuche con el único propósito de relajarse , ya que si el estímulo se presenta sin que el sujeto tenga como finalidad conseguir la relajación, no se efectuara ningún cambio en los niveles de cortisol; sin embargo, se evidencia que la música también posee efectos reductores en el estrés cuando

está se escucha de manera grupal sin necesariamente buscar como finalidad la relajación, tan solo es necesario la presentación del estímulo musical y un acompañamiento grupal. (Gonzales et al., 2018).

2. Metodología

2.1 Diseño de la Investigación

Se realizó una investigación documental sistemática de carácter cualitativo, que permite recopilar información por medio de documentos o bibliografía proporcionando una descripción concisa respecto al tema de investigación (Aguilera, 2014). Al ser la investigación de carácter cualitativo se tiene en cuenta la evidencia descriptiva de los documentos seleccionados, sin focalizar en el análisis estadístico. Se estableció como tema de investigación la relevancia que tiene la música como estrategia de reducción del estrés en jóvenes y se utilizó la técnica de análisis de categorías.

La técnica de análisis de categorías, tienen un enfoque cualitativo, que busca hacer clasificaciones básicas y ordenadas de la información correspondiente a los objetivos de la investigación, permitiendo una descripción concreta y clara con una secuencia lógica respecto al tema de investigación (Romero, 2005). Para ello se establecen primeramente las categorías deductivas o a priori puestas dentro del marco teórico, para luego realizar las categorías inductivas, aquellas que van surgiendo a partir de la organización de la información.

2.2. Población

Para la selección de los documentos se tuvieron en cuenta los siguientes criterios de inclusión y exclusión: (1) Los documentos debían estar en fechas comprendidas entre 1999 hasta la fecha de realización del trabajo. (2) Los documentos debían ser libros, capítulo de libros, artículos o tesis. (3) Los documentos que debían referir al menos una de las categorías deductivas

Se decidió revisar documentos en español e inglés obteniendo XLVIII en total. A continuación, se recopilaron los documentos de las siguientes bases de datos: Scielo, Redalyc, Dialnet, Springer link y Pubmed, y se utilizaron las siguientes combinaciones en los términos de búsqueda: “música y estrés”, “estrés y jóvenes”, música y jóvenes” “estrés y cognición”.

2.3 Instrumento

Para el uso de la técnica del análisis de categorías, se diseñó una matriz en la herramienta Excel, se recolectó información de acuerdo con el tema de investigación, para ello se establecieron tres categorías inductivas: (1) Estrés, (2) Música y (3). Cognición.

De cada una se brinda una perspectiva general dentro del matriz con el siguiente contenido: (1) Estrés: Definición y consecuencias emocionales y conductuales en el individuo, (2) Música: Definición y estrategia de reducción e intervención del estrés y (3)

Cognición: Definición, influencia de los procesos cognitivos en el estrés y en la intervención de la música.

Para la organización de la matriz se colocaron los textos en una columna vertical y horizontalmente se posicionaron las siete categorías. Las categorías deductivas fueron: (1) Estrés, (2) Cognición y (3) Música (Las cuales se describen en el marco conceptual). Durante el ejercicio se fueron encontrando cuatro categorías inductivas las cuales por su naturaleza no habían sido consideradas al iniciar el ejercicio. (1) Estado de ánimo, (2) Jóvenes, (3) Afrontamiento del estrés y (4) Cerebro.

2.4 Procedimiento

Los documentos fueron revisados siguiendo un orden establecido de acuerdo con la relevancia, el criterio más importante fue que el texto tratara de una o varias de las categorías de análisis de la manera más extensa posible que se tenían para el tema de este trabajo. Tal relevancia se estableció al momento de revisar los textos, asignando a cada uno de ellos un puntaje entre 1 y 5 siendo 1 lo menos relevante. Enseguida se realizaron resúmenes analíticos especializados (R.A.E) siguiendo la plantilla que se muestra en el anexo 1, mediante la cual se recogió información acerca del tema de investigación con el objetivo de empezar a realizar las categorías de análisis.

Para la categoría de análisis se estructuró una matriz, se tomaron pasajes de los resúmenes que ayudaran a comprender alguna de las categorías ya establecidas y se colocaron en el cuadro correspondiente dentro de la matriz en relación lectura-categoría, una vez hecho esto se realizó la lectura vertical de cada una de las categorías inductivas y

deductivas. Con esto se logró identificar información relevante para el marco teórico, los resultados y la discusión y las conclusiones.

Los resultados corresponden al análisis de la matriz categoría por categoría, y la discusión es el resultado de contrastar la información obtenida mediante la matriz con el marco teórico.

Nuestra investigación no contó con consideraciones éticas en particular, ya que al ser este un trabajo documental no se trabajó ni con animales ni humanos y no fue necesario la intervención del comité de ética ni tampoco la implementación de un consentimiento informado.

