



Estudio del Instrumento Musical Apoyado desde la Musicoterapia

Eliana Carolina Ramos Reales

Trabajo de grado como prerrequisito para la obtención de Título:

Maestro en Música

Director:

Julio César Cassiani Miranda

Facultad de Ciencias Sociales, Artes y Humanas

Programa de Música

Barranquilla

2021

Estudio del Instrumento Musical Apoyado desde la Musicoterapia

Eliana Carolina Ramos Reales

Director:

Julio César Cassiani Miranda

Facultad de Ciencias Sociales, Artes y Humanas

Programa de Música

Barranquilla

2021

Nota de aceptación

Presidente del jurado

Jurado

Jurado

Barranquilla, _____ 2021

Tabla de contenido

INTRODUCCIÓN	8
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	10
JUSTIFICACIÓN	14
OBJETIVOS	17
Objetivo General	17
Objetivos Específicos.....	17
MARCO TEÓRICO.....	18
La Musicoterapia.....	18
El Estrés	21
Estrés académico.....	24
Proceso de aprendizaje del instrumento	26
La Trompeta	28
METODOLOGÍA.....	31
Diseño.....	31
Población y muestra.....	31
Técnicas e instrumentos	32
<i>Análisis documental</i>	32
<i>Entrevista</i>	32
Procedimiento.....	33
RESULTADOS	34
Test ECEA.....	34
Entrevistas.....	41
Estrategias lúdicas.....	43
CONCLUSIONES	65
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	67
ANEXOS	73

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Pregunta 1, 34.

Figura 2. Pregunta 2, 35.

Figura 3. Pregunta 3, 36.

Figura 4. Pregunta 4, 37.

Figura 5. Pregunta 4, 37.

Figura 6. Pregunta 4, 48.

Figura 7. Pregunta 5, 39.

Figura 8. Pregunta 5, 39.

Figura 9. Pregunta 5, 40.

Figura 10. Ejercicio práctico, 46.

Figura 11. Bus, 48.

Figura 12. Rey, 48.

Figura 13. Cruz, 49.

Figura 14. Flor, 49.

Figura 15. Mar, 50.

Figura 16. Miel, 50.

Figura 17. Nuez, 51.

Figura 18. Pan, 51.

Figura 19. Pez, 52.

Figura 20. Sal, 52.

Figura 21. Sol, 53.

Figura 22. Tren, 53.

RESUMEN

Esta investigación plantea establecer un modelo de estudio que permita superar el estrés durante la clase de instrumento, empleando la musicoterapia como elemento asociado a la música.

Se establece este objeto de estudio debido a las experiencias vividas y narradas al investigador, por parte de un grupo de instrumentistas, así como las vividas por él.

La metodología utilizó herramientas de recolección de datos como las entrevistas y las fuentes bibliográficas, las cuales fueron necesarias al momento de identificar los aspectos deseados, causas y consecuencias del padecimiento del estrés.

Como resultado se presentan la interpretación de datos arrojados por el test aplicado, observaciones de los estudiantes en torno al proceso de enseñanza y aprendizaje y una serie de actividades lúdicas para ser empleadas en clase.

Palabras claves: actividades lúdicas, trompeta, estrés académico, musicoterapia, modelo de estudio.

ABSTRACT

This research proposes establishing a study model that allows to overcoming stress during instrument lessons, using music therapy as an element linked with music.

This object of study is set due to the experiences lived and told to the researcher by a group of instrumentalists, and those lived by him.

The methodology used data collection tools such as interviews and bibliographic sources, which were necessary when identifying the desired aspects, causes and consequences of suffering from stress.

As a result, interpretation of the data produced by the applied test, student observations of the teaching and learning process, and a variety of recreational activities are presented for use in the classroom.

Keywords: recreational activities, trumpet, academic stress, music therapy, study model.

INTRODUCCIÓN

El propósito de este trabajo se basa principalmente en contribuir al estudio del instrumento musical, proponiendo una serie de actividades que ayuden a superar las condiciones de estrés que se puedan presentar durante este proceso. Fueron seleccionados para ello algunos estudiantes de música de la Corporación Universitaria Reformada en Barranquilla.

Los motivos que generan la realización de esta propuesta se encuentran ligado directamente a las experiencias vividas por el autor y el grupo de estudiantes de instrumento que la acompañó durante sus faenas de estudio universitarios.

La importancia del trabajo se centra en brindar herramientas que apunten al buen desarrollo del aprendizaje musical durante el estudio de la carrera teniendo en consideración la salud mental y emocional de los involucrados. El bienestar emocional y mental juega un papel imprescindible en el estudiante debido a que estos son los que permiten un progreso óptimo en el proceso de formación y práctica del instrumento.

En cuanto a su metodología es de tipo descriptivo y enfoque cualitativo que utilizando el método etnográfico permite la exploración técnica artística. El procedimiento en primer lugar, se utilizó el Test de escala de estresores creado por Barraza (2006) enfocado en estudiantes de música. En este se mostró una lista de diferentes estresores académicos que pueden tener los estudiantes y cada uno eligió con cuales se sienten más identificados.

En segundo lugar, se realizaron unas entrevistas semiestructuradas a diversos estudiantes de la universidad; luego se analizaron las diferentes respuestas de los entrevistados con el fin de tener un acercamiento con la percepción en su proceso de aprendizaje del instrumento musical.

Del mismo modo se diseñaron unas sugerencias dirigidas a estudiantes y profesores con el propósito de disponer actividades que ayuden al aprendizaje del instrumento, ofreciendo una vía para canalizar el estrés que se pueda presentar en ellos.

El tiempo utilizado para la realización del material pedagógico, fue de aproximadamente un año, lo cual permitió reunir todo lo necesario para presentar este trabajo dirigido especialmente a investigadores, educadores en educación artística, músicos instrumentistas, estudiantes de música, profesores y entidades que imparten educación musical.

Con los resultados de los datos obtenidos en el análisis de entrevistas y observaciones, se apunta al mejoramiento en el proceso de aprendizaje del instrumento durante el transcurso de los primeros cuatro semestres de la carrera universitaria en música.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

*Somos criaturas musicales de forma innata
desde lo más profundo de nuestra naturaleza
(Stefan Koelsch, 2011).*

Desde temprana edad se nos caracteriza por ser seres musicales con capacidades para transmitir nuestras emociones y sentimientos a través de la música. Así mismo se utiliza la música como una vía para tener una unión con las demás personas, logrando tener un vínculo ya sea afectivo, emotivo o de cualquier otro aspecto.

El conocimiento de los efectos de la música en las personas y en la población ha venido incrementando con el tiempo, llevando consigo muchos beneficios capaces de ayudar a muchos en problemas específicos, por lo que ha resultado importante la aplicación de la música como terapia en diferentes áreas tales como: la educación, tratamiento y curación de problemas cognitivos y mayormente en la expresión de emociones. En el área de la educación musical, se han encontrado estudios que orientan el desarrollo de las capacidades de los alumnos, teniendo en cuenta que se hace necesario tener un equilibrio en la enseñanza y el aprendizaje.

Existen muchas personas que organizan su vida por el camino de la música y eligen este camino como una forma de vida. Generalmente estas disponen de una sensibilidad especial. Toman la música como una ocupación y luchan diariamente con los prejuicios que tiene la música a nivel social, pero por fortuna el estudio de este a través de los años ha tenido mayor ímpetu ya que el estigma que se le tiene a este arte ha ido evolucionando. En el estudio de la música se hace necesaria la elección de un instrumento como complemento y forma de poder plasmar, ejecutar e interpretar. Para esto se necesita,

además de un interés, un apasionamiento único por el instrumento elegido por sí mismo. Indudablemente la música lleva consigo muchos beneficios al ser estudiada, no obstante, también existen inconvenientes, uno de estos es el nivel de estrés manejado durante el aprendizaje del instrumento, la ansiedad escénica y la inestabilidad emocional propia de músicos incorporados en la academia.

Al iniciar esta investigación fueron encontrados trabajos realizados por investigadores que se han considerado como antecedentes para el proyecto, entre ellos un artículo titulado *Importancia de la musicoterapia en el área emocional del ser humano*, autoría de Serafina Poch Blasco (2001) publicado en la Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, donde plantea la importancia que tiene la salud emocional en niños y adolescentes y cómo la musicoterapia puede ayudar progresivamente como técnica terapéutica. Pese a su invaluable aporte se diferencia de la propuesta en que no plantea la investigación desde la utilización de un instrumento como tal.

También se encontró una guía de *Recursos didáctico-musicales para la consecución de competencias emocionales “Educación Emocional y Educación Musical”* realizado por Salvador Oriola y Josep Gustems de la Universidad de Barcelona, donde se puede apreciar la importancia de la inteligencia emocional en estudiantes, en el cual la educación musical aporta muchos beneficios en el manejo de las competencias emocionales. En esta se puede manifestar el buen manejo, la expresión y regularidad de los fenómenos emocionales. De igual forma el texto plantea que la educación musical es una herramienta muy potente para desarrollar y mejorar las competencias emocionales. A pesar de que esta guía no pretende brindar información en torno a lo emocional desde el instrumento, se puede considerar como un aporte pedagógico para el alcance del objetivo de la propuesta de este trabajo.

En conjunto con lo anterior, también se encuentra el trabajo *Musicoterapia en estudiantes con altas capacidades* elaborado por Concepción Villanueva Granero y Dr. David Morelo López. En este se explica de una forma detallada el concepto de la musicoterapia y de qué forma se puede emplear en alumnos que tienen capacidades. Así mismo, muestra cómo desarrollar las posibilidades y ventajas que muestra la música y el poder que ejerce sobre la conducta humana para así mejorar su atención, conocimientos musicales y lo demás que trata esta área.

En la trayectoria estudiantil en la academia, se ha reconocido algunas de estas problemáticas a nivel general debido a que diversos estudiantes se identifican con varios fenómenos emocionales como por ejemplo el nivel de estrés que se maneja durante el transcurso del aprendizaje de su instrumento. El estudio y formación de este, exige un orden, trabajo arduo y continuo además de varios requerimientos propios de la academia. No obstante, se observa un déficit el cual se evidencia en el contraste negativo en la formación del estudiante ya que es posible que este empeño y esfuerzo se convierta en estrés, tensión y agotamiento.

Factores como la ansiedad, inquietud, intranquilidad, incomodidad, agitación, congoja, zozobra, angustia y el bajo rendimiento hacen parte de estos problemas presentados. Por consiguiente, todo esto afecta mucho la productividad y sobre todo la interpretación del estudiante en la ejecución del instrumento.

Llegados a este punto, se encuentra que al no ser tratadas todas esas dificultades puede generarse un estancamiento en el proceso de aprendizaje por lo que el estado de bienestar es importante que se trabaje en este curso, puesto que es posible que incluso con un buen manejo de las emociones el estudiante presente un rendimiento regular en su instrumento.

Es por esto por lo que se hace importante utilizar un método, como la musicoterapia que es de tipo terapéutico la cual permite una disminución paulatina y gradualmente permitiendo el mejoramiento de sus habilidades artísticas y musicales durante el periodo académico.

Con lo expuesto anteriormente, surge la siguiente pregunta:

¿Cómo puede ser apoyado el estudio del instrumento musical desde la musicoterapia?

JUSTIFICACIÓN

Esta investigación tiene como objeto proponer un modelo de estudio a través de ejercicios sencillos con el instrumento, trompeta, apoyado desde la musicoterapia que permita disminuir el estrés producido y facilitar el proceso de aprendizaje del instrumento a los estudiantes de la carrera universitaria.

La Psicología viene haciendo uso de la musicoterapia como un método terapéutico para el manejo de los estados de ánimo con la intención de brindar ayuda en los procesos cognitivos. Por tal razón se propone la utilización de la musicoterapia para la contribución del aprendizaje de los estudiantes.

Teniendo en cuenta el proceso musical que ocurre en cada estudiante y la importancia de un buen desempeño en este, realizar un análisis detallado del proceso de formación en el instrumento se hace importante y, además, revisar los factores académicos que influyen en el atascamiento del estudio ayudaría a tener una perspectiva en cuanto al funcionamiento y comportamiento de los estudiantes y maestros, creando así un conocimiento más detallado del aprendizaje del instrumento.

El motivo por el cual se llegó a realizar este trabajo investigativo es debido a la vulnerabilidad que se presenta en los estudiantes de instrumento durante el desarrollo de la carrera profesional en la universidad. Algunos indicadores como el bajo rendimiento, deserción, estrés y fatiga durante el día a día de las prácticas y rutinas propias del estudio instrumental podrían ser motivos a trabajar con ayuda de la musicoterapia, a través del análisis de la influencia en el ser humano, en su aprendizaje, comunicación, interacción social y manejo de las emociones.

En la observación de las falencias presentadas en los estudiantes, las cuales se ven reflejadas en una inestabilidad en los fenómenos emocionales, especialmente en el estrés se hace necesario efectuar la aplicación de las herramientas que ofrece la musicoterapia, como es el caso de los test de ayuda, dado que la mayoría de los estudiantes no cuentan con una vía para canalizar estratégicamente algunas causales del estrés, como la fatiga, tensión física o frustración que son consideradas como un impedimento en el buen proceso de formación.

Con consideración a lo expuesto anteriormente, este trabajo se torna fundamental al dar a conocer un método que ayude a procesar el aprendizaje de manera efectiva, además de presentarse como una ayuda para mitigar el estrés en el estudiante y así mismo aliviar la inestabilidad que se pueda generar, por consiguiente, de esta forma el estudiante pueda progresar en su estudio con el instrumento musical.

Uno de los aportes de este proyecto es contribuir con la solución de situaciones en las cuales se pueda presentar el estrés en las clases de cualquier instrumento en la universidad, lo cual puede permitir un buen aprendizaje de este. Otro aporte es la sugerencia de algunas normas o modelos de convivencias y trabajo entre el profesor y el alumno, las cuales se tienen en cuenta debido a que, al tener un medio apropiado para la enseñanza, este puede servir como ayuda en la adaptación y recepción del conocimiento y en el proceso cognitivo que conlleva el estudio del instrumento. Asimismo, su utilidad consiste en favorecer el estudio del instrumento y contribuir con la reducción del estrés que esta actividad pueda generar.

Esta investigación es viable, ya que se encontraron fuentes primarias, referencias, guías, entre otros, que ayudaron en la recopilación de datos que fueron determinantes en la realización del análisis y demás conocimientos que aquí se expresan.

El contenido de este trabajo sirve como base o guía para futuras investigaciones que se dediquen a estudiar el proceso de aprendizaje del instrumento musical. También será de utilidad para el estudio y análisis de las emociones manejadas en la academia y frustraciones que enfrentan los músicos en el escenario, e incluso se podría utilizar para investigaciones que expongan la musicoterapia como método de ayuda en problemas de aprendizaje en estudiantes de música.

OBJETIVOS

Objetivo General

Proponer un modelo de estudio que apoyado desde la musicoterapia permita superar el estrés durante la clase de instrumento.

Objetivos Específicos

Aplicar el Test ECEA para evaluar el grado de estrés académico que presentan los estudiantes de instrumento.

Construir un temario que permita conocer el punto de vista de los estudiantes sobre su proceso de enseñanza y aprendizaje del instrumento musical.

Diseñar actividades lúdicas pertinentes para ser empleadas durante las clases de instrumento.

MARCO TEÓRICO

La Musicoterapia

La palabra musicoterapia, encierra dos términos importantes, música y terapia. El primero ha estado presente en muchos acontecimientos importantes a través de la historia. En las antiguas culturas la música se utilizaba para diferentes fines, desde políticos hasta religiosos. “Para los egipcios la música actuaba sobre las emociones, y ello se aprendía en las escuelas” (Palacios, 2001, p.22). Así la música ha sido la mayor forma de expresión más antigua. Es sabido que para muchas tribus indígenas esta juega un papel fundamental “[...] sus instrumentos musicales están ligados a sus actividades diarias” (Pardo, 2015, p.122) haciendo referencia a una tribu indígena colombiana. Es por esto por lo que la música es un modo de manifestación donde una comunidad puede interactuar entre sí además de permitir la comprensión entre sociedades. “La música debe ser un campo de conocimiento y expresión en que la teoría y la práctica formen un todo integrado” (Gillarnders y Martínez, 2005, p.85).

Avanzando en el tema, el segundo término que forma la musicoterapia hace referencia a la parte cognitiva y terapéutica de la música, trabajan juntas y aunque con diferentes enfoques, buscan un fin similar.

Así como la música ha desempeñado un papel importantísimo a lo largo de la historia, de la cultura y del hombre, también se ha revelado como un elemento valioso en el tratamiento, la rehabilitación y el adiestramiento de pacientes que padecen trastornos físicos, mentales o emocionales debido que de alguna manera ejerce un fuerte control sobre su conducta (García, 1989, p. 3).

Al utilizar la música como elemento principal para tratar y satisfacer necesidades tanto físicas como emocionales en los individuos, la terapia cognitiva se hace importante ya que esta concede una mejor calidad de vida, por lo que Berger (2008) contextualiza:

La terapia musical o musicoterapia consiste en el uso de la música y de sus elementos musicales (sonido, ritmo, melodía, armonía) por un musicoterapeuta, con un paciente o grupo, en el proceso diseñado para facilitar y promover la comunicación, u otros objetivos terapéuticos relevantes, con el fin de lograr cambios y satisfacer necesidades físicas, emocionales, mentales, sociales y cognitivas.

En otros términos, la musicoterapia permite por medio de la música, evaluar, reconocer y exhibir aquellas emociones que de cierta forma no pueden ser comunicadas abiertamente debido a diferentes factores.

