

Trabajo de Grado

María José Arango López, Laura Avendaño Vélez, Valentina Cortés Barrios, Mariana Echeverri

Hinestroza, Tatiana Malagón Gómez y Sofía Velásquez Mesa

Facultad de Psicología, Universidad CES

Grupo de investigación Psicología, Salud y Sociedad

Asesora Nadia Semenova Moratto Vásquez. PhD.

Noviembre 22, 2021

Contenido

Planteamiento del Problema	2
Marco Teórico	10
Estrés	10
Estrés Académico	13
Procesos de Intervención Tradicionales en el Ámbito Escolar y Psicológico en Relación con el Estrés Académico	16
Terapias Alternativas	17
Terapia floral	18
Equinoterapia	18
Arteterapia	20
Musicoterapia	26
Objetivos	33
Objetivo General:	33
Objetivos Específicos:	33
Objetivo Instrumental:	33
Metodología	34
Consideraciones Éticas	35
Apartado 1: Manual Instructivo	36
Dimensión teórica:	36
Materiales:	36
Sesiones:	37

Planteamiento del Problema

El estrés es un factor que genera gran impacto en la vida de cada una de las personas, y se ha podido identificar que el ámbito académico es un desencadenante de este en algunos estudiantes; según Orlandini (1999). desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en un período de aprendizaje experimenta tensión, a la cual se le denomina estrés académico. Es por esto que los adultos, al enfrentarse ante nuevos retos, diferentes tareas y demandas con las que se debe cumplir para alcanzar los

logros y objetivos esperados, padecen un alto grado de estrés, lo que puede desencadenar en diferentes trastornos como lo son la ansiedad y la depresión.

Estas responsabilidades académicas generan presión, pues las personas piensan que se están enfrentando ante una situación amenazante o desbordante para la cual no poseen las estrategias y recursos de afrontamiento apropiados; se ha evidenciado que estas situaciones y sensaciones desencadenan en muchos casos desequilibrios sistémicos que se ven reflejados en síntomas y conductas disfuncionales y negativas (Chávez, Ortega, Palacios, 2016).

El ámbito universitario es un ambiente completamente diferente a lo que se había enfrentado el sujeto previamente, por lo que muchas veces este no posee las estrategias de afrontamiento adecuadas ni suficientes para superar los retos que este cambio y entorno demanda; además de esto, las diferentes tareas y situaciones pueden generar un estado de desequilibrio emocional en los estudiantes. Barraza, A., Martínez, J., Silva, J., Camargo, E., y Antuna, R (2012). definen el estrés académico como "un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores". (p. 4).

El estrés académico es notorio en la vida cotidiana de los estudiantes, pues las demandas a las que el alumno se ve sometido en contextos escolares bajo su valoración son consideradas como estresores que provocan una inestabilidad física y mental, y que puede manifestarse en forma de síntomas, los cuales obligan al sujeto a realizar una valoración cognitiva y acciones de adaptación que le permitan volver al equilibrio, esto es conocido como estrategias de afrontamiento (Chávez, Ortega, Palacios, 2016).

Teóricamente se conoce que:

“El estrés es el conjunto de procesos y respuestas neuroendocrinas, inmunológicas, emocionales y conductuales ante situaciones que significan una demanda de adaptación mayor que lo habitual para el organismo, y/o son percibidas por el individuo como amenaza o peligro, ya sea para su integridad biológica o psicológica” (Jerez & Oyarzo, 2015, p.1).

Estas respuestas pueden considerarse problemáticas pues afectan la forma como el individuo se enfrenta a las exigencias diarias del ambiente, pudiendo generar un proceso desadaptativo.

Se ha podido evidenciar que el estrés en niveles excesivos puede causar múltiples problemas de salud psicosocial, como autoestima reducida, bajo rendimiento académico y autodesarrollo poco saludable; además, es uno de los principales causantes de problemas en la salud física tales como la migraña, las úlceras, el dolor crónico, la artritis reumatoide, entre otros (Ogba et al., 2019; Tejada et al., 2020).

Lo anterior sucede debido a que el estrés es un estado de tensión ligado a la demanda de factores ambientales que son excesivos para el sujeto, trayendo así como consecuencia una serie de emociones negativas tales como la preocupación, ansiedad, depresión, irritación, ira, pánico, y hostilidad, que a largo plazo son el detonante principal de las afectaciones en la salud y la vida funcional del sujeto (Feldman, Goncalves, Chachón, Zaragoza, & Bagés, 2008 citado en Corporán, 2014).

