



UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS
FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES Y EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN

“LA MUSICOTERAPIA Y ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE
SECUNDARIA”

**TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL PARA OPTAR EL
TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN
SECUNDARIA CON LA ESPECIALIDAD EN: CIENCIAS SOCIALES**

PRESENTADA POR

Bach. CONDORI CONDE, JEANETH RAQUEL

<https://orcid.org/0000-0002-8912-7133>

ASESOR

Mg. HERNÁNDEZ FÉLIX, MANUEL ANTONIO

<https://orcid.org/0000-0002-4952-6105>

AREQUIPA – PERÚ

2024

DEDICATORIA

El presente trabajo lo dedico a mi adorado Dios, por acompañarme en cada momento de mi vida, brindándome salud y bienestar para seguir mi camino.

AGRADECIMIENTO

Debo agradecer a mis maestros de la UAP, por la guía y paciencia brindada en mi formación profesional

RESUMEN

En el presente Trabajo de Suficiencia Profesional que lleva por título musicoterapia y estrés en estudiantes de secundaria, se enfoca la implementación de la musicoterapia como estrategia para disminuir el estrés académico en estudiantes de secundaria, con el objetivo de mejorar el rendimiento intelectual.

En esta parte del resumen se indica que el estrés es una reacción fisiológica útil y eficiente, que solamente resulta ser desfavorable si se da en forma prolongada en ciertas realidades.

La musicoterapia origina una homeostasis cerebral, un medio interno en armonía puede mejorar el estado de ánimo, la concentración y rendimiento intelectual en los estudiantes, cuando la música llega a los oídos, viaja desde el oído interno a través del nervio auditivo, las ondas sonoras se convierten en impulsos nerviosos que marchan a diversas áreas del cerebro, se libera dopamina y serotonina neurotransmisores que tienen como función el control de la atención, memoria y aprendizaje.

Palabras claves

Musicoterapia, Estrés

INDICE

CARÁTULA	i
DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
RESUMEN.....	iv
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	v
INTRODUCCIÓN.....	vi
CAPÍTULO I ASPECTOS GENERALES DEL TEMA.....	6
1.1 Aspecto general del tema	6
1.1.1 Descripción de la realidad problemática.....	6
1.1.2 Antecedentes	7
1.1.3 Contextualización del tema	7
1.1.4 Descripción general del tema.....	8
1.2 Justificación del tema.....	9
1.2.1 Justificación teórica.....	9
1.2.2 Justificación práctica	9
Justificación social.....	9
CAPITULO II FUNDAMENTACIÓN	9
2.1 Bases teóricas del tema	10
2.2 Descripción de las metodologías y procedimientos para resolver el tema.....	10
2.3 Glosario	11
CAPITULO III APORTES Y DESARROLLO DE EXPERIENCIAS	12
3.1 Aportes teóricos y prácticos para el proceso enseñanza y aprendizaje	12
3.2 Aportes en las soluciones de problemas del tema desde la experiencia.....	12
CONCLUSIONES.....	13
RECOMENDACIONE.....	14
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	15
ANEXOS.....	17

INTRODUCCIÓN

Por medio del presente Trabajo de Suficiencia Profesional se presenta el tema: Musicoterapia y estrés en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Particular “School Internacional Blumer” Distrito de Hunter, Provincia y departamento de Arequipa

El presente trabajo tiene como propósito: Demostrar que la musicoterapia ayuda a disminuir el estrés académico en estudiantes de secundaria, mejorando su estado de ánimo.