“[...] Se deduce que la música tiene por lo menos tres efectos sobre la conducta de los seres humanos: efecto emocional, función discriminativa o de guía, proporciona gratificación al que escucha o ejecuta” (García, 1989, p. 3). Con lo dicho anteriormente, aunque las respuestas emocionales no pueden ser medidas de forma científica, notablemente, si se puede encontrar un nivel de sensibilidad provocada por la música la cual puede influir en la conducta del ser.

El filósofo Platón, describe esta influencia de la música en la mente y comportamiento del individuo, resumiéndolo de la siguiente forma:

La dulzura, la ira, el valor, la templanza, y sus opuestos; en consecuencia, cuando alguien escucha una música que imita a cierta pasión, resulta imbuido por esa misma pasión; además, si durante mucho tiempo escucha habitualmente la clase de música que despierta pasiones innobles, todo su carácter se

estructurara según una forma innoble. En suma, si alguien escucha la clase censurable de música, se convertirá en la clase censurable de persona: pero, a la inversa, si escucha la clase idónea de música, tendera a convertirse en la clase idónea de persona (Platón, 370 a. C.).

Profundizando más en el tema, la musicoterapia utiliza como herramienta terapéutica, los diferentes géneros musicales para tener un acercamiento con el paciente de forma personalizada, si la sesión se realiza de forma individual, no obstante, pueden existir otras herramientas que, en igual forma, pueden ser utilizadas de grupalmente.

Retrospectivamente, estas generan igual beneficio, García (1989, p.2) dice al respecto: “una de las experiencias más gratificantes que puede tener el ser humano es la de ser escuchado”, llegados a este punto, se hace importante observar el rol del musicoterapeuta, donde este ofrece una experiencia de oyente, guía y médico. De la misma forma García explica que la musicoterapia y la educación musical tienen enfoques distintos, aunque se complementan perfectamente. En la musicoterapia no se busca tener una perfección en el ámbito musical y así mismo en la ejecución del instrumento, en cambio se busca conseguir un cambio en el comportamiento (p10). “La musicoterapia es un tipo de educación o didáctica musical que combina ambas especialidades esforzándose por suplirlas carencias de un terminado grupo de personas” (García, 1989, p.11), como se ha mostrado, el valor terapéutico de la musicoterapia se obtiene en la influencia que la música puede tener en el hombre, obedeciendo así al poder que ejerce en las emociones.

El Estrés

Hoy día se ha considerado una problemática cuyo término es un poco complejo ya que ha tenido varios significados a través de los años y se le ha atribuido diferentes razones y causas conforme el ser humano va cambiando su forma de vivir. En la sociedad moderna, la palabra estrés se ha venido utilizando para referirse a diferentes situaciones o síntomas que se presenten ya sean físico, emocional o psicológico. Es importante conocer y entender lo qué es el estrés para así lograr a un acercamiento del concepto de este.

La palabra estrés proviene del latín *stringere* que significa oprimir, apretar o atar. (Stora, 1991 p.3). Otro significado de *stringere* es el sentimiento de abandono, soledad o impotencia que se experimenta en alguna situación penosa ya sea de necesidad, peligro, sufrimiento, etc.

Stora (1991, p. 3) menciona sobre la historia de la palabra estrés y como fue obteniendo su significado a lo que ella refiere. A partir del siglo XVII se comenzó a utilizar para referirse a las pruebas, calamidades, sufrimiento, problemas o adversidad, pero en el siglo XVIII tiene un cambio semántico ya que pasa de la consecuencia emocional a la causa de su origen.

Por su parte, el fisiólogo Hans Selye (1974) dice que el estrés es una forma de adaptación del ser humano ante una amenaza, es decir, es una contestación ante un incentivo. El investigador y médico mayormente mencionado en el análisis y la observación de estrés, ha sido la base para muchas investigaciones posteriores a sus aportes. Se propone un concepto de estrés profesional en tres fases: una causa, un efecto y un resultado, teniendo en cuenta que dos sinónimos de estrés son presión y tensión, siendo el segundo término un resultado de la presión.

Existen diferentes enfoques que se pueden dar en el estrés, entre el enfoque fisiológico y bioquímico lo cual tiene que ver con la respuesta orgánica de la persona. Por su parte, el enfoque psicosocial, se centra en el estímulo y situación que genera estrés. Al individuo se le atribuye un factor decisivo en el padecimiento del estrés debido a que este realiza una evaluación cognitiva entre los dos factores anteriormente mencionados.

Crespo y Labrador (2003), en su libro Estrés explica:

la respuesta de estrés es una reacción inmediata e intensa, que implica la movilización general de recursos del organismo, y que se produce ante situaciones que suponen importantes demandas para el individuo, ya sea porque implican una pérdida, o bien por tratarse de una amenaza...

Con lo dicho anteriormente se puede entender que el organismo se prepara para proceder frente a cualquier amenaza o reto que se le presente, los cuales son llamados como estímulos estresores.

Miller y Smith (1997) identifican diferentes tipos de estrés con síntomas diferentes:

1. Estrés agudo: Se presenta ante presiones y demandas presentes o para un futuro próximo, resulta ser la forma de estrés más común.
2. Estrés episódico agudo: este se presenta cuando el estrés agudo es muy frecuente.

La persona que lo padece puede sentir que su vida es un caos, está en constante aceleración debido a que abarca muchas cosas, pero no alcanza a realizar todas las actividades que toma. Por lo general estas preocupaciones constantes, hacen que la persona se sienta tensa, ansiosa o deprimida por lo que a largo plazo también se pueden presentar síntomas a nivel físico como dificultad para conciliar el sueño, nerviosismo, incapacidad para relajarse, además, síntomas depresivos.

3. Estrés crónico: este tipo de estrés es el que presentan aquellos que prolongadamente padecen de un estrés agudo. Está presente en la rutina del día a día y agota tanto física como mentalmente debido a que la persona no alcanza a visualizar un fin a este estrés, se puede sentir tan atrapado que pierde el interés en buscar una solución. Es muy probable que la persona termine acostumbrándose o adaptándose a este tipo de estrés crónico.

En su aporte continúa mencionando que el estrés no suele darse de manera natural, existen causales las cuales permiten que este se produzca y reciben el nombre de *Estresores*.

Es importante resaltar que no todas las personas perciben las mismas situaciones estresantes de la misma forma, por lo que la respuesta a esta misma va determinada de sus habilidades, recursos y formas de comportarse (Crespo y Labrador, 2003).

Por su parte los autores en mención Crespo y Labrador, en su libro *Estrés*, señalan que las principales fuentes de estrés o estresores en el ambiente natural son originadas por acontecimientos o sucesos vitales importantes, acontecimientos normales o los que ocurren diariamente y las situaciones de tensión crónica mantenida.

Varios ejemplos de estas situaciones se pueden encontrar en las sobrecargas de trabajo, marginación social, ancianos dementes o cuidadores de enfermos crónicos.

Postulado compartido plenamente por los autores Esther Susana Martínez y Darwin Andrés Díaz (2007), quienes consideran que el estrés es “la suma de todos los efectos inespecíficos de factores (actividades cotidianas, agentes productores de enfermedades, drogas, hábitos de vida inadecuados, cambios abruptos en los entornos laboral y familiar), que pueden actuar sobre la persona” (Martínez y Díaz, 2007, p.13).

Estrés académico

El estudio en la universidad implica ciertas cargas académicas para poder obtener un alto estándar de calidad profesional, además, exige una gran cantidad de actividades diarias para un buen desempeño.

Arnett (2011) menciona al respecto que el estrés puede presentarse de manera progresiva y en mayor instancia en los estudios superiores, debido a que no solo enfrenta la carga académica, sino, además, cambios en su vida que son importantes como por ejemplo el tener que enfrentar la vida laboral.

“El estrés está presente en todos los medios y ambientes, incluido el educativo” (Berrío y Mazo, 2011, p.66), dando a conocer que existen el estrés bueno y el estrés malo. El primero, permite que el individuo desarrolle de manera óptima la contestación y el afrontamiento de dicha dificultad. El segundo, resulta ser una carga acumulable, en donde el individuo no sabe cómo responder ante tal amenaza.

Román, Ortiz, Hernández (2008) en relación con lo que plantea Maldonado (2000) mencionan que el sistema de respuesta del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico se ve afectado con un alto nivel de estrés y esto puede influir de manera negativa en el rendimiento académico.

Las mencionadas cargas académicas en la carrera musical, que entre otras cosas son necesarias para el buen desarrollo del musical si son mal manejadas en los estudiantes, pueden ocasionar consecuencias. Estas consecuencias “van desde los estados depresivos, ansiedad, irritabilidad, descenso de la autoestima, insomnio, hasta asma, hipertensión, viseras, etcétera” (Caldera, Pulido y Martínez, 2007, p.78). Es importante aclarar que lo peligroso se encuentra cuando la reacción ante el estrés se prolonga por mucho tiempo, provocando una debilidad en las reservas del individuo.

“El fenómeno del estrés se lo suele interpretar en referencia a una amplia gama de experiencias, entre las que figuran el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión escolar, laboral u otra índole. Igualmente, se lo atribuye a situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir, vacío existencial, celeridad por cumplir metas y propósitos, incapacidad de afrontamiento o incompetencia interrelacionar en la socialización”(Martínez y Díaz, 2007, p.12), todos estos efectos que son resultado del estrés académico son presentados a una reacción de los llamados estresores que no son más que una serie de situaciones, motivos y razones por la cual es individuo se siente intimidado y con el compromiso de tener que afrontarlo.

El Grupo de investigación intervención psicosocial y rehabilitación funcional (2016) indica tres grandes grupos de estresores académicos que pueden afectar a muchos estudiantes en sus estudios universitarios. El primero va relacionado con la forma de evaluación y todo lo que ello conlleva, el segundo concierne a toda la carga académica y en muchos casos al exceso de esta y por último todas las circunstancias que ocurren durante el proceso de aprendizaje, incluyendo las relaciones entre profesor y estudiante y entre compañeros. Además, los métodos que se utilizan para impartir el conocimiento y la organización del estudiante en su proceso académico.

Es importante recalcar que no todas las personas, en este caso los estudiantes, perciben el estrés de la misma forma y en el mismo grado, esto depende de la apreciación e idea que tenga del exceso e incremento del plan de estudio, por lo tanto, todo esto se vería reflejado en la flaqueza e inseguridad para enfrentarlo (Kember, 2004).

Proceso de aprendizaje del instrumento

El proceso de aprendizaje y enseñanza musical llevado al instrumento comprende fases que construyen el aprendizaje que obtiene el estudiante y una serie de procesos mentales.

El aprendizaje en sí es un tipo de proceso mental único que se da en cada estudiante, la forma en que perciba la información al momento de recibirla y así mismo de retenerla, dependerá de muchos factores que se encuentran desde su círculo familiar hasta la cultura, costumbres y formas de pensar distintos. Antes bien, es importante recalcar que todos poseen una inteligencia y facultad para el aprendizaje (Rusinek, 2003, p. 51).

De igual manera, el investigador y teórico de la Universidad Complutense Gabriel Rusinek (2003), apunta que en todo caso “Una capacidad sería, entonces, un conjunto de procesos mentales apropiados para organizar esas herramientas culturales sensoriomotoras y de razonamiento” (p.51).

Desde edad muy temprana se suele escuchar la música que se encuentra incluida en la cultura de una sociedad, posiblemente al escucharla de manera repetitiva se va desarrollando la virtud para entender las melodías y asociarlas inconscientemente. Esta es solo una de las capacidades que Rusinek (2003) incluye en las tres propuestas en su investigación, “propongo tres capacidades musicales, entendidas como conjuntos de procesos cognitivos” (p.52).

El primero es la cognición auditiva, se define “como capacidad de procesar mentalmente el entorno acústico y los acontecimientos musicales” (Rusinek, 2003, p.52). Con esto se refiere a que la audición va de la mano con la memoria auditiva, que a su vez se encuentra como una actividad mental.

El segundo, denominado cognición en la ejecución entendida como “capacidad de emitir música hacia el entorno mediante la voz o los instrumentos” (Rusinek, 2003, p.52).

Este conocimiento lo conforman tres aspectos, el motriz, el emocional y el intelectual.

Procesos complejos que deben trabajar en un conjunto y forman un trabajo altamente difícil debido a que uno no puede funcionar sin el otro.

En el tercer caso se encuentra la cognición compositiva “[...] no es solo un conjunto de trucos procedimentales -es decir un medio para otra cosa- sino un proceso que sucede en la mente y que puede ser desarrollado” (Rusinek, 2003, p.60). En música todos los estudiantes poseen la capacidad de componer y aquí la creatividad tiene mucha trascendencia, aunque al ser una capacidad que puede ser desarrollada se puede encontrar que unos la tengan más afianzada que otros, sin embargo, esta cognición es la que permite la creación de la música y así mismo plasmarla o interpretarla libremente.

Autores como Yanes (2016) explican estas etapas empezando por la motivación, “la motivación se refiere a las inferencias relativas a propósitos conscientes que hacemos a partir de la observación de conductas”, en otras palabras, la motivación es el empeño por querer obtener los conocimientos (McClelland, 1989, p. 20). Cabe destacar que el resultado de las motivaciones puede llevar al fracaso o al éxito.

En segunda instancia el interés, donde se encuentra el propósito que tiene el estudiante al recibir el conocimiento. Existen distintos enfoques que difieren en cada estudiante, es por ello por lo que es importante que el maestro otorgue cierta libertad para que así se desarrolle la autonomía del estudiante siempre a través de una observación y guía.

La atención también hace parte de este proceso y va íntimamente ligado a la motivación. “[...] la estabilidad de la atención puede depender de algunos factores importantes: la peculiaridad del tema de estudio, su grado de dificultad, la postura del sujeto con respecto al tema, la fuerza de su interés y las particularidades individuales de la personalidad” (Yanez, 2016, p. 7).

La adquisición y la comprensión del conocimiento, donde el estudiante retiene la información y la mejor forma de comprobarlo son por medio de la observación en el empleo y utilización del conocimiento por parte del estudiante.

En las últimas etapas se ubican la asimilación, la aplicación y la transferencia, donde se examina cuando el estudiante atesora el conocimiento y así mismo lo utiliza en su cotidianidad. Esto llevado al instrumento, el estudiante emplea el entendimiento de forma natural en su práctica diaria.

Por último, se halla la evaluación en el cual el maestro juega un papel importante ya que este es el que detalla los resultados que va obteniendo el estudiante, vale la pena mencionar que existen distintas formas de evaluación desde la observación hasta test creados para tener un seguimiento (Villardón, 2006).

Se puede condensar todo lo dicho hasta aquí con la explicación del proceso de aprendizaje musical que, a su vez, puede ser analizado desde el instrumento. Por supuesto es indispensable hacer hincapié que las fases de aprendizaje se realizan de manera distinta en cada estudiante y no se encuentra un método de enseñanza singular, eficaz y única.

La Trompeta

La trompeta ha tenido muchos cambios a través de la historia ya que su evolución ha sido trascendental para obtener el instrumento que es hoy día. Este instrumento nace en el momento en que el hombre primitivo aspira imitar otros sonidos provenientes de la naturaleza, su historia se remonta en la prehistoria, al observar que es posible modificar la voz y producir sonidos los cuales son parecidos a los de los pájaros o el sonido del viento, es decir, descubre que tiene la capacidad de imitarlos (Millán, 1993).

Inicialmente se utilizaron distintos objetos de la naturaleza para la imitación, un claro ejemplo son los cuernos de los animales, que servían para amplificar el sonido al ser huecos por dentro. Estos artefactos tenían un papel importante en los rituales o eventos políticos, puesto que se utilizaban para festejos, actos religiosos o cuando se iba a comenzar o finalizar una guerra.

Más adelante, con el descubrimiento de los metales, tuvo gran avance gracias a que se podía moldear de manera adecuada y manipular mejor el material, además, este material le otorgaba una mayor calidad sonora.

Primeramente, estas trompetas primitivas no tenían boquillas, por lo que el sonido no se daba con vibraciones labiales, sino que, por el contrario, se hablaba o gritaba a través de ella para ampliar el sonido (Santos, 2009).

Más adelante, “Alcanza la trompeta natural su edad de oro durante la época barroca (1600- 1750), ya que por una parte sigue ocupando el lugar privilegiado tradicionalmente en la música militar, y por otra, al introducirse en la música religiosa, la cámara y el concierto, evoluciona su técnica de ejecución” (Millán, 1993, p. 19). Es en ese momento cuando compositores como Monteverdi, Bach y Haydn comienzan a escribir pasajes para trompeta con difícil ejecución.

Esta inserción origina toda una propuesta pedagógica de estudio y nuevas metodologías de enseñanza de este y otros instrumentos. Es el momento dorado y los compositores inician todo un repertorio para el instrumento como solista.

Actualmente, se han creado distintos métodos para la enseñanza de la trompeta, plasmados en libros que han perdurado a través de los años gracias a su gran complejidad en los ejercicios que abarcan todos los aspectos requeridos en dicho aprendizaje. Así, por ejemplo, el Arban del autor Joseph Jean Baptist Arban creado en 1864, en particular este

método sirvió de inspiración para muchos otros autores en la realización de otras literaturas musicales, todavía cabe señalar que sigue siendo utilizado hoy día por muchos alumnos en su aprendizaje.

METODOLOGÍA

Diseño

El diseño de esta investigación corresponde a un modelo cualitativo, ya que este “utiliza la recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación en el proceso de interpretación” (Hernández, Fernández & Baptista, 2010, pág. 7). Se busca identificar y definir el estrés académico que presentan los estudiantes de instrumento, mediante la recolección de datos presentados bajo un enfoque descriptivo, debido a que “los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, procesos, o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis” (Hernández, Fernández & Baptista, 2010, Pág. 80). Al tiempo el método utilizado fue el etnográfico, encargado de describir el estilo de vida de un grupo de personas habituadas a vivir juntas ya sea una comunidad o cualquier grupo humano que constituya una entidad cuyas relaciones estén reguladas por la costumbre o por ciertos derechos y obligaciones recíprocas (Martínez; 2008).