3. Resultados

Los resultados presentados a continuación responden a la lectura vertical de la matriz que se encuentra en el anexo 2. Las citas correspondientes a las categorías pueden consultarse en la matriz.

3.1 Categorías deductivas

3.1.1 Estrés

El desarrollo de estrategias de afrontamiento al estrés tiene un papel significativo en el bienestar de los individuos quienes deben implementarlas para su aplicación en las situaciones estresantes (García & Scafarelli, 2010). Existen estrategias para el estrés unas relacionadas en escape y otras en disminución asertiva del estrés, entre estas últimas están la relajación y la escucha de la música (Kareaga, 2002).

Por ello, la escucha de la música como estrategia para reducir el estrés de manera significativa se puede establecer al atender a frecuencias, ritmos y tonos neutrales de bajas intensidades que inducen la calma, mientras que las frecuencias altas con ritmos marcados y altas intensidades por el contrario producen tensión generando estados de alerta en el sujeto produciendo un efecto contrario (Castro, et al., 2016).

Ahora bien, se evidencia una falta de estrategias de afrontamiento mayormente en jóvenes frente al estrés, debido a factores culturales, de edad o desarrollo. Por lo que los

jóvenes presentan constante malestar, debido a la mala gestión que se le realiza a dicha respuesta de estrés. Como consecuencia, se dan dolores de cabeza, cansancio, preocupación excesiva, confusión entre otros (Terán, 2016; Ardila, et al., 2014).

3.1.2 Cognición

La cognición es la encargada de mediar procesos como la memoria, la interpretación, la atención y la emocionalidad, el bienestar de los individuos, la subjetividad y el estado de ánimo. (Albornoz, 2009; Fuenmayor y Villasmil, 2008; Ruiz, et al., 2016). En la mediación de todos estos procesos la cognición se ve interrelacionada con estrés y música. La cognición interviene en el estrés desde el proceso perceptual, de atención e interpretación del medio que tienen los individuos (Castillo y González, 2010). Por otro lado, interviene en la música aportando a la adaptación, la emocionalidad y la interpretación subjetiva de las situaciones que vive y que van acompañadas del estímulo musical (Brull, 2003; Cano & Custodio, 2017; Chao, et al., 2015).

La escucha de la música tiene beneficios para la cognición e interviene en el aprendizaje, la retención de información y el lenguaje, puede influenciar la activación de estímulos y el almacenamiento de información en la memoria (Barrios, et al., 2015 Castro, et al., 2016). En el cerebro interviene desde la plasticidad neuronal y la activación de las ondas cerebrales, encargadas de la recepción de la escucha de música generando respuestas como la relajación. (Yehuda, 2011)

En los jóvenes la escucha de la música tiene consecuencias en la cognición, como la mejora de la comunicación asertiva, la integridad, el contacto con su medio inmediato,

el desarrollo del autoconcepto y el gusto (Chao, et al., 2015; García, 2019). El individuo usa los procesos cognitivos en la generación de estrategias o prácticas de afrontamiento para el desarrollo del bienestar subjetivo; entre estas estrategias están la relajación, la activación y regulación afectiva, la influencia en el comportamiento y en los patrones de relación con otros individuos y/o con el medio (Guardado, et al., 2013; Kareaga, 2002).

3.1.3 Música

La música es un sistema activo, en el cual se realizan procesos relacionados con la percepción, interpretación, activación de sentimientos, generación de imágenes y atribución de significados (Brull, 2003). La música permite la expresión emocional y una percepción subjetiva de lo que sucede en el medio, por lo que en la actualidad se ha convertido en una actividad recurrente mayoritariamente en jóvenes, algunos de los cuales la utilizan como medio de relajación (Duque, et al., 2011; Fuenmayor & Villasmil, 2008; García, 2019).

Además, la música posee una influencia en el estado de ánimo, afectándolo y cambiándolo en su mayoría de manera positiva; incluso mejora la autoestima, promueve las relaciones interpersonales y reduce la ansiedad y estrés, mejorando la calidad de vida de los individuos (Corona, et al., 2020; Gómez, et al., 2014). Sin embargo, la exposición musical debe presentarse antes que el estímulo estresor para que esta pueda generar un efecto relajante (Requena, 2021).

Así mismo, la musicoterapia a través de su composición busca disminuir las respuestas de estrés y ansiedad, además de aumentar la motivación, mejorar la autoestima

e incrementar la regulación emocional, ya que facilita la apertura de los canales de comunicación (Bancalari & Olivia, 2012; Dos Santos & Sinaglia, 2018). La música con tiempo lento tiene una mayor efectividad para la disminución o la recuperación frente al estrés por sus efectos ansiolíticos (Adiasto, et al., 2022). Encima, la musicoterapia tiene en cuenta también las experiencias subjetivas por las que ha pasado cada individuo, por lo que dependiendo a estas vivencias el sujeto puede percibir una pieza musical de manera agradable o molesta (Gutiérrez, 2018).