La estructura del presente trabajo es la siguiente: Capítulo I: Aspectos generales del tema, descripción de la realidad problemática, antecedentes, contextualización del tema, descripción general del tema, justificación del tema, justificación teórica, justificación práctica, justificación social; Capítulo II: Fundamentación, bases teóricas del tema, descripción de las metodologías y procedimientos para resolver el tema, glosario; Capítulo III: Aportes teóricos y prácticos para el proceso enseñanza y aprendizaje, aportes en las soluciones del problema desde la experiencia. Conclusiones, recomendaciones, referencias y anexos

CAPÍTULO I

ASPECTOS GENERALES DEL TEMA

1.1 Aspecto general del tema

1.1.1 Descripción de la realidad problemática

La pandemia (COVID -19) ha dejado muchas muertes, secuelas en la salud, en lo económico el desempleo, quebraron muchas empresas por dejar de funcionar, dejando a la población peruana en una grave crisis económica.

La crisis política que se vive actualmente es otro agravante que provoca en la población mucha preocupación por el futuro del país, causando estrés prolongado, lo cual atenta contra la salud de la población peruana. Los estudiantes de primer año de educación secundaria regresan a clases presenciales a retomar su responsabilidad académica, la presión académica ha causado un estado de estrés académico, factor que afecta la concentración del estudiante perjudicando su aprendizaje.

OMS indica que la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

Tomando en cuenta que la salud en todos los sentidos, son relevantes en una sociedad, en un contexto de pandemia COVID - 19, y en futuro de pos pandemia COVID -19, se tiene inaplicable regresar al sistema educativo anterior, pues la pandemia ha producido efectos negativos, los diferentes Estados de gobierno no contaban con un plan de contingencia ante este tipo de adversidad.

Observando que en la Institución Educativa Particular “School Internacional Blumer” los estudiantes muestran momentos de estrés académico, el docente necesita innovar estrategias para motivar a el estudiante y lograr su aprendizaje.

1.1.2 Antecedentes

Nacionales:

Martínez y Serpa (2016), hacen una investigación sobre la Musicoterapia y estrés académico en estudiantes.

En la investigación se tuvo como objetivo Determinar la eficacia de la Musicoterapia en el Estrés Académico de las estudiantes. Dando como conclusión que la aplicación de la musicoterapia beneficia positivamente la reducción del estrés en los estudiantes.

Idme (2018), hace una investigación sobre la eficacia de la música en la disminución del estrés académico en estudiantes.

En la investigación se tuvo como objetivo Determinar la eficacia de la música para disminuir el estrés académico en estudiantes de secundaria. Dando como conclusión la eficacia de la música al aplicarla, mostrando reducidos niveles de estrés en el grupo experimental.

Internacionales:

Peréz y Mora (2017) Se hace una investigación de la musicoterapia como agente reductor del estrés y la ansiedad en adolescentes

Contextualización del tema

El presente trabajo sea realizado en la Institución Educativa Particular "School Internacional Blumer" distrito de Hunter, provincia y departamento de Arequipa, cuenta con una directora 5 aulas, 5 docentes, una auxiliar, 40 estudiantes, un personal administrativo.

La Institución Educativa se esmera en la formación de los estudiantes, en su mejora académica continua y puedan seguir un camino con los instrumentos necesarios.

La Institución Educativa también considera importante la formación en su calidad humana, el apoyo mutuo, compañerismo y trabajo en equipo de los estudiantes beneficie a todos.

1.1.3 Descripción general del tema

El presente trabajo se realizó con la finalidad de mejorar las estrategias en el sector educación para reducir los niveles de estrés en los estudiantes de primer año de secundaria, lo cual influirá positivamente en su conducta causando bienestar y el logro del aprendizaje en el estudiante. La musicoterapia es la alternativa no farmacológica que contribuye positivamente en el estado físico y mental de la persona, al usar la música se activa la memoria, emoción y movimiento.

Desde la neurociencia se sabe que es muy eficaz a la hora de activar estructuras emocionales en el cerebro, la música puede comunicar información de forma divertida experimentando emociones, el impacto social que une a una persona con otras, sin esta unión el ser humano no sobreviviría a lo largo de su evolución.

Musicoterapia es una alternativa no farmacológica que tiene efectos en la salud física y mental, realizado por personas capacitadas para cumplir con las metas.