Población y muestra

La población estudio de esta propuesta se enfoca en los músicos instrumentistas. Mientras que la muestra la constituyen concretamente tres estudiantes de canto, un estudiante de piano, uno de percusión, uno de bajo eléctrico y por último uno de saxofón de la universidad Reformada de Barranquilla. La razón de selección de estos es debido a las experiencias vividas por el autor de la propuesta y las recogidas y compartidas con otros

instrumentistas. También fueron incluidos en la muestra profesores que dictan clases de instrumentos, personas con amplio conocimiento en cuanto a la teoría y práctica.

Técnicas e instrumentos

Análisis documental

Entre las técnicas empleadas en esta investigación se encuentran la consulta bibliográfica y el análisis de documental que “le sirven al investigador para conocer los antecedentes de un ambiente, las experiencias, vivencias o situaciones” (Hernández, Fernández & Baptista, 2010, pág. 433). Estas consultas se refieren a investigaciones relacionadas desde la musicoterapia, los comportamientos derivados o producidos por el estrés y de más hechos registrados que nos facilitan una mejor comprensión de este fenómeno.

Entrevista

En este trabajo fueron realizadas entrevistas escritas, debido al difícil momento de su realización, a diferentes profesores y estudiantes instrumentistas con el fin de que brinden información propia de sus experiencias y vivencias como estudiantes y/o profesores. En algunos casos se incluyeron preguntas adicionales de forma telefónica con la intención de precisar conceptos como lo plantean los autores Hernández, Fernández & Baptista (2010).

La observación

Como manifiesta Sampieri, el tipo de observación que se aplicó fue la observación no participante o pasiva, en la cual está presente el observador, pero no interactúa (Sampieri,

2006, pág. 596). En ese apartado el investigador se limitó a observar el comportamiento del grupo de instrumentistas y escuchar sus narrativas en torno al tema de interés para la investigación.

Procedimiento

Primeramente, se realizó la recopilación de información bibliográfica que nos ilustrase sobre el contexto histórico, orígenes, causas y consecuencias del padecimiento de estrés. Esta búsqueda bibliográfica se realizó tanto de manera física utilizando fuentes como Biblioteca Pública Departamental y bibliotecas personales, entre otras; como de manera virtual utilizando fuentes como Redalyc, Dialnet y Google Académico.

Consecutivamente se aplica el Test ECEA con el fin de obtener datos e identificar el grado de estrés académico que presentan los estudiantes consultados.

Seguidamente se procedió con la interpretación y análisis de los datos obtenidos en el paso anterior, la realización de preguntas para realizar entrevista semiestructurada que originaron subtemas de la investigación.

Por último, fueron tomadas las experiencias relatadas y los trabajos de musicoterapia realizados por expertos como base para diseñar actividades lúdicas pertinentes para ser utilizadas durante las clases de instrumento.

RESULTADOS

Test ECEA

A continuación, son presentados los resultados obtenidos después de realizar un tamizaje aleatorio con el fin de conocer la condición de estrés que presentan los estudiantes de instrumento al momento de recibir su instrucción musical. Para ello, se aplicó la prueba ECEA, elaborado por Cabanach et al. (2008), el cual es utilizado en campos como el de la Psicología y otros para este fin.

Esta prueba fue aplicada a un grupo aleatorio de estudiantes que ejecutan diferentes instrumentos y estudian en la Corporación Universitaria Reformada.

Figura 1

Pregunta 1



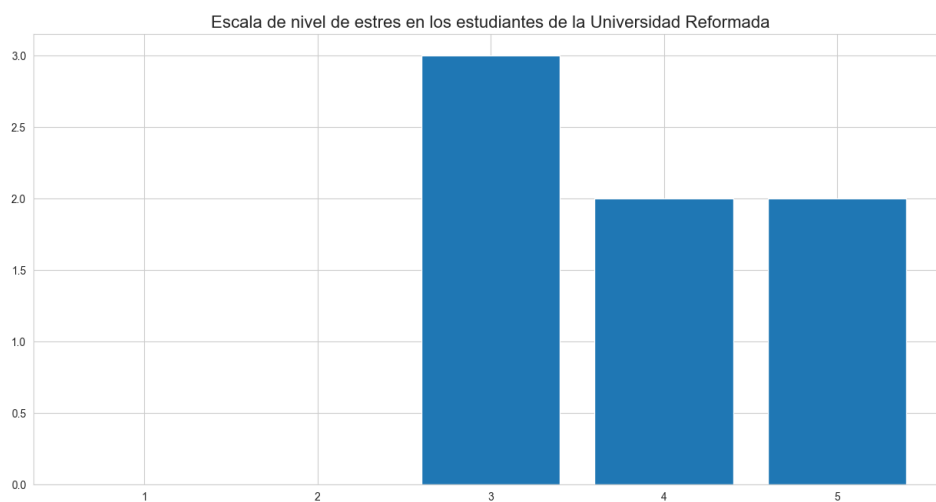
Creación propia con ayuda de Google forms.

Realizando un análisis en el resultado de la primera pregunta de la prueba ECEA, se encuentra que un nivel muy bajo de estudiantes, solo uno, de los siete entrevistados

manifiesta no presentar estrés en el transcurso del Semestre académico, por consecuencia de lo expuesto en la prueba, se puede concluir que si se presenta estrés en los estudiantes de instrumento de la Universidad Reformada.

Figura 2

Pregunta 2

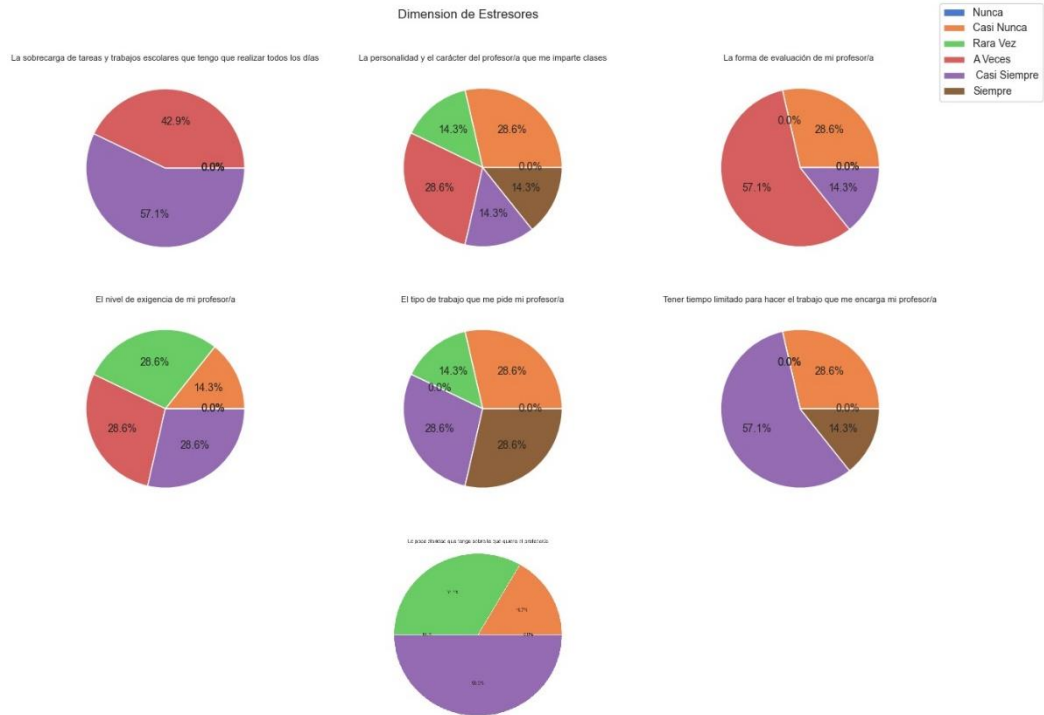


Creación propia con ayuda de Google forms.

En la segunda pregunta de la prueba, se trata de obtener una medición acertada en el grado o magnitud del estrés en los estudiantes de instrumento. Se ofrece un nivel de medición donde 1 es poco y 5 mucho, así pues, en particular se observa que todos ubicaron el estrés entre los niveles 3 y 5. Tres de los estudiantes lo marcan en nivel 3, dos estudiantes en nivel 2 y los últimos dos en nivel 5. Esto indica que el estrés manejado por los estudiantes de instrumento durante el Semestre académico es medianamente alto.

Figura 3

Pregunta 3



Creación propia con ayuda de Google forms.

La tercera pregunta evidencia cuales son los diversos factores causantes de estrés según los estudiantes universitarios. Dentro de cada pregunta, se debe elegir el nivel de frecuencia en ella, donde N es nunca, CN casi nunca, RV rara vez, A a veces, CS casi siempre y S siempre. Frente a la evidencia recaudada en las diferentes categorías se considera que los estresores que tienen mayor repercusión en los estudiantes se encuentran principalmente la sobrecarga de tareas, la forma de evaluación del profesor y el tiempo limitado para poder estudiar los ejercicios exigidos durante el Semestre.

Figura 4

Pregunta 4

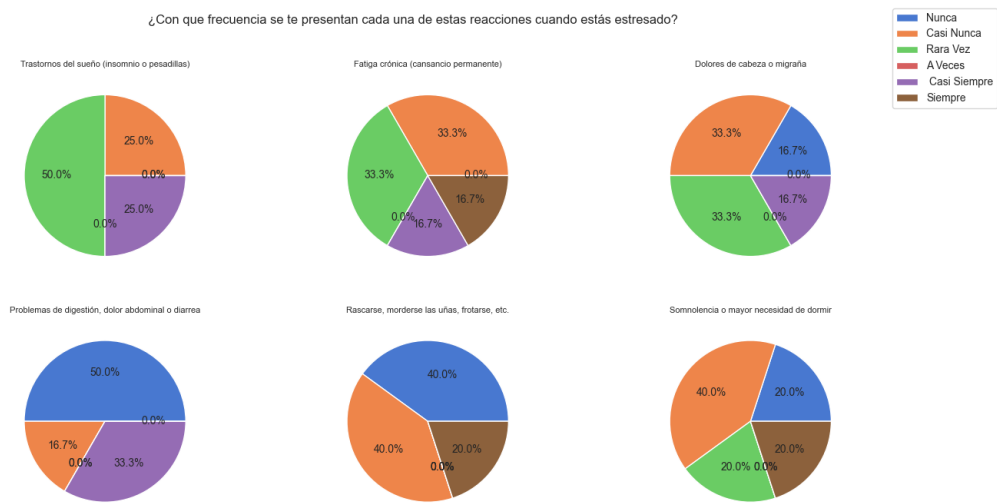


Figura 5

Pregunta 4

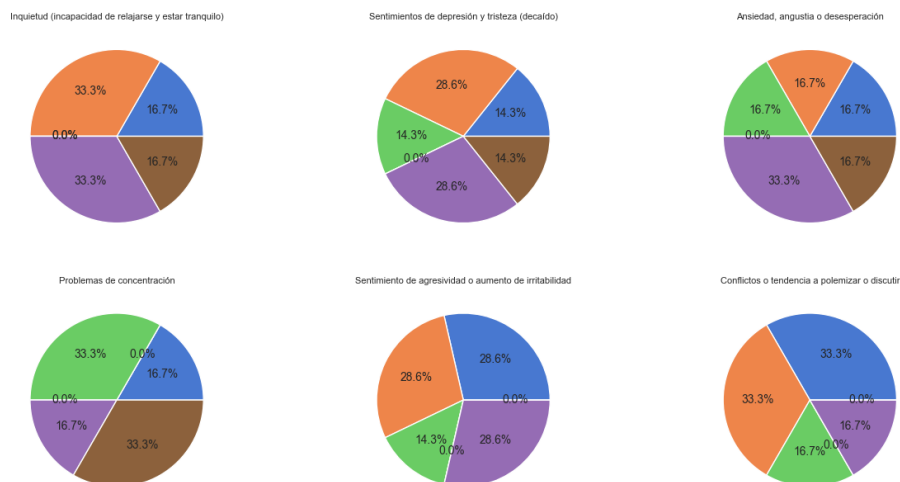
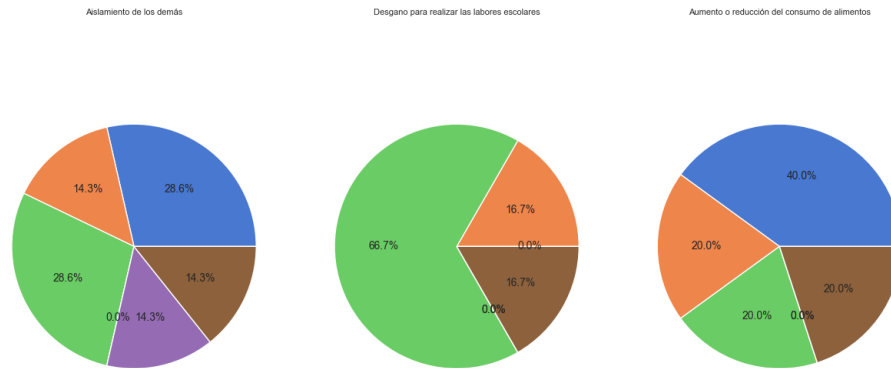


Figura 6

Pregunta 4



Creación propia con ayuda de Google forms.

En la cuarta pregunta se presentan diferentes respuestas o procederes con reacción a los diferentes estímulos mostrados en la tercera pregunta. Se ofrecen diferentes niveles de frecuencia donde N es nunca, CN es casi nunca, RV es rara vez, A es a veces, Cs es casi siempre y S es siempre. Se puede percibir que, de todas las quince reacciones mostradas a elegir, son tres reacciones que tienen en común los estudiantes de instrumento y sitúan en un nivel de frecuencia alto, las cuales serían ansiedad, angustia o desesperación, problemas de concentración y desgano para realizar labores escolares.

Figura 7

Pregunta 5

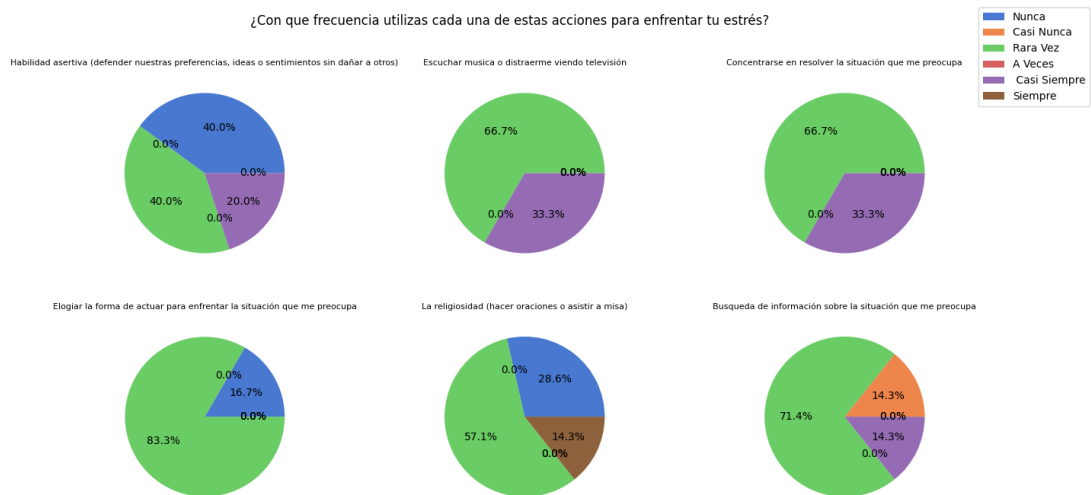


Figura 8

Pregunta 5

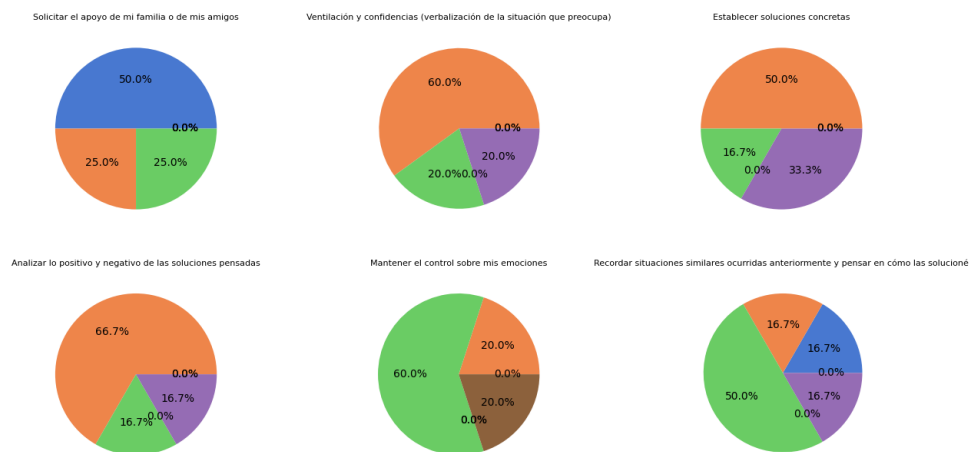


Figura 9

Pregunta 5



Creación propia con ayuda de Google forms.

En la última parte de la prueba, se muestran diferentes opciones que pueden ser utilizadas para enfrentar los obstáculos que se presentan. En una escala de frecuencia, se ofrecen distintas opciones donde N es nunca, CN casi nunca, RV rara vez, A a veces, CS casi siempre y S siempre. En la información, se observa que los estudiantes a veces solicitan apoyo a familiares o amigos como forma de afrontar la situación de estrés presente en el estudio del instrumento. Así mismo, se encuentra que los estudiantes no utilizan alguna forma efectiva para mitigar las consecuencias del estrés, debido a que la mayoría no buscan información y no se centran en resolver la situación que le preocupa. En la mayoría de los casos no saben mantener el control sobre sus emociones para que no les afecte lo que le estresa ni tampoco conversan con alguien al respecto.