3.2 Categorías inductivas

3.2.1 Cerebro

El estrés, la escucha de música o la emoción provocada por un estímulo musical activan diversas áreas cerebrales, en el estrés se involucran el hipotálamo y la hipófisis implicadas en la producción de cortisol. En cuanto a la música se activan áreas como la amígdala, el sistema de recompensa y estructuras límbicas y paralímbicas. La emoción activa áreas como las regiones subcorticales, el lóbulo frontal y el hemisferio izquierdo cuando la respuesta es intensa (Anaya, et al., 2014; Corona, et al., 2020; Orjuela, 2011).

3.2.2 Afrontamiento

Respecto a las herramientas de afrontamiento que los individuos utilizan para regular las situaciones productoras de estrés, la creación de dichas herramientas depende de diversos factores externos relacionados con el sexo, la edad, la cultura y el proceso de desarrollo del sujeto (García & Scafarelli, 2010).

Por ello, el individuo puede construir herramientas adaptativas permitiéndole afrontar de manera exitosa situaciones estresantes, logrando así percibir la tensión de algún evento como una motivación para superarse. O por el contrario responde con un afrontamiento desadaptativo, refugiándose en sustancias psicoactivas o conductas dañinas para sí. Dentro de las herramientas de afrontamiento apropiado se pueden utilizar diversas actividades tanto físicas como lúdicas y musicales (García & Scafarelli, 2010; Gonzales, et al., 2018; Guardado, et al., 2013; Terán, 2016).

3.2.3 Estado de ánimo

Las personas pasamos por distintos estados de ánimo, puede generar cambios en la conducta específicamente en la relación con otros y con el medio, estos cambios se dan en los procesos perceptuales, de interpretación y apropiación en la escucha de piezas musicales (Mora y Pérez,2017). La música tiene influencia en los individuos, especialmente en los adolescentes quienes tienen fácil acceso a esta y la implementan en la cotidianidad, puede generar principalmente emociones como la tristeza, la alegría, la ansiedad, euforia y la nostalgia. Estas emociones a su vez comienzan a intervenir en la relación con los otros, el dinamismo a la hora de realizar tareas y la sensibilidad al medio. (Castro, et al., 2016; Gómez, et al., 2014; Gutiérrez, 2018; Mora y Pérez,2017).

La cognición también tiene influencia en la emocionalidad, dentro de la búsqueda del bienestar subjetivo el individuo da gran importancia al desarrollo de estrategias para la solución de problemas y la disminución del malestar, entre estas estrategias se encuentra la regulación emocional y la relajación que se pueden implementar con factores

como la música. (Barrios, et al., 2015; Bos, et al., 2020; Getz, et al., 2014; Kareaga, 2002).

3.2.4 Juventud

En la etapa de la juventud los individuos deben afrontar distintos contextos como el personal, el académico y el laboral, en los cuales generan responsabilidades que pueden llevar a la generación de estrés (García & Scafarelli, 2010; Gómez, et al., 2014). Si no logran la adaptación pueden tener consecuencias como el estrés, el bajo estado de ánimo o la depresión (Bos, et al., 2020). Los jóvenes buscan distractores o herramientas de afrontamiento al malestar, la escucha de la música acompaña el día a día a este grupo de individuos ya que tienen mayor cercanía a esta actividad, al ser una constante genera que se le de relevancia al sentir que produce la música. (Aguila, et al., 2006; Duque, et al., 2011)

4. Discusión

Dentro de nuestra investigación identificamos que la música influye en la reducción de estrés en jóvenes; por ello, algunas investigaciones refieren que la música como terapia puede llegar a generar una respuesta de disminución de los niveles de estrés, y en la etapa de la adolescencia contribuye a la generación y apropiación de estrategias de afrontamiento, pudimos identificar la efectividad de la musicoterapia en la disminución del estrés, también identificamos que la música es una de las estrategias que más prefieren los adolescentes para afrontar el estrés del día a día (Anaya, et al., 2014; Barrios, et al., 2015; Gómez, et al., 2014; Kareaga, 2002).

También encontramos que existe una relación directa entre la escucha de la música y la generación de respuestas emocionales y conductuales que se presentan en el contexto (Bos, et al., 2020). La música tiene componentes que varían como las notas musicales, la velocidad, el ritmo, los cuales generan respuestas subjetivas para cada individuo que se mantienen a lo largo del tiempo y pueden repetirse en otras situaciones (Orjuela, 2011).