El estrés prolongado es una tensión constante que implica la presencia de la hormona cortisol la cual realiza variaciones en la estructura del cerebro, se ha señalado que hay ciertos espacios como la corteza prefrontal, la amígdala y el hipocampo que se ve reducido en su dimensión como consecuencia. Éstas áreas cumplen una función de mucho valor en la regulación emocional, la memoria y el aprendizaje.

La disminución del tamaño de estas zonas del cerebro hace que las personas estresadas, exterioricen dificultades para concentrarse y para recordar, principalmente se ve afectada la memoria espacial y la memoria a corto plazo, la información transmitida entre neuronas se ve estorbada por la presencia de cortisol. También entorpece la capacidad de decidir y hacer proyección a posterior.

niveles altos y continuos de cortisol puede causar complicaciones en la salud perjudicando el sistema inmunológico y alterando el metabolismo para que la persona esté más expuesta a desarrollar diabetes, osteoporosis, fatiga crónica y aumento de peso.

1.2 Justificación del tema

1.2.1 Justificación teórica

Ante los constantes cambios que se dan en la sociedad, es necesario innovar estrategias para mejorar el proceso de aprendizaje en el estudiante de secundaria, por ello el presente trabajo contribuirá a mejorar las estrategias que utilice el docente aplicando la musicoterapia para reducir el estrés en el estudiante de secundaria, colocando al estudiante en un estado emocional positivo que favorezca su aprendizaje.

1.2.2 Justificación práctica

En la búsqueda de estrategias que mejoren el proceso del aprendizaje en el estudiante de secundaria, el docente aplicará la musicoterapia para reducir el estrés en los estudiantes y favorecer el proceso del aprendizaje.

1.2.3 Justificación social

En el proceso del aprendizaje se necesita pluralidad de herramientas y estrategias para que el estudiante logre el aprendizaje.

El presente trabajo aportará en lo social, el uso de la musicoterapia como estrategia en proceso del aprendizaje favoreciendo al estudiante y docente en aula a la Institución Educativa al llevarla en práctica, a la UGEL y Gerencia Regional como estrategia innovadora.

CAPÍTULO II FUNDAMENTACIÓN

2.1 Bases teóricas del tema

Kenneth E. Bruscia (1988) Teoría de la Musicoterapia: musicoterapia es la utilización de la música para llegar al objetivo terapéutico que es reparar, conservar y mejorar la salud mental de la persona, es un proceso que ayuda a fomentar la salud utilizando experiencias musicales desarrollando impulsos dinámicos que mejoran el estado de ánimo de la persona, cuando la persona escucha o crea música, es creativo con los sonidos, explora nuevas formas tomando una interpretación, se centran en el sonido la belleza y la creatividad.

Salposky (2008) ¿Por qué las cebras no tienen úlceras? Cuando el estrés dura prolongadamente, los especialistas del campo del aprendizaje y la memoria reseñan a esto como una relación de “U invertida”. Al ver el estrés cero y luego aumenta moderadamente, el estrés transitorio mejora la memoria. Cuando pasamos al estrés prolongado, excesivo, la memoria disminuye.

Torres y Baillès (2015) Comprender el Estrés El sistema nervioso autónomo es aquel que dirige de manera prácticamente involuntaria la actividad del resto de órganos del cuerpo, la parte del sistema nervioso autónomo que se activa con la respuesta del estrés se denomina sistema nervioso simpático, éste controla la secreción de las hormonas de adrenalina y nor adrenalina, que son responsables de acrecentar rápidamente el funcionamiento de varios órganos corporales.

2.2 Descripción de la metodología y procedimientos para resolver el tema

El proceso que se sigue para resolver el problema del estrés en estudiantes de secundaria se realiza en una sesión de clases en los siguientes procedimientos.

