

# **MINISTERIO DE EDUCACIÓN**

## **DIRECCION REGIONAL DE EDUCACION PUNO**

**ESCUELA SUPERIOR DE FORMACIÓN ARTÍSTICA PÚBLICA DE PUNO**

**CARRERA: EDUCACIÓN ARTÍSTICA ESPECIALIDAD  
MÚSICA**



## **TÉSIS**

**“LA MÚSICA Y SU RELACIÓN CON EL NIVEL  
DE ESTRES EN ESTUDIANTES DE LA C.P.E.A.M.  
DE LA E.S.F.A.P. PUNO 2024 ”**

**PRESENTADA POR:**

**BACH. RONAL SUCAPUCA CASTILLO  
BACH. RUBEN ALFREDO FLORES TURPO**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADO EN EDUCACIÓN ARTÍSTICA  
ESPECIALIDAD MÚSICA**

**ASESOR:**

**Mtr. Francisco HOLGUIN ROQUE**

**Puno-Perú**

**2024**

## CONSTANCIA TURNITIN



## Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por Turnitin. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega:	RONAL SUCAPUCA CASTILLO
Título del ejercicio:	E9
Título de la entrega:	27% "LA MÚSICA Y SU RELACIÓN CON EL NIVEL...
Nombre del archivo:	TESIS_SUCAPUC_resultados1.pdf
Tamaño del archivo:	975.2KB
Total páginas:	66
Total de palabras:	12,164
Total de caracteres:	60,396
Fecha de entrega:	22-sep.-2024 10:58 a.m. (UTC-0500)
Identificador de la entre...	2418281374

MINISTERIO DE EDUCACIÓN  
 DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN PUNO  
 ESCUELA SUPERIOR DE MAGISTERIO PEDAGÓGICO  
 COLEGIO EDUCACIÓN ACUSTICA ESPECIALIDAD  
 MÚSICA



TESIS

"LA MÚSICA Y SU RELACIÓN CON EL NIVEL  
 DE ESTRÉS EN ESTUDANTES DE LA C.P.E.A.M.  
 DE LA R.E.S.P.A.P. PUNO 2024"

PRESENTADA POR:

RONAL SUCAPUCA CASTILLO  
 ALUMNO ALFABETIZADO PUNO

PARA OBTENER TÍTULO PROFESIONAL DE  
 LICENCIADO EN EDUCACIÓN ACUSTICA  
 ESPECIALIDAD MÚSICA

AUSENTE

M. Francisco BELLOCHINOQUE

Puno, Puno

2024

MINISTERIO DE EDUCACIÓN  
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN DE PUNO  
ESCUELA SUPERIOR DE FORMACIÓN ARTÍSTICA  
PÚBLICA DE PUNO  
**TÉSIS**

“LA MÚSICA Y SU RELACIÓN CON EL NIVEL  
DE ESTRES EN ESTUDIANTES DE LA C.P.E.A.M.  
DE LA E.S.F.A.P. PUNO 2024”

PRESENTADA POR:

Ronal SUCAPUCA CASTILLO

Ruben Alfredo TURPO FLORES

**APROBADO POR JURADOS:**

Lic. Toribio TOQUE JUAREZ  
PRESIDENTE

Lic. Elvis ARI PAMPA  
PRIMER MIEMBRO

Lic. Amilcar Wilson QUISPE MAMANI  
SEGUNDO MIEMBRO

Mtr. Francisco HOLGUIN ROQUE  
ASESOR

## DEDICATORIA

Dedicamos el presente estudio a nuestros seres queridos, quienes nos han brindado su apoyo incondicional. A ellos debemos la fuerza y el ánimo que nos impulsaron a culminar este sueño profesional, cuyo resultado repercutirá en el bienestar y la formación artística de los estudiantes.

Ronald S.C. y Ruben F.T.

## AGRADECIMIENTO

Queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a nuestros seres queridos, por su confianza y motivación que fueron fundamentales para alcanzar este objetivo que beneficiará la formación artística de los estudiantes.

De igual manera, extendemos nuestro agradecimiento a los directivos de la Escuela Superior de Formación Artística de Puno (ESFAP), quienes autorizaron y facilitaron el desarrollo de esta investigación, brindándonos todas las herramientas necesarias para su realización.

Finalmente, agradecemos de corazón a los estudiantes de la ESFAP, en especial a aquellos de la especialidad de música, por su colaboración y disposición durante todo el proceso. Sin su participación, este trabajo no hubiera sido posible

Los autores

## INDICE

CAPÍTULO I .....	12
I.    PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	12
1.1.    DESCRIPCION DEL PROBLEMA .....	12
1.2.    FORMULACION DEL PROBLEMA .....	13
1.2.1.    PROBLEMA GENERAL.....	13
1.2.2.    PROBLEMAS ESPECIFICOS.....	13
1.3.    DELIMITACION DE LA INVESTIGACIÓN .....	13
1.4.    JUSTIFICACION DE LA INVESTIGACION .....	14
1.5.    LIMITACIONES DE LA INVESTIGACION .....	15
1.6.    OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION.....	15
1.6.1. OBJETIVO GENERAL .....	15
1.6.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS .....	16
II.    MARCO TEÓRICO.....	17
2.1.    ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACION .....	17
2.2.    BASE TEORICA.....	19
2.3.    DEFINICION DE TÉRMINOS .....	22
2.4.    HIPÓTESIS.....	23
2.4.1. HIPOTESIS GENERAL .....	23
2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICOS .....	24
2.5.    VARIABLES .....	24
III.    MARCO METODOLOGICO DE LA INVESTIGACION .....	27
3.1.    TIPO DE INVESTIGACIÓN .....	27

3.3.	DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....	27
3.4.	POBLACIÓN Y MUESTRA DE INVESTIGACIÓN .....	27
3.5.	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS .....	28
3.6.	PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS .....	28
3.7.	PROCESAMIENTO Y TRATAMIENTO DE DATOS.....	29
3.8.	DISEÑO DE ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.....	29
	RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN .....	30
4.1	Estadística descriptiva .....	30
4.2	Estadística inferencial.....	44
4.2.	DISCUSIÓN.....	55
4.3.	CONCLUSIONES .....	57
4.4.	SUGERENCIAS.....	58
4.5.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	60
4.6.	ANEXOS .....	62

## LISTA DE TABLAS

TABLA 1: DISTRIBUCIÓN DE ESTUDIANTES .....	28
TABLA 2 <i>FRECUENCIA DE GUSTOS DE LA MÚSICA</i> .....	30
TABLA 3 <i>TIPO DE MÚSICA QUE MÁS ESCUCHA</i> .....	31
TABLA 4 <i>TIPO DE MÚSICA QUE ESCUCHA Y FRECUENCIA CON QUE LO HACE</i> .....	32
TABLA 5 <i>CUANTAS HORAS AL DÍA ESCUCHAS MÚSICA</i> .....	33
TABLA 6 <i>MOTIVO POR EL QUE ESCUCHA MÚSICA Y FRECUENCIA CON QUE LA ESCUCHA</i> .....	34
TABLA 7 <i>CUANDO ESTÁ DEPRIMIDO QUÉ MÚSICA ESCUCHAS SEGÚN TIPO DE MÚSICA</i> .....	35
TABLA 8 <i>REACCIONES FÍSICAS</i> .....	36
TABLA 9 <i>NIVEL DE ESTRÉS SEGÚN REACCIONES FÍSICAS</i> .....	37
TABLA 10 <i>REACCIONES PSICOLÓGICAS</i> .....	38
TABLA 11 <i>NIVEL DE ESTRÉS SEGÚN REACCIONES PSICOLÓGICAS</i> .....	40
TABLA 12 <i>REACCIONES COMPORTAMENTALES</i> .....	41
TABLA 13 <i>NIVEL DE ESTRÉS SEGÚN LAS REACCIONES COMPORTAMENTALES</i> .....	42
TABLA 14 <i>RELACIÓN ENTRE LE TIPO DE MÚSICA Y LAS REACCIONES FÍSICAS</i> .....	44
TABLA 15 <i>RELACIÓN ENTRE LE TIPO DE MÚSICA Y LAS REACCIONES PSICOLÓGICAS</i> .....	45
TABLA 16 <i>RELACIÓN ENTRE LE TIPO DE MÚSICA Y LAS REACCIONES COMPORTAMENTALES</i> .....	46
TABLA 17 .....	47



TABLA 18 .....	48
TABLA 19 <i>RELACIÓN ENTRE LOS MOTIVOS POR LOS QUE ESCUCHA MÚSICA Y LAS REACCIONES PSICOLÓGICAS AL ESTRÉS</i> .....	49
TABLA 20 <i>RELACIÓN ENTRE LOS MOTIVOS POR LOS QUE ESCUCHA MÚSICA Y LAS REACCIONES PSICOLÓGICAS AL ESTRÉS</i> .....	50
TABLA 21 <i>RELACIÓN ENTRE EL SENTIMIENTO DE DEPRESIÓN Y LAS REACCIONES FÍSICAS AL ESTRÉS</i> .....	51
TABLA 22 <i>RELACIÓN ENTRE EL SENTIMIENTO DE DEPRESIÓN Y LAS REACCIONES PSICOLÓGICAS AL ESTRÉS</i> .....	52
TABLA 23 <i>RELACIÓN ENTRE EL SENTIMIENTO DE DEPRESIÓN Y LAS REACCIONES COMPORTAMENTALES AL ESTRÉS</i> .....	53
TABLA 24 <i>RELACIÓN ENTRE LA MÚSICA Y EL NIVEL DE ESTRÉS</i> .....	54

## RESUMEN

La investigación tiene por objetivo, Determinar la relación que existe entre la música que escuchan los estudiantes con el nivel de estrés en los estudiantes de la Carrera Profesional de Educación Artística Música de la ESFAP- Puno. Se aplicó la Metodología de enfoque cuantitativo, Tipo de investigación descriptiva correlacional, con una muestra por conveniencia de 26 estudiantes de VII Semestre, Con resultados siguientes, la mayoría de los estudiantes escuchan música con una frecuencia mayor de 2 horas por día. Los principales motivos por los que escuchan música son para la relajación. los estudiantes que escuchan huayno y música académica en general presentan un nivel bajo de reacciones físicas al estrés. los estudiantes que escuchan huayno y música académica en general presentan un nivel bajo de reacciones psicológicas al estrés. los estudiantes que escuchan huayno y música académica en general presentan un nivel bajo de reacciones físicas al estrés. Se concluye, se logró demostrar que existe una relación significativa entre la frecuencia con la que escucha música y el nivel de estrés en los estudiantes, sin embargo en un grupo minoritario de alumnos ;el número de horas que el estudiante escucha música, tipo de música no se relaciona con las reacciones físicas, psicológicas ni comportamentales de los estudiantes.

Palabras claves: música, audición de la música, estrés, emoción, reacción física, psicológica, comportamental.

## INTRODUCCIÓN

Señores jurados y amigos lectores la tesis está estructurado en cuatro capítulos y presento el capítulo de resultados del modo siguiente: El estrés es un término muy mencionado en diversos espacios y en los estudiantes a menudo se escucha que están estresado lo cual luego de estudiar podemos empezar manifestando que la música es un factor que influya en el bienestar emocional de los futuros profesionales de la música. Se tiene datos bíblicos que cuando el Rey Samuel se turbaba mandaba a llamar a David para tocar el arpa y tal manera disipar su mal humor, quien se calmaba hasta quedar dormido, entonces ¿Qué músicas tienen un efecto calmante, y que música incrementan la ansiedad? Estas interrogantes nos invitan a comprender más profundamente cómo la música, en todas sus formas, interactúa con el estado emocional de los estudiantes.

Al final, esperamos que este trabajo no solo aporte a la comprensión científica de la relación entre música y estrés, sino también a ofrecer herramientas y recomendaciones para que los estudiantes gestionen mejor su bienestar, utilizando la música como una aliada en su día a día académico.

Los autores

## **CAPÍTULO I**

### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

#### **1.1. DESCRIPCION DEL PROBLEMA**

La observación a estudiantes de la carrera profesional de educación artística de la ESFAP Puno revela un uso permanente de los celulares en los espacios diversos, así como en las horas de clases, posiblemente para entretenimiento o escuchar música a través de auriculares. Sin embargo, no siempre explican sobre algo que se les pregunta, se observa que el interés por apreciar los sonidos producidos por la banda u otros elencos es mínimo, porque los estudiantes manifiestan desatención e incomodidad por la interferencia. Esto plantea la necesidad de investigar más a fondo esta dinámica.