La salud mental de los estudiantes es un tema que ha despertado cada vez más el interés de los investigadores, pues éste podría ser un predictor de un buen desempeño académico y

social. Según Montoya et al. (2010). se conoce que el estado mental puede afectarse en la medida en que las exigencias académicas van aumentando de forma progresiva a medida que se avanza en la vida estudiantil, identificando a partir de las investigaciones realizadas ciertos aspectos que podrían ser los causantes de estas sensaciones de desbordamiento y/o estrés académico, como lo son la exigencia de los docentes, la presión del grupo, la competitividad, los cambios en los horarios y la presencia de dificultades en los métodos de estudio.

De esta misma manera, la sobrecarga de tareas académicas y la falta de tiempo para realizarlas, los exámenes y evaluaciones de los profesores podrían ser considerados como estresores para los estudiantes; por otro lado, existen factores biológicos, psicosociales, psicoeducativos y socioeconómicos que inciden en el proceso de estrés, pudiendo actuar como precipitantes, detonantes o bien como factores protectores que impulsen a afrontar la situación con mayor éxito y de forma adaptativa (Águila, Castillo, Monteagudo de la Guardia, & Achon, 2015).

Todas estas situaciones del entorno y exigencias de la vida universitaria, para las cuales los alumnos no se encuentran preparados, generan obstáculos en su proceso de adaptación y provocan altos niveles de estrés académico. Es por esto que se han estudiado posibles alternativas para el tratamiento del mismo, entre las cuales se encuentran arteterapia, equinoterapia, terapia floral y musicoterapia. El arte posibilita la expresión de emociones negativas derivadas del estrés ayudando a sentir alivio, y de esta manera regulando la intensidad de la sensación estresante y actuando como factor protector.

La musicoterapia muestra efectos positivos frente a la disminución del estrés en estudiantes; Tejada et al. (2020). dicen que la música tiene efectos fisiológicos, cognitivos y

emocionales, es por esto que mejora el rendimiento en procesos cognitivos como la inteligencia, el aprendizaje, la memoria, el lenguaje, la atención y regulación emocional, asimismo, genera efectos en el sistema límbico, inmunológico, cardiovascular, entre otros.

Pauwels, Volterrani, Mariani y Kostkiewics (2014). mencionan que se han encontrado varios estudios multidisciplinarios que afirman que los estímulos musicales pueden ayudar a activar algunos procesos psicológicos que producen distintos efectos y respuestas corporales; además resaltan que al escuchar música se produce un impacto positivo en varias funciones neuronales, pues esto evoca emociones relacionadas con la motivación, lo que posteriormente posibilitará un mejor desempeño en funciones cognitivas, tales como el razonamiento espacial, la atención, el procesamiento de la información y la memoria, y a largo plazo tendrán un papel clave en la reducción del estrés académico.

Estas terapias alternativas donde se incluyen el arte y la música como una de sus bases fundamentales, son de gran importancia debido a que las personas hacen uso de ellas para encontrar paz y armonía, lo que los ayudará a expresarse con libertad y proyectar sus diferentes experiencias y emociones positivas y negativas, además, permiten dar rienda suelta a su imaginación, a su creatividad y a diversos sentimientos que frecuentemente se mantienen latentes y son derivados de experiencias y problemáticas de la vida cotidiana (Rojas & Galván, 2020).

A partir de este trabajo de investigación se intentará brindar información para los docentes de educación superior acerca de diferentes técnicas y herramientas que puedan ser útiles para aminorar el estrés académico en los estudiantes universitarios, impactando directamente sobre ellos ayudándoles a sobrellevar, de una mejor manera, las presiones relacionadas con las diferentes demandas académicas.

Es de suma importancia mencionar que el tema tratado tiene un gran impacto en la sociedad, pues el estrés académico es una problemática que repercute no solo en el ámbito académico, sino también en las diferentes áreas donde se desarrolla un sujeto, como lo son el área afectiva, personal, social, familiar y laboral; de igual forma, la música y el arte además de ser un posible tratamiento para disminuir el estrés, también tienen un impacto sobre las diferentes habilidades y procesos cognitivos y sociales de las personas (Caballero & Suarez, 2019).