ETAPA 1: Diagnostico, diseño y compra de materiales didácticos

- Se diagnostica estrés en los estudiantes de primer año de secundaria por su bajo estado de ánimo.
- Se realiza las compras de los materiales necesarios para iniciar la estrategia, como instrumento musical, palitos, panderetas y maracas.
- Elaboración de material musical a desarrollar

ETAPA 2

MOMENTO 1 Tratamiento:

Se realiza antes de la sesión de clases, se procede a tocar una melodía con un instrumento musical en tres o más momentos y los estudiantes repiten la melodía también en momentos. Se trabaja la memoria, movimiento, sincronía.

MOMENTO 3 Evaluación de los resultados:

Al terminar se observa que los estudiantes han cambiado anímicamente, observando su entusiasmo y dar inicio a la sesión de aprendizaje.

Glosario:

Musicoterapia. - Procedimiento que utiliza la música para optimizar la salud general y el bienestar de un individuo. Puede comprenderse, así como, la creación de música, cantar, moverse, escuchar o relajarse. La musicoterapia relaja a la persona, el dolor, la ansiedad y la depresión la musicoterapia es un tipo de medicina complementaria.

Estrés. - Tensión emocional, proveniente de cualquier entorno o pensamiento que pueda causar frustración.

Memoria. - Capacidad mental, hace que el sujeto registre, conserve y retenga las experiencias.

Animo. - Energía para hacer, resolver o empezar algo.

Cortisol.- El cortisol es una hormona glucocorticoide, se libera como respuesta al estrés.

Dopamina.- Neurotransmisor, actúa regulando las diversas funciones como la conducta motora, la emotividad y la afectividad.

Serotonina.- Neurotransmisor cerebral, controla emociones y funciones cognitivas.

CAPÍTULO III

APORTES Y DESARROLLO DE EXPERIENCIAS

3.1 Aportes teóricos y prácticos para el proceso enseñanza y aprendizaje

Con el presente trabajo de suficiencia profesional se demuestra disminuir el estrés prolongado en estudiantes con la estrategia de la musicoterapia, con algunos métodos musicales, materiales a utilizar tambor para el docente y palitos para estudiantes y puedan seguir la melodía.

3.2 Aportes en las soluciones de problemas del tema desde la experiencia

Aporte Teórico. - Consiste en seguir la secuencia musical que indica la docente, utilizara un instrumento musical en tres o más momento y luego los estudiantes con otro instrumento musical repetirán los mementos indicados.

Aporte Practico. - Beneficia el movimiento, memoria y el estado de ánimo del estudiante.

La musicoterapia como estrategias mejorara el proceso de aprendizaje colocando al estudiante en un buen estado de ánimo para el logro de aprendizaje, mejorando su estado de ánimo, activando memoria y movimiento.

CONCLUSIONES

Se demuestra que la musicoterapia como estrategia reduce el estrés académico de los estudiantes del primer año de secundaria de la Institución Educativa Particular “School Internacional Blumer” haciendo más factible el proceso del aprendizaje en el estudiante.

La aplicación de la musicoterapia demostró ser útil al mejorar el estado de ánimo del estudiante, activando la memoria y el movimiento del estudiante del primer año de secundaria de Institución Educativa Particular “School Internacional Blumer”.

RECOMENDACIONES

Se sugiere a la UGEL introducir la musicoterapia como estrategia para reducir el estrés académico en los estudiantes del primer año de secundaria.

Se sugiere el uso de la musicoterapia en la práctica docente ya que su aplicación tiene resultados positivos en el estudiante, ya que activa la memoria, movimiento y buen ánimo, colocando a los estudiantes en un estado de pre disponibilidad para su aprendizaje.

REFERENCIAS

Idme (2018). hace una investigación sobre la eficacia de la música en la reducción del estrés académico en estudiantes.