Se busca comprender cómo el entorno sonoro afecta el rendimiento estudiantil y qué estrategias implementan los docentes para fomentar el aprendizaje en este contexto. Además, es relevante cuestionar qué teorías educativas pueden estar desactualizadas frente a esta realidad.

Ante la interferencia acústica presente, surge la pregunta de si promover audiciones musicales podría beneficiar la salud emocional de los estudiantes. Este enfoque podría abrir nuevas vías para abordar el problema y mejorar el ambiente de aprendizaje

## **1.2. FORMULACION DEL PROBLEMA**

### **1.2.1. PROBLEMA GENERAL**

¿Qué grado de relación existe entre la música y el nivel de estrés en los estudiantes de la carrera profesional de educación artística música de la E.S.F.A.P. Puno?

### **1.2.2. PROBLEMAS ESPECIFICOS**

Pe1

¿Qué relación existe entre la música que escuchan los estudiantes con las reacciones físicas del estrés en los estudiantes de la C.P.E.A.M. de la E.S.F.A.P. Puno?

Pe2

¿Qué relación existe entre la música que escuchan los estudiantes con las reacciones psicológicas del estrés en los estudiantes de la C.P.E.A.M. de la E.S.F.A.P. Puno?

Pe3

¿Qué relación existe entre la música que escuchan los estudiantes con las reacciones comportamentales del estrés en los estudiantes de la C.P.E.A.M. de la E.S.F.A.P. Puno?

## **1.3. DELIMITACION DE LA INVESTIGACIÓN**

El trabajo está limitado en conocer el grado de correlación existente entre la percepción timbrística de instrumentos musicales y nivel de estrés en los estudiantes con dos dimensiones cada variable.

#### **1.4. JUSTIFICACION DE LA INVESTIGACION**

En primer lugar, la música es una forma de expresión cultural que ha sido estudiada por su impacto en el bienestar humano. Diferentes tipos de música tienen efectos emocionales y psicológicos diversos en las personas, que pueden influir en su estado de ánimo, niveles de estrés y rendimiento cognitivo.

En segundo lugar, el estrés es una preocupación significativa en el contexto educativo. Los estudiantes, particularmente en niveles de educación más avanzados, a menudo experimentan altos niveles de estrés debido a la carga académica, la presión social y otras responsabilidades. Comprender cómo la música puede afectar el nivel de estrés de los estudiantes podría ofrecer herramientas adicionales para abordar este problema y mejorar su bienestar general.

El objeto de investigación es, por lo tanto, de suma importancia. Al determinar la relación entre la audición de diferentes géneros musicales y el nivel de estrés en los estudiantes, podemos identificar patrones y correlaciones que proporcionen información valiosa para el diseño de intervenciones y programas de apoyo emocional en entornos educativos. Además, esta investigación podría contribuir al desarrollo de estrategias personalizadas para la gestión del estrés, teniendo en cuenta las preferencias musicales individuales de los estudiantes.

Por lo tanto, esta investigación se propone abordar una brecha significativa en el conocimiento al investigar cómo la música puede influir en los niveles de estrés de los estudiantes. Al profundizar en esta relación, no solo se espera aportar valiosas perspectivas sobre los mecanismos a través de los cuales la música puede impactar el bienestar emocional de los estudiantes, sino también ofrecer estrategias prácticas que puedan ser implementadas en entornos educativos. Estas estrategias podrían ser importantes para los estudiantes porque proporcionan un ambiente más saludable y propicio para el aprendizaje. Además, este estudio podría abrir nuevas vías de investigación sobre el uso de la música como herramienta terapéutica en la educación, fomentando un enfoque más holístico hacia el desarrollo estudiantil y su bienestar integral.

## **1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACION**

El factor limitante es el tiempo por cuanto la vida exige asumir responsabilidades familiares y eso implica trabajar en alguna opción laboral, a eso interviene de manera indirecta la demora en los trámites administrativos para concretar pasando los tiempos cronogramados según el proyecto.

## **1.6. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION**

### **1.6.1. OBJETIVO GENERAL**

Determinar la relación existe entre la música que escuchan los estudiantes con el nivel de estrés en los estudiantes de la C.P.E.A.M. de la E.S.F.A.P. Puno.

### **1.6.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS**

Oe1

Definir la relación existe entre la música que escuchan los estudiantes con las reacciones físicas del estrés en los estudiantes de la C.P.E.A.M. de la E.S.F.A.P. Puno.

Oe2

Conocer la relación existe entre la música que escuchan los estudiantes con las reacciones psicológicas del estrés en los estudiantes de la C.P.E.A.M. de la E.S.F.A.P. Puno.

Oe3

Estimar relación existe entre la música que escuchan los estudiantes con las reacciones comportamentales del estrés en los estudiantes de la C.P.E.A.M. de la E.S.F.A.P. Puno.



## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1.ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACION**

A nivel internacional

El estudio demuestra el impacto de las actividades musicales en la esfera lingüística de los niños de cuatro a siete años. Después de analizar esta información, se cree que la música debe estar presente en los programas educativos no solo para mejorar el aspecto estético-musical de los estudiantes, sino también porque mejora su conciencia fonológica. Los programas de educación preescolar y de primer grado de la escuela primaria actuales se han revisado y se ha descubierto que las actividades que se proponen en ellos difícilmente fomentan la conciencia fonológica. Se propone que las actividades musicales en los niveles mencionados sean dirigidas por profesores especialistas con mayor frecuencia y duración que las establecidas en los programas, con el fin de influir en los alumnos (Galicia, 2014)

A nivel nacional

Autor (Dongo, 2017) realizó la investigación "Aplicación de un programa de musicoterapia para reducir la ansiedad y la depresión en mujeres mastectomizadas" presenta los datos del problema de investigación. El objetivo principal de la investigación es determinar si un programa de musicoterapia puede reducir la ansiedad y la depresión en mujeres mastectomizadas, permitiendo que las mujeres mastectomizadas encuentren

un tratamiento alternativo no invasivo y motivador. La población consistió en 208 mujeres con cáncer de mama de grado 0 a IV, que se sometieron a mastectomía parcial o total, con edades entre los 30 y los 99 años y diferentes niveles económicos y estados civiles. De ellas, 30 fueron seleccionadas al azar para participar en el grupo experimental y el grupo control. El grupo experimental recibió un programa de musicoterapia de 20 sesiones y al completarlo, se logró el objetivo de reducir significativamente la ansiedad y la depresión. Por otro lado, en el grupo control, al no recibir el programa, los niveles aumentaron significativamente. Según los hallazgos de esta investigación, el programa de musicoterapia es una alternativa útil de tratamiento que hace cambios significativos a nivel emocional y conductual, reduciendo tanto la ansiedad como la depresión y permitiendo el retorno a la estabilidad emocional.

#### A nivel regional

El objetivo de investigación fue demostrar que el uso de un taller "conviviendo en armonía", que se basa en la música y 12 sesiones, tiene un impacto significativo en la reducción de la agresividad. Se utilizó un diseño de investigación cuasi experimental, con una muestra de 35 estudiantes de la IES "La Unión" divididos en dos grupos: el grupo "A" tenía 20 estudiantes en el grupo experimental y el grupo "B" tenía 15 estudiantes en el grupo de control. Los resultados muestran que se confirmó la hipótesis principal: el taller "Conviviendo en armonía", que se basó en la musicoterapia, tuvo un impacto positivo en la reducción de los niveles de agresividad en los estudiantes del primer grado de educación primaria. Los resultados de la I.E.

"La Unión" están respaldados por instrumentos validados como fichas de observación y pruebas de agresividad. Antes de la aplicación del taller, se obtuvo un porcentaje de agresividad en nivel alto del 60%; sin embargo, después de la aplicación del taller, este porcentaje se redujo a 0%. La prueba T se utiliza para contrastar las hipótesis y demostrar que la agresividad ha disminuido. Esta prueba muestra que el uso del taller reduce la agresividad en el grupo experimental ( $p < 0.01$ ). Concluye que el taller "Conviviendo en armonía", que se basa en la musicoterapia, redujo la agresividad de los estudiantes en el primer grado. (Ruíz, 2018)

## **2.2. BASE TEORICA**

### TEORIA DE AUDICIÓN DE TIPOS DE MÚSICA

La teoría de la afinidad sonora sugiere que la percepción musical humana está determinada por los sonidos circundantes desde el desarrollo auditivo temprano, lo que influye en las preferencias estéticas y los procesos cognitivos. (Trabuco, 2021)

La música, como herramienta cultural, puede formatear la audición de las personas exponiéndolas a elementos musicales repetitivos, lo que potencialmente obstaculiza el crecimiento estético y el pensamiento crítico (Berrón, 2018)

Además, la respuesta emocional a la música juega un papel crucial en la determinación de las preferencias musicales personales, a menudo pasadas por alto por sistemas impersonales de recomendación musical. Comprender los aspectos melódicos y armónicos de la música, como el tono, el tempo y

el timbre, es esencial para desarrollar una teoría integral de la percepción y apreciación musical. (research, 2022)

La integración de estos conocimientos puede conducir a nuevos enfoques metodológicos para la educación auditiva, enfatizando las habilidades de escucha crítica y el compromiso emocional con la música (Campos, 2017)

### TEORÍA DE ESTRÉS

Las teorías del estrés han evolucionado con el tiempo, pasando de modelos fisiológicos tempranos a marcos más integrales que consideran factores psicológicos, sociales y ambientales. Las primeras teorías del estrés veían el estrés como una respuesta fisiológica, que abarcaba tanto reacciones agudas de lucha o huida como adaptaciones crónicas como el síndrome de adaptación general (Merín Reig, 2022)

Estas teorías enfatizaron el papel de la tésis en el mantenimiento de la tésis cuando se enfrentan desafíos. (Merín, 2022)

Las teorías sobre el estrés laboral han avanzado de manera similar, incorporando moderadores y mediadores para refinar nuestra comprensión del estrés en el lugar de trabajo.

Además, la teoría del estrés familiar ha ganado relevancia en el estudio de diversos factores estresantes que afectan a las familias, como pandemias y desafíos transfronterizos, destacando las estrategias de afrontamiento y el impacto en la dinámica familiar. (Raz, Kupferman, Olami, Segev, 2017)

En un contexto más amplio, las teorías de tensión son parte integral de varios campos, incluida la mecánica continua, donde los objetos de tensión representan fuerzas dentro de un marco geométrico (Raz, Olami, Segev, 2020)

### TEORÍA DE NIVEL DE ESTRÉS

Según los autores precitados, La Teoría del Nivel de Estrés (TSL) es un concepto que explora cómo los individuos perciben y afrontan el estrés en diversos contextos. Se han identificado factores como los incentivos laborales, el tipo de contrato, el nivel de remuneración y la estabilidad laboral como contribuyentes importantes a los niveles de estrés entre los agentes y supervisores de seguridad. En el campo de la enfermería, los estudiantes exhiben distintos niveles de estrés según sus estrategias de afrontamiento, siendo el afrontamiento emocional activo un enfoque comúnmente utilizado. De manera similar, los conductores de transporte público enfrentan altos niveles de estrés debido a la carga de trabajo, las presiones económicas y la falta de estrategias de afrontamiento, lo que afecta su salud y su clima organizacional. Además, los profesionales de la medicina de emergencia experimentan niveles de estrés de moderados a altos, lo que enfatiza la necesidad de intervenciones organizacionales para manejar el estrés de manera efectiva. Estos estudios resaltan colectivamente la importancia de comprender los niveles de estrés e implementar mecanismos de afrontamiento adecuados en diferentes entornos ocupacionales.

### 2.3. DEFINICION DE TÉRMINOS

#### **Música:**

Para saber que música escuchan los estudiantes es necesario primero definir el concepto.

La música.- Es el arte sonoro que puede tener efectos emocionales, cognitivos y fisiológicos en los individuos. Autores relevantes: Oliver Sacks, Daniel Levitin

#### **Terapia musical:**

La música terapia es un recurso y una técnica para controlar los efectos de estrés sin embargo es necesario definir ¿Qué es terapia musical? “Empleo sistemático de la música y sus elementos para promover la salud, el bienestar y el desarrollo personal” Autores relevantes: Kenneth E. Bruscia, Michael Thaut.