Por otro lado, se proporcionan otras soluciones en las opciones a elegir, las cuales son practicar algún deporte, realizar alguna actividad de relajación o distracción como por

ejemplo escuchar música o ver algún programa de televisión de su interés, no obstante, los estudiantes entrevistados indicaron que casi nunca realizan estas actividades.

Como resultado del análisis de la prueba ECEA, es posible concluir que hay una existencia de estrés que se encuentra presente mayormente en los estudiantes de música debido al estudio del instrumento, dado que se hallan tres factores principales los cuales causan diferentes síntomas derivados del estrés.

Entrevistas

Con el fin de conocer la apreciación que tienen los estudiantes en cuanto a su proceso de enseñanza y aprendizaje del instrumento. Le fueron realizadas una serie de preguntas, de forma escrita debido a la actual situación, con el propósito de tener un referente de primera mano en cuanto a la percepción de sus avances y predilección de formas de estudio, entre otras, que permita describir la forma de aprendizaje.

Ante la pregunta 1. ¿Es usted alumno en el área de instrumento? (Anexo 1, parr. 1)

Todos los estudiantes consultados respondieron afirmativamente, aunque no estudian el mismo instrumento.

Ante la pregunta 2. ¿Aproximadamente cuantos años de aprendizaje lleva? (Anexo 2, parr. 1)

Se encuentra que los estudiantes consultados se ubican en un rango de 3 a 8 años de aprendizaje del instrumento.

Ante la pregunta 3. ¿Sus clases son individuales, grupales o ambas? (Anexo 3, parr. 1)

Solo dos estudiantes respondieron que reciben clases tanto grupales, como individuales, por lo que el resto de los estudiantes tiene su clase de forma individual.

Ante la pregunta 4. ¿Cómo crees que obtienes mejor aprendizaje? (Anexo 4, parr. 1)

En continuidad con la pregunta anterior, la totalidad de estudiantes contestaron que obtienen su aprendizaje de forma eficaz con clases en modalidad individual.

Ante la pregunta 5. ¿Puedes describirnos como se encuentra estructurada la clase de instrumento que usted recibe? (Anexo 5, parr. 1)

Al realizarse un consenso en las respuestas obtenidas, se observa que la mayoría de los estudiantes inician sus clases con un calentamiento, luego pasan a revisar todo lo que tiene que ver con la parte técnica, desde corrección de postura, limpieza del sonido, entonación, y a su vez, rectificación de teoría musical y ritmo. Finalmente se trabaja lo exigido académicamente. Obras musicales y ejercicios de los métodos de estudio.

Ante la pregunta 6. ¿Durante su proceso de aprendizaje ha tenido más de un profesor? (Anexo 6, parr. 1)

Se encuentra que las respuestas fueron unánimes debido a que la mayoría de los estudiantes ha tenido más de un profesor en su trayecto de aprendizaje del instrumento musical y sólo uno ha permanecido con el mismo profesor con el que inicio su estudio.

Ante la pregunta 7. Si su respuesta fue Si, mencione que diferencias notó entre el primer profesor y el segundo y ¿Con cuál cree que logró más avances en su instrumento?

(Anexo 7, parr. 1)

Con respecto a las diferencias que notaron los estudiantes entre sus maestros, muchos señalaron que aprendieron más con el segundo profesor ya que encuentran una vía para poder expresar tanto logros como inconformidades sin problema alguno, así como de soluciones pertinentes a problemas. Por el contrario, expresaron que la metodología que utiliza el primer profesor para transmitir el conocimiento no es asertiva.

Ante la pregunta 8. ¿Considera usted que ha logrado sus expectativas de habilidades en el proceso que viene desarrollando? (Anexo 8, parr. 1)

De forma generalizada los estudiantes respondieron que sienten que no han logrado sus expectativas en el proceso del estudio del instrumento.

Ante la pregunta 9. ¿El estudio del instrumento le causa estrés? (Anexo 9, parr. 1)

Acerca de esta pregunta, todos los estudiantes a excepción de uno afirmaron que el estudio del instrumento les causa estrés.

Ante la pregunta 10. Si su respuesta anterior fue Si, ¿Cuáles de estas razones crees que sea la suya? (Anexo 10, parr. 1)

En este punto se dieron tres razones para que los estudiantes eligieran con cual sienten más afinidad a la causa de su estrés y los resultados arrojaron que la exigencia del material para el instrumento es la principal razón y seguidamente, mencionaron la forma de recibir la instrucción. Por último, se propone la opción de la exigencia por parte del profesor, pero esta no fue elegida.

Estrategias lúdicas

Actividad 1.

Nombre: La melodía de la historia.

Objetivo: Reemplazar los sonidos dados con sonidos medios del instrumento o del cuerpo.

Descripción: Esta actividad está dirigida a estudiantes que cursan la carrera de música en la Universidad. Además, se propone incluirla en las clases de instrumento de cualquier semestre. Se propone una historia la cual cuenta con un inicio, un nudo y un desenlace, el maestro tiene la posibilidad de modificarla y colocar otros animales para proporcionar diferentes sonidos.

Al principio, el maestro cuenta la historia al estudiante(s) donde se encuentran mencionados ciertos animales en diferentes partes de la historia.

Seguidamente, el estudiante haciendo uso de la imaginación debe interpretar el sonido que emite este animal, o asignar un sonido para ello, ya sea con su instrumento o con el cuerpo y usarlo en los diferentes momentos de la historia.

La actividad puede ser evaluada mientras el alumno va realizando los sonidos de los animales, es decir, durante la práctica.

Esta actividad según lo expresa la investigación de Pereyra se puede afirmar que este ejercicio además de desarrollar la creatividad y de fijar los sonidos medios del instrumento, ayuda a tener un equilibrio mental debido a que los elementos de la música tienen efectos calmantes o compensatorios (Pereyra, 2017). Del mismo modo, al practicar ejercicios diferentes a los exigidos durante el semestre, se puede disminuir el estrés causado por la carga académica.

Recursos:

Érase una vez un patito (cua, cua,) (corcheas), que vivía en una granja con sus papás y el resto de los animalitos. Paquito, el patico, era muy pequeño, por lo que todavía no había conocido a los animales de la granja.

Un día por la mañana su mamá se fue a dar un baño, y fue entonces cuando Paquito aprovecho para irse a dar un paseo por la granja a hacer amigos.

Al salir se encontró con un animal muy grande que casi le pisa (pon, pon, pon, pon) (blancas). El patito se asustó y le dijo: «No me comas, no he hecho nada...» (Sonido de risas) «ja, ja, ja, no te voy a hacer nada», dijo la vaca. Mientras Paquito hablaba con la vaca, se acercó un perro (guau, guau, guau) (negras) y le preguntó qué hacía allí sin su mamá y él le contó que quería hacer nuevos amigos.

El perro le dijo: «acompañame, vamos a conocer a otros animales, yo iré contigo para que no te pase nada».

Llegaron a un sitio donde solo se oía (hiiii) (blanca), era el caballo, el perrito le contó la historia y el caballo dijo que fueran a casa de Doña Mariana, una gallinita que acababa de tener pollitos y también querían hacer amigos. Así que fueron para allá. Cuando llegaron allí, llamaron a la puerta (toc, toc, toc, toc) (negras) y Doña Mariana dijo: (co, co, co) (dos corcheas y negra) y le invitó a conocer a sus pollitos.

Paquito y ellos se hicieron muy amigos, pero se hizo tarde y comenzó a llover. Doña Mariana cogió su paraguas y acompañó junto con sus pollitos a Paquito a casa.

Nota: la historia puede ser ajustar según se considere.

Actividad 2.

Nombre: Tocando juntos.

Objetivo: Realizar actividad relajante que contribuya con la disminución del estrés en el estudiante, así mismo desarrolle la independencia auditiva y la lectura del instrumento musical.

Descripción: Esta actividad está dirigida a estudiantes que cursan la carrera de música en la Universidad. Además, se propone incluirla en los primeros semestres de las clases de instrumento.

Esta actividad se puede realizar en cualquier momento de la clase, el profesor elige el momento que más pertinente para realizarla. Consiste en ejecutar a dúo el profesor y el estudiante. Ambos deben estar preparados para enfrentarse a un ejercicio que nunca han practicado antes por lo que tendrán que mantener su concentración para realizar efectivamente esta actividad.

“Desde hace decenios, diversos pedagogos han ideado enfoques para permitir que el niño adquiera de forma global unos conocimientos musicales mediante el juego instrumental y el ritmo, así como por el trabajo corporal y vocal” (Vaillancourt, 2018, p.47). Teniendo en cuenta lo dicho anteriormente, para poner en práctica la educación musical, se hace necesario aplicar este tipo de ejercicios que permite desarrollar la lectura rítmica y el entrenamiento auditivo, implementándolo a modo de juego, lo cual hace parte de los elementos que trabaja la musicoterapia. Al aplicarse este tipo de enseñanza-terapia musical se promueve la relajación mental y un equilibrio físico ya que los músculos pueden relajarse pues el alumno no se preocupa por cumplir con el contenido académico si no por divertirse haciendo música junto con su tutor.

Recursos:

Figura 10

Ejercicio práctico

Ejercicio ejemplo

♩ = 100
Andantino Elana Ramos

Creación propia con ayuda de Maestro – Compositor de música.

Nota: desarrollar ejercicios similares empleando negras, blancas y sus respectivos silencios.

Actividad 3

Nombre: Interpretando las imágenes

Objetivo: El objetivo de esta actividad es trabajar la memoria auditiva y visual.

Descripción: Esta actividad está dirigida a estudiantes que cursan la carrera de música en la Universidad. Además, se propone incluirla en las clases de instrumento de cualquier semestre.

Una vez comenzada la clase, el maestro presenta una serie de imágenes al estudiante las cuales deben representarse con un sonido específico. El estudiante observa las imágenes y le asigna un sonido de la escala a cada una, según nivel de estudio. Seguidamente el estudiante toca los sonidos asignados. Luego, el profesor coloca las imágenes boca abajo y elige una al azar, para que el estudiante reproduzca el sonido que le dio anteriormente.

Conviene destacar que se puede ir subiendo el nivel de dificultad en la actividad según la creatividad del profesor, cambiando el orden de las imágenes y creando frases que el estudiante pueda interpretar. La actividad inicia con cuatro imágenes preferiblemente monosílabas, luego aumenta a ocho y doce según la habilidad y el grado de estudio del estudiante.

Al iniciar el ejercicio se presentan las imágenes individualmente pero luego que el estudiante ya haya relacionado los sonidos con las imágenes se pueden colocar grupalmente para que este afiance los sonidos a trabajar.

La relación entre lo visual y lo sonoro le proporciona al estudiante la posibilidad de trabajar su memoria al enlazar cada imagen con un sonido de manera que este pueda recordarlo efectivamente Vaillancourt (2018), habla al respecto y dice que frecuentemente se utiliza una estimulación visual para el aprendizaje de la música. Es por ello, que esta actividad le permite al estudiante en primera instancia trabajar y asegurar ciertos sonidos

que el profesor cree que son necesarios para aplicar. Así mismo se puede ir evaluando paulatinamente durante la práctica del ejercicio.

Resumiendo lo planteado, esta es otra manera de permitirle al estudiante trabajar su retentiva y paralelamente minimizar una de las causas encontradas del estrés que estaría correspondida con la carga académica exigida durante el semestre.

Recursos:

Figura 11

Bus



Nota. Adaptado de *Happy children on school bus*, de Adobe Stock, 2019, https://stock.adobe.com/co/44253611?as_campaign=TinEye&as_content=tineye_match&epi1=44253611&tduid=c65e21b252e603780695f5394c49c667&as_channel=affiliate&as_campclass=redirect&as_source=arvato. CC BY.

Figura 12

Rey



Nota. Adaptado de *Rey de dibujos animados sosteniendo un cetro de oro*, de Freepik, https://www.freepik.es/vector-premium/rey-dibujos-animados-sosteniendo-cetro-oro_3118394.htm, CC BY NC.

Figura 13

Cruz



Nota. Adaptado de *La cruz*, de Ceremonial religioso, 2018, <https://ceremonialreligioso.wordpress.com/2018/12/01/el-simbolismo-de-la-cruz/comment-page-1/>, CC BY.

Figura 14

Flor



Nota, Adaptado de *Flor animada*, de Dibujos.net, 2019, <https://galeria.dibujos.net/naturaleza/flores/flor-animada-pintado-por--11676135.html>, CC BY.

Figura 15*Mar*

Nota. Adaptado de *Mar de fondo con textura de papel*, de Freepik, 2014, https://www.freepik.es/vector-gratis/mar-fondo-textura-papel_729830.htm, CC BY.

Figura 16*Miel*

Nota. Adaptado de *Miel que gotea del palillo del cazo con la abeja en concepto de diseño realista del tarro de cristal en el fondo blanco*, de Freepik, 2019, https://www.freepik.es/vector-gratis/miel-que-gotea-palillo-cazo-abeja-concepto-diseno-realista-tarro-cristal-fondo-blanco_4386004.htm,

CC BY

Figura 17

Nuez



Nota. Adaptado de *Autumn oak acorns*, de Freepik, 2019, https://www.freepik.com/premium-vector/autumn-oak-acorns-vector-illustration_4613828.htm?epik=dj0yJnU9VmRldFFyWEtvc1BrcjBraGJkRGFBYXEtejZ0OVBoaXEmcD0wJm49a2R3ZzM2ajVkVGRIRVpgSW0xcWJtUSZ0PUFBQUFBROVxYmNr. CC BY.

Figura 18

Pan



Nota. Adaptado *Mano de panadería y cesta dibujar*, de Freepik, 2018, https://www.freepik.es/vector-premium/mano-panaderia-cesta-dibujar-ilustracion-vectorial_3570947.htm. CC BY.

Figura 19

Pez



Nota. Adaptado de *Vinilo pixersitck lindo pez de dibujos animados de animales marinos*, de Freepik, 2021, https://www.freepik.es/vector-gratis/vinilo-pixerstick-lindo-pezo-dibujos-animados-animales-marinos_16455873.htm#page=1&query=pez&position=46, CC BY.

Figura 20

Sal



Nota. Adaptado de *Salero*, de Wordpress, 2013, <https://consejonutricion.files.wordpress.com/2013/03/salero.png>, CC BY NC.

Figura 21

Sol



Nota. Adaptado de *Cute cartoon sun*, de Adobe Stock, 2019, https://stock.adobe.com/86234551?as_campaign=TinEye&as_content=tineye_match&epi1=86234551&tduid=c65e21b252e603780695f5394c49c667&as_channel=affiliate&as_campclass=redirect&as_source=arvato, CC BY NC.

Figura 22

Tren



Nota. Adaptado de *Funny children riding on the train*, de Freepik, 2020, https://www.freepik.com/premium-vector/funny-children-riding-train_8333841.htm?epik=dj0yJnU9aGFBC2p2V2lnckx2VDREaTB1endEQzBfWDZ3blZWsk8mcD0wJm49eUpQU0g1aTFUOHQtZEtuNzcyb0RiZyZ0PUFBQUFBR0VxYzdJ, CC BY.

Actividad 4

Nombre: Respiración profunda

Objetivo: El objetivo de esta actividad es trabajar la relajación a través de la respiración.

Descripción: Esta actividad está dirigida a estudiantes que cursan la carrera de música en la Universidad. Además, se propone incluirla en las clases de instrumento de cualquier semestre.

Se puede elegir cualquier momento de la clase para la realización de este ejercicio, aunque se recomienda realizarlo antes o después de la clase de instrumento.

Primeramente, el estudiante debe estar sentado en una silla con los ojos cerrados. Luego el maestro coloca una música instrumental de fondo y una vez este le indique, el estudiante debe comenzar a realizar ejercicios de respiración profunda, por espacio de cinco minutos inhalando y exhalando.

Para este ejercicio se puede utilizar la respiración diafragmática o abdominal, donde se coloca una mano en el abdomen y otra en el pecho de manera que sienta que, al inhalar se hinche el abdomen y se expandan las costillas, teniendo en cuenta que el pecho no se debe inflar. Después, al exhalar, se debe sentir que se hunde el abdomen hasta quedar plano y mientras esto ocurre, el aire se debe soltar lentamente permitiendo al cuerpo relajarse.

“...si realizamos una respiración profunda y tranquila podemos conseguir un estado de relajación completo y, por consiguiente, disminuir la tensión corporal” (Ruibal y Serrano, 2001, p. 27). Con esta actividad se puede motivar al estudiante a relajarse y permitirle un espacio donde su mente esté en un equilibrio entre preocupación y serenidad “La respiración consciente produce un estado de bienestar en la mente y el cuerpo, mejorando y estabilizando los mismos” (Lara, 2019, p. 34). Por lo que hay que mencionar, además, que este ejercicio le permite que los músculos no se tensionen al estar más oxigenados con una

respiración profunda, favoreciendo que al momento de dar la clase no tenga este tipo de obstáculo estresante.

Andrea Romano. (19 de junio de 2013). *Chopin - Nocturne op.9 N.2* [Archivo de video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=9E6b3swbnWg>

Actividad 5

Nombre: Dibuja la melodía

Objetivo: Ayudar a disminuir la intensidad del estrés presentado en el estudiante a través del dibujo.

Descripción: Esta actividad está dirigida a estudiantes que cursan la carrera de música en la Universidad. Además, se propone incluirla en las clases de instrumento de cualquier semestre.

Esta actividad se puede realizar durante la clase de instrumento, donde el profesor le entrega una hoja en blanco y un lápiz al estudiante, coloca una música instrumental y le explica que debe permanecer sentado con los ojos cerrados.