<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/37786>

Martínez y Serpa (2016). Musicoterapia y estrés académico en estudiantes.
Tesis doctoral

<https://repositorio.unh.edu.pe/items/fb709704-04af-4a24-9ade-85a8c5108c07>

Peréz y Mora (2017). Se hace una investigación de la musicoterapia como agente reductor del estrés y la ansiedad en adolescentes

<https://www.erevistas.uji.es/index.php/artseduca/article/view/2659/2189>

Kenneth E. Bruscia (1988) Teoría de la Musicoterapia:

<https://www.google.com/search?tbm=bks&q=Kenneth+E.+Bruscia+%281988%29+Teor%C3%ADa+de+la+Musicoterapia>

Salposky (2008) ¿Por qué las cebras no tienen úlceras?

[https://books.google.com.pe/books?id=qBKpPwAACAAJ&dq=Salposky+\(2008\)+%C2%BFPor+qu%C3%A9+las+cebras+no+tienen+ulceras%3F&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y](https://books.google.com.pe/books?id=qBKpPwAACAAJ&dq=Salposky+(2008)+%C2%BFPor+qu%C3%A9+las+cebras+no+tienen+ulceras%3F&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y)

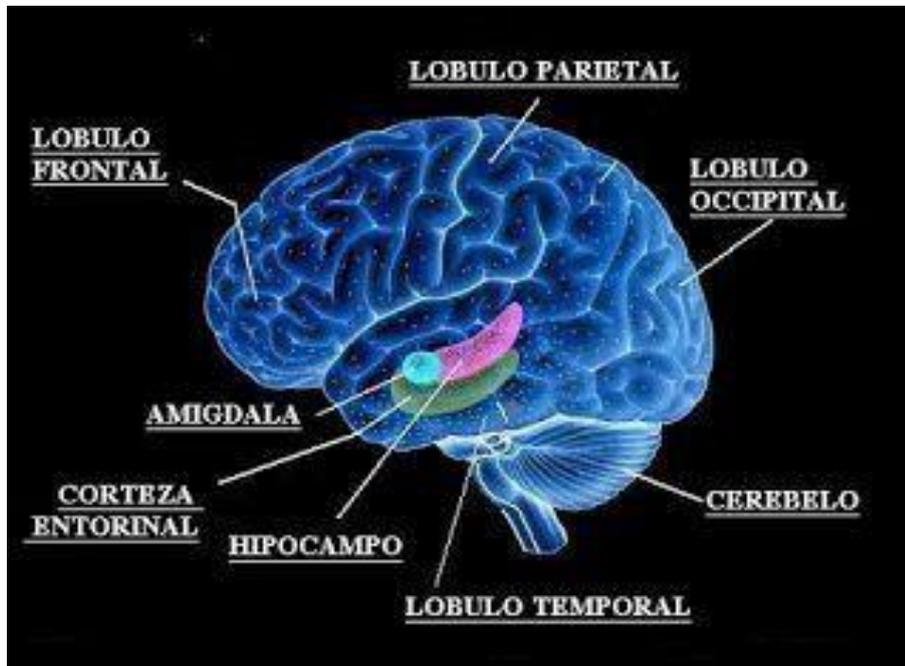
Torres y Baillès (2015) Comprender el Estrés

[https://books.google.com.pe/books?id=QSx3BwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Torres+y+Baill%C3%A8s+\(2015\)+Comprender+el+Estr%C3%A9s&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=Torres%20y%20Baill%C3%A8s%20\(2015\)%20Comprender%20el%20Estr%C3%A9s&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=QSx3BwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Torres+y+Baill%C3%A8s+(2015)+Comprender+el+Estr%C3%A9s&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=Torres%20y%20Baill%C3%A8s%20(2015)%20Comprender%20el%20Estr%C3%A9s&f=false)

ANEXOS

Anexo N° 1

LAMINA 1: ESTÍMULO EN EL CEREBRO



Anexo N° 2

FOTO: INICIO DE APLICACIÓN DE LA MUSICOTERAPIA:



EJECUCIÓN DE LA MUSICOTERAPIA



EFFECTOS DE LA MUSICOTERAPIA