#### **Estética musical:**

Los estudiantes pueden escuchar la música con varios fines pero el estudio se limita a conocer con que fin escucha la música con el de, ¿Mejorar la estética musical? ó con el fin de usar la música como recurso medicinal espiritual. Por que es necesario saber ¿Qué es la estética musical?

“Disciplina filosófica que examina la naturaleza y la apreciación del arte musical. Autores relevantes” Leonard B. Meyer, Eduard Hanslick.

**Niveles de depresión y angustia:**

Los estudiantes manifiestan que se estresan con la carga académica, pero se desconoce a que nivel y en que dimensiones, previo a ello ¿Cómo se define niveles de depresión y angustia?

La angustia: “Evaluación de los estados emocionales negativos que pueden afectar la salud mental y el funcionamiento diario” Autores relevantes: Aaron T. Beck, Albert Ellis.

**Cambio emocional:**

“Proceso mediante el cual las emociones de un individuo se transforman, generalmente hacia un estado más positivo y saludable”. Autores relevantes: James Gross, Paul Ekman.

**Cambio de actitud:**

“Modificación en las creencias, valores y percepciones de un individuo, lo que puede influir en su comportamiento y bienestar general”. Autores relevantes: Leon Festinger, Kurt Lewin.

**2.4. HIPÓTESIS****2.4.1. HIPOTESIS GENERAL**

Existe una relación significativa entre la música que escuchan los estudiantes con las reacciones físicas del estrés en los estudiantes de la C.P.E.A.M. de la E.S.F.A.P. Puno.

## **2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICOS**

He1

Existe una relación significativa entre la música que escuchan los estudiantes con las reacciones físicas del estrés en los estudiantes de la C.P.E.A.M. de la E.S.F.A.P. Puno.

He2

Existe una relación significativa entre la música que escuchan los estudiantes con las reacciones físicas del estrés en los estudiantes de la C.P.E.A.M. de la E.S.F.A.P. Puno.

He3

Existe una relación significativa entre la música que escuchan los estudiantes con las reacciones físicas del estrés en los estudiantes de la C.P.E.A.M. de la E.S.F.A.P. Puno.

## **2.5. VARIABLES**

VARIABLE 1

La música

VARIABLE 2

Nivel de estrés.



## OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

<b>VARIABLES</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>ITEMS</b>	<b>Criterios de medición/ Instrumentos/ ESCALA</b>
La música	Música que escuchan	Preferencias y frecuencia de escucha.  Efectos Emocionales y Fisiológicos:	Las preferencias musicales de los estudiantes como la frecuencia con la que escuchan música..  Se centra en cómo la música influye en las emociones y respuestas fisiológicas de los estudiantes	Frecuencia de escucha diaria o semanal.  Medir el impacto emocional mediante escalas de valoración emocional
	Uso de terapia musical	Efectividad terapéutica. Reducción del Estrés y la Ansiedad.	Evaluar la eficacia de la terapia musical en el tratamiento de síntomas de ansiedad, la depresión. Acceder a la Medición del impacto de la terapia musical en la reducción de los niveles de estrés y ansiedad en los pacientes,	Observar los síntomas y la calidad de vida de los estudiantes.  Utilizando cuestionarios de autoreporte para evaluar cambios en el bienestar emocional.
	Estético-musical	Percepción estético-musical.	Evaluar la percepción estética de una pieza musical mediante técnicas cualitativas y cuantitativas.	Medir la apreciación estética de la música en términos de belleza, originalidad, complejidad, emotividad, entre otros.

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	Criterios de medición/ Instrumentos/ ESCALA
Nivel de estrés	Reacciones físicas	Escala de Depresión y Angustia	¿Que nivel de depresión y angustia manifiestan los estudiantes. En que nivel se manifiestan los síntomas específicos de depresión, como la tristeza, la falta de interés en actividades, la fatiga, la alteración del sueño y la autoevaluación de la angustia emocional.	Test Respuesta a ítems en una escala de Likert o mediante otras técnicas de respuesta. Nunca Casi nunca Casi siempre Siempre
	Reacciones psicológicas	Variación en la Escala de Afecto.	A qué escala varia los diferentes estados emocionales antes y después de la intervención o el evento de interés. Como expresan la felicidad, tristeza, ansiedad, ira, entre otras, y los participantes calificarían su nivel de cada emoción en una escala numérica antes y después del evento o intervención.	Escala de Evaluación del Estado de Ánimo (PANAS por sus siglas en inglés: Positive and Negative Affect Schedule). La PANAS es una escala ampliamente utilizada que evalúa tanto los afectos positivos como los negativos
	Cambio de actitud	Cambio en la Actitud antes y después de la Intervención	Evalúa el cambio en las actitudes de los participantes antes y después de una intervención  Cuanto y cómo cambia las actitudes.	Escala de Actitudes: Los participantes deben indicar su grado de acuerdo o desacuerdo con cada afirmación antes y después de la intervención. Una escala típicamente utilizada para esto es la Escala de Likert, que permite a los participantes responder en una escala de 5 o 7 puntos que va desde "Totalmente en desacuerdo" hasta "Totalmente de acuerdo".

## CAPÍTULO III

### MARCO METODOLOGICO DE LA INVESTIGACION

#### 3.1.TIPO DE INVESTIGACIÓN

La investigación es de enfoque cuantitativo de tipo básico descriptiva correlacional.

#### 3.3.DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

La investigación es de diseño no experimental.

M1  
O        R  
  
M2

*Donde:*

M = Muestra.

O = Variable

R= Relación

#### 3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DE INVESTIGACIÓN

POBLACIÓN.

Conformada por 170 estudiantes de ESFAP-PUNO en la especialidad de música cuya muestra a aplicar es a los estudiantes del VII semestre

Tabla 1: Distribución de estudiantes

CARRERA	Sexo		N° de estudiantes
	M	V	
Ed. Musica	12	120	122
Form. Mus	8	60	68
<b>TOTAL</b>			170

**Fuente:** Lista de alumnos 2024

#### MUESTRA.

Para el presente trabajo de investigación la muestra será no probabilístico, puesto que se trabajará con los 30 estudiantes del VII semestre de la carrera profesional de educación artística especialidad de música.

### 3.5.TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

La técnica que se utilizará para la presente investigación será la encuesta y el instrumento será el cuestionario

### 3.6.PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para el proceso de recolección se realiza las actividades siguientes:

- Presentación de solicitud al director de la Institucion
- Coordinaciones con docentes responsables del semestre
- Autorización o proveido administrativo
- Aplicación de instrumentos de investigación para la recolección de datos
- Gestión y acompañamiento al llenado de datos

Tabulación y organización de datos en Excel.

### **3.7.PROCESAMIENTO Y TRATAMIENTO DE DATOS**

Para el análisis de datos se utilizará el software SPSS 25, que nos facilitará el análisis de datos, a través de la estadística descriptiva y la estadística inferencial

### **3.8.DISEÑO DE ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS**

**HIPÓTESIS ESTADÍSTICA:**

Para la prueba de hipótesis se realizará A LA HIPOTESIS NULA con la prueba estadística de chi cuadrada de Pearson del paquete estadístico SPSS

**MARGEN DE ERROR QUE SE ASUME**

$\alpha = 0.05$  es decir a un 95% de veracidad

**PRUEBA ESTADÍSTICA QUE SE APLICARÁ**

$$x_c^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(fo - fe)}{fe}$$

Donde:

$x_c^2 =$  *chi cuadrada*  
 $fo =$  *frecuencia observada*  
 $fe =$  *frecuencia esperada*

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

#### 4.1 Estadística descriptiva

**Tabla 2**

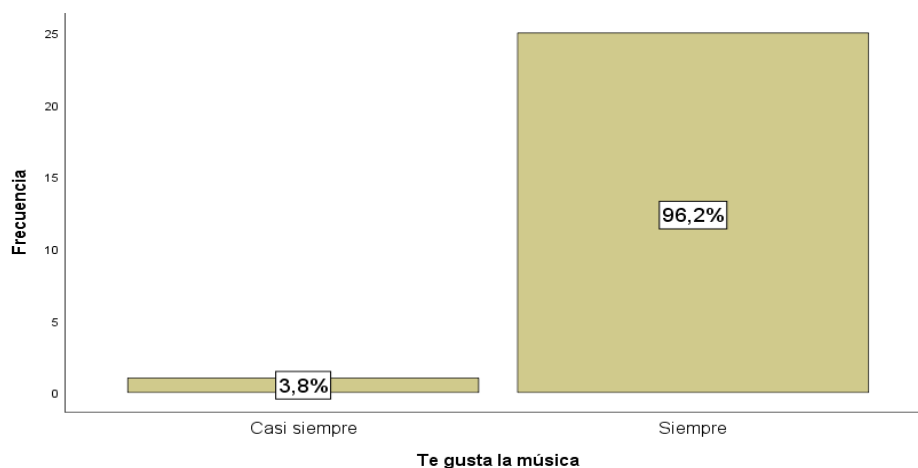
*Frecuencia de gustos de la música*

Te gusta la música	f	%
Casi siempre	1	3,8
Siempre	25	96,2
Total	26	100,0

Fuente: Elaboración propia

**Figura 1**

*Frecuencia de gustos de música*



Fuente: Elaboración propia

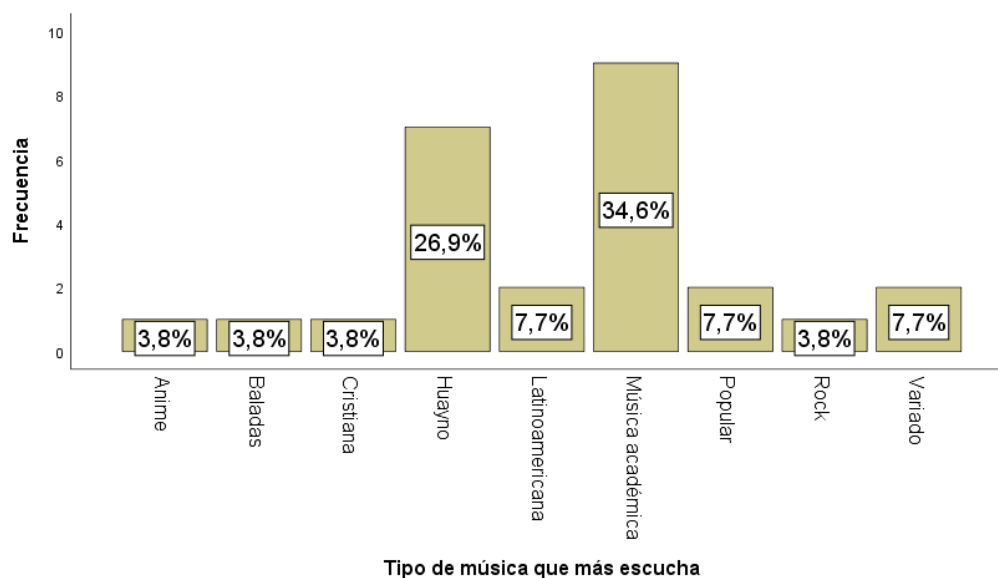
### DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

La tabla 2 y figura 1 muestra los resultados de la frecuencia de gustos de música de los estudiantes, se observa que el 96,2% de los estudiantes siempre escucha música y solo el 3.8% escucha música casi siempre.

**Tabla 3***Tipo de música que más escucha*

	La música que más escuchas							
	Rara vez		Casi siempre		Siempre		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Anime	0	0,0%	0	0,0%	1	4,2%	1	4,2%
Cristiana	0	0,0%	1	4,2%	0	0,0%	1	4,2%
Huayno	0	0,0%	2	8,3%	5	<b>20,8%</b>	7	29,2%
Latinoamericana	0	0,0%	0	0,0%	2	8,3%	2	8,3%
Música académica	1	4,2%	7	<b>29,2%</b>	0	0,0%	8	33,3%
Popular	0	0,0%	2	8,3%	0	0,0%	2	8,3%
Rock	0	0,0%	0	0,0%	1	4,2%	1	4,2%
Variado	0	0,0%	2	8,3%	0	0,0%	2	8,3%
<b>Total</b>	<b>1</b>	<b>4,2%</b>	<b>14</b>	<b>58,3%</b>	<b>9</b>	<b>37,5%</b>	<b>24</b>	<b>100,0%</b>

Fuente: Elaboración propia

**Figura 2***Tipo de música que más escucha*

Nota: Elaboración propia

## DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

La tabla 3 y figura 2 muestra los resultados del tipo de música que más escuchan los estudiantes, se observa que el 34.6% de los estudiantes escucha música académica, es decir relacionada a su área de estudio, así mismo el 26,9 % de los estudiantes escucha huayno.

