

Armonía y serenidad: la conexión entre la música y la reducción del estrés en estudiantes universitarios

Harmony and serenity: the connection between music and stress reduction in university students

Fiorella Raquel Amorin-Caceres ^{1*}

¹ Universidad Continental - Perú; Orcid: <https://orcid.org/0009-0004-6389-2453>

* Correo para correspondencia: 72579683@continental.edu.pe

Resumen

El presente trabajo explora la conexión entre la música y la reducción del estrés en estudiantes universitarios. La etapa universitaria está llena de desafíos y presiones que pueden generar estrés en los estudiantes. Este estrés puede tener efectos negativos en el bienestar de la salud física y mental. La musicoterapia ha surgido como una forma efectiva de abordar el estrés en general, pero también puede ser aplicado en el estrés académico. Se utiliza la música para impulsar el bienestar físico, emocional, social y cognitivo. Se ha demostrado que la musicoterapia puede disminuir el estrés, la ansiedad y la depresión en los estudiantes universitarios. También puede mejorar el estado de ánimo, la calidad del sueño y la función cognitiva. En una revisión bibliográfica retrospectiva de fuentes de información se encontró que la música puede influir en las emociones. Es por eso que la musicoterapia puede ser una herramienta valiosa para apoyar a los estudiantes universitarios a manejar el estrés y mejorar el bienestar emocional de muchos estudiantes universitarios.

Palabras clave: música, estrés, terapia, estudiante, enfermedad.

Abstract

This paper explores the connection between music and stress reduction in college students. College is full of challenges and pressures that can lead to stress in students. This stress can have negative effects on physical and mental health well-being. Music therapy has emerged as an effective way to address stress in general, but it can also be applied to academic stress. Music is used to boost physical, emotional, social, and cognitive well-being. Music therapy has been shown to decrease stress, anxiety, and depression in college students. It can also improve mood, sleep quality, and cognitive function. A retrospective literature review of information sources found that music can influence emotions. That is why music therapy can be a valuable tool to support college students to manage stress and improve the emotional well-being of many college students.

Keywords: music, stress, therapy, student, illness.

Introducción

En los últimos años, la musicoterapia ha surgido como una forma efectiva de abordar el estrés en diversos contextos. En particular, ha despertado un gran interés en el campo de la salud mental, donde se ha explorado su potencial para ayudar a los jóvenes universitarios a hacer frente a las demandas académicas y emocionales que pueden generar altos niveles de estrés. Tejada et al. (2020) mencionan que la música tiene la capacidad de activar el sistema dopaminérgico, el cual está asociado con la sensación de placer y motivación; también, puede contribuir a la liberación de serotonina, lo cual mejora el estado de satisfacción y bienestar, la música puede estimular al organismo, mientras que la oxitocina, una hormona relacionada con la conducta social, puede contribuir en la disminución de los niveles de cortisol, la hormona del estrés.

La musicoterapia se basa en el uso de la música y sus elementos como herramientas terapéuticas para impulsar el bienestar y la salud mental. Se ha demostrado que la música tiene el poder de influenciar en nuestras emociones, reducir la ansiedad y mejorar el estado de ánimo. Estos efectos pueden ser especialmente beneficiosos para los jóvenes estudiantes universitarios, quienes a menudo enfrentan una gran presión y responsabilidades. Desde tiempos antiguos, la música ha sido reconocida como una herramienta poderosa para fomentar la salud y mejorar la calidad de vida de las personas (Armas et al., 2017).

Rodríguez (2021) confirma que la música puede desempeñar un papel importante como factor de resiliencia y fortalecimiento cognitivo-emocional, ayudando a estabilizar los niveles de estrés cognitivo-conductual y emocional, y brindando diferentes enfoques para enfrentar de manera positiva diversas tareas o situaciones estresantes.

Por otro lado, el estrés se presenta como una condición que surge como resultado de la sociedad y el estilo de vida que se lleva, trayendo resultados negativos en la salud de muchos jóvenes universitarios, tanto en la salud física y mental, como manifiesta

Ávila (2014) “El estrés es una reacción fisiológica provocada por alguna situación difícil ya sea física o emocional por cuanto el organismo responde con diferentes reacciones de defensa”.