El estudiante debe ir dibujando o trazando líneas en los diferentes cambios de melodía, según su imaginación. Esto le va a permitir identificar las diferentes dinámicas que compone la música. Bennet (2003) define dinámica como “distintos grados de intensidad requeridos por el compositor en la interpretación de una obra”. Por lo que el estudiante puede ir aprendiendo a reconocerlas, utilizando solo la audición; simultáneamente, el maestro puede ir evaluando el aprendizaje que ha tenido el alumno en cuanto a las dinámicas y si las ha registrado objetivamente (p. 92).

Benenson (2000) dice al respecto que, a través de la música, el sonido y los instrumentos, se puede mejorar la calidad de vida de las personas.

Esto no es más que un resumen de la definición de musicoterapia y de igual modo con esto se hace necesario recalcar que es un medio por el cual el estudiante establece una forma de moderar el estrés. Como resultado, al aplicar este tipo de ejercicios se puede hacer efectivo todo lo explicado anteriormente.

Tarja M. (23 de Julio de 2012). *Jean Sibelius – Finlandia* [Archivo de video]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=F5zg_af9b8c

Actividad 6

Nombre: Gestos melódicos

Objetivo: Ayudar al estudiante a relajar algunos músculos a través de movimientos, así mismo a entrar en un estado de consciencia.

Descripción: Esta actividad está dirigida a estudiantes que cursan la carrera de música en la Universidad. Además, se propone incluirla en las clases de instrumento de cualquier semestre.

Esta actividad se puede realizar en cualquier momento de la clase de instrumento. Para empezar el maestro coloca una canción y el estudiante mientras escucha debe realizar movimientos con la boca, nariz, cejas, cabeza, brazos, pies o piernas según los cambios de ritmo o melodía. El ejercicio debe hacerse por pasos iniciando por alguna parte del rostro e ir cambiando por las extremidades superiores e inferiores según la música.

Con este ejercicio se le puede proporcionar al estudiante un momento de reflexión y conciencia en cuanto a los estudios práctico - teóricos que ha realizado con su instrumento e interiorizarlos de manera que su aprendizaje se haga eficaz. García (2018) menciona al respecto determinándolo como metacognición a la facultad que tenemos de reconocernos a través de nuestra mente, así mismo, de tener la capacidad de ver lo que sabemos, pensamos

y como la mente utiliza esto para realizar acciones. Todo esto para ser empleado en nuevos conocimientos y aprendizaje con la debida organización.

En el estudio de instrumento musical, la metacognición es altamente necesaria para realizar una excelente práctica de los ejercicios exigidos durante el semestre; por lo que es pertinente tomar un tiempo y analizar detenidamente la comprensión del ejercicio.

“La música es capaz de influir y provocar determinados estados emotivos en los oyentes: evoca recuerdos, infunde alegría, induce a estados de relajación y de serenidad, despierta nuestra espiritualidad...” (Jauset, 2008, p.28).

Por consiguiente, esta actividad que utiliza música de fondo apoyado en los diferentes ejercicios corporales puede lograr inducir al estudiante a un estado de relajación y así mismo de toma de conciencia del aprendizaje obtenido.

Ma Ángeles Caro Lasso de la Vega. (3 de Marzo de 2017). *Dmitri Shostakovich – The second Waltz*. [Archivo de video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=5hTvc3f83Ws>

Actividad 7

Nombre: Ejercicios correctores de postura.

Objetivos: El objetivo de esta actividad es proporcionar los medios para liberar la excesiva tensión muscular.

Descripción: Esta actividad está dirigida a estudiantes que cursan la carrera de música en la Universidad. Además, se propone incluirla en las clases de instrumento de cualquier semestre.

Esta actividad se puede realizar al inicio o al final de la clase, para comenzar el maestro le explica al estudiante que se realizaran unos ejercicios que se encuentran en el Método

Alexander, los cuales se pueden utilizar para la corrección de la postura que, a su vez, ayuda a la disminución de la tensión en algunos músculos y partes del cuerpo.

El método Alexander ofrece varios ejercicios para aliviar la tensión en el cuerpo.

El primero de ellos aconseja recostarse sobre el suelo durante veinte minutos (para la clase puede usarse un tiempo menor), colocando la cabeza sobre unos libros que permitan tener una correcta postura de la columna vertebral, es necesario que al realizar este ejercicio se tenga una conciencia de los movimientos que se realizan, donde se observe que la espalda no esté encorvada, los hombros recogidos, los omoplatos estén en contacto con el suelo, así mismo como todo el cuerpo con sus extremidades, del mismo modo las piernas no deben estar tensionadas y no debe haber presión en los pies. “Debe utilizar solo su poder de pensamiento para eliminar cualquier tensión que pueda sentir” afirma Brennan (1991, p.87), con esto se resalta la importancia de examinar detenidamente estos diferentes movimientos corporales para los cuales se necesita tiempo.

El segundo ejercicio habla de levantarse del suelo, analizando la forma en cómo se realiza el movimiento, donde es aconsejable tomar una pausa, no forzar nada, “colocarse boca abajo y luego apoyarse sobre las rodillas y manos” Brennan (1991, p.85), esta posición ayuda a mantener la longitud de la columna vertebral. Por otra parte, es importante tomar un descanso durante el día, debido que al recostarse y dejar descansar la espalda no solo se evitan tensiones excesivas sino también dolores, además, se alarga la espina dorsal lo cual proporciona un apoyo más eficaz para la siguiente parte del día.

El tercer ejercicio es sentarse de cuclillas, al realizar este ejercicio se pueden ejercitar la mayoría de los músculos en el cuerpo y al mismo tiempo se trabaja el equilibrio, sin embargo, se debe realizar con cuidado debido a que en una primera instancia el ejercicio

puede causar cansancio, basta con practicarlo varias veces al día para que se obtengan buenos resultados. Otros ejercicios aconsejables son caminar, correr o nadar.

Todo esto parece confirmar la importancia de corregir los errores a través del análisis y observándolos de manera detallada. “Al corregir nuestros errores en una fase temprana, antes de que se manifiesten los síntomas, podemos evitar muchos de nuestros problemas” Brennan (1991, p.93).

De la misma forma Brennan (1991), señala: “La técnica Alexander se trata de un método para adquirir una mayor conciencia de nosotros mismos cuando realizamos las actividades cotidianas” (p.14), por lo que esta actividad permite que el estudiante con ayuda de su maestro analice su propio cuerpo y observe por sí mismo cuales son los malos movimientos y malas posturas que causan tensión y dolor. Se hace importante que el estudiante tenga una conciencia y un autodesarrollo que le permita avanzar en el estudio del instrumento; “el estrés puede ser la causa principal tanto de la enfermedad física como de la mental” afirma Brennan (1991, p.14), esto quiere decir que el estudiante al desarrollar un autoanálisis en sus posiciones corporales durante la clase podrá en un futuro tener una reflexión, entendimiento y aplicación por cuenta propia, que le permitirá una experiencia de aprendizaje auténtica.

Por otra parte, los autores Klein-Vogelbach, Lahme y Spirgi-Gantert (2000, p.21) aseveran que:

Para el músico la salud significa en primer lugar un completo bienestar físico, psíquico y anímico en la práctica instrumental. Pero la profesión musical es a todas luces un trabajo de alto rendimiento: la práctica profesional de un instrumento representa una actividad extremadamente compleja. Por eso a menudo es difícil

alcanzar una buena salud en el sentido indicado y, en consecuencia, la posibilidad de realizar el ideal artístico.

Dicho brevemente, al trabajarse estos ejercicios desde el punto de vista del bienestar físico, permiten evitar dolores de espalda, caderas, cuello y tensiones musculares. Así como también ayuda en dolores de cabeza e incluso depresión ya que, al tener movimientos de modo equilibrado y coordinado, estos también ayudan de manera mental y emocional.

Recursos: ropa cómoda, salón de clases o un lugar abierto.

Actividad 8

Nombre: Al ritmo del pandero

Objetivos: Reconocer el ritmo y representarlo con movimientos corporales.

Descripción: Esta actividad está dirigida a estudiantes que cursan la carrera de música en la Universidad. Además, se propone incluirla en los primeros semestres de las clases de instrumento.

Se puede realizar esta actividad en cualquier momento de la clase; cabe señalar que este ejercicio puede realizarse de manera individual pero preferiblemente colectiva.

Primeramente, el maestro debe producir un ritmo con el pandero (o instrumento similar) y el estudiante sigue el ritmo con palmadas, saltos o algunos pasos cortos.

En música, la expresión corporal sirve mucho de apoyo dado que esta permite conseguir una mejor comunicación. Arguedas (2008) nos recuerda que “La expresión corporal busca facilitarle al ser humano el proceso creativo y de libre expresión y comunicación, a partir del conocimiento de su cuerpo, del manejo del espacio, de los materiales y del fortalecimiento de la autoconfianza” (p. 124). Por lo que es importante realizar este tipo de actividades que además de mejorar la comunicación verbal y no verbal del estudiante,

trabaja el ritmo interno que se encuentra implícito en cada individuo al representarlo con movimientos, y continúa agregando “El alumno recrea con el movimiento los ritmos, tempos o matices musicales que escucha, a la vez que desbloquea sus propias potencialidades expresivas, explorando las posibilidades de improvisación y creación” (Arguedas, 2008, p. 124).

Con lo dicho anteriormente se puede concluir que a través de este ejercicio se puede orientar al estudiante la expresión con naturalidad y autenticidad. De manera semejante, se entrena la autoconfianza y la comunicación; todo esto con el fin de disminuir el estrés con ayuda de la música.

Recursos: Clave, pandero o instrumento similar.

Actividad 9

Nombre: El guía instrumental.

Objetivos: Trabajar un estímulo relajante igualmente entrenar la independencia auditiva por medio de la didáctica.

Descripción: Esta actividad está dirigida a estudiantes que cursan la carrera de música en la Universidad. Además, se propone incluirla en las clases de instrumento de cualquier semestre. Así mismo, esta actividad debe realizarse de forma colectiva.

Los estudiantes deben colocarse en parejas y uno de los dos debe taparse los ojos de manera que solo utilice sus oídos para guiarse. El compañero elige un instrumento que puede ser una campana, pandero, maracas o su instrumento, el cual va a utilizar para darle las indicaciones sonoras a su pareja. Frases o sonidos que indiquen derecha, izquierda, adelante o atrás.

Esta actividad consiste en que unos de los dos compañeros guíe al otro por un circuito que desconoce, (que va trazando el profesor) reconociendo el sonido del instrumento que hayan elegido. La pareja que llegue a la meta lo más rápido posible será la ganadora.

Es importante incluir un estímulo para el manejo del estrés, el cual propicia un espacio en donde se favorece la aparición de respuestas contrarias al estrés. “Se trata es de estímulos “relajantes” que pueden variar para cada sujeto (una determinada música, un color, un olor...) así como de situaciones psicosociales que favorezcan la aparición de este tipo de respuestas...” (Crespo & Labrador, 2003, p. 127).

En la actividad se utiliza el juego como medio para poder llegar al objetivo planteado, ya que por medio de este se trabaja uno de los aspectos más importantes a enseñar con el instrumento musical en un estudiante de música, que es la independencia auditiva.

Rios (2013) se refiere al respecto mencionando:

“...a través del juego las culturas transmiten valores, normas de conducta, resuelven conflictos, educan a sus miembros jóvenes y desarrollan múltiples facetas de su personalidad” (p. 1). En conclusión, al decir todo esto se hace importante trabajar por medio del juego dos partes importantes que son la musical y el equilibrio en el estrés.

Recursos: Instrumentos musicales.

Actividad 10

Nombre: El juego del títere.

Objetivos: Relajación muscular a través del juego.

Descripción: Esta actividad está dirigida a estudiantes que cursan la carrera de música en la Universidad. Además, se propone incluirla en las clases de instrumento de cualquier semestre. Así mismo, esta actividad debe realizarse de forma colectiva.

Esta actividad se puede realizar en cualquier momento de la clase, el maestro debe tener algún instrumento que percuta. Luego, les explica a los estudiantes que se convertirán en unas marionetas donde las piernas deben estar separadas, los brazos estirados hacia arriba y las manos abiertas. Cuando el maestro toca el instrumento, dice: “brazo izquierdo”, de inmediato se rompe un hilo imaginario y el estudiante debe dejar caer lentamente el brazo izquierdo de manera que se vayan relajando los músculos.

Posteriormente, menciona el brazo derecho y así sucesivamente con las demás extremidades incluyendo la cabeza.

Finalmente, los estudiantes deben terminar acostados en el suelo tratando de relajar lo más que puedan las partes del cuerpo mencionadas.

“En el libro VII de “La República”, Platón explica los métodos con que se debe educar: sin coerción, con libertad, mediante el juego y el trabajo” (Ballén, 2010, p. 39). Al utilizar el juego como una medida para la educación, se puede llevar al estudiante al conocimiento, ya que utiliza la creatividad, la libertad, la imaginación y el placer; para Platón es una forma más efectiva puesto que es posible que sea contraproducente si se enseña de manera forzada.

Consideremos ahora lo más importante que trabaja esta actividad, la relajación muscular. Se contempla como un aspecto importante para el manejo del estrés. “La relajación, caracterizada como un estado de hipoactivación, se suele considerar como una respuesta fisiológica antagónica al estrés” (Labrador, 2003, p.136). Adicionalmente, se encuentran muchas formas para trabajar la relajación muscular. “Entre ellos destaca, por su facilidad de aplicación, el entrenamiento en relajación muscular progresiva, que permite tanto modificar la tensión del organismo de forma general, como de forma específica” (Labrador, 2003, p.136).

Todo lo anteriormente mencionado, al relacionarse con la música, se establece una forma de ayuda al equilibrio del estrés en el estudiante. “La música representa un medio de expresión natural, espontáneo y no amenazador, porque no implica procesos de análisis” (Vaillancourt, 2018, p.24). Aclarando que el autor hace referencia a la música percutida en la actividad. Para concluir, el utilizar la música, la relajación y el juego como un método terapéutico, se podrían bajar los altos niveles de estrés en el estudiante.

Recursos: pandero, instrumento de percusión.

CONCLUSIONES

En este trabajo se logró cumplir con los objetivos propuestos aparte de determinar que la música siendo una de las artes máspreciadas, es una actividad que requiere grandes y múltiples recursos cognitivos pero el ejercicio de esta se encuentra sujeto a presiones y ambientes tensionantes que podrían generar sensaciones como el estrés. Se concluyó que los estudiantes de instrumento de la Universidad Reformada de Barranquilla padecen de estrés académico según el resultado obtenido al aplicar el Test ECEA especializado para evaluar esta situación.

Al ser la música un placentero medio de entretenimiento poseedora de una notable capacidad terapéutica, se concluye que, si son creados ambientes de estudios adecuados, estos favorecen una integración neurofuncional y neuropsicológica que repercute positivamente en la salud, disminuyendo el estrés académico vivido por los estudiantes.

Este se ha podido observar a través de las diferentes entrevistas y test aplicados arrojando como resultado que puede ser ocasionado por la sobrecarga de tareas, tiempo limitado y forma de evaluación, además de la metodología empleada para su aprendizaje.

Además, resumiendo las respuestas de los estudiantes entrevistados, se pudo analizar que la mayoría prefiere la instrucción de la clase de forma individual, así mismo que incluyan ejercicios dinámicos que mantengan en ellos la atención y entusiasmo en las clases. De igual forma, que propicien un ambiente para la charla y el debate donde el estudiante pueda tener una mayor participación sin descuidar la exigencia técnica.

Teniendo en cuenta lo anteriormente expuesto, se propone aplicar estrategias provenientes de la musicoterapia, que contribuyen al mejoramiento del bienestar y la

calidad de vida del sujeto. Es por esto que es necesario diseñar actividades lúdicas pertinentes para ser empleadas durante las clases de instrumento que ofrezcan un campo de confianza, seguridad, tranquilidad y equilibrio emotivo que contribuye al correcto desarrollo del aprendizaje del estudiante de instrumento y superación del estrés.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Achavar, C. (2019). Beneficios del juego en la acción pedagógica. *Foro educacional*, (33), 115-122.
- Arguedas, C. (2003). *La expresión corporal y la transversalidad como un eje metodológico construido a partir de la expresión artística*.
<https://www.redalyc.org/pdf/440/44028110.pdf>
- Balsera, F. & Gallego, D. (2010). *Inteligencia emocional y enseñanza de la música*. Barcelona: DINSIC.
- Barraza, A. (2011). *La gestión del estrés académico por parte del orientador educativo: El papel de las estrategias de afrontamiento*. *Revista visión educativa IUANES*, 5 (11), 36-44.
- Barraza, A. (2007). *Inventario SISCO del estrés académico*. México: Universidad Pedagógica de Durango, Investigación educativa.
- Benenzon, R. (2017). *Musicoterapia: de la teoría a la práctica*. Nueva edición ampliada. Barcelona, España.
- Bennett, R. (2006). *Léxico de música*. Akal Ediciones.
https://books.google.com.co/books?id=ccObP15w3LAC&pg=PA152&dq=dinamicas+en+musica&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjU_aWh7MbtAhWEmeAKHQXzCzQQ6AEwAnoECAEQAg#v=onepage&q=dinamicas%20en%20musica&f=false
- Berrío, N. & Mazo, Z. (2011). *Estrés académico*. *Revista de Psicología de la Universidad de Antioquia*, 3, 65-82.
- Berrocal, J. (2016). *Música y neurociencia: La musicoterapia. Fundamentos, efectos y aplicaciones terapéuticas (nueva edición revisada y ampliada)*. Editorial UOC.