**Tabla 4**

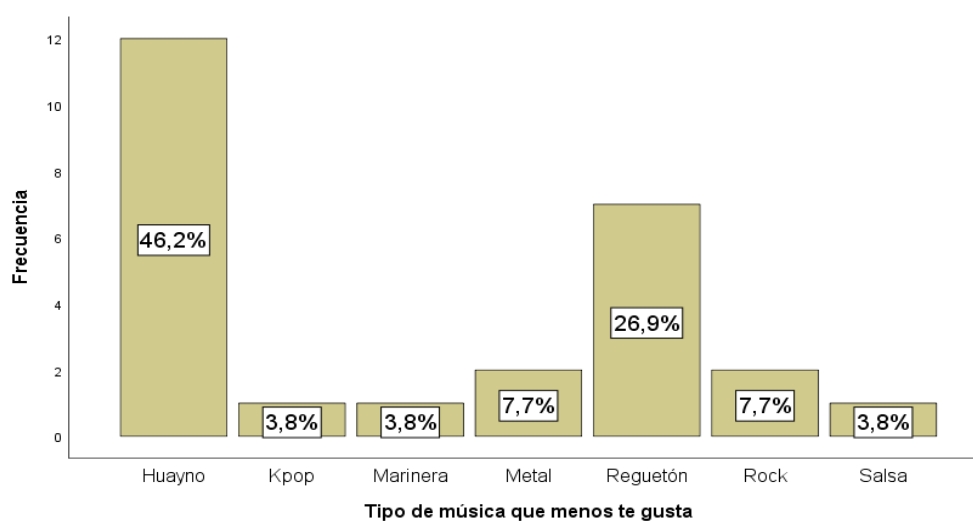
*Tipo de música que escucha y frecuencia con que lo hace*

Tipo de música	Música que menos te gusta										Total	
	Nunca		Rara vez		Algunas veces		Casi siempre		Siempre			
	F	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Huayno	1	4,2%	1	4,2%	5	20,8%	1	4,2%	3	<b>12,5%</b>	11	45,8%
Kpop	1	4,2%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	1	4,2%
Marinera	0	0,0%	1	4,2%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	1	4,2%
Metal	2	8,3%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	2	8,3%
Reguetón	4	<b>16,7%</b>	2	8,3%	0	0,0%	0	0,0%	1	4,2%	7	29,2%
Rock	0	0,0%	1	4,2%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	1	4,2%
Salsa	0	0,0%	1	4,2%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	1	4,2%
<b>Total</b>	<b>8</b>	<b>33,3%</b>	<b>6</b>	<b>25,0%</b>	<b>5</b>	<b>20,8%</b>	<b>1</b>	<b>4,2%</b>	<b>4</b>	<b>16,7%</b>	<b>24</b>	<b>100,0%</b>

Nota: Elaboración propia

Figura 3

*Tipo de música que escucha y frecuencia con que lo hace*





## DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

La tabla 4 y figura 3 muestra los resultados del tipo de música que escucha y frecuencia con que lo hace, se observa que el 46,2% de los estudiantes escucha huayno con una frecuencia de algunas veces. Por otro lado, el segundo tipo de música mas escuchada fue el reguetón con un 26,9%. Pero con una menor frecuencia.

**Tabla 5**

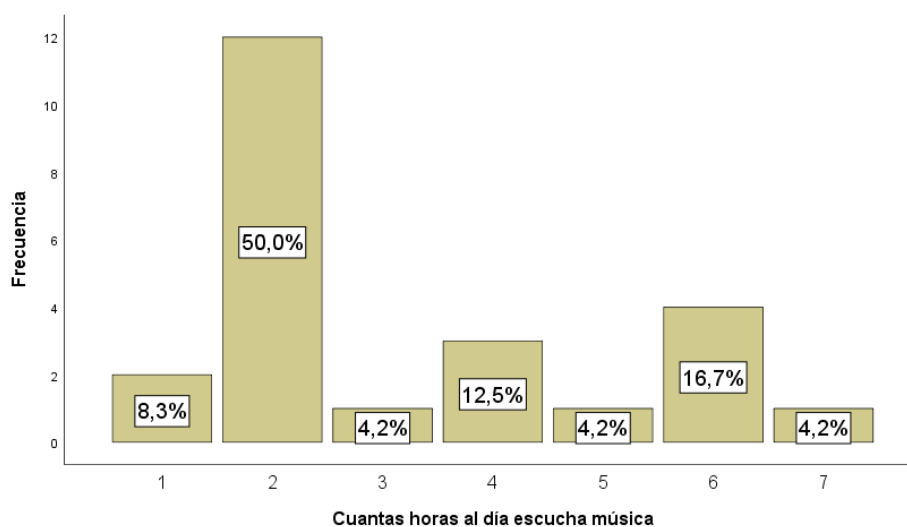
*Cuántas horas al día escuchas música*

Cuántas horas al día escuchas música	f	%
1	2	8,3
2	12	50,0
3	1	4,2
4	3	12,5
5	1	4,2
6	4	16,7
7	1	4,2
Total	24	100,0

Nota: Elaboración propia

**Figura 4**

*Cuántas horas al día escuchas música*



Nota: Elaboración propia

## DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

La tabla 5 y figura 4 muestra los resultados el número de horas que el estudiante escucha música se observa que el 50% de los estudiantes escucha música por lo menos 2 horas al día, así mismo el 16,7% escucha 6 horas al día y el 12,5% de los estudiantes escucha 4 horas al día.

**Tabla 6**

*Motivo por el que escucha música y frecuencia con que la escucha*

	Para que escuchas música								Total	
	Nunca		Rara vez		Casi siempre		Siempre			
	f	%	F	%	f	%	f	%	f	%
Distracción	0	0,0%	0	0,0%	1	4,8%	1	4,8%	2	9,5%
Estudio	1	4,8%	1	4,8%	<b>4</b>	<b>19,0%</b>	1	4,8%	7	33,3%
Formación como artista	0	0,0%	0	0,0%	1	4,8%	0	0,0%	1	4,8%
Pensar	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	1	4,8%	1	4,8%
Realizar actividades	0	0,0%	0	0,0%	1	4,8%	0	0,0%	1	4,8%
Relajación	0	0,0%	0	0,0%	<b>5</b>	<b>23,8%</b>	2	9,5%	7	33,3%
Sacar repertorio	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	1	4,8%	1	4,8%
Sentirse bien	1	4,8%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	1	4,8%
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>9,5%</b>	<b>1</b>	<b>4,8%</b>	<b>12</b>	<b>57,1%</b>	<b>6</b>	<b>28,6%</b>	<b>21</b>	<b>100,0%</b>

Nota: Elaboración propia

## DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

La tabla 6 muestra los resultados del motivo por el que escucha música y frecuencia con que la escucha, se observa que el 33,3% de los estudiantes indicó que escucha música con fines de estudio y el 33,3% indicó que escucha música para sentirse relajado.

**Tabla 7***Cuando está deprimido qué música escuchas según tipo de música*

	Cuando está deprimido qué música escuchas											
	Nunca		Rara vez		Algunas veces		Casi siempre		Siempre		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Baladas	0	0,0%	0	0,0%	1	4,5%	1	4,5%	0	0,0%	2	9,1%
Blues	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	1	4,5%	0	0,0%	1	4,5%
Cristiana	0	0,0%	0	0,0%	1	4,5%	1	4,5%	0	0,0%	2	9,1%
Cualquiera	0	0,0%	1	4,5%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	1	4,5%
Fondos de piano	0	0,0%	0	0,0%	1	4,5%	0	0,0%	0	0,0%	1	4,5%
Huayno	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	2	9,1%	2	9,1%
Instrumentales	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	1	4,5%	1	4,5%
Latinoamericana	0	0,0%	0	0,0%	1	4,5%	0	0,0%	1	4,5%	2	9,1%
Mariachi	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	1	4,5%	1	4,5%
Música triste	0	0,0%	0	0,0%	1	4,5%	0	0,0%	0	0,0%	1	4,5%
No escucha	1	4,5%	3	13,6%	0	0,0%	0	0,0%	1	4,5%	5	22,7%
Rock	0	0,0%	0	0,0%	1	4,5%	1	4,5%	0	0,0%	2	9,1%
Románticas	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	1	4,5%	0	0,0%	1	4,5%
<b>Total</b>	<b>1</b>	<b>4,5%</b>	<b>4</b>	<b>18,2%</b>	<b>6</b>	<b>27,3%</b>	<b>5</b>	<b>22,7%</b>	<b>6</b>	<b>27,3%</b>	<b>22</b>	<b>100,0%</b>

Nota: Elaboración propia

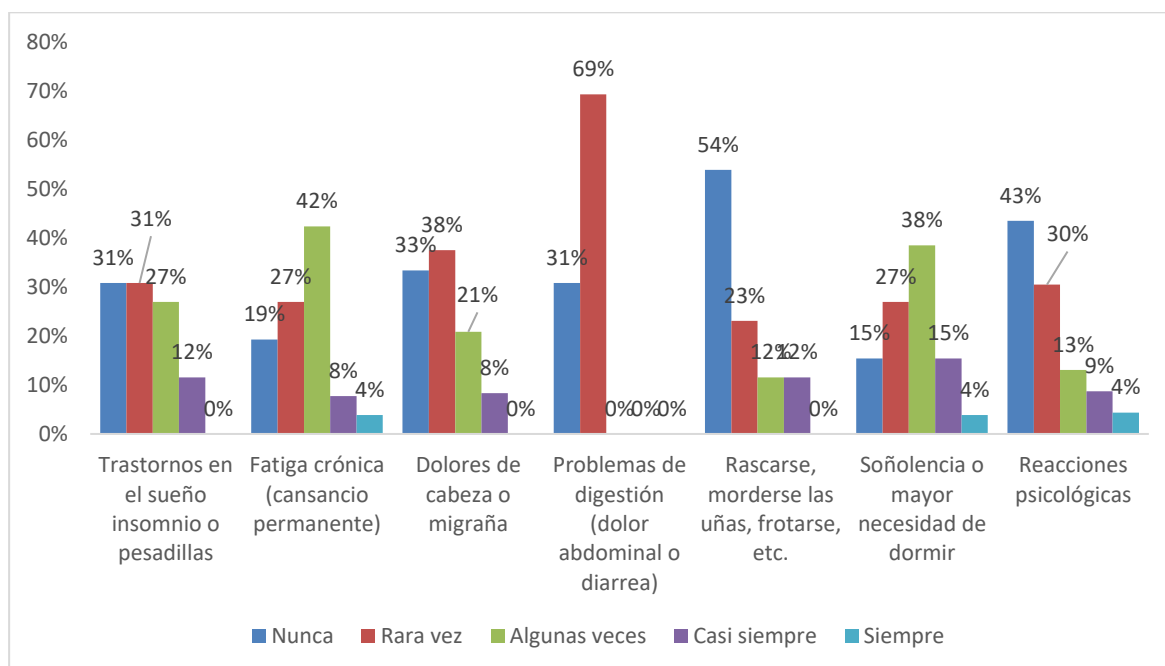
**DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN**

La tabla 7 muestra los resultados de la música que escuchan los estudiantes cuando están deprimidos. Se observa que el 22,7% de los estudiantes no escuchó música cuando estuvo deprimido. Por otro lado, existen diversidad de géneros que se escuchan en esos momentos, pero con menor frecuencia, como: Baladas (9,1%), cristiana (9,1%), huayno (9,1%), latinoamericana (9,1%) y rock (9,1%).