Como señalan algunos los autores, referido a esta respuesta física y emocional: El estrés es un importante trastorno presente en el periodo de aprendizaje de una persona, con índices cada vez más altos en las sociedades del siglo XXI. La investigación sobre estrés y enfermedad humana se complica por el hecho de que el estrés es sólo una condición que contribuye a la mayoría de los estados de enfermedad (Valdez et al., 2022, p. 249).

Durante la etapa universitaria, muchos estudiantes se enfrentan a una serie de desafíos y presiones que pueden aportar a la aparición del estrés, impactando su bienestar físico, emocional y mental. Esto puede ser causado por diversas razones, como las expectativas del rendimiento académico, los trabajos grupales, las responsabilidades financieras y la incertidumbre sobre su futuro.

El objetivo de esta revisión es contribuir como evidencia existente sobre la eficacia de la musicoterapia en la disminución del estrés en estudiantes universitarios, así como destacar su potencial como una intervención terapéutica prometedora en el campo de la psicología.

La metodología utilizada fue la revisión bibliográfica retrospectiva de fuentes de información en formato electrónico que tengan como tema central la musicoterapia y el estrés académico. La selección de las fuentes fue realizada previa lectura de los títulos, resúmenes y artículos obtenidos con la búsqueda, y una etapa de lectura a texto completo de las publicaciones relevantes a fin de determinar su elegibilidad. Se identificaron artículos científicos, tesis e informes técnico-científicos.

El estrés académico

El estrés puede ser provocado por una variedad de causantes, como el trabajo, la escuela, las relaciones sociales o los cambios importantes en la vida. Cada individuo puede experimentar el estrés de manera única, ya que está influenciado por factores personales como la personalidad, las experiencias previas y los recursos disponibles. El estrés toma mucha importancia en los diferentes ámbitos de la sociedad, sin ser excluido del ambiente académico, sin duda alguna los estudiantes universitarios también se estresan y esto puede traer consigo consecuencias negativas.

Barraza (2008) menciona que el estrés académico tiene su inicio cuando los estudiantes perciben que las demandas del entorno educativo son abrumadoras, creando un desequilibrio en su sistema que genera síntomas incómodos. Esto lleva a los estudiantes a buscar estrategias para restablecer el equilibrio perdido. Es una condición común entre los universitarios y puede tener una impresión negativa en su desempeño académico, así como en su bienestar físico y emocional. La carga de trabajo excesiva, la falta de tiempo y la presión de los exámenes son algunos de los factores estresantes más relevantes que los estudiantes deben enfrentar. Silva et al. (2020) "El estrés en los estudiantes de educación superior es una problemática que es necesario estudiar de manera profunda, ya que repercute a nivel físico, emocional y psicológico".

Como señala Berrio, respecto a esta problemática:

El estrés académico es un tipo de estrés que tiene su origen en el entorno educativo. Desde hace aproximadamente 10 años, ha sido objeto de investigación en los campos de la psicología clínica y educativa, y se ha relacionado con variables como el género, la edad, la profesión, entre otros (2011, p. 80).

Consecuencias

Según Martin existente consecuencias a corto y largo plazo

El estrés académico afecta a variables tan diversas como el estado emocional, la salud física o las relaciones interpersonales, pudiendo ser vivenciadas de forma distinta por diferentes personas. A partir de la revisión de los estudios sobre el estrés académico, podemos distinguir en estos tres tipos principales de efectos: en el plano conductual, cognitivo y fisiológico. Dentro de cada uno de estos tres tipos, encontramos a su vez efectos a corto y largo plazo (2007, p. 90).

La musicoterapia

Armas et al (2017) menciona que la música es lo fundamental en la musicoterapia presentando un fin terapéutico y que cada vez se extiende más su aplicación, presentando efectos en diferentes dimensiones de las personas: cognitivo, emocional, fisiológica y sociales.

Por otro lado, Miranda et al., resaltan la importancia de la música

A lo largo del tiempo y la historia, tanto la medicina como la música han contribuido al desarrollo del ser humano. Ambas tienen influencia en el organismo, las emociones y la conducta, y por ende, pueden ser utilizadas con el propósito de mejorar la condición humana. La combinación de ambas ha dado lugar a una disciplina profesional conocida como musicoterapia, que consiste en utilizar la música como terapia (2017, p. 267).