Se considera que si esta problemática se deja de lado o no se le presta la suficiente atención puede llegar a convertirse en un problema de salud mental, pues ya existe evidencia que demuestra que a largo plazo el estrés académico puede desencadenar depresión y ansiedad, adicionalmente, la deserción académica podría llegar a incrementar y se tendrían estudiantes desanimados, desmotivados, con posibles problemas a nivel mental y físico (Montoya et al., 2010).

Como muestra de lo anterior, mediante una entrevista realizada a una de las psicólogas del área de Bienestar Universitario de la Universidad CES se podría decir que los programas de pregrados que presentan mayor nivel de estrés académico dentro de la misma, y por tanto, acuden más a bienestar universitario, con el fin de reducir los efectos negativos causados por el mismo, suelen ser principalmente, los estudiantes de medicina, seguidos de los de veterinaria y zootecnia, y los de odontología. Específicamente los jóvenes entre primer y tercer semestre y en algunas situaciones los estudiantes quienes comienzan su tesis o prácticas universitarias en octavo y noveno semestre (Parra, 2020).

Asimismo, se observa una presencia de síntomas tales como taquicardia, trastornos en el ciclo de sueño, dolor de cabeza, ataques de pánico y trastornos de la conducta alimentaria; por otro lado, mencionan que sus relaciones sociales se han visto afectadas pues su estado de ánimo se torna muy irritable, a su vez el estrés académico afecta la parte cognitiva pues los estudiantes comienzan a tener predominancia de pensamientos catastróficos, pensamientos automáticos negativos y distorsiones cognitivas (Parra, 2020).

En este sentido, se elige la música y el arte como la alternativa más conveniente ya que existe mayor auge y eficacia de estas sobre la problemática tratada, aclarando que en este trabajo se brindará información que puede ser usada por las instituciones de educación superior que así lo deseen, sin embargo no es posible entrar a las comunidades académicas y cambiar sus sistemas y metodologías, por lo que sólo se busca presentar nuevas propuestas.

Preguntas problematizadoras:

¿Cuáles son los efectos que el estrés académico genera en la salud mental del estudiante?

¿Cuáles son las terapias psicológicas más utilizadas para intervenir el estrés académico?

¿Existen terapias alternativas para disminuir el estrés académico?

¿Son el arteterapia y de manera particular, la musicoterapia procesos que ayudan en la reducción del estrés académico?

Marco Teórico

En el presente apartado se abordarán los diferentes temas que en este proceso de investigación se van a trabajar, para que así, el lector tenga una idea más clara sobre los diferentes puntos de interés y conceptos claves del trabajo; el primer tema que se abordará es el estrés, el segundo es el estrés académico, sus causas y consecuencias, el tercero son los procesos de intervención tradicionales utilizados en el ámbito escolar y psicológico en relación con el estrés académico y el cuarto son las terapias alternativas donde se encuentran la terapia floral, la equinoterapia, el arteterapia y la musicoterapia.

Estrés

El estrés es un concepto complejo de definir debido a que éste es una respuesta subjetiva y variable en cada sujeto, ya que cada persona lo experimenta según su realidad y lo afronta de acuerdo a sus propios recursos; se puede evidenciar que en algunas personas genera nerviosismo, tensión, cansancio, agobio e inquietud, lo cual se puede producir en cada sujeto por situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir, vacío existencial, incapacidad de afrontamiento, entre otros (Berrío & Mazo, 2011).

Actualmente el estrés es definido por la RAE como “Tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicosomáticas o trastornos psicológicos a veces graves”; adicionalmente, es considerado como el proceso de interacción que existe entre el sujeto y su ambiente, pasando a expresarse en forma de emoción según ciertos componentes personales ligados a las demandas, motivos y necesidades centrales de la autovaloración, los recursos y estrategias de afrontamiento que van surgiendo a lo largo de su experiencia vital (Pérez, García, García, Ortiz, & Centelles, 2014).

En 1930, Hans Selye a partir de una de sus investigaciones, denominó “síndrome general de adaptación” a un conjunto de síntomas que eran repetitivos en algunos de sus pacientes, los cuales eran: agotamiento, pérdida del apetito, baja de peso, cansancio, entre otros. Más adelante, en otro estudio que realizó sobre “ejercicio físico extenuante con ratas”, encontró un aumento en las hormonas suprarrenales, atrofia del sistema linfático y aparición de úlceras gástricas, a lo que nombró como “estrés biológico”, que luego pasa a ser conocido como “estrés” (Berrío & Mazo, 2011).