**Tabla 8***Reacciones Físicas*

Reacciones Físicas	Nunca		Rara vez		Algunas veces		Casi siempre		Siempre		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Trastornos en el sueño insomnio o pesadillas	8	30,8%	8	30,8%	7	26,9%	3	<b>11,5%</b>	0%	26	100%	
Fatiga crónica (cansancio permanente)	5	19,2%	7	26,9%	11	42,3%	2	7,7%	1	4%	26	100%
Dolores de cabeza o migraña	8	33,3%	9	37,5%	5	20,8%	2	8,3%	0%	24	100%	
Problemas de digestión (dolor abdominal o diarrea)	8	30,8%	18	69,2%	0,0%	0,0%	0%	0%	0%	26	100%	
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	14	53,8%	6	23,1%	3	11,5%	3	<b>11,5%</b>	0%	26	100%	
Soñolencia o mayor necesidad de dormir	4	15,4%	7	26,9%	10	38,5%	4	<b>15,4%</b>	1	4%	26	100%
Reacciones psicológicas	10	43,5%	7	30,4%	3	13,0%	2	8,7%	1	4%	23	100%

Nota: Elaboración propia

**Figura 5***Reacciones Físicas*

Nota: Elaboración propia

## DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

La tabla 8 muestra los resultados de las reacciones físicas del estrés de los estudiantes, se observa que existe una mayoría de estudiantes señala que no nunca o rara vez presenta reacciones físicas al estrés como, por ejemplo: el 69% de los estudiantes indicó que rara vez presentó problemas de digestión (dolor abdominal o diarrea), el 54% nunca suele rascarse las uñas o frotarse, etc. y el 43% refirió que nunca presentó reacciones psicológicas. Por otro lado, las reacciones físicas más frecuentes, pero en menor grado fueron la soñolencia o mayor necesidad de dormir (15%) y los trastornos en el sueño o pesadillas (12%).

**Tabla 9**

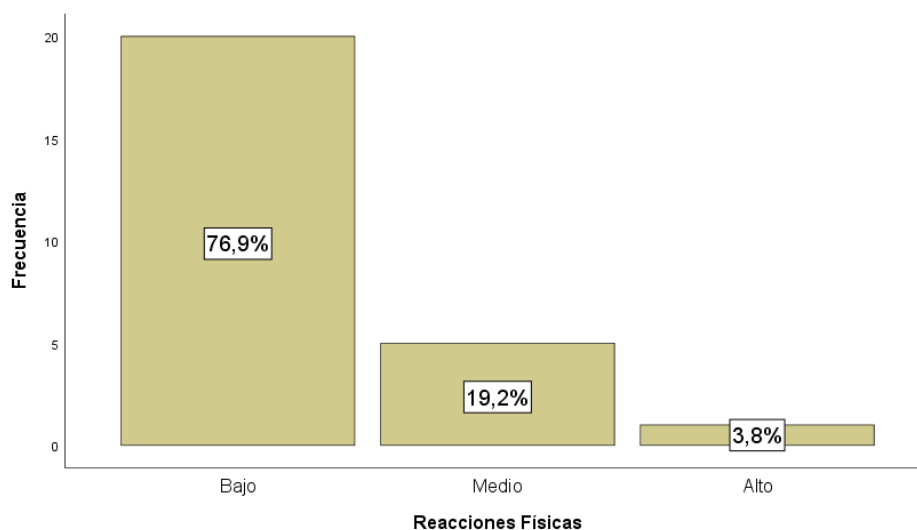
*Nivel de estrés según reacciones Físicas*

Reacciones Físicas	F	%
Bajo	20	76,9
Medio	5	19,2
Alto	1	3,8
Total	26	100,0

Nota: Elaboración propia

**Figura 6**

*Nivel de estrés según reacciones Físicas*



Nota: Elaboración propia

## DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

La tabla 9 y figura 8 muestran los resultados del nivel de estrés de los estudiantes según las reacciones físicas, se observa que la mayoría de los estudiantes tuvieron un nivel de estrés bajo (76.9%) y medio (19,2%), siendo el nivel alto la categoría con menos frecuencia (3.9%).

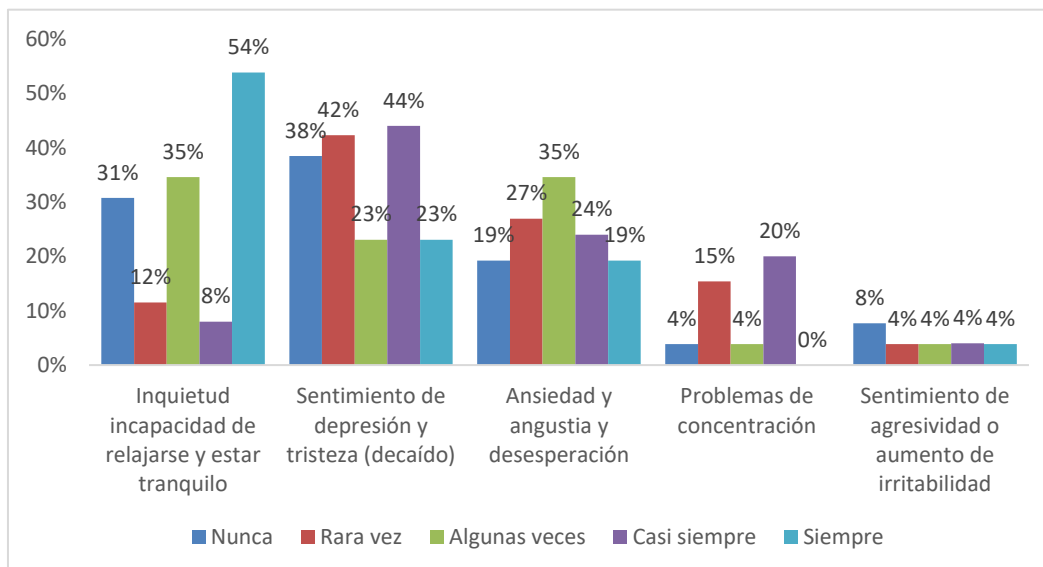
**Tabla 10**

*Reacciones psicológicas*

Reacciones psicológicas	Nunca		Rara vez		Algunas veces		Casi siempre		Siempre		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Inquietud incapacidad de relajarse y estar tranquilo	8	30,8%	10	38,5%	5	19,2%	1	3,8%	2	7,7%	26	100%
Sentimiento de depresión y tristeza (decaído)	3	11,5%	11	42,3%	7	26,9%	4	15,4%	1	3,8%	26	100%
Ansiedad y angustia y desesperación	9	34,6%	6	23,1%	9	34,6%	1	3,8%	1	3,8%	26	100%
Problemas de concentración	2	8,0%	11	44,0%	6	24,0%	5	20,0%	1	4,0%	25	100%
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	14	53,8%	6	23,1%	5	19,2%	0,0%	1	3,8%	26	100%	

Nota: Elaboración propia

**Figura 7**  
*Reacciones psicológicas*



Nota: Elaboración propia

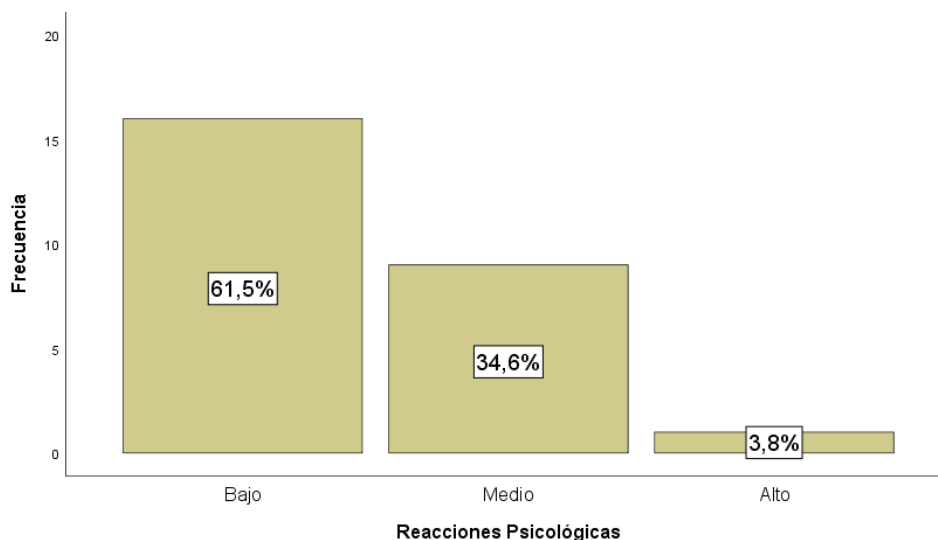
## DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

La tabla 10 y figura 9 muestran los resultados de las reacciones psicológicas de los estudiantes frente al estrés. Se observa que la mayoría de los estudiantes refieren que sienten una inquietud o incapacidad de relajarse o estar tranquilo, donde el 54% de estos señala que siempre experimenta esta inquietud, así mismo los estudiantes experimentan un sentimiento de depresión y tristeza (decaído), donde el 44% señala que casi siempre experimenta este decaimiento. En cuanto a la sensación de ansiedad, angustia y desesperación, el 35% señala que a veces experimenta esta sensación. Por otro lado, las reacciones psicológicas que se presentan con menos frecuencia son los problemas de concentración, que refleja un 20% de estudiantes que casi siempre experimentan estos problemas de concentración, y el sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad, donde solo el 4% refiere que experimenta esta agresividad.

**Tabla 11***Nivel de estrés según reacciones psicológicas*

Reacciones Psicológicas	F	%
Bajo	16	61,5
Medio	9	34,6
Alto	1	3,8
Total	26	100,0

Nota: Elaboración propia

**Figura 8***Nivel de estrés según reacciones psicológicas*

Nota: Elaboración propia

**DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN**

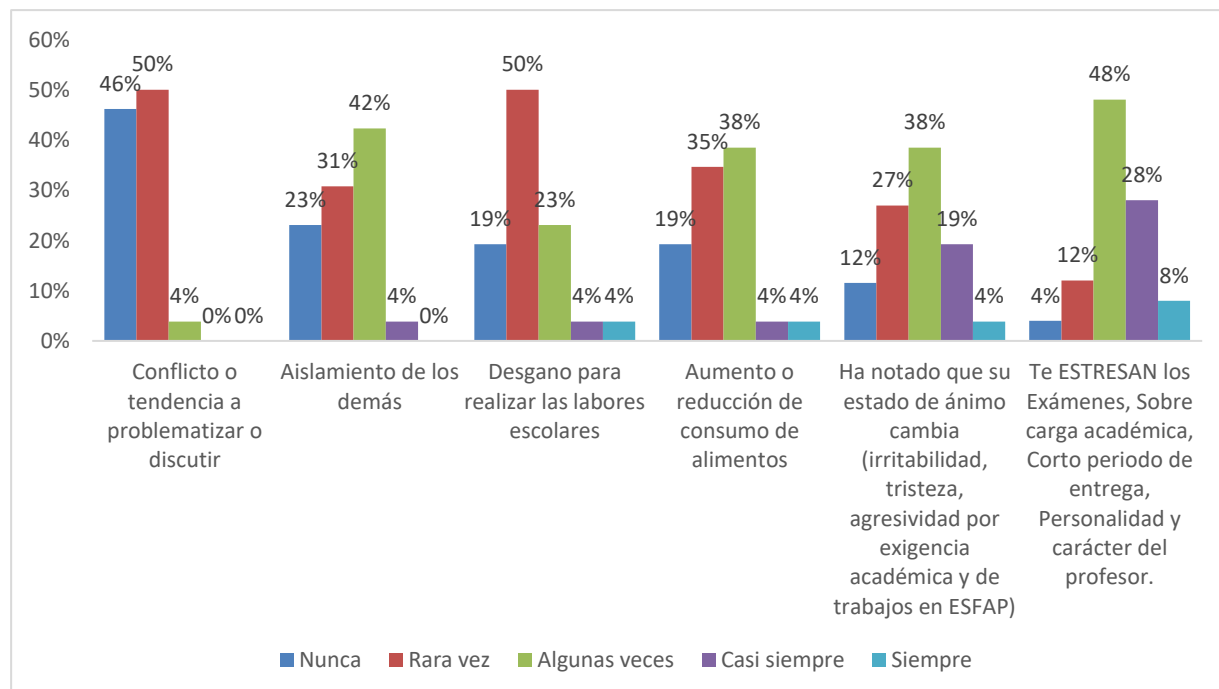
La tabla 11 y figura 10 muestran los resultados del nivel de estrés según las reacciones psicológicas, se observa que el 61.5% de los estudiantes presenta un nivel bajo de estrés según las reacciones psicológicas de los estudiantes, así mismo el 34.6% de los estudiantes presenta un nivel medio de estrés según la reacciones psicológicas y solo el 3.8% de los estudiantes presenta un nivel alto de reacciones psicológicas a causa del estrés.