Efectos en funciones cognitivas

Las funciones cognitivas son las destrezas mentales y procesos que nos capacitan para adquirir, procesar, retener y aplicar información. Estas habilidades abarcan actividades como la percepción, la concentración, la memoria, el pensamiento, la solución de problemas, la toma de decisiones, el razonamiento y el uso del lenguaje. Montero (2010) afirma que la música involucra a todo el encéfalo, con el hemisferio derecho desempeñando un papel importante en la organización de la estructura musical, incluyendo intervalos, calidad y timbre. Por otro lado, el hemisferio izquierdo se encarga del procesamiento del volumen y la letra de la música. Además, se ha observado que, al escuchar música, la circulación sanguínea aumenta en el lóbulo temporal y occipital derecho, estimulando el área de Broca en el hemisferio izquierdo, que es responsable del lenguaje. También se ha demostrado que el hemisferio derecho juega un papel crucial en la percepción y la memoria musical.

Efectos en dolor y ansiedad

Miranda et al, resaltan el efecto que brinda la música:

La música tiene un efecto bien documentado en aliviar la ansiedad, la depresión y el dolor en enfermedades somáticas. Las respuestas que la música desencadena en estructuras que proporcionan input dopaminérgico, como el área tegmental ventral y el núcleo accumbens (parte del sistema límbico), sugieren que la música reduce el dolor al aliviar la ansiedad y distraer la atención de estímulos aversivos. Este proceso ayuda a sobrellevar el estrés emocional (2017, p. 270).

Tabla 1

Estudios revisados sobre efectividad de la musicoterapia como intervención en los hospitales.

Autor	Año	Tipo y diseño de investigación	Población y muestra	Resultados	Conclusión
Yakobson, D., Gold C., et al	2021	Ensayo Aleatorizado por grupos	68 familias, 10 grupos de tiempo en 2 meses, se asignaron al azar Musicoterapia y cuidado piel a piel combinados o cuidado piel a piel solo, en dos sesiones en la UCIN y una en el hogar.	Estabilización del SNA, por el cambio en la potencia de la alta frecuencia de la variabilidad de la FC durante la segunda sesión ($p < 0,001$)	La musicoterapia en combinación con el cuidado piel a piel mostro estabilidad del SNA y bajo estrés.
Nieto-Romero, R.M.	2017	Estudio comparativo, prospectivo y transversal	Participantes 31G1: 14G2: 17Incluyo pacientes > 15 años, ambos sexos.	La musicoterapia reduce la FC (74,36 vs 69,07, $p=0,01$), FR (16,29 vs. 12.93, $p=0,001$) y TAS (127,21 vs. 117,21, $p=0,01$), tanto en el G1 como en el G2. En el Nivel de Ansiedad el G2 muestra mayor disminución comparado con el G1 (26,88 vs. 23,24, $p=0,037$).	La musicoterapia ha mostrado ser una intervención efectiva para conseguir un cambio en el estado fisiológico, emocional y conductual.

Nota: En la tabla se observa los resultados de los estudios de la efectividad de la musicoterapia en intervenciones de los hospitales el 2021. Adaptado de "Utilidad de la musicoterapia en la salud y el desarrollo humano", por EsSalud, 2021, Rev Peru Med Integrativa, p.82.(<https://rpmi.pe/index.php/rpmi/article/view/37>).

La Conexión Entre la Música y la Reducción del Estrés

La relación entre la música y la reducción del estrés académico en estudiantes universitarios es un tema que ha sido ampliamente investigado y comprobado. Se ha demostrado que la música es una herramienta efectiva para reducir los niveles de estrés y mejorar el estado de ánimo en los estudiantes universitarios. Estos hallazgos son significativos porque la música puede ser aprovechada como una herramienta adicional para ayudar a los estudiantes a manejar el estrés académico y mejorar su bienestar emocional. "La música ha demostrado ser efectiva en reducir el estrés académico en estudiantes de secundaria" (Machaca, 2018).

Conclusiones

En conclusión, este artículo de revisión no solo resalta la importancia de la musicoterapia en la reducción del estrés en estudiantes universitarios, sino que también proporciona un análisis detallado y contextualizado de cómo este tipo de terapia puede impactar en los procesos cognitivos de las personas, asimismo es demostrado que la música es una herramienta prometedora que puede ser utilizada para ayudar a muchas personas, ya que influye en las emociones, y de esta manera se puede dar un bienestar mental.