Por otra parte, en nuestra investigación se encontró una clara discordancia en el tiempo de aplicación que debe durar el estímulo musical, ya que muchas de las investigaciones o documentos revisados no especifican ni tienen en cuenta un tiempo claro en el cual deba ser aplicado el estímulo para que se logre tener una reducción evidente en los niveles de cortisol o estrés (Mora & Pérez, 2017). Esta variable podría

generar sesgos dentro de las investigaciones, ya que, al no estimular el tiempo adecuado, la música tendría un efecto bajo o nulo ante la reducción del estrés. Puede que al aplicarse de manera prolongada y recurrente la música pierda el efecto relajante debido al proceso de habituación que genera en el individuo.

Además, encontramos diferencias en el cómo debe utilizarse el estímulo musical, ya que algunas investigaciones indican que para efectuar una reducción del estrés el estímulo musical debe ser utilizado antes de una situación estresante y no luego (Cárdenas, et al., 2016). Sin embargo, otras investigaciones afirman que la única manera para poder reducir los niveles de cortisol es que el individuo se disponga a atender a la música con el objetivo de relajarse, sin importar si el estímulo musical se aplica antes o después de una situación estresante (González, et al., 2018).

Asimismo, escuchar música de manera grupal puede reducir el estrés, ya que la compañía cercana y agradable es un factor importante en la disminución de cortisol, esto nos lleva a pensar que compartir la escucha de la música con seres queridos y amigos cercanos facilitara que se genere un estado de relajación (Gonzales, et al., 2018). Sin embargo, es esencial indagar más acerca de este tema ya que en la literatura revisada no es muy clara respecto al tema.

Por otra parte, no todas las investigaciones revisadas consideran de forma adecuada factores como las vivencias propias, factores culturales, restando importancia a la subjetividad de los individuos en cuanto al estímulo musical presentado. Al obviar las que la respuesta al estímulo será la misma para todos los sujetos, se pueden generar conclusiones erróneas dentro de la investigación, ocasionando una reacción contraria a la

que se esperaría. Si el individuo estuvo expuesto a una situación impactante negativa, y esta se asoció a alguna pieza musical, cada vez que la escuche puede generar malestar y no un estado de relajación. O si por el contrario la persona pertenece a una comunidad en la cual la misma pieza musical está relacionada con la meditación, se podría generar un estado de relajación. Por ello es importante tener en cuenta esta variable ya que la misma pieza musical no produce el mismo efecto en todos los individuos (González, 1999).

Es importante la consideración de que el uso de la música es subjetivo y que esta tiene factores que influyen de manera independiente en todos los individuos. Retomando que la música tiene componentes como el ritmo, la armonía y la melodía, que hacen que la tonalidad varíe, se pudo identificar que no a todos los individuos les agrada la misma música (Marengo, et al., 2015). Algunas piezas musicales contienen letras que desde la interpretación pueden generar malestar o incomodidad en algunas personas sin embargo estas mismas pueden generar gusto y atracción para otras (Orjuela, 2011).

Después de determinar la música como estrategia que aporta a la reducción del estrés se pudo encontrar que está también es una buena fuente de acompañamiento a la terapia, cumpliendo así un rol determinado en la terapia musical o musicoterapia (Gutiérrez, 2018). Algunos documentos revisados dentro de la investigación consideraban el uso de la música en la reducción específica del estrés, sin embargo, se pudo encontrar que la música también interviene en los procesos cognitivos de aprendizaje, memoria, expresión y asociación (Albornoz, 2009).

En futuras investigaciones se podría tener en cuenta la importancia que los adolescentes dan al sentir que les genera la escucha de la música y que se almacena en la

memoria de cada individuo. Por otro lado, se podría investigar si los adolescentes utilizan la música como estrategia de afrontamiento a las situaciones que generan estrés o si por el contrario la usan como estrategia desadaptativa para evitar afrontar el malestar o ignorarlo. El desarrollo y profundización en alguna teoría que estudie a profundidad la influencia de la música en el estrés también es un factor relevante a tener en cuenta. Otro de los aspectos a tener en cuenta para futuras investigaciones es el profundizar en la música para el tratamiento de enfermedades como la ansiedad, la depresión, el Alzheimer y como terapia del dolor.

Por otro lado, en cuanto a los alcances de nuestro trabajo dentro de la recolección de documentos se logró realizar una investigación de fácil comprensión para el público interesado en el tema, por lo cual se buscó mantener una estructura organizada, clara y coherente. Además, se buscaron 41 documentos en español y 7 en inglés con un total de 48 documentos que proporcionaron mayor información y peso en relación al tema de investigación.

En nuestra investigación encontramos limitaciones que impidieron profundizar en algunos puntos específicos. Dentro de estas limitaciones encontramos: 1. La falta de investigación e implementación de documentos a profundidad, lo que impide obtener una visión más amplia y clara sobre el tema de investigación. 2. Al ser una investigación de carácter documental no se estableció contacto directo con personas que tuvieran conocimiento sobre el tema y que aportara a profundizar en éste.