**Tabla 12***Reacciones comportamentales*

Reacciones comportamentales	Nunca		Rara vez		Algunas veces		Casi siempre		Siempre		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Conflicto o tendencia a problematizar o discutir	12	46,2%	13	50,0%	1	3,8%	0,0%	0,0%	26	100%		
Aislamiento de los demás	6	23,1%	8	30,8%	11	42,3%	1	3,8%	0,0%	26	100%	
Desgano para realizar las labores escolares	5	19,2%	13	50,0%	6	23,1%	1	3,8%	1	3,8%	26	100%
Aumento o reducción de consumo de alimentos	5	19,2%	9	34,6%	10	38,5%	1	3,8%	1	3,8%	26	100%
Ha notado que su estado de ánimo cambia (irritabilidad, tristeza, agresividad por exigencia académica y de trabajos en ESFAP)	3	11,5%	7	26,9%	10	38,5%	5	19,2%	1	3,8%	26	100%
Te ESTRESAN los Exámenes, Sobre carga académica, Corto periodo de entrega, Personalidad y carácter del profesor.	1	4,0%	3	12,0%	12	48,0%	7	28,0%	2	8,0%	25	100%

Nota: Elaboración propia

**Figura 9***Reacciones comportamentales*

Nota: Elaboración propia

## DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

La tabla 12 y figura 11 muestran los resultados de las reacciones comportamentales de los estudiantes, se observa que la mayoría de los estudiantes algunas veces, rara vez o nunca presentan estas reacciones. El 50 % de los estudiantes señala que rara vez entra en conflicto o tiene una tendencia a problematizar o discutir, así mismo el 50% señala que siente desgano para realizar las labores escolares. En adición, el 48% de los estudiantes señala que algunas veces le estresa la carga académica, el 38% ha notado que su estado de ánimo cambia algunas veces por la exigencia académica, el 38% indica que algunas veces experimenta un aumento o reducción de consumo de alimentos y el 42% de los estudiantes alberga un sentimiento de aislamiento de los demás algunas veces.

**Tabla 13**

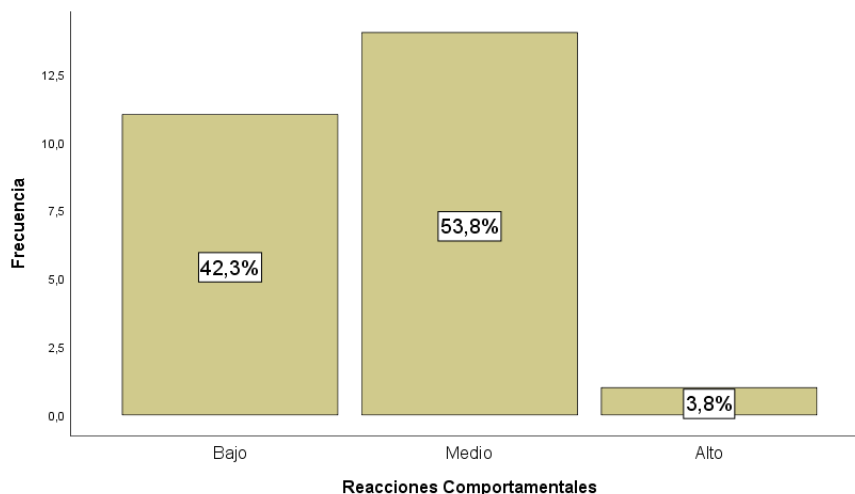
*Nivel de estrés según las reacciones comportamentales*

Reacciones Comportamentales	F	%
Bajo	11	42,3
Medio	14	53,8
Alto	1	3,8
Total	26	100,0

Nota: Elaboración propia

**Figura 10**

*Nivel de estrés según las reacciones comportamentales*



Nota: Elaboración propia

## **DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN**

La tabla 13 y figura 10 muestran los resultados del nivel de estrés según las reacciones comportamentales, se observa que el 53,8% de los estudiantes presenta un nivel medio de estrés y manifiesta reacciones comportamentales, por otro lado, el 42,3% de los estudiantes manifiesta un nivel bajo de reacciones comportamentales y solo un 3,8% de los estudiantes manifiesta un nivel alto de reacciones comportamentales.

## 4.2 Estadística inferencial

**Tabla 14**

*Relación entre le tipo de música y las reacciones físicas*

La música que más escuchas	Reacciones Físicas						Total	
	Bajo		Medio		Alto			
	f	%	f	%	f	%	f	%
Anime	1	3,8%	0	0,0%	0	0,0%	1	3,8%
Baladas	0	0,0%	0	0,0%	1	3,8%	1	3,8%
Cristiana	1	3,8%	0	0,0%	0	0,0%	1	3,8%
Huayno	4	15,4%	3	<b>11,5%</b>	0	0,0%	7	26,9%
Latinoamericana	1	3,8%	1	3,8%	0	0,0%	2	7,7%
Música académica	9	<b>34,6%</b>	0	0,0%	0	0,0%	9	34,6%
Popular	1	3,8%	1	3,8%	0	0,0%	2	7,7%
Rock	1	3,8%	0	0,0%	0	0,0%	1	3,8%
Variado	2	7,7%	0	0,0%	0	0,0%	2	7,7%
Total	20	76,9%	5	19,2%	1	3,8%	26	100,0%

$$\chi^2=34,357; \text{gl}=16; \text{sig}=0,005$$

Nota: Elaboración propia

### DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

La tabla 14 muestra los resultados de la relación entre le tipo de música y las reacciones físicas, se observa que el 15,4% de los estudiantes que escucha huayno a su vez presenta un nivel bajo de reacciones físicas al estrés, así mismo el 34,6% de los estudiantes que escucha música académica, presenta un nivel bajo de reacciones físicas al estrés. Por otro lado, el 11.5% de estudiantes que escuchan huayno presentan un nivel medio de reacciones físicas al estrés.

### PRUEBA ESTADÍSTICA

La prueba Chi cuadrado muestra que en efecto existe una relación significativa entre el tipo de música que más escucha y las reacciones físicas al estrés de los estudiantes

(sig=0,005). Lo que permite deducir que la música podría tener una influencia en las reacciones físicas de los estudiantes.

**Tabla 15**

*Relación entre le tipo de música y las reacciones psicológicas*

La música que más escuchas	Reacciones Psicológicas							
	Bajo		Medio		Alto		Total	
	f	%	F	%	f	%	f	%
Anime	1	3,8%	0	0,0%	0	0,0%	1	3,8%
Baladas	0	0,0%	0	0,0%	1	3,8%	1	3,8%
Cristiana	0	0,0%	1	3,8%	0	0,0%	1	3,8%
Huayno	3	11,5%	4	15,4%	0	0,0%	7	26,9%
Latinoamericana	1	3,8%	1	3,8%	0	0,0%	2	7,7%
Música académica	<b>7</b>	<b>26,9%</b>	2	7,7%	0	0,0%	9	34,6%
Popular	1	3,8%	1	3,8%	0	0,0%	2	7,7%
Rock	1	3,8%	0	0,0%	0	0,0%	1	3,8%
Variado	2	7,7%	0	0,0%	0	0,0%	2	7,7%
Total	16	61,5%	9	34,6%	1	3,8%	26	100,0%

32,726; gl=16; sig=0,008

Nota: Elaboración propia

## DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

La tabla 15 muestra los resultados de la relación entre le tipo de música y las reacciones psicológicas, se observa que el 11,5% de los estudiantes que escucha huayno a su vez presenta un nivel bajo de reacciones psicológicas al estrés, así mismo el 26,9% de los estudiantes que escucha música académica, presenta un nivel bajo de reacciones psicológicas al estrés. Por otro lado, el 15,4% de estudiantes que escuchan huayno presentan un nivel medio de reacciones psicológicas al estrés.

## PRUEBA DE HIPOTESIS

La prueba Chi cuadrado muestra que en efecto existe una relación significativa entre el tipo de música que más escucha y las reacciones psicológicas al estrés de los

estudiantes ( $\text{sig}=0,008$ ). Lo que permite deducir que la música podría tener una influencia en las reacciones psicológicas de los estudiantes.

**Tabla 16**

*Relación entre le tipo de música y las reacciones comportamentales*

La música que más escuchas	Reacciones Comportamentales							
	Bajo		Medio		Alto		Total	
	F	%	f	%	f	%	f	%
Anime	1	3,8%	0	0,0%	0	0,0%	1	3,8%
Baladas	0	0,0%	0	0,0%	1	3,8%	1	3,8%
Cristiana	0	0,0%	1	3,8%	0	0,0%	1	3,8%
Huayno	2	7,7%	<b>5</b>	<b>19,2%</b>	0	0,0%	7	26,9%
Latinoamericana	1	3,8%	1	3,8%	0	0,0%	2	7,7%
Música académica	<b>6</b>	<b>23,1%</b>	3	11,5%	0	0,0%	9	34,6%
Popular	0	0,0%	2	7,7%	0	0,0%	2	7,7%
Rock	0	0,0%	1	3,8%	0	0,0%	1	3,8%
Variado	1	3,8%	1	3,8%	0	0,0%	2	7,7%
	11	42,3%	14	53,8%	1	3,8%	26	100,0%

$33,308; \text{gl}=16; \text{sig}=0,007$

Nota: Elaboración propia

## DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

La tabla 16 muestra los resultados de la relación entre le tipo de música y las reacciones comportamentales, se observa que el 7,7% de los estudiantes que escucha huayno a su vez presenta un nivel bajo de reacciones comportamentales al estrés, así mismo el 23,1% de los estudiantes que escucha música académica, presenta un nivel bajo de reacciones comportamentales al estrés. Por otro lado, el 19,2% de estudiantes que escuchan huayno presentan un nivel medio de reacciones comportamentales al estrés.

## PRUEBA ESTADÍSTICA

La prueba Chi cuadrado muestra que en efecto existe una relación significativa entre el tipo de música que más escucha y las reacciones comportamentales al estrés de los estudiantes ( $\text{sig}=0,008$ ). Lo que permite deducir que la música podría tener una influencia en las reacciones comportamentales de los estudiantes.

**Tabla 17**

*Relación entre las horas que escucha música y las reacciones al estrés*

		Cuántas horas al día escuchas música
Reacciones Físicas	Coefficiente	0,192
	Sig. (bilateral)	0,369
Reacciones Psicológicas	Coefficiente	0,073
	Sig. (bilateral)	0,736
Reacciones Comportamentales	Coefficiente	-0,018
	Sig. (bilateral)	0,935

Nota: Elaboración propia

## DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

La tabla 17 muestra los resultados de la prueba de correlación entre las horas que escucha música y las reacciones al estrés. Se observa que no existe una relación significativa entre el número de horas que el estudiante escucha música y las reacciones al estrés.

**Tabla 18**

*Relación entre los motivos por los que escucha música y las reacciones físicas al estrés*

	Reacciones Físicas						Total	
	Bajo		Medio		Alto		f	%
Para que escucha música	f	%	f	%	f	%	f	%
Desestresante	1	3,8%	0	0,0%	0	0,0%	1	3,8%
Distracción	1	3,8%	1	3,8%	1	3,8%	3	11,5%
Estudio	9	34,6%	0	0,0%	0	0,0%	9	34,6%
Formación como artista	0	0,0%	1	3,8%	0	0,0%	1	3,8%
Pensar	1	3,8%	0	0,0%	0	0,0%	1	3,8%
Realizar actividades	1	3,8%	0	0,0%	0	0,0%	1	3,8%
Relajación	5	19,2%	2	7,7%	0	0,0%	7	26,9%
Sacar repertorio	1	3,8%	0	0,0%	0	0,0%	1	3,8%
Sentirse bien	1	3,8%	1	3,8%	0	0,0%	2	7,7%
Total	20	76,9%	5	19,2%	1	3,8%	26	100,0%

17,789; gl=16; sig=0,336

Nota: Elaboración propia

## DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

La tabla 18 muestra los resultados de los motivos por los que escucha música y las reacciones físicas al estrés, se observa que el 34,6% de los estudiantes indica que escucha música con fines de estudio y a su vez presenta reacciones físicas al estrés de nivel bajo. Así mismo, el 19,2% de los estudiantes que escuchan música con motivo de relajación presentan un nivel bajo de reacciones físicas al estrés.