- Boullosa, G (2013). *Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima* (Tesis de licenciatura no publicada). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.
- Blasco, S, P. (2001). *Importancia de la musicoterapia en el área emocional del ser humano*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=233619>
- Cabanach, R. G., Valle, A., Rodríguez, S., Piñeiro, I. y Freire, C. (2010). Escala de afrontamiento del estrés académico. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 1 (1), 51-64.
- Cabanach, R., Souto-Gestal, A. & Franco, V. (2016). Escala de Estresores Académicos para la evaluación de los estresores académicos en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 7 (2), 41-50. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2171206916300138>
- Chávez, T., Cuadros, M., López, A., Montoya, M., Requena, N., & Talavera, Y. (2019). *Análisis psicométrico de la escala de estresores académicos (ECEA)*, en estudiantes de la Universidad Católica de Santa María. *Avances En Psicología*, 27(1), 73-82. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2019v27n1.1467>
- Escobar, M. (2015). Influencia de la interacción alumno-docente en el proceso de enseñanza-aprendizaje. *Paakat: revista de tecnología y sociedad, "nuevas tecnologías y comercio electrónico"*. 5, (8).
- García-Ros, R., Pérez-Gonzales, F., Pérez-Blasco, J y Natividad, L. (2012). *Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad*. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44 (2), 143-154.
- García, E. (1989). Musicoterapia y enriquecimiento personal. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*. Universidad de Valladolid. 4, 91-107.

- García, R. (2019). *Las claves del aprendizaje musical: Guía para mejorar con tu instrumento musical y el canto. Ma Non Troppo*.
<https://books.google.es/books?id=LdqDDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>
- Gillanders, C. y Martínez, P. (2005). La investigación en el ámbito musical. *Música y educación*, 64, 85-104.
- Jauset, J. (2017). *Música y Neurociencia: La musicoterapia. Fundamentos, efectos y aplicaciones terapéuticas*. Editorial UOC.
- Jorquera, C. (2002). ¿Existe una didáctica del instrumento musical? *Revista Electrónica de Léeme. (Lista Europea Electrónica de Música en la Educación)*, 9.
- Labrador, F. y Crespo, M. (1993). *Estrés. Trastornos fisiológicos*. Madrid, Eudema.
- Lacárcel, J. (2003). *Psicología de la música y emoción musical*. *Educatio*, 20-21, 203-226.
- Martín, I. (2007). *Estrés académico en estudiantes universitarios*. *Apuntes de Psicología*, 25 (1), 87-99.
- McClelland, D. (1989). *Estudio de la motivación humana*. Narcea.
<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=3fKGr602DTcC&oi=fnd&pg=PA9&dq=significado+de+motivacion&ots=b0Qato0bC7&sig=ihpc-bZ5CJgLcgobRsbBtdaAmmk#v=onepage&q&f=false>
- Millán, A. (1993). *La trompeta. Historia y técnica*. Mira Editores, S.A. Zaragoza, España.
- Oriola, S., & Carnicer, J. (2015). *Recursos didáctico-musicales para la consecución de competencias emocionales “Educación Emocional y Educación Musical”*.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5191692>

- Oriola, S y Gustems, J. (2015). Educación emocional y educación musical. Recursos didáctico-musicales para la consecución de competencias emocionales. *Eufonía, Didáctica de la música*, 64, 1-5.
- Palacios, J. (2001). El concepto de musicoterapia a través de la historia. *Revista Interuniversitaria de formación del Profesorado*, 42, 19-31.
- Pérez, M. & Borda, M. (2000). Estrategias de intervención psicológica para potenciar el rendimiento académico de los alumnos. *Revista de Enseñanza Universitaria*. Extraordinario 2000, 273-280.
- Pereyra, G. (2013). *Musicoterapia: Iniciación, Técnicas y ejercicios*. Ma Non Troppo. Tomado de <https://books.google.com.co/books?id=GO94DwAAQBAJ&pg=PT15&dq=musicoterapia+iniciacion&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjZgMzS7I3wAhVbKfKfHVbvAkUQ6AEwAHoECAUQA#v=onepage&q=musicoterapia%20iniciacion&f=false>
- Posh, S. (2001). Importancia de la musicoterapia en el área emocional del ser humano. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 41, 91-113.
- Pulido, M. Serrano, M., Valdés, E., Chávez, M., Hidalgo, P. y Vera, F. (2011). *Estrés académico en estudiantes universitarios*. México. *Psicología y Salud*, 21 (1), 31-37. <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/584/1008>
- Ríos Quillez, M. (2013). *El juego como estrategia de aprendizaje en la primera etapa de Educación Infantil*. Tomado de https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/1910/2013_01_31_TFM_ESTUDIO_DEL_TRABAJO.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Román, C. & Rodríguez, Y. (2011). *El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación*. Tomado de:

<https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol14num2/Vol14No2Art1.pdf>

Ruibal Plana, O. y Serrano Farrus, A. (2001). *Respira unos minutos-Ejercicios sencillos de relajación*. Inde.

https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=9c7qup4meUIC&oi=fnd&pg=PA7&dq=importancia+de+la+respiracion+para+la+relajacion&ots=2KnPv543oL&sig=aYjK1UE_-bbN1_NVGknsmj0eBFo#v=onepage&q=importancia%20de%20la%20respiracion%20para%20la%20relajacion&f=false

Rusinek, G. (2004). *El Aprendizaje Significativo En Educación Musical*. Revista Electrónica Complutense de Investigación en Educación Musical, Volumen I, Numero 5.

Rusinek, G. (2003). *El aprendizaje musical como desarrollo de los procesos cognitivos*. Tavira: Revista de ciencias de la Educación, 19, 49-62.
<https://rodin.uca.es/xmlui/bitstream/handle/10498/7756/32071619.pdf?sequence=1https://www.redalyc.org/pdf/1002/100246672013.pdf>

Selye, H. (1974). The evolution of the stress concept. *American Scientist*, 61, 692-699.

Sabbatella, P. (2005). Intervención musical en el alumnado con necesidades educativas especiales: delimitaciones conceptuales desde la pedagogía musical y la musicoterapia. *Biblid*, 21, 123-139.

Soria-Urios, G., Duque, P., García-Moreno, J. (2011). Música y cerebro (II): Evidencias cerebrales del entrenamiento musical. *Revista de neurología*, 53(12), 739-746.

Stora, J. (1992). *El Estrés*. Publicaciones Cruz O.
<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=pF9L7HajHxkC&oi=fnd&pg=PA9&dq>

[=historia+de+la+palabra+estres&ots=mf8M5yynz9&sig=8dN6QkoXgdM-44mUH5Lft93V7dc#v=onepage&q&f=false](https://historia.de+la+palabra+estres&ots=mf8M5yynz9&sig=8dN6QkoXgdM-44mUH5Lft93V7dc#v=onepage&q&f=false)

Villanueva, C. y Morelo, D. (2014). Musicoterapia en estudiantes con altas capacidades. *Aula de Encuentro*, 16(1), 21-34.

<https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/ADE/article/view/1288>

Weintraub, M. (2016). *Música y emociones: una mirada integral del intérprete de música*. Buenos aires: El Aleph Editores.

Yanes, P. (2016). El proceso de aprendizaje: fases y elementos fundamentales. *Revista San Gregorio*, 1 (11), 70-81.

ANEXOS

Anexo 1. Test a estudiante 1.

17/11/2020 Test para medición del estrés académico

Test para medición del estrés académico
Este test fue diseñado por Barraza-Macías, Arturo y va dirigido a estudiantes de instrumento.

1- Durante el transcurso de este Semestre ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)? *

Sí
 No

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

1 2 3 4 5

3- Dimensión de estresores
INSTRUCCIONES
A CONTINUACION SE PRESENTAN UNA SERIE DE ASPECTOS, QUE, EN MAYOR O MENOR MEDIDA, SUELEN ESTRESAR A ALGUNOS ALUMNOS. RESPONDE, SERBALANDO ¿CON QUE FRECUENCIA CADA UNO DE ESOS ASPECTOS TE ESTRESA? TOMANDO EN CONSIDERACION LA SIGUIENTE ESCALA DE VALORES:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

¿Con que frecuencia te estresa?

https://docs.google.com/forms/d/1FvJdXGC3w669uQd8RBLFyyfz3BU3BCF7_W48fgZ0ed8tresponse=ACYDBNgYmMj@eMRYsYpa-hwL4dB... 1/8

Anexo 2. Test a estudiante 1.

17/11/2020 Test para medición del estrés académico

La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días

AV

La personalidad y el carácter del profesor/a que me imparte clases

CN

La forma de evaluación de mi profesor/a

CN

El nivel de exigencia de mi profesor/a

CN

El tipo de trabajo que me pide mi profesor/a (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)

CN

Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encarga mi profesor/a

CN

https://docs.google.com/forms/d/1FvJdXGC3w669uQd8RBLFyyfz3BU3BCF7_W48fgZ0ed8tresponse=ACYDBNgYmMj@eMRYsYpa-hwL4dB... 2/8

Anexo 3. Test a estudiante 1.

17/11/2020 Test para medición del estrés académico

La poca claridad que tengo sobre lo que quiere el profesor/a

RV

4- Dimensión síntomas (reacciones)
 INSTRUCCIONES:
 A CONTINUACIÓN SE PRESENTAN UNA SERIE DE REACCIONES QUE, EN MAYOR O MENOR MEDIDA, SUELEN PRESENTARSE EN ALGUNOS ALUMNOS CUANDO ESTÁN ESTRESADOS. RESPONDE, ESCOGIENDO UNA RESPUESTA TOMANDO EN CONSIDERACIÓN LA MISMA ESCALA DE VALORES DEL APARTADO ANTERIOR

Anexo 4. Test a estudiante 1.

17/11/2020 Test para medición del estrés académico

¿Con qué frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado?

	N	CN	RV	A	CS	S
Trastornos del sueño (insomnio o pesadillas)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fatiga crónica (cansancio permanente)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dolores de cabeza o migraña	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ansiedad, angustia o desesperación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Problemas de concentración	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

<https://docs.google.com/forms/d/1FvJdK3C3n966vCgdH8LFvypf2BRJ3MCF7-V4B5z2cwb8w/response/ACYD8HqYmB3uR7Y5YbFwL468...>

Anexo 5. Test a estudiante 1.

17/11/2020 Test para medición del estrés académico

Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aislamiento de los demás	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Desgano para realizar las labores escolares	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aumento o reducción del consumo de alimentos	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5- Dimensión estrategias de afrontamiento
 INSTRUCCIONES:
 A CONTINUACIÓN SE PRESENTAN UNA SERIE DE ACCIONES QUE, EN MAYOR O MENOR MEDIDA, SUELEN UTILIZAR ALGUNOS ALUMNOS PARA ENFRENTAR SU ESTRÉS. RESPONDE ELIJIENDO UNA RESPUESTA TOMANDO EN CONSIDERACIÓN LA MISMA ESCALA DE VALORES DEL APARTADO ANTERIOR

Anexo 6. Test a estudiante 1.

17/11/2020 Test para medición del estrés académico

¿Con que frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés?

	N	CN	RV	A	CS	S
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Escuchar música o distraerme viendo televisión	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Elogiar m forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La religiosidad (hacer oraciones o asistir a misa)	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Busqueda de información sobre la situación que me preocupa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ventilación y verbalización o	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

<https://docs.google.com/forms/d/1LpXuJGC3w969nQc9dfl8LFvysFz8U30CF7-W48fgZc/edit#response=ACYDBHqYmM9tkmRTYsYpa-hwl-4t8...>

Anexo 7. Test a estudiante 1.

17/11/2020 Test para medición del estrés académico

plática de la situación que preocupa

Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Salir a caminar o hacer algún deporte	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

<https://docs.google.com/forms/d/1LpXuJGC3w969nQc9dfl8LFvysFz8U30CF7-W48fgZc/edit#response=ACYDBHqYmM9tkmRTYsYpa-hwl-4t8...>

Anexo 1. Test a estudiante 2.

17/11/2020 Test para medición del estrés académico

Test para medición del estrés académico
Este test fue diseñado por Barraza-Macias, Arturo y va dirigido a estudiantes de instrumento.

1- Durante el transcurso de este Semestre ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)? *

Sí
 No

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

1 2 3 4 5

3- Dimensión de estresores
INSTRUCCIONES:
A CONTINUACIÓN SE PRESENTAN UNA SERIE DE ASPECTOS, QUE, EN MAYOR O MENOR MEDIDA, SUELEN ESTRESAR A ALGUNOS ALUMNOS. RESPONDE, SEÑALANDO ¿CON QUE FRECUENCIA CADA UNO DE ESOS ASPECTOS TE ESTRESA? TOMANDO EN CONSIDERACIÓN LA SIGUIENTE ESCALA DE VALORES:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

¿Con que frecuencia te estresa?

<https://docs.google.com/forms/d/1LpvaXGc3w99InQd9dILFvysFzBU3BCF7-W46tqZ/ed1#response=ACYDB1nDN5RvDJK9F-qy-3xzW1V1...>

Anexo 2. Test a estudiante 2.

17/11/2020 Test para medición del estrés académico

La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días

CS

La personalidad y el carácter del profesoría que me imparte clases

CN

La forma de evaluación de mi profesoría

CN

El nivel de exigencia de mi profesoría

AV

El tipo de trabajo que me pide mi profesoría (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)

RV

Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encarga mi profesoría

CN

<https://docs.google.com/forms/d/1LpvaXGc3w99InQd9dILFvysFzBU3BCF7-W46tqZ/ed1#response=ACYDB1nDN5RvDJK9F-qy-3xzW1V1...>

Anexo 3. Test a estudiante 2.

17/11/2020 Test para medición del estrés académico

La poca claridad que tengo sobre lo que quiere el profesor/a

CN

4- Dimensión síntomas (reacciones)
 INSTRUCCIONES:
 A CONTINUACIÓN SE PRESENTAN UNA SERIE DE REACCIONES QUE, EN MAYOR O MENOR MEDIDA, SUELEN PRESENTARSE EN ALGUNOS ALUMNOS CUANDO ESTÁN ESTRESADOS. RESPONDE, ESCOGIENDO UNA RESPUESTA TOMANDO EN CONSIDERACIÓN LA MISMA ESCALA DE VALORES DEL APARTADO ANTERIOR

Anexo 4. Test a estudiante 2.

17/11/2020 Test para medición del estrés académico

¿Con qué frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado?

	N	CN	RV	A	CS	S
Trastornos del sueño (insomnio o pesadillas)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fatiga crónica (cansancio permanente)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Dolores de cabeza o migraña	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Ansiedad, angustia o desesperación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Problemas de concentración	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

<https://docs.google.com/forms/d/1LPvixOC3w098lnQu9d8ILFvYF1EUBJCF7W48tZciedt#response=ACYDBRtDHSRnDj09F-qj-3kcW1V1...> 48

Anexo 5. Test a estudiante 2.

17/11/2020 Test para medición del estrés académico

Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aislamiento de los demás	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Desgano para realizar las labores escolares	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Aumento o reducción del consumo de alimentos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5- Dimensión estrategias de afrontamiento

INSTRUCCIONES:
A CONTINUACIÓN SE PRESENTAN UNA SERIE DE ACCIONES QUE, EN MAYOR O MENOR MEDIDA, SUELEN UTILIZAR ALGUNOS ALUMNOS PARA ENFRENTAR SU ESTRÉS. RESPONDE ELIJIENDO UNA RESPUESTA TOMANDO EN CONSIDERACIÓN LA MISMA ESCALA DE VALORES DEL APARTADO ANTERIOR.

Anexo 6. Test a estudiante 2.

17/11/2020 Test para medición del estrés académico

¿Con que frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés?

	N	CN	RV	A	CS	S
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Escuchar musica o distraerme viendo televisión	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Elogiar m forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La religiosidad (hacer oraciones o asistir a misa)	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Busqueda de información sobre la situación que me preocupa	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ventilación y confidencias (verbalización o	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

https://docs.google.com/forms/d/1E_PuXKCC3wR69iQd9B8LfyfZ5U3C77-W8BjZod8/response-ACYDBf8D8RwCQR6F-qj-3zWTV... 6/8

Anexo 7. Test a estudiante 2.

17/11/2020 Test para medición del estrés académico

plática de la situación que preocupa

Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa

Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa

Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa

Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné

Salir a caminar o hacer algún deporte

Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas

Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa

https://docs.google.com/forms/d/1L_PuXjCC3w969nQz9d8LFyyFzBU0BCF7-W4HhZCz/edit#response=ACYDBRBDHSReDJK9F-gp-3azWIVL... 7/8

Anexo 1. Test a estudiante 3.

17/11/2020 Test para medición del estrés académico

Test para medición del estrés académico

Este test fue diseñado por Barraza-Macias, Arturo y va dirigido a estudiantes de instrumento.

1- Durante el transcurso de este Semestre ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)? *

Sí

No

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

1 2 3 4 5

3- Dimensión de estresores

INSTRUCCIONES:
A CONTINUACIÓN SE PRESENTAN UNA SERIE DE ASPECTOS, QUE, EN MAYOR O MENOR MEDIDA, SUELEN ESTRESAR A ALGUNOS ALUMNOS. RESPONDE SEÑALANDO ¿CON QUE FRECUENCIA CADA UNO DE ESOS ASPECTOS TE ESTRESA? TOMANDO EN CONSIDERACIÓN LA SIGUIENTE ESCALA DE VALORES.

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

¿Con que frecuencia te estresa?

https://docs.google.com/forms/d/1L_PuXjCC3w969nQz9d8LFyyFzBU0BCF7-W4HhZCz/edit#response=ACYDBRBDHSReDJK9F-gp-3azWIVL... 1/8

Anexo 2. Test a estudiante 3.