5. Conclusión

Se realizó una investigación documental de carácter cualitativo, se aplicó una técnica de análisis de categorías a 48 documentos y a partir de esto se concluyó lo siguiente:

La música posee efectos reductores en los niveles de estrés en los siguientes sentidos: A) Como terapia, ante la escucha de manera individual o colectiva y promoviéndola además como estrategia de afrontamiento B) La música como generadora de respuestas subjetivas a nivel emocional y conductual, estas respuestas pueden ser leves o intensas influenciadas a corto y largo plazo en relación con el individuo, su entorno y con otros. C) La influencia de la cognición en el estrés se da desde la percepción e interpretación que se da al medio y que genera en el individuo respuestas tanto emocionales como conductuales que pueden desatar el malestar. En la música el proceso perceptual puede influir con la activación de estímulos y respuestas a nivel cerebral que pueden aportar al afrontamiento.

Además, se encontraron diferencias en los tiempos de aplicación referente al estímulo musical evidenciado además poca información acerca de los factores culturales y experiencias individuales que pueden generar errores y repercusiones dentro de las investigaciones.

Sin embargo, sería importante realizar una investigación experimental puesto que se identificó la necesidad de documentación aplicada dentro de Colombia acorde a

nuestro tema de investigación. Este documento es una recopilación de información importante de la influencia musical en el estrés desarrollando estrategias de afrontamiento o estados de relajación. Se puede encontrar información sobre: 1. La aplicación recurrente de piezas musicales que intervinieran en la regulación emocional y/o conductual después de un episodio estresor 2. La música acompañando factores externos como la cultura o el estar en compañía de otros para el afrontamiento del estrés.

6. Referencias

- Adiasto, K., Beckers, D., van Hooff, M., Roelofs, K., y Geurts, S. A. (2022). Music anlistening and stress recovery in healthy individuals: A systematic review with metanalysis of experimental studies. *Plos one*, 17(6).
- Águila, L., Barriga, L., y Hidalgo, A. (2006). Sentido y significado de la música en adolescentes varones de un establecimiento de enseñanza media particular subvencionado de Concepción, Chile. *Revista Theoria*, 15(1), 45-56.
- Aguilera, R. (2014). ¿Revisión sistemática, revisión narrativa o metaanálisis?, *Revista de la sociedad española del dolor* 21 (6), 359-360. <https://dx.doi.org/10.4321/S1134-80462014000600010>.
- Albornoz, Y. (2009). Emoción, música y aprendizaje significativo. *Revista Educere*, 13(44), 67-73. <https://www.redalyc.org/pdf/356/35614571008.pdf>
- Anaya, A., Herrera, O., Jaramillo, L., y Sepúlveda, A. (2014). La musicoterapia para disminuir la ansiedad Su empleo en pacientes pediátricos con cáncer. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 52(S2), 50-54.
- Asutay, E., Baltazar, M., Västfjäll, D., Koppel, L y Saarikallio, S. (2019). Is it me or the music? Stress reduction and the role of regulation strategies and music. *Music & Science*, 2. <https://doi.org/10.1177/2059204319844161>
- Ardila, M., Guerreo, M., y Padilla, A. (2014). *Efectos del estrés sobre las funciones cognoscitivas en operarios del sector mecánico automotriz de vehículos pesados*

- en la ciudad de Bogotá*. [Trabajo de grado, Pontificada universidad javeriana].
Repositorio institucional javeriano.
<https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/15546/ArdilaNinoMonicaLiliana2014.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Bancalari, L y Oliva, P. (2012). Efecto de la musicoterapia sobre los niveles de estrés de los usuarios internos de la clínica de odontología de la Universidad del Desarrollo. *International journal of odontostomatology*, 6(2), 189-193.
<https://doi.org/10.4067/s0718-381x2012000200012>
- Barraza-Sánchez, B. E., Pelcastre-Neri, A., Mario, D. M., Hermenegildo, A. Y. I., y Ledezma, J. C. R. (2019). El estrés como problema de salud durante la adolescencia. *Revista Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*, 8(15), 273-276.
<https://doi.org/10.29057/icsa.v8i15.4804>
- Barrios, S., Cuspoca, A y Quintero, C (2015). Efecto de la música sobre aspectos cognoscitivos y metabólicos: implicaciones médicas y psicológicas. *Revista Cimel*, 20(1), 28-32.
https://www.researchgate.net/publication/347308571_EFECTO_DE_LA_MUSICA_SOBRE_ASPECTOS_COGNOSCITIVOS_Y_METABOLICOS_IMPLICACIONES_MEDICAS_Y_PSICOLOGICAS#fullTextFileContent
- Bedoya, D. (2013). *Los sentidos generales y especiales*. [Tesis de grado, Universidad Politécnica de Cataluña].
<https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/6826/09CAPITULO2.pdf>