## PRUEBA ESTADÍSTICA

La prueba Chi-cuadrado señala que no existe una relación significativa entre los motivos por los que escucha música y las reacciones físicas al estrés (sig.= 0,336).



**Tabla 19**

*Relación entre los motivos por los que escucha música y las reacciones psicológicas al estrés*

Para que escuchas música	Reacciones Psicológicas						Total	
	Bajo		Medio		Alto		f	%
	f	%	f	%	f	%	f	%
Desestresante	1	3,8%	0	0,0%	0	0,0%	1	3,8%
Distracción	0	0,0%	2	7,7%	1	3,8%	3	11,5%
Estudio	7	26,9%	2	7,7%	0	0,0%	9	34,6%
Formación como artista	0	0,0%	1	3,8%	0	0,0%	1	3,8%
Pensar	1	3,8%	0	0,0%	0	0,0%	1	3,8%
Realizar actividades	1	3,8%	0	0,0%	0	0,0%	1	3,8%
Relajación	5	19,2%	2	7,7%	0	0,0%	7	26,9%
Sacar repertorio	1	3,8%	0	0,0%	0	0,0%	1	3,8%
Sentirse bien	0	0,0%	2	7,7%	0	0,0%	2	7,7%
Total	16	61,5%	9	34,6%	1	3,8%	26	100,0%

19,271; gl=16; sig=0,255

Nota: Elaboración propia

## DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

La tabla 19 muestra los resultados de los motivos por los que escucha música y las reacciones psicológicas al estrés, se observa que el 26,9% de los estudiantes indica que escucha música con fines de estudio y a su vez presenta reacciones psicológicas al estrés de nivel bajo. Así mismo, el 19,2% de los estudiantes que escuchan música con motivo de relajación presentan un nivel bajo de reacciones psicológicas al estrés.

La prueba Chi-cuadrado señala que no existe una relación significativa entre los motivos por los que escucha música y las reacciones psicológicas al estrés (sig.= 0,255).

**Tabla 20**

*Relación entre los motivos por los que escucha música y las reacciones psicológicas al estrés*

Para que escuchas música	Reacciones Comportamentales							
	Bajo		Medio		Alto		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Desestresante	0	0,0%	1	3,8%	0	0,0%	1	3,8%
Distracción	1	3,8%	1	3,8%	1	3,8%	3	11,5%
Estudio	5	19,2%	4	15,4%	0	0,0%	9	34,6%
Formación como artista	0	0,0%	1	3,8%	0	0,0%	1	3,8%
Pensar	0	0,0%	1	3,8%	0	0,0%	1	3,8%
Realizar actividades	0	0,0%	1	3,8%	0	0,0%	1	3,8%
Relajación	3	11,5%	4	15,4%	0	0,0%	7	26,9%
Sacar repertorio	1	3,8%	0	0,0%	0	0,0%	1	3,8%
Sentirse bien	1	3,8%	1	3,8%	0	0,0%	2	7,7%
Total	11	42,3%	14	53,8%	1	3,8%	26	100,0%

13,127; gl=16; sig=0,663

Nota: Elaboración propia

## DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

La tabla 20 muestra los resultados de los motivos por los que escucha música y las reacciones comportamentales al estrés, se observa que el 19,2% de los estudiantes indica que escucha música con fines de estudio y a su vez presenta reacciones comportamentales al estrés de nivel bajo. Así mismo, el 11,5% de los estudiantes que escuchan música con motivo de relajación presentan un nivel bajo de reacciones comportamentales al estrés. Por otro lado, el 15,4% de los estudiantes que escuchan música por el estudio presentan reacciones comportamentales de nivel medio y así mismo, cuando el motivo es la relajación.

## PRUEBA ESTADÍSTICA

La prueba Chi-cuadrado señala que no existe una relación significativa entre los motivos por los que escucha música y las reacciones comportamentales al estrés (sig.= 0,663).

**Tabla 21**

*Relación entre el sentimiento de depresión y las reacciones físicas al estrés*

Cuando está deprimido qué música escuchas	Reacciones Físicas						Total	
	Bajo		Medio		Alto			
	f	%	f	%	f	%	f	%
Baladas	1	3,8%	1	3,8%	0	0,0%	2	7,7%
Blues	1	3,8%	0	0,0%	0	0,0%	1	3,8%
Cristiana	2	7,7%	0	0,0%	0	0,0%	2	7,7%
Cualquiera	0	0,0%	1	3,8%	0	0,0%	1	3,8%
Fondos de piano	1	3,8%	0	0,0%	0	0,0%	1	3,8%
Huayno	2	7,7%	2	7,7%	0	0,0%	4	15,4%
Instrumentales	1	3,8%	0	0,0%	0	0,0%	1	3,8%
Latinoamericana	1	3,8%	1	3,8%	0	0,0%	2	7,7%
Mariachi	1	3,8%	0	0,0%	0	0,0%	1	3,8%
Música triste	1	3,8%	0	0,0%	0	0,0%	1	3,8%
No escucha	6	23,1%	0	0,0%	1	3,8%	7	26,9%
Rock	2	7,7%	0	0,0%	0	0,0%	2	7,7%
Románticas	1	3,8%	0	0,0%	0	0,0%	1	3,8%
Total	20	76,9%	5	19,2%	1	3,8%	26	100,0%

15,60; gl=24; sig=0,902

Nota: Elaboración propia

## DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

La tabla 21 muestra la relación entre el sentimiento de depresión y las reacciones físicas al estrés, se observa que el 23,1% de los estudiantes que no escucha música cuando está deprimido a su vez presenta un nivel bajo de reacciones físicas al estrés. Así mismo el 7,7% de los estudiantes que escucha música cristiana presenta un nivel bajo de reacciones físicas al estrés y así mismo sucede con el género de huayno.

## PRUEBA ESTADÍSTICA

La prueba de Chi-cuadrado señala que no existe una relación significativa entre el sentimiento de depresión y su elección de género de música y las reacciones físicas al estrés (sig=0,902).

**Tabla 22**

*Relación entre el sentimiento de depresión y las reacciones psicológicas al estrés*

Cuando está deprimido qué música escuchas	Reacciones Psicológicas						Total	
	Bajo		Medio		Alto		f	%
	f	%	f	%	f	%	f	%
Baladas	1	3,8%	1	3,8%	0	0,0%	2	7,7%
Blues	1	3,8%	0	0,0%	0	0,0%	1	3,8%
Cristiana	0	0,0%	2	7,7%	0	0,0%	2	7,7%
Cualquiera	0	0,0%	1	3,8%	0	0,0%	1	3,8%
Fondos de piano	0	0,0%	1	3,8%	0	0,0%	1	3,8%
Huayno	1	3,8%	3	11,5%	0	0,0%	4	15,4%
Instrumentales	1	3,8%	0	0,0%	0	0,0%	1	3,8%
Latinoamericana	1	3,8%	1	3,8%	0	0,0%	2	7,7%
Mariachi	1	3,8%	0	0,0%	0	0,0%	1	3,8%
Música triste	1	3,8%	0	0,0%	0	0,0%	1	3,8%
No escucha	6	23,1%	0	0,0%	1	3,8%	7	26,9%
Rock	2	7,7%	0	0,0%	0	0,0%	2	7,7%
Románticas	1	3,8%	0	0,0%	0	0,0%	1	3,8%
Total	16	61,5%	9	34,6%	1	3,8%	26	100,0%

20,422; gl=24; sig=0,673

Nota: Elaboración propia

## DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

La tabla 22 muestra la relación entre el sentimiento de depresión y las reacciones psicológicas al estrés, se observa que el 23,1% de los estudiantes que no escucha música cuando está deprimido a su vez presenta un nivel bajo de reacciones psicológicas al estrés. Así mismo el 11,5% de los estudiantes que escucha música huayno presenta un nivel medio de reacciones psicológicas al estrés.

La prueba de Chi-cuadrado señala que no existe una relación significativa entre el sentimiento de depresión y su elección de género de música y las reacciones psicológicas al estrés ( $\text{sig}=0,673$ ).

**Tabla 23**

*Relación entre el sentimiento de depresión y las reacciones comportamentales al estrés*

Cuando está deprimido qué música escuchas	Reacciones Comportamentales							
	Bajo		Medio		Alto		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Baladas	1	3,8%	1	3,8%	0	0,0%	2	7,7%
Blues	1	3,8%	0	0,0%	0	0,0%	1	3,8%
Cristiana	0	0,0%	2	7,7%	0	0,0%	2	7,7%
Cualquiera	0	0,0%	1	3,8%	0	0,0%	1	3,8%
Fondos de piano	1	3,8%	0	0,0%	0	0,0%	1	3,8%
Huayno	1	3,8%	3	11,5%	0	0,0%	4	15,4%
Instrumentales	0	0,0%	1	3,8%	0	0,0%	1	3,8%
Latinoamericana	1	3,8%	1	3,8%	0	0,0%	2	7,7%
Mariachi	0	0,0%	1	3,8%	0	0,0%	1	3,8%
Música triste	0	0,0%	1	3,8%	0	0,0%	1	3,8%
No escucha	5	19,2%	1	3,8%	1	3,8%	7	26,9%
Rock	0	0,0%	2	7,7%	0	0,0%	2	7,7%
Románticas	1	3,8%	0	0,0%	0	0,0%	1	3,8%
Total	11	42,3%	14	53,8%	1	3,8%	26	100,0%

17,359;  $\text{gl}=24$ ;  $\text{sig}=0,833$

Nota: Elaboración propia

## DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

La tabla 23 muestra la relación entre el sentimiento de depresión y las reacciones comportamentales al estrés, se observa que el 19,2% de los estudiantes que no escucha música cuando está deprimido a su vez presenta un nivel bajo de reacciones comportamentales al estrés. Así mismo el 11,5% de los estudiantes que escucha música huayno presenta un nivel medio de reacciones comportamentales al estrés.

## PRUEBA ESTADÍSTICA

La prueba de Chi-cuadrado señala que no existe una relación significativa entre el sentimiento de depresión y su elección de género de música y las reacciones comportamentales al estrés ( $\text{sig}=0,883$ ).

**Tabla 24**

*Relación entre la música y el nivel de estrés*

Música	Nivel de estrés				Total	
	Medio		Alto			
	f	%	f	%	f	%
Bajo	3	11,5%	1	3,8%	4	15,4%
Medio	10	38,5%	0	0,0%	10	38,5%
Alto	12	46,2%	0	0,0%	12	46,2%
Total	25	96,2%	1	3,8%	26	100,0%

$$\chi^2=5,720; \text{gl}=2; \text{sig}=0,057$$

Nota: Elaboración propia

## DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

La tabla 24 muestra la relación entre la música y el nivel de estrés, se observa que el 46.2% de los estudiantes que presentan un nivel de estrés medio a su vez escuchan música con una frecuencia alta, por otro lado, el 38.5% de los estudiantes que presentan un nivel de estrés medio escuchan música con una frecuencia media.

## PRUEBA ESTADÍSTICA

La prueba Chi- cuadrado permite concluir que existe una relación significativa entre la frecuencia con la que escucha música y el nivel de estrés de los estudiantes, a un nivel de significancia del 10% ( $\chi^2=5,720; \text{sig}=0,057$ ).

## 4.2. DISCUSIÓN

El objetivo de la investigación fue determinar si existe relación entre la música que escuchan los estudiantes con el nivel de estrés en los estudiantes de la C.P.E.A.M. de la E.S.F.A.P. Puno. Para lo cual se observaron tres principales reacciones frente al estrés, reacciones físicas, psicológicas y comportamentales. Por el lado de la música, se encontró que todos los alumnos escuchan música, el género predominante fue la música académica (33.3%), seguida de huayno (29.2%). Así mismo, los estudiantes escuchan música con una frecuencia mayor de 2 horas por día. Los principales motivos por los que escuchan música son para la relajación (33.3%) y para el estudio (33.3%).

En cuanto a las reacciones físicas se encontró que los estudiantes que escuchan huayno y música académica en general presentan un nivel bajo de reacciones físicas al estrés. La prueba de hipótesis demostró que en efecto existe una relación significativa entre el tipo de música que más escucha y las reacciones físicas al estrés de los estudiantes ( $\text{sig}=0,005$ ).