17/11/2020 Test para medición del estrés académico

La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días

AV

La personalidad y el carácter del profesora que me imparte clases

AV

La forma de evaluación de mi profesora

AV

El nivel de exigencia de mi profesora

RV

El tipo de trabajo que me pide mi profesora (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)

CN

Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encarga mi profesora

CS

https://docs.google.com/forms/d/1LpVxjGC3w969nQo9t8LFvysFzBU3BCF7-W48tqZc/edit#response=ACYDBHjF_166-2m1I0UZBMBEGV2ag... 2/8

Anexo 3. Test a estudiante 3.

17/11/2020 Test para medición del estrés académico

La poca claridad que tengo sobre lo que quiere el profesora

RV

4- Dimensión síntomas (reacciones)

INSTRUCCIONES:
A CONTINUACIÓN SE PRESENTAN UNA SERIE DE REACCIONES QUE, EN MAYOR O MENOR MEDIDA, SUELEN PRESENTARSE EN ALGUNOS ALUMNOS CUANDO ESTÁN ESTRESADOS. RESPONDE, ESCOGIENDO UNA RESPUESTA TOMANDO EN CONSIDERACIÓN LA MISMA ESCALA DE VALORES DEL APARTADO ANTERIOR

Anexo 4. Test a estudiante 3.

17/11/2020 Test para medición del estrés académico

¿Con que frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado?

	N	CN	RV	A	CS	S
Trastornos del sueño (insomnio o pesadillas)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fatiga crónica (cansancio permanente)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dolores de cabeza o migraña	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ansiedad, angustia o desesperación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Problemas de concentración	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

https://docs.google.com/forms/d/1LPeXkG2w90HnQo9d8ILFyyfz8U5DC77-W48fgZced8#response=ACYDBHf_1nB-2mKOU2bMREGV2qg... 4/8

Anexo 5. Test a estudiante 3.

17/11/2020 Test para medición del estrés académico

Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aislamiento de los demás	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Desgano para realizar las labores escolares	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aumento o reducción del consumo de alimentos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5- Dimensión estrategias de afrontamiento

INSTRUCCIONES:
A CONTINUACIÓN SE PRESENTAN UNA SERIE DE ACCIONES QUE, EN MAYOR O MENOR MEDIDA, SUELEN UTILIZAR ALGUNOS ALUMNOS PARA ENFRENTAR SU ESTRÉS. RESPONDE ELIGIENDO UNA RESPUESTA TOMANDO EN CONSIDERACIÓN LA MISMA ESCALA DE VALORES DEL APARTADO ANTERIOR

Anexo 6. Test a estudiante 3.

17/11/2020 Test para medición del estrés académico

¿Con que frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés?

	N	CN	RV	A	CS	S
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Escuchar música o distraerme viendo televisión	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La religiosidad (hacer oraciones o asistir a misa)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Busqueda de información sobre la situación que me preocupa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ventilación y confidencias (verbalización o	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

https://docs.google.com/forms/d/1PwJxGC3w99t9nQz9d8LfyfZjBU3DCf7W48tGZced9t/responses/ACYDRHf_10B-2nH0U2bAREGV2g... 6/8

Anexo 7. Test a estudiante 3.

17/11/2020 Test para medición del estrés académico

plática de la situación que preocupa

Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solución	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Salir a caminar o hacer algún deporte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

https://docs.google.com/forms/d/1PwJxGC3w99t9nQz9d8LfyfZjBU3DCf7W48tGZced9t/responses/ACYDRHf_10B-2nH0U2bAREGV2g... 7/8

Anexo 1. Test a estudiante 4.

17/11/2020 Test para medición del estrés académico

Test para medición del estrés académico

Este test fue diseñado por Barraza-Macias, Arturo y va dirigido a estudiantes de instrumento.

1- Durante el transcurso de este Semestre ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)? *

Sí
 No

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

1 2 3 4 5

3- Dimensión de estresores

INSTRUCCIONES:
 A CONTINUACION SE PRESENTAN UNA SERIE DE ASPECTOS, QUE, EN MAYOR O MENOR MEDIDA, SUELEN ESTRESAR A ALGUNOS ALUMNOS. RESPONDE, SEÑALANDO ¿CON QUE FRECUENCIA CADA UNO DE ESOS ASPECTOS TE ESTRESA? TOMANDO EN CONSIDERACION LA SIGUIENTE ESCALA DE VALORES.

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

¿Con que frecuencia te estresa?

https://docs.google.com/forms/d/1L_PxjKGC3w96f9nQo8dHlFvYfzEBU8CF7_W486z2red#response=ACYDBH1gqfKGRXG96ko7TM6dMn... 1/8

Anexo 2. Test a estudiante 4.

17/11/2020 Test para medición del estrés académico

La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días

CS

La personalidad y el carácter del profesora que me imparte clases

S

La forma de evaluación de mi profesora

AV

El nivel de exigencia de mi profesora

CS

El tipo de trabajo que me pide mi profesora (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)

S

Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encarga mi profesora

S

https://docs.google.com/forms/d/1L_PxjKGC3w96f9nQo8dHlFvYfzEBU8CF7_W486z2red#response=ACYDBH1gqfKGRXG96ko7TM6dMn... 2/8

Anexo 3. Test a estudiante 4.

17/11/2020 Test para medición del estrés académico

La poca claridad que tengo sobre lo que quiere el profesor/a

A ▼

4- Dimensión síntomas (reacciones)

INSTRUCCIONES:
 A CONTINUACIÓN SE PRESENTAN UNA SERIE DE REACCIONES QUE, EN MAYOR O MENOR MEDIDA, SUELEN PRESENTARSE EN ALGUNOS ALUMNOS CUANDO ESTÁN ESTRESADOS. RESPONDE, ESCOGIENDO UNA RESPUESTA TOMANDO EN CONSIDERACIÓN LA MISMA ESCALA DE VALORES DEL APARTADO ANTERIOR

Anexo 4. Test a estudiante 4.

17/11/2020 Test para medición del estrés académico

¿Con que frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado?

	N	CN	RV	A	CS	S
Trastornos del sueño (insomnio o pesadillas)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fatiga crónica (cansancio permanente)	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dolores de cabeza o migraña	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ansiedad, angustia o desesperación	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Problemas de concentración	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

<https://docs.google.com/forms/d/1L7v0xGC3w69inQo9d9iLFvysFzBU3BCF7-W48lgz2/edit#response=ACYDB1ggdIQG8RXQ96o7TM6dM...> 4/8

Anexo 5. Test a estudiante 4.

17/11/2020 Test para medición del estrés académico

Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aislamiento de los demás	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Desgano para realizar las labores escolares	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aumento o reducción del consumo de alimentos	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5- Dimensión estrategias de afrontamiento

INSTRUCCIONES:
A CONTINUACIÓN SE PRESENTAN UNA SERIE DE ACCIONES QUE, EN MAYOR O MENOR MEDIDA, SUELEN UTILIZAR ALGUNOS ALUMNOS PARA ENFRENTAR SU ESTRÉS. RESPONDE ELIJIENDO UNA RESPUESTA TOMANDO EN CONSIDERACIÓN LA MISMA ESCALA DE VALORES DEL APARTADO ANTERIOR

Anexo 6. Test a estudiante 4.

17/11/2020 Test para medición del estrés académico

¿Con que frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés?

	N	CN	RV	A	CS	S
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Escuchar musica o distraerme viendo televisión	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Elogiar m forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La religiosidad (hacer oraciones o asistir a misa)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Busqueda de información sobre la situación que me preocupa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ventilación y confidencias (verbalización o	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

https://docs.google.com/forms/d/1L_PuXjGC3w99HvQd0d#LjFyyf_EU30C77_V48Bq2oed8@response=ACYDEHppKQDR0Z96a7/TM6Mh... 6/8

Anexo 7. Test a estudiante 4.

17/11/2020 Test para medición del estrés académico

plática de la situación que preocupa

Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa

Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa

Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa

Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione

Salir a caminar o hacer algún deporte

Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas

Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa

<https://docs.google.com/forms/d/1PwJGc3w69RQ9b8RlFyyfzBU3BCF7-W48tZcvd8/responses-ACYDBHlqRKG6R6607TM6d8h...> 78

Anexo 1. Test a estudiante 5.

17/11/2020 Test para medición del estrés académico

Test para medición del estrés académico
Este test fue diseñado por Barraza-Macias, Arturo y va dirigido a estudiantes de instrumento.

1-Durante el transcurso de este Semestre ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)? *

Sí
 No

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

1 2 3 4 5

3- Dimensión de estresores
INSTRUCCIONES:
A CONTINUACIÓN SE PRESENTAN UNA SERIE DE ASPECTOS, QUE, EN MAYOR O MENOR MEDIDA, SUELEN ESTRESAR A ALGUNOS ALUMNOS. RESPONDE, SEÑALANDO ¿CON QUE FRECUENCIA CADA UNO DE ESOS ASPECTOS TE ESTRESA? TOMANDO EN CONSIDERACION LA SIGUIENTE ESCALA DE VALORES:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

¿Con que frecuencia te estresa?

<https://docs.google.com/forms/d/1PwJGc3w69RQ9b8RlFyyfzBU3BCF7-W48tZcvd8/responses-ACYDBHlqRKG6R6607TM6d8h...> 18

Anexo 2. Test a estudiante 5.

17/11/2020 Test para medición del estrés académico

La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días

CS

La personalidad y el carácter del profesor/a que me imparte clases

AV

La forma de evaluación de mi profesor/a

CS

El nivel de exigencia de mi profesor/a

CS

El tipo de trabajo que me pide mi profesor/a (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)

CS

Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encarga mi profesor/a

CS

<https://docs.google.com/forms/d/1LpVxJG3w@6lInQd9d4l8FyysFzBU3BCF7-W489gZcvidt#response=ACYDBI@#RPNocuuA0e41-RPFy9Eok...> 2/8

Anexo 3. Test a estudiante 5.

17/11/2020 Test para medición del estrés académico

La poca claridad que tengo sobre lo que quiere el profesor/a

CS

4- Dimensión síntomas (reacciones)
INSTRUCCIONES:
A CONTINUACIÓN SE PRESENTAN UNA SERIE DE REACCIONES QUE, EN MAYOR O MENOR MEDIDA, SUELEN PRESENTARSE EN ALGUNOS ALUMNOS CUANDO ESTÁN ESTRESADOS. RESPONDE, ESCOGIENDO UNA RESPUESTA TOMANDO EN CONSIDERACIÓN LA MISMA ESCALA DE VALORES DEL APARTADO ANTERIOR

Anexo 4. Test a estudiante 5.

17/11/2020 Test para medición del estrés académico

¿Con que frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado?

	N	CN	RV	A	CS	S
Trastornos del sueño (insomnio o pesadillas)	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fatiga crónica (cansancio permanente)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dolores de cabeza o migraña	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ansiedad, angustia o desesperación	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Problemas de concentración	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

https://docs.google.com/forms/d/1L_PvXGc3w069nQdR9fILPyyfz2BU3CF7W48BzCred9/response/ACYDB1W8PParcuJaDe416PFY9Eak... 4/8

Anexo 5. Test a estudiante 5.

17/11/2020 Test para medición del estrés académico

Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aislamiento de los demás	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Desgano para realizar las labores escolares	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aumento o reducción del consumo de alimentos	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5- Dimensión estrategias de afrontamiento

INSTRUCCIONES:
A CONTINUACIÓN SE PRESENTAN UNA SERIE DE ACCIONES QUE, EN MAYOR O MENOR MEDIDA, SUELEN UTILIZAR ALGUNOS ALUMNOS PARA ENFRENTAR SU ESTRÉS. RESPONDE ELIGIENDO UNA RESPUESTA TOMANDO EN CONSIDERACIÓN LA MISMA ESCALA DE VALORES DEL APARTADO ANTERIOR

Anexo 6. Test a estudiante 5.

17/11/2020 Test para medición del estrés académico

¿Con que frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés?

	N	CN	RV	A	CS	S
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Escuchar musica o distraerme viendo televisión	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Elogiar m forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La religiosidad (hacer oraciones o asistir a misa)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Busqueda de información sobre la situación que me preocupa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ventilación y confidencias (verbalización o	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

<https://docs.google.com/forms/d/1PwXGCh699hQd8RLYyFzBU3BCF7-W48gZwd8#response=ACYDBR8RPrucUJd41RPFYEk...> 6/8

Anexo 7. Test a estudiante 5.

17/11/2020 Test para medición del estrés académico

plática de la situación que preocupa

Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en como las solucioné	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Salir a caminar o hacer algún deporte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

<https://docs.google.com/forms/d/1PwXGCh699hQd8RLYyFzBU3BCF7-W48gZwd8#response=ACYDBR8RPrucUJd41RPFYEk...> 7/8

Anexo 1. Test a estudiante 6.

17/11/2020 Test para medición del estrés académico

Test para medición del estrés académico

Este test fue diseñado por Barraza-Macias, Arturo y va dirigido a estudiantes de instrumento.

1-Durante el transcurso de este Semestre ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)? *

Sí
 No

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

1 2 3 4 5

3- Dimensión de estresores

INSTRUCCIONES:
A CONTINUACIÓN SE PRESENTAN UNA SERIE DE ASPECTOS, QUE, EN MAYOR O MENOR MEDIDA, SUELEN ESTRESAR A ALGUNOS ALUMNOS. RESPONDE, SEÑALANDO ¿CON QUÉ FRECUENCIA CADA UNO DE ESOS ASPECTOS TE ESTRESA? TOMANDO EN CONSIDERACIÓN LA SIGUIENTE ESCALA DE VALORES.

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

¿Con que frecuencia te estresa?

<https://docs.google.com/forms/d/1LpvaJG3w968nZu6d8ILFvysFzBU3BCF7W488tZoid#response=ACYDBNlQ19evhJto12amh-Rem7dy-d...> 1/8

Anexo 2. Test a estudiante 6.

17/11/2020 Test para medición del estrés académico

La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días

AV

La personalidad y el carácter del profesora que me imparte clases

CS

La forma de evaluación de mi profesora

AV

El nivel de exigencia de mi profesora

RV

El tipo de trabajo que me pide mi profesora (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)

S

Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encarga mi profesora

CS

<https://docs.google.com/forms/d/1LpvaJG3w968nZu6d8ILFvysFzBU3BCF7W488tZoid#response=ACYDBNlQ19evhJto12amh-Rem7dy-d...> 3/8

Anexo 3. Test a estudiante 6.

17/11/2020 Test para medición del estrés académico

La poca claridad que tengo sobre lo que quiere el profesor/a

CS

4- Dimensión síntomas (reacciones)
 INSTRUCCIONES:
 A CONTINUACIÓN SE PRESENTAN UNA SERIE DE REACCIONES QUE, EN MAYOR O MENOR MEDIDA, SUELEN PRESENTARSE EN ALGUNOS ALUMNOS CUANDO ESTÁN ESTRESADOS. RESPONDE, ESCOGIENDO UNA RESPUESTA TOMANDO EN CONSIDERACIÓN LA MISMA ESCALA DE VALORES DEL APARTADO ANTERIOR

Anexo 4. Test a estudiante 6.

17/11/2020 Test para medición del estrés académico

¿Con que frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado?

	N	CN	RV	A	CS	S
Trastornos del sueño (insomnio o pesadillas)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fatiga crónica (cansancio permanente)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dolores de cabeza o migraña	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ansiedad, angustia o desesperación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Problemas de concentración	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

https://docs.google.com/forms/d/1L_PxJkGC3w9f6rQz0d8ILFvypZzBU3RC7f_W48tZc0w9#response=ACYDBH0T0vngLx12emb_Rem5yi-d... 4/8

Anexo 5. Test a estudiante 6.

17/11/2020 Test para medición del estrés académico

Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aislamiento de los demás	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Desgano para realizar las labores escolares	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aumento o reducción del consumo de alimentos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5- Dimensión estrategias de afrontamiento

INSTRUCCIONES:
 A CONTINUACIÓN SE PRESENTAN UNA SERIE DE ACCIONES QUE, EN MAYOR O MENOR MEDIDA, SUELEN UTILIZAR ALGUNOS ALUMNOS PARA ENFRENTAR SU ESTRÉS. RESPONDE ELIJIENDO UNA RESPUESTA TOMANDO EN CONSIDERACIÓN LA MISMA ESCALA DE VALORES DEL APARTADO ANTERIOR

Anexo 6. Test a estudiante 6.

17/11/2020 Test para medición del estrés académico

¿Con que frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés?

	N	CN	RV	A	CS	S
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Escuchar musica o distraerme viendo televisión	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Elogiar m forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La religiosidad (hacer oraciones o asistir a misa)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Busqueda de información sobre la situación que me preocupa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ventilación y confidencias (verbalización o	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

<https://docs.google.com/forms/d/1LpvaXCC3w969nQa9d8LFyyfZBU3BCF7-4W489Zcndd8e/responses/ACYDBHwQ78axq8Jx12amhRne5y-d...> 6/8

Anexo 7. Test a estudiante 6.

17/11/2020 Test para medición del estrés académico

plática de la situación que preocupa

Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa

Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa

Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa

Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné

Salir a caminar o hacer algún deporte

Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas

Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa

https://docs.google.com/forms/d/1L_PvUjGC3w969hQz9d8LFy5FzBU3BCF7-W489ZcedMresponse-ACYDRhGt9vYtJx12amb-Rme5yi-dl... 7/8

Anexo 1. Test a estudiante 7.

17/11/2020 Test para medición del estrés académico

Test para medición del estrés académico
Este test fue diseñado por Barraza-Macias, Arturo y va dirigido a estudiantes de instrumento.

1- Durante el transcurso de este Semestre ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)? *

Sí
 No

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

1 2 3 4 5

3- Dimensión de estresores
INSTRUCCIONES:
A CONTINUACIÓN SE PRESENTAN UNA SERIE DE ASPECTOS, QUE, EN MAYOR O MENOR MEDIDA, SUELEN ESTRESAR A ALGUNOS ALUMNOS. RESPONDE, SEÑALANDO ¿CON QUE FRECUENCIA CADA UNO DE ESOS ASPECTOS TE ESTRESA? TOMANDO EN CONSIDERACIÓN LA SIGUIENTE ESCALA DE VALORES:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

¿Con que frecuencia te estresa?

https://docs.google.com/forms/d/1L_PvUjGC3w969hQz9d8LFy5FzBU3BCF7-W489ZcedMresponse-ACYDRhGt9vYtJx12amb-Rme5yi-dl... 1/8

Anexo 2. Test a estudiante 7.