- Berrío, N. (2011). La música y el desarrollo cognitivo. *Revista Unaciencia*, 4(7), 14-23.
- Bos, A, van Hooren, S, Moonen, X, Pinho, A, M., Stams, G. J. y de Witte (2020). Music therapy for stress reduction: a systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, 16(1), 134-159.
<https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1846580>
- Brull, A., (2003). *Optimización de la atención a través de un programa de intervención musical*. [Tesis doctoral, Universidad de Valencia].
<https://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/15400/brull.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cachón, z; Gonzales, G., Romero, O., Valdivia, P y Surita, F. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas. *Revista Retos Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (32), 3-6. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i32.50895>
- Calvete E y Villa A. (1999). Estrés y burnout docente: influencia de variables cognitivas. *Revista de educación*. *Revista de Educación*, (319), 291-303.
<https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:aaa2e54c-0ad6-4e91-908b-482ae15d27ff/re3191507777-pdf.pdf>
- Cano, M. y Custodio, N. (2017). Efectos de la música sobre las funciones cognitivas. *Revista de Neuro-psiquiatría*, 80(1), 60-69.
<https://doi.org/10.20453/rnp.v80i1.3060>
- Cárdenas, D., Prado, M., Rodríguez, O., Ruiz, W. (2016). La escucha de música antes del TSST regula los niveles de cortisol en saliva independiente de la preferencia

- musical en estudiantes universitarios. *Universitas psychologica*, 15(5), 1-15.
<https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy15-5.emrn>
- Castillo, M., y González, P. (2010, enero 1). *Estrés y ansiedad. Relación con la cognición.XI* [Sesión de Ponencia]. Congreso Virtual de Psiquiatría,
<https://psiquiatria.com/trabajos/8cof245425.pdf>
- Castro,C., Diaz, A., Justel, N., Rubinstein, W y Veronika. (2016). Efecto de la música sobre la memoria emocional verbal. *Anuario de Investigaciones*, XXI. *Anuario de investigaciones*, 22(2), 297-302.
<https://www.aacademica.org/veronika.diaz.abrahan/24>
- Chao, R., Mato, M y López, V. (2015). Beneficios de la música en conductas disruptivas en la adolescencia. *Revista Actualidades investigativas en Educación*, 15 (3), 104-127. <http://dx.doi.org/10.15517/aie.v15i3.20902>.
- Chávez, M., Díaz, R., Huyhua, S., Muñoz, S., Sánchez, M., Santillán, S y Tejada, S. (2020). *Musicoterapia en la reducción del estrés académico en estudiantes universitarios. Revista Medicina naturista*, (14) 1, 86-90.
https://www.researchgate.net/publication/343007796_Musicoterapia_en_la_reduccion_del_estres_academico_en_estudiantes_universitarios
- Corona, F., Ferrer, E y Pros, R. (2020). Música como reductor de ansiedad: Un estudio piloto. *Revista Ansiedad y Estrés*, 26(1), 46-51.
<https://doi.org/10.1016/j.anyes.2020.02.001>
- Cunto, G., Marquez, M., Mendez, A y Tavares, R. (2019). Efecto de la musicoterapia sobre el estrés de dependientes químicos: Estudió cuasi-experimental. *Revista*

- Latinoamericana de Enfermagem*, 27(3115), 17-27. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.2456.3115>
- Díaz, D y Martínez, E (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Revista Educación y educadores*, 10 (2), 11-22.
<https://www.redalyc.org/pdf/834/83410203.pdf>
- Dos Santos, E y Sinegaglia, M. (2018, noviembre 14-15-16). *Actuación de la musicoterapia en la reducción del estrés Enel ámbito hospitalario* [Revisión Sistemática]. 4º Congreso Internacional de Espacios de Arte y Salud. Denia, España.https://www.researchgate.net/publication/335334104_Actuacion_de_la_musicoterapia_en_la_reduccion_del_estres_en_ambito_hospitalario.
- Duque, P., García, J., y Soria, G. (2011). Música y cerebro (II): evidencias cerebrales del entrenamiento musical. *Revista de neurología*, 53(12), 739-746.
<https://doi.org/10.33588/rn.5312.2011475>
- Duque, P., García, J., y Soria, G. (2011). Música y cerebro: fundamentos neurocientíficos y trastornos musicales. *Revista de neurología*, 52(1), 45-55.
<https://doi.org/10.33588/rn.5201.2010578>
- Espinoza, A (2018). Consideraciones teórico-metodológicas y prácticas acerca del estrés. *Revista humanidades médicas*, 18(3), 697-717.
<http://scielo.sld.cu/pdf/hmc/v18n3/1727-8120-hmc-18-03-697.pdf>
- Espinoza, A., Talero, C y Zarruk, J. (2004). Percepción musical y funciones cognitivas. ¿Existe el efecto Mozart? *Revista de neurología*, 39(12), 1167-1173.