En cuanto a las reacciones psicológicas se encontró que los estudiantes que escuchan huayno y música académica en general presentan un nivel bajo de reacciones psicológicas al estrés. La prueba Chi cuadrado muestra que en efecto existe una relación significativa entre el tipo de música que más escucha y las reacciones psicológicas al estrés de los estudiantes ( $\text{sig}=0,008$ ).

Respecto a las reacciones comportamentales, se encontró que los estudiantes que escuchan huayno y música académica en general presentan un nivel bajo de reacciones físicas al estrés. La prueba Chi cuadrado muestra que en efecto existe una

relación significativa entre el tipo de música que más escucha y las reacciones comportamentales al estrés de los estudiantes ( $\text{sig}=0,008$ ).

En cuanto al objetivo principal se logró demostrar que existe una relación significativa entre la frecuencia con la que escucha música y el nivel de estrés de los estudiantes, a un nivel de significancia del 10% ( $\chi^2=5,720$ ;  $\text{sig}=0,057$ ).

Por otro lado, el número de horas que el estudiante escucha música no se relaciona con las reacciones físicas, psicológicas ni comportamentales de los estudiantes. Así mismo, se encontró que los motivos por los cuales escucha música no tuvieron ninguna relación con las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales de los estudiantes. En adición al examinar la relación entre el tipo de música que escucha cuando se siente deprimido, se encontró que no se relaciona con las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales de los estudiantes.



### **4.3. CONCLUSIONES**

#### **PRIMERA**

En cuanto a las reacciones físicas se encontró en efecto existe una relación significativa entre el tipo de música que más escucha y las reacciones físicas al estrés de los estudiantes ( $\text{sig}=0,005$ ).

#### **SEGUNDA**

En cuanto a las reacciones psicológicas se encontró en efecto existe una relación significativa entre el tipo de música que más escucha y las reacciones psicológicas al estrés de los estudiantes ( $\text{sig}=0,008$ ).

#### **TERCERA**

Respecto a las reacciones comportamentales, se encontró que en efecto existe una relación significativa entre el tipo de música que más escucha y las reacciones comportamentales al estrés de los estudiantes ( $\text{sig}=0,008$ ).

#### **CUARTA**

En cuanto a la hipótesis principal se logró demostrar que existe una relación significativa entre la frecuencia con la que escucha música y el nivel de estrés de los estudiantes, a un nivel de significancia del 10% ( $\text{sig}=0,057$ ).

#### 4.4. SUGERENCIAS

##### PRIMERA

Se sugiere incorporar actividades musicales dirigidas, como la selección de géneros específicos que promuevan la relajación y la concentración durante momentos de alta tensión académica, como exámenes o proyectos importantes. Además, sería útil promover la autoconciencia en los estudiantes sobre los efectos que la música tiene en sus emociones y cuerpo, alentándolos a identificar qué tipos de música les ayudan a manejar mejor el estrés.

##### SEGUNDA

Se sugiere se aproveche para diseñar actividades que integren la música como una herramienta de apoyo emocional y psicológico. Dado que la música tiene un impacto directo en el estado anímico y las emociones, se podría incluir en las clases momentos de escucha activa de distintos géneros musicales para ayudar a los estudiantes a identificar cómo ciertos estilos influyen en sus emociones y reacciones psicológicas, como la ansiedad, el estrés o la motivación.

##### TERCERA

Se sugiere incorporar momentos de escucha reflexiva de diferentes estilos musicales durante las clases o actividades grupales podría fomentar comportamientos más positivos, como la cooperación, el respeto y la autorregulación.

#### CUARTA

También sería beneficioso integrar la música en momentos clave del día escolar, como antes de exámenes o después de actividades intensas, para promover actitudes más calmadas y receptivas en los estudiantes.

#### 4.5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Berrón, R. E. (2018). Fundamentos teóricos del oído musical melódico y armónico. doi: 10.18239/INVESMUSIC.V0I3.1700.

Campos, J.-C.-S. (2017). *Música y paisajes sonoros: la afinidad sónica como condicionante estético en la creación y percepción de la obra musical.*

Dongo, O. J. (2017). *Aplicación de un programa de musicoterapia para disminuir ansiedad y depresión en mujeres mastectomizadas.* Arequipa: UNSA.

Galicia, M. I. (2014). La presencia de las actividades musicales en los programas educativos y su influencia en la conciencia fonológica. *Perfiles educativos vol.36 Ciudad de México*, 144.

Merín Reig\*, A. C. (2022). *Fundamentos de la teoría de estrés laboral.*

Merín, R. J. (2022). *Fundamentos del estrés fisiológico.*

Raz, Kupferman, Olami, Segev. (2017). *Teoría de estrés para campos clásicos.*

Raz, Olami, Segev. (2020). *Teoría del estrés para campos clásicos matemática y mecánica de sonidos.*

research, (. M.–p. (2022). Música – prácticas interpretativas: a importância da criticidade no processo de ensino/aprendizado na execução instrumental. *International journal of*

*developmental research*, (2022). Música – práticas interpretativas: a importância da criticidade no processo de ensino: 10.37118/ijdr.24894.07.2022.

Ruíz, G. C. (2018). *Aplicación Del Taller “Conviviendo En Armonía”, Basado En Musicoterapia Para Disminuir Los Niveles De Agresividad En Estudiantes De Primer Grado De Educación Primaria De La I.E. “La Unión” De Trujillo – La Libertad- 2018*. Trujillo: Universidad Cesar Vallejo.

Trabuco, M. d. (2021). Música, Indústria Cultural e a regressão da audição: Contribuições da Teoria Crítica à emancipação humana. *Trabuco, Malvestio, da, Silva., Luiz, Roberto, Gomes. (2021). Música, Indústria Cultural e a regressão da audição:Society and Development*, Trabuco, Malvestio, da, Silva., Luiz, Roberto, Gomes. (2021). Música, Indústria Cultural e a regressão da audição:doi: 10.33448/RSD-V10I4.14123.

## 4.6. ANEXOS

### INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Apellidos y nombres:

Amigo estudiante en el primer requiere ante todo su respuesta en seguida valorar con 1,2,3,4 ó 5 en el instrumento de la Escala para medir el Estrés académico y la música que escucha no hay respuestas correctas ni incorrectas todos son válidos respuesta absoluta libertad

MÚSICA	Nunca 1	Rara vez 2	Algunas veces 3	Casi siempre 4	Siempre 5
Te gusta la música					
Música que más escuchas es					
Música que menos te gusta es					
Cuantas horas al día escuchas música .. horas aprox.					
Para que escuchas música para					
Cuando está deprimido qué música escuchas, música...					
Otros..... .....					

REACCIONES FISICAS	Nunca 1	Rara vez 2	Algunas veces 3	Casi siempre 4	Siempre 5
Trastornos en el sueño insomnio o pesadillas					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migraña					
Problemas de digestión (dolor abdominal o diarrea)					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc					
Soñolencia o mayor necesidad de dormir					
Reacciones psicológicas					

REACCIONES PSICOLÓGICAS	Nunca 1	Rara vez 2	Algunas veces 3	Casi siempre 4	Siempre 5

Inquietud incapacidad de relajarse y estar tranquilo					
Sentimiento de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad y angustia y desesperación					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					

REACCIONES COMPORTAMENTALES	Nunca 1	Rara vez 2	Algunas veces 3	Casi siempre 4	Siempre 5
Conflicto o tendencia a problematizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción de consumo de alimentos					
Ha notado que su estado de ánimo cambia (irritabilidad, tristeza, agresividad por exigencia académica y de trabajos en ESFAP)					
(SUBRAYE y Responda) Te ESTRESAN los Exámenes, Sobre carga académica, Corto periodo de entrega, Personalidad y carácter del profesor.					

Muchas gracias por vuestra colaboración

## MATRIZ DE CONSISTENCIA DE INVESTIGACIÓN.

TÍTULO: LA MÚSICA Y SU RELACIÓN CON EL NIVEL DE ESTRES EN ESTUDIANTES DE LA C.P.E.A.M. DE LA E.S.F.A.P. PUNO 2024.

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
General	General	General	V1 Música	Enfoque cuantitativo Tipo de investigación: Descriptiva correlacional Población: estudiantes Técnica: Encuesta, observación. Prueba estadística Chi Cuadrada
¿Qué grado de relación existe entre la música y el nivel de estrés en los estudiantes de la carrera profesional de educación artística música de la E.S.F.A.P. Puno?	Determinar la relación existe entre la música que escuchan los estudiantes con el nivel de estrés en los estudiantes de la C.P.E.A.M. de la E.S.F.A.P. Puno.	Existe una relación significativa entre la música que escuchan los estudiantes con las reacciones físicas del estrés en los estudiantes de la C.P.E.A.M. de la E.S.F.A.P. Puno		
Específicos	Específicos	Específicos		
Pe1 ¿Qué relación existe entre la música que escuchan los estudiantes con las reacciones físicas del estrés en los estudiantes de la C.P.E.A.M. de la E.S.F.A.P. Puno?	Oe1 Definir la relación existe entre la música que escuchan los estudiantes con las reacciones físicas del estrés en los estudiantes de la C.P.E.A.M. de la E.S.F.A.P. Puno.	He1 Existe una relación significativa entre la música que escuchan los estudiantes con las reacciones físicas del estrés en los estudiantes de la C.P.E.A.M. de la E.S.F.A.P. Puno.	V2 Nivel de etres	
Pe2 ¿Qué relación existe entre la música que escuchan los estudiantes con las reacciones psicológicas del estrés en los estudiantes de la C.P.E.A.M. de la E.S.F.A.P. Puno?	Oe2 Conocer la relación existe entre la música que escuchan los estudiantes con las reacciones psicológicas del estrés en los estudiantes de la C.P.E.A.M. de la E.S.F.A.P. Puno.	He2 Existe una relación significativa entre la música que escuchan los estudiantes con las reacciones físicas del estrés en los estudiantes de la C.P.E.A.M. de la E.S.F.A.P. Puno.		
Pe3 ¿Qué relación existe entre la música que escuchan los estudiantes con las reacciones comportamentales del estrés en los estudiantes de la C.P.E.A.M. de la E.S.F.A.P. Puno?	Oe3 Estimar relación existe entre la música que escuchan los estudiantes con las reacciones comportamentales del estrés en los estudiantes de la C.P.E.A.M. de la E.S.F.A.P. Puno.	He3 Existe una relación significativa entre la música que escuchan los estudiantes con las reacciones físicas del estrés en los estudiantes de la C.P.E.A.M. de la E.S.F.A.P. Puno.		



## PORCENTAJE DE SIMILITUD

### ● 27% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 23% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 22% Base de datos de trabajos entregados
- 8% 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	<b>hdl.handle.net</b> Internet	4%
2	<b>renati.sunedu.gob.pe</b> Internet	4%
3	<b>Universidad Cesar Vallejo on 2023-08-07</b> Submitted works	1%
4	<b>1library.co</b> Internet	<1%
5	<b>unsaac on 2022-04-04</b> Submitted works	<1%
6	<b>Universidad Cesar Vallejo on 2016-11-07</b> Submitted works	<1%
7	<b>repositorio.unap.edu.pe</b> Internet	<1%
8	<b>Universidad Cesar Vallejo on 2023-07-12</b> Submitted works	<1%

Descripción general de fuentes

9	<b>disaster-info.net</b> Internet	<1%
10	<b>revistas.up.ac.pa</b> Internet	<1%
11	<b>Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote on 2019-06-29</b> Submitted works	<1%
12	<b>repositorio.udh.edu.pe</b> Internet	<1%
13	<b>es.slideshare.net</b> Internet	<1%
14	<b>repositorio.unheval.edu.pe</b> Internet	<1%
15	<b>renatiqa.sunedu.gob.pe</b> Internet	<1%
16	<b>researchgate.net</b> Internet	<1%
17	<b>Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote on 2019-10-14</b> Submitted works	<1%
18	<b>repositorio.upci.edu.pe</b> Internet	<1%
19	<b>Universidad de San Martín de Porres on 2020-07-20</b> Submitted works	<1%
20	<b>repositorio.uladech.edu.pe</b> Internet	<1%