La música se consolida como una herramienta poderosa para combatir el estrés académico en los estudiantes universitarios. Numerosos estudios respaldan la eficacia para reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, a la vez que mejoran el estado de ánimo, la calidad del sueño y la función cognitiva, la música tiene un gran potencial para ser utilizada como una intervención preventiva y de bajo costo para mejorar la salud mental de los estudiantes universitarios.

Agradecimiento

Quiero manifestar mi más profundo agradecimiento al Profesor Wilfredo Bulege por su invaluable contribución y orientación para la elaboración de este artículo, su dedicación y experiencia fueron fundamentales para dar forma a la estructura y contenido de este artículo de revisión. Asimismo, quiero agradecer a la Universidad Continental, por proporcionar los recursos necesarios y el entorno propicio para llevar a cabo esta investigación.

Conflictos de interés

No se identificaron conflictos de interés en relación con el presente artículo de revisión sobre el vínculo entre la musicoterapia y el decrecimiento del estrés en estudiantes universitarios. No se han recibido financiamientos ni hay afiliaciones que puedan influir en la objetividad de la revisión. Esta declaración se proporciona con el fin de asegurar

la transparencia y la integridad en la presentación de la literatura revisada.

Referencias bibliográficas

- Armas, S., Maita, R. & De la Calle, L. (2017). Manual de Musicoterapia Aplicado a la Salud, Educación y Desarrollo Personal. Fondo Editorial Comunicacional.
<https://repositorio.cmp.org.pe/handle/20.500.12971/33>
- Ávila, J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *Con-Ciencia*, 1(2),117-125. http://www.scielo.org.bo/pdf/rcfb/v2n1/v2n1_a13.pdf
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*,26(2),270- 289.
<https://www.redalyc.org/pdf/799/79926212.pdf>
- León, C., Alba, L., Troya, A. & Muñiz, I (2021). La musicoterapia como una modalidad terapéutica reguladora de las emociones en las personas prejubilables. *Medicent Electrón.* 25(1), 92- 106.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432021000100092
- Martin, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*.25(1),88-99.
https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/12812/file_1.pdf
- Miranda, M., Hazard, S.& Miranda, P. (2017). La música como una herramienta terapéutica en medicina. *Neuro- Psiquiat.* 55(4), 266- 277.
<https://www.scielo.cl/pdf/rchnp/v55n4/0034-7388-rchnp-55-04-0266.pdf>
- Machaca, I. (2019). Eficacia de la música en la reducción del estrés académico en estudiantes de secundaria, Hunter- Arequipa 2018. [Tesis Doctoral, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio Institucional Universidad Cesar Vallejo.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/37786>
- Montero, C. (2010). Neurotomía Musical. *Revista médica de Costa Rica y Centroamérica*.67(595),493-495.
<https://www.medigraphic.com/pdfs/revmedcoscen/rmc-2010/rmc105m.pdf>
-

-
- Rodríguez, S. (2021). Recuperación del estrés académico a través de la audición de música. [Tesis Doctoral, Universidad de Málaga]. Repositorio Institucional Universidad de Málaga. https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/24203/TD_FAUS_RODRIGUEZ_Sergio.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=Los%20resultados%20obtenidos%20en%20este,m%C3%A1s%20altos%20de%20excitaci%C3%B3n%20disminuyeron
- Silva, M., López, J. & Columba, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*,28(79),75-83. <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/67462875008.pdf>
- Tejada, S., Santillán, S., Diaz, R., Chávez, M., Huyhua, S. & Sánchez, M. (2020). Musicoterapia en la reducción del estrés académico en estudiantes universitarios. *Medicina Naturista*,14(1), 86- 90. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7248981>
- Torres, D., Santiago, C. & Paredes, P. (2021). Utilidad de la musicoterapia en la salud y el desarrollo humano. *Revista peruana de medicina Integrativa*. 6(3), 80-86. <https://rpmi.pe/index.php/rpmi/article/view/37>
- Valdez, Y., Marentes, R., Correa, S., Hernández, R., Enríquez, I., & Quintana, M. (2022). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería. *Enfermería Global*, 21(1), 248-270. <https://doi.org/10.6018/eglobal.441711>
-