- https://posgrado.unam.mx/musica/lecturas/cognicion/obligatorias/Talero_PercepcionMusyFuncionesCog.pdf
- Flores, A., Garrido, E., Gómez, M., Gonzáles, M., Jiménez, M., López, M y Rodríguez, J. (2017). Beneficios de la musicoterapia en las alteraciones conductuales de la demencia. Revisión sistemática. *Neurología*, 32(4), 253-263.
<https://doi.org/10.1016/j.nrl.2014.11.001>
- Fuenmayor, G y Villasmil, Y (2008). La percepción, la atención y la memoria como procesos cognitivos utilizados para la comprensión textual. *Revista de artes y humanidades UNICA*, 9(22), 187-202. Redalyc.org/pdf/1701/170118859011.pdf.
- Garay, M. (2020). *El proceso creativo musical y su relación con efectos patológicos mentales*. *Axon, revista de ciencias sociales, humanidades y tecnología*, (5), 22-26. <https://tyreditorial.com/pdf/Axon/5/4.pdf>.
- García, A. (2011). *Efectos del estrés percibido y las estrategias de aprendizaje cognitivas en el rendimiento académico de estudiantes Universitarios Noveles de Ciencias de la Salud* [Tesis para optar un grado]. Universidad de Málaga.
- García, R y Scafarelli, L (2010). *Estrategias de afrontamiento al estrés en una muestra de jóvenes universitarios uruguayos*. *Revista Ciencias Psicológicas*, 4(2), 165-175. <https://doi.org/10.22235/cp.v4i2.121>
- García, M. (2019, mayo). *Impacto emocional de la música en la adolescencia*. [Ponencia]. Madrid, España. In 5a Jornadas de Investigación PhDay Educación, Universidad Complutense de Madrid. Facultad de Educación – Centro de Formación del Profesorado. <https://eprints.ucm.es/id/eprint/60189/1/5.pdf>.

- Getz, L., Marks, S y Roy, M. (2014). The influence of stress, optimism, and music training on music uses and preferences. *Psychology of Music*, 42(1), 71-85.
<https://doi.org/10.1177/0305735612456727>.
- Gómez, J., Guzmán, J. y Pérez, D. (2014). *Relación entre la música, el estrés y el rendimiento académico en un grupo de estudiantes universitarios. Revista Salud y conducta humana*, 1(1), 13-22.
https://static1.squarespace.com/static/50c39c53e4b097533b3492dd/t/5342c127e4b0f66e779df38a/1396883751463/2_Corpor%C3%A1n_P%C3%A9rez_Ortega_2014.pdf
- González, J. (1999). *El sentido de la obra musical y literaria*. Editorial Editum.
<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=M8dUWfNvVI0C&oi=fnd&pg=PA10&dq=El+sentido+en+la+obra+musical+y+literaria:+aproximación+semiótica&ots=IAjKt7L&sig=sPPdDxIwx0EPUuQGTvoVj2Y8wM4#v=onepage&q=El%20sentido%20en%20la%20obra%20musical%20y%20literaria%3A%20aproximación%20semiótica&f=false>
- González, L; González, R; Núñez, J; Rodríguez, S; Rosário, P; Valle, A. (2009). Diferencias en rendimiento académico según los niveles de las estrategias cognitivas y de las estrategias de autorregulación. *Revista Summa Psicológica UST*, (6) 2, 31-42. <https://doi.org/10.18774/448x.2009.6.60>

- González, S., Govea, P., Sánchez, S. (2018). *Intervenciones efectivas para reducir los efectos del estrés. Revista TEPEXI Boletín Científico de la Escuela Superior Tepeji del Río*, (5) 9. <https://doi.org/10.29057/estr.v5i9.2972>.
- Guardado, R., Guzmán, J., Meda, R., Ponce de León, B., Uribe, J y Verdugo, J (2013). *Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar subjetivo en adolescentes y jóvenes. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11(1), 79-91. <https://doi.org/10.26490/uncp.horizonteciencia.2022.22.1083>
- Gutiérrez, A. (2018). La música en el tratamiento de patologías físicas y psíquicas. *Revista de investigación musical*, (4), 23-33. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7609172>
- Herrera M., Silva D y Torres, G. (2021). *Estrés laboral: Influencia en el bienestar físico y psicológico*. [Trabajo de grado, Universidad autónoma de Bucaramanga]. Acuerdo estratégico. https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/16041/2021_Tesis_Maria_paula_Herrera.pdf?sequence=1.
- Hockey, G. (1997). *Compensatory control in the regulation of human performance under stress and high workload: A cognitive-energetical framework. Biological Psychology*, 45 (1-3), 73-93. [https://doi.org/10.1016/s0301-0511\(96\)05223-4](https://doi.org/10.1016/s0301-0511(96)05223-4)
- Kareaga, A. (2002). *Estrategias de manejo del estrés: el papel de la relajación. Revista Cuadernos de medicina psicosomática y psiquiatría de enlace*, (62) 63, 19-31. https://www.researchgate.net/publication/277224642_Estrategias_de_manejo_del_estres_el_papel_de_la_relajacion.