17/11/2020 Test para medición del estrés académico

La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días

CS

La personalidad y el carácter del profesoría que me imparte clases

RV

La forma de evaluación de mi profesoría

AV

El nivel de exigencia de mi profesoría

AV

El tipo de trabajo que me pide mi profesoría (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)

CS

Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encarga mi profesoría

CS

https://docs.google.com/forms/d/1L_PvJxGC3w69tRQz0d8ILFvysF2BU3BCF7W488gZcedd#response=ACYDBHlrmXG1sG3vle8HTEPCwv... 2/8

Anexo 3. Test a estudiante 7.

17/11/2020 Test para medición del estrés académico

La poca claridad que tengo sobre lo que quiere el profesor/a

CS

4- Dimensión síntomas (reacciones)

INSTRUCCIONES:
A CONTINUACIÓN SE PRESENTAN UNA SERIE DE REACCIONES QUE, EN MAYOR O MENOR MEDIDA, SUELEN PRESENTARSE EN ALGUNOS ALUMNOS CUANDO ESTÁN ESTRESADOS. RESPONDE, ESCOGIENDO UNA RESPUESTA TOMANDO EN CONSIDERACIÓN LA MISMA ESCALA DE VALORES DEL APARTADO ANTERIOR

Anexo 4. Test a estudiante 7.

17/11/2020 Test para medición del estrés académico

¿Con que frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado?

	N	CN	RV	A	CS	S
Trastornos del sueño (insomnio o pesadillas)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fatiga crónica (cansancio permanente)	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dolores de cabeza o migraña	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ansiedad, angustia o desesperación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Problemas de concentración	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

https://docs.google.com/forms/d/1L_PvaJGCa9d88eQd0d8IL_Fy9FzBU3BCF7_W488g2cxd0#response=ACYDBR88mXB1tG3Vtub8ZTEPCw...

Anexo 5. Test a estudiante 7.

17/11/2020 Test para medición del estrés académico

Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aislamiento de los demás	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Desgano para realizar las labores escolares	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aumento o reducción del consumo de alimentos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

5- Dimensión estrategias de afrontamiento

INSTRUCCIONES:
 A CONTINUACIÓN SE PRESENTAN UNA SERIE DE ACCIONES QUE, EN MAYOR O MENOR MEDIDA, SUELEN UTILIZAR ALGUNOS ALUMNOS PARA ENFRENTAR SU ESTRÉS. RESPONDE ELIJIENDO UNA RESPUESTA TOMANDO EN CONSIDERACIÓN LA MISMA ESCALA DE VALORES DEL APARTADO ANTERIOR

Anexo 6. Test a estudiante 7.

17/11/2020 Test para medición del estrés académico

¿Con que frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés?

	N	CN	RV	A	CS	S
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Escuchar musica o distraerme viendo televisión	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La religiosidad (hacer oraciones o asistir a misa)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Busqueda de información sobre la situación que me preocupa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ventilación y confidencias (verbalización o	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

<https://docs.google.com/forms/d/1LpUxGC3w9WnQz0d8ILFyyf2BU3DC774W49pZc0ed8response=ACTD8HmX014G3v8b8KTEPCw...>

Anexo 7. Test a estudiante 7.

17/11/2020 Test para medición del estrés académico

plática de la situación que preocupa

	N	CN	RV	A	CS	S
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Salir a caminar o hacer algún deporte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

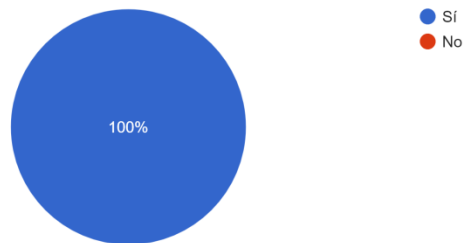
<https://docs.google.com/forms/d/1LpUxGC3w9WnQz0d8ILFyyf2BU3DC774W49pZc0ed8response=ACTD8HmX014G3v8b8KTEPCw...>

<https://docs.google.com/forms/d/1LxYAhY2Hlz0Ryku0uQfPV5nAYiohkk1kjS3DC80Ijiw/edit>

Anexo 1. Entrevista a estudiantes.

¿Es usted alumno en el área de instrumento?

7 respuestas



Anexo 2. Entrevista a estudiantes.

Aproximadamente ¿Cuántos años de aprendizaje lleva?

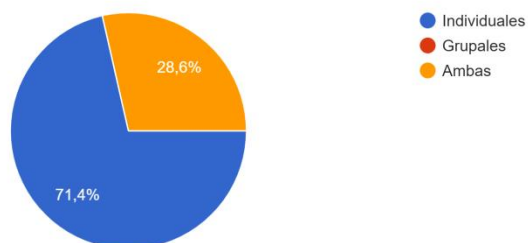
7 respuestas

4
6
8 años
7
4 años y medio
5 años
3 años

Anexo 3. Entrevista a estudiantes.

Sus clases de instrumento son:

7 respuestas



Anexo 4. Entrevista a estudiantes.

¿Cómo crees que obtienes mejor aprendizaje?

7 respuestas



Anexo 5. Entrevista a estudiantes.

¿Puede describirnos como se encuentra estructurada la clase de instrumento que usted recibe?

7 respuestas

Calentamiento, corrección de postura / sonido, evaluación del solfeo/ letra de la pieza y finalmente analizar los aspectos tanto positivos como negativo, dejando tareas y actividades para mejorar.

Calentamiento, tema a tratar.

Comenzamos con calentamiento, bueno yo lo hago individual. Luego pasamos revisión de las escalas, el profesor pide hacer alguna escala y con el metrónomo a 60, luego a 70 y le vamos aumentando hasta llegar a 100. Luego pasamos a los ejercicios del método Klosset y revisamos el ejercicio que me dejó, y lo revisamos hasta que me salga bien. Para finalizar revisamos unas obras que el profesor me dejó y él va escuchando las articulaciones, los estacatos, expresiones, etc. Y al final me dice que nos vemos la próxima clase ya sabes te queda el siguiente ejercicio del método, nunca dejes de estudiar las escalas y vamos a seguir revisando las obras.

Uno estudia el repertorio, y en cada clase recibe correcciones de notas, estilo musical, tempo etc, por parte del maestro.

Calentamiento del cuerpo, calentamiento vocal, revisión de obras.

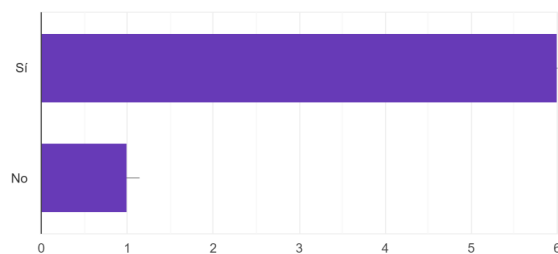
Básicamente está estructurada con énfasis en el ritmo que vayamos a dar ese día pero en general todo bien

Empezamos con la parte técnica del instrumento y de ahí pasamos al repertorio personal con el instrumento

Anexo 6. Entrevista a estudiantes.

¿Durante su proceso de aprendizaje del instrumento ha tenido más de un profesor?

7 respuestas



Anexo 7. Entrevista a estudiantes.

Si su respuesta anterior fue SI, mencione que diferencias notó entre el primer profesor y el segundo y ¿Con cuál cree que logró mas avances en su instrumento?

7 respuestas

Con el primero efectivamente. La primera tenía una forma de transmitir el conocimiento muy acertivamente, excelente relación docente-estudiante, un trabajo impecable y agradable. El segundo no tenía ni idea de cómo explicar sin desesperarse, es muy buen cantante pero no es con quién te gustaría comentar tus errores para mejorar, comparaba y menospreciaba el trabajo/proceso de algunos estudiantes.

Avancé más con el segundo.

Que uno es más exigente que el otro

El primer profesor se enfoca más en el estilo de las piezas, en cómo deben tocarse según su época, compositor etc, mientras que con el segundo se enfocaba más en la técnica, lectura a primera vista etc.

Con la primera cuando entré me sentía muy frustrada porque sentí que no aprendía lo que esperaba y bueno cuando llegó mi otro profe me gustó mucho la metodología y me funcionó para avanzar.

Encontre más avance en mi instrumento con el segundo profesor ya que era más del estilo de música que yo suelo tocar en vivo y las clases de él me ayudaron más en avanzar en mi instrumento

Solo he tenido un profesor

Anexo 8. Entrevista a estudiantes.

¿Considera usted que ha logrado sus expectativas de habilidades con el proceso que viene desarrollando?

7 respuestas

No

Más o menos

Si

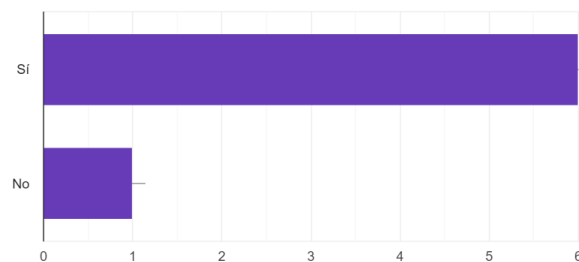
Algunas si, otras no. Ahora con esto de la virtualidad siento que he desaprendido.

si

Anexo 9. Entrevista a estudiantes.

¿El estudio del instrumento le causa estrés?

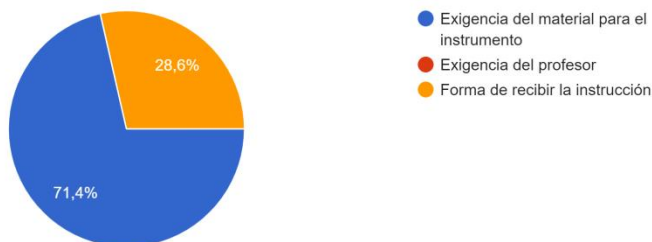
7 respuestas



Anexo 10. Entrevista a estudiantes.

Si su respuesta anterior fue SI ¿ Cuales de estas razones crees sea?

7 respuestas



<https://forms.gle/SkqrvSGH1bRpeda89>

Anexo 11. Formato de autorización de estudiantes.

Fecha 8 de noviembre de 2020

Asunto

Formato de autorización

Consiento participar en el estudio "Estudio del instrumento musical apoyado desde la musicoterapia" avalado por el programa de Música de la Corporación Universitaria Reformada.

Reconozco que este proyecto es realizado por la estudiante Eliana Carolina Ramos Reales de X Semestre del programa de Música y además es dirigido a nivel científico y metodológico por el profesor Julio Cesar Cassiani, quien supervisa el proyecto a nivel estructural, funcional, metodológico y ético.

Autorizo a Eliana Ramos y al Profesor Julio Cesar Cassiani para que obtengan la información que sobre mí se incluya en los cuestionarios. Entiendo que si en algún momento tengo preguntas sobre algún procedimiento de este proyecto puedo comunicarme con el profesor Julio Cesar Cassiani al número telefónico: 310 6063780 o solicitar la información pertinente acerca del desarrollo de este estudio en el comité de investigaciones del Programa de Música de la Corporación Universitaria Reformada.

X  _____

Firma

Anexo 12. Formato de autorización de estudiantes.

Fecha 8 de noviembre de 2020

Asunto

Formato de autorización

Consiento participar en el estudio "Estudio del instrumento musical apoyado desde la musicoterapia" avalado por el programa de Música de la Corporación Universitaria Reformada.

Reconozco que este proyecto es realizado por la estudiante Eliana Carolina Ramos Reales de X Semestre del programa de Música y además es dirigido a nivel científico y metodológico por el profesor Julio Cesar Cassiani, quien supervisa el proyecto a nivel estructural, funcional, metodológico y ético.

Autorizo a Eliana Ramos y al Profesor Julio Cesar Cassiani para que obtengan la información que sobre mí se incluya en los cuestionarios. Entiendo que si en algún momento tengo preguntas sobre algún procedimiento de este proyecto puedo comunicarme con el profesor Julio Cesar Cassiani al número telefónico: 310 6063780 o solicitar la información pertinente acerca del desarrollo de este estudio en el comité de investigaciones del Programa de Música de la Corporación Universitaria Reformada.

X 

Firma

Anexo 14. Formato de autorización de estudiantes.

Fecha 8 de noviembre de 2020


Asunto

Formato de autorización

Consiento participar en el estudio "Estudio del instrumento musical apoyado desde la musicoterapia" avalado por el programa de Música de la Corporación Universitaria Reformada.

Reconozco que este proyecto es realizado por la estudiante Eliana Carolina Ramos Reales de X Semestre del programa de Música y además es dirigido a nivel científico y metodológico por el profesor Julio Cesar Cassiani, quien supervisa el proyecto a nivel estructural, funcional, metodológico y ético.

Autorizo a Eliana Ramos y al Profesor Julio Cesar Cassiani para que obtengan la información que sobre mí se incluya en los cuestionarios. Entiendo que si en algún momento tengo preguntas sobre algún procedimiento de este proyecto puedo comunicarme con el profesor Julio Cesar Cassiani al número telefónico: 310 6063780 o solicitar la información pertinente acerca del desarrollo de este estudio en el comité de investigaciones del Programa de Música de la Corporación Universitaria Reformada.

X 

Firma

Anexo 15. Formato de autorización de estudiantes.

Fecha 8 de noviembre de 2020

Asunto

Formato de autorización

Consiento participar en el estudio "Estudio del instrumento musical apoyado desde la musicoterapia" avalado por el programa de Música de la Corporación Universitaria Reformada.

Reconozco que este proyecto es realizado por la estudiante Eliana Carolina Ramos Reales de X Semestre del programa de Música y además es dirigido a nivel científico y metodológico por el profesor Julio Cesar Cassiani, quien supervisa el proyecto a nivel estructural, funcional, metodológico y ético.

Autorizo a Eliana Ramos y al Profesor Julio Cesar Cassiani para que obtengan la información que sobre mí se incluya en los cuestionarios. Entiendo que si en algún momento tengo preguntas sobre algún procedimiento de este proyecto puedo comunicarme con el profesor Julio Cesar Cassiani al número telefónico: 310 6063780 o solicitar la información pertinente acerca del desarrollo de este estudio en el comité de investigaciones del Programa de Música de la Corporación Universitaria Reformada.

Xilhamcinolito

Firma

Anexo 16. Formato de autorización de estudiantes.

Fecha 8 de noviembre de 2020

Asunto

Formato de autorización

Consiento participar en el estudio "Estudio del instrumento musical apoyado desde la musicoterapia" avalado por el programa de Música de la Corporación Universitaria Reformada.

Reconozco que este proyecto es realizado por la estudiante Eliana Carolina Ramos Reales de X Semestre del programa de Música y además es dirigido a nivel científico y metodológico por el profesor Julio Cesar Cassiani, quien supervisa el proyecto a nivel estructural, funcional, metodológico y ético.

Autorizo a Eliana Ramos y al Profesor Julio Cesar Cassiani para que obtengan la información que sobre mí se incluya en los cuestionarios. Entiendo que si en algún momento tengo preguntas sobre algún procedimiento de este proyecto puedo comunicarme con el profesor Julio Cesar Cassiani al número telefónico: 310 6063780 o solicitar la información pertinente acerca del desarrollo de este estudio en el comité de investigaciones del Programa de Música de la Corporación Universitaria Reformada.

X Samuel Puente

Firma

Anexo 17. Formato de autorización de estudiantes.

Fecha 8 de noviembre de 2020

Asunto

Formato de autorización

Consiento participar en el estudio "Estudio del instrumento musical apoyado desde la musicoterapia" avalado por el programa de Música de la Corporación Universitaria Reformada.

Reconozco que este proyecto es realizado por la estudiante Eliana Carolina Ramos Reales de X Semestre del programa de Música y además es dirigido a nivel científico y metodológico por el profesor Julio Cesar Cassiani, quien supervisa el proyecto a nivel estructural, funcional, metodológico y ético.

Autorizo a Eliana Ramos y al Profesor Julio Cesar Cassiani para que obtengan la información que sobre mí se incluya en los cuestionarios. Entiendo que si en algún momento tengo preguntas sobre algún procedimiento de este proyecto puedo comunicarme con el profesor Julio Cesar Cassiani al número telefónico: 310 6063780 o solicitar la información pertinente acerca del desarrollo de este estudio en el comité de investigaciones del Programa de Música de la Corporación Universitaria Reformada.

X 

Firma

Anexo 18. Formato de autorización de estudiantes.

Fecha 8 de noviembre de 2020

Asunto

Formato de autorización

Consiento participar en el estudio "Estudio del instrumento musical apoyado desde la musicoterapia" avalado por el programa de Música de la Corporación Universitaria Reformada.

Reconozco que este proyecto es realizado por la estudiante Eliana Carolina Ramos Reales de X Semestre del programa de Música y además es dirigido a nivel científico y metodológico por el profesor Julio Cesar Cassiani, quien supervisa el proyecto a nivel estructural, funcional, metodológico y ético.

Autorizo a Eliana Ramos y al Profesor Julio Cesar Cassiani para que obtengan la información que sobre mí se incluya en los cuestionarios. Entiendo que si en algún momento tengo preguntas sobre algún procedimiento de este proyecto puedo comunicarme con el profesor Julio Cesar Cassiani al número telefónico: 310 6063780 o solicitar la información pertinente acerca del desarrollo de este estudio en el comité de investigaciones del Programa de Música de la Corporación Universitaria Reformada.

X 

Firma