- Linnemann, A., Grammes, J., Kubiak, T., Nater, U. M. y Wenzel, M., Grammes, J., Kubiak, T., y Nater, U. M. (2018). *Music listening and stress in daily life—a matter of timing. International journal of behavioral medicine, (25) 2*, 223-230. <https://doi.org/10.1007/s12529-017-9697-5>.
- López, C. (2008). ¿Mejora la música clásica la atención y la concentración en los alumnos de primer ciclo de educación primaria?. *Revista Innovación y experiencias educativas. (27)*. <https://www.cervantesvirtual.com/obra-visor/la-mejora-del-aprendizaje-musical-a-traves-del-juego-musical/html/>
- Lozano, L y Lozano, R. (2007). La influencia de la música en el aprendizaje: un estudio cuasi experimental. *Revista Memorias del IX Congreso Nacional de Investigación Educativa*. https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/08/1008074/la-influencia-de-la-musica-en-el-aprendizaje-un-estudio-cuasi-_937wyfr.pdf
- Marenco, F., Miron, V., Molina, D., Ortega, F y Rodríguez, L. (2015). *Influencia de la música en la concentración. Revista Antiguo Cuscatlán, El Salvador, Centroamérica*. <https://docplayer.es/107620822-Influencia-de-la-musica-en-la-concentracion.html>.
- Minisalud (2021, 10, 12). Minsalud, comprometido con la salud mental de los colombianos. Minisalud. <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Minsalud-comprometido-con-la-salud-mental-de-los-colombianos.aspx>
- Mora, R. y Pérez, M. (2017). *La musicoterapia como agente reductor del estrés y la ansiedad en adolescentes. Revista Artseduca, (18)*, 212-233. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6126457.pdf>.

- Orjuela, J. (2011). Efecto ansiolítico de la musicoterapia: aspectos neurobiológicos y cognoscitivos del procesamiento musical. *Revista colombiana de psiquiatría*, 40(4), 748-759. [https://doi.org/10.1016/s0034-7450\(14\)60162-1](https://doi.org/10.1016/s0034-7450(14)60162-1)
- Palacios, J. (2001). *El concepto de musicoterapia a través de la historia*. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, (42), 19-31. <https://www.redalyc.org/pdf/274/27404203.pdf>
- Pulido, L. (2018). *Aprendizaje y cognición - modelos cognitivos*. Repositorio Institucional Área Andina. <https://core.ac.uk/download/pdf/326424872.pdf>
- Requena, S. (2021). La música como recurso para el desarrollo de competencias socioemocionales durante la adolescencia. In *Inteligencia Emocional y Bienestar*. En VA. Oriola Requena. *Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones* (pp. 186-192). Ediciones Universidad de San Jorge. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8166519#:~:text=La%20m%C3%BAsica%20debido%20a%20su,problemas%20cotidianos%2C%20relacionarse%20con%20iguales%E2%80%A6>.
- Reyes, J. (2021). *¿Brillante u Oscuro?* [Tesis de maestría]. Universidad de EAFIT. Institucional. <https://repository.eafit.edu.co/handle/10784/30263>
- Romero, C. (2005). *La categorización un aspecto crucial en la investigación cualitativa*. *Revista de investigación Cesmag*, (11) 11, 113-118. https://proyectos.javerianacali.edu.co/cursos_virtuales/posgrado/maestria_asesoria_familiar/Investigacion%20I/Material/37_Romero_Categorizaci%C3%B3n_Inv_cualitativa.pdf

Sandi, C. (2012). *Influencia del estrés sobre las capacidades cognitivas*. *Revista Ministerio de Educación y Formación Profesional*, (11) 11, 39-46

<https://sede.educacion.gob.es/publiventa/detalle.action?cod=15799>

Terán, M. (2016). *Estrés académico en los estudiantes de la Licenciatura en Música de la Universidad de Sonora*. *Revista Arte, entre paréntesis*, (1) 12, 40-48.

<https://doi.org/10.36797/aep.vi2.33>

Yehuda, N. (2011). *Music and stress*. *Revista Journal of Adult Development*, (18) 85-94.

<https://doi.org/10.1007/s10804-010-9117-4>.

7. Anexos

7.1 Anexo No. 1 Plantilla R.A.E

Referencia / Título	
Palabras clave	
Descripción	
Contenido	
Metodología	
Conclusiones	
Posibles frases para citar	

7.2 Anexo No. 2 Plantilla Matriz Excel