Por otro lado, Selye encontró que los cambios fisiológicos generados por el estrés prolongado podrían ser los causantes de enfermedades cardíacas, hipertensión arterial y trastornos emocionales o mentales; aunque más adelante, añadió que no solo los cambios fisiológicos son productores del trastorno del estrés, sino también las demandas sociales y amenazas del entorno que requieren de la capacidad de adaptación del individuo (Berrío & Mazo, 2011).

De acuerdo con el autor mencionado anteriormente, aquello que se conoce como “estrés” es concebido a partir de un sistema de fases, tres específicamente, que corresponden a la respuesta fisiológica del individuo ante el estrés. La fase uno se refiere a la reacción de alarma, donde se da la primera exposición al estresor, y la resistencia fisiológica disminuye para permitirle al cuerpo reunir defensas, además se caracteriza por una baja respuesta ante los elementos que causan tensión. La segunda fase está centrada en la resistencia, y va a depender de los elementos del sujeto para responder, pueden aparecer síntomas físicos o mentales; y por último, la tercera fase es el agotamiento, donde existe una falta de herramientas para afrontar el estresor por un tiempo más prolongado, puede darse un desequilibrio homeostático y fisiológico

que lleva a unas posibles enfermedades psicosomáticas (Pérez, García, García, Ortiz, & Centelles, 2014).

Según la naturaleza del estrés, este se podría dividir en distrés y eustrés; el primer término hace referencia al estrés negativo, pues reduce la productividad del individuo debido a la sobrecarga de trabajo, lo que genera un desequilibrio fisiológico y psicológico desencadenando enfermedades y un envejecimiento acelerado, este tipo de estrés se encuentra en diferentes situaciones de la vida cotidiana como lo son los ambientes de trabajo, una ruptura familiar, el duelo, entre otros. Por otro lado, la segunda clase hace referencia al estrés positivo, este es aquel donde el individuo es capaz de reaccionar de una manera adecuada y adaptativa a diferentes situaciones manteniendo su mente abierta, generando experiencias agradables y satisfactorias, llevando al sujeto a ser creativo, motivado y a explotar su talento e imaginación, llevándolo a un funcionamiento óptimo en sus diferentes habilidades. Cabe recalcar que el estrés positivo y negativo puede ser subjetivo a cada persona, pues todo depende de la valoración y percepción de las experiencias vividas de cada sujeto (Pérez, García, García, Ortiz, & Centelles, 2014).

Son diversos los tipos de estrés que existen, estos suelen ser clasificados de acuerdo a la base del estrés, por ejemplo, el estrés amoroso, estrés sexual, estrés familiar, estrés por duelo, estrés ocupacional, estrés militar, estrés laboral y estrés académico, siendo este último el tema central de este trabajo y al cual nos referiremos a continuación (Berrío & Mazo, 2011).

Estrés Académico

El estrés derivado del contexto educativo suele designarse como estrés académico, estrés escolar, estrés de examen, etc. Desde 1990 se ha venido investigando sobre este tópico, debido a

que “es sabido que el estrés está presente en casi todas las actividades y contextos en los cuales se desenvuelve el ser humano” (Martínez & Díaz, 2007, p. 14, citado en Berrío & Mazo, 2011).

Barraza (2006, citado en Barraza, Martínez, Silva, Camargo, & Contreras, 2011) describe el estrés académico a partir de tres momentos siguiendo la base de que es un proceso sistémico relacionado con aspectos adaptativos y psicológicos. En el primer momento, el estudiante realiza una valoración de alguna demanda escolar que considera como una amenaza (input); para el segundo momento se genera un cuadro de síntomas, nombrado desequilibrio sistémico; y por último, en el tercer momento se generan estrategias de afrontamiento en un intento por recuperar el equilibrio del sistema (output).

El contexto educativo, aún más el universitario, es una gran fuente de estrés para los estudiantes, puesto que éstos tienen nuevas responsabilidades académicas que muchas veces traen consigo sobrecarga de tareas, trabajos, y exigencias que sobrepasan la capacidad de afrontamiento que tienen estos, y los lleva a desarrollar estrés académico (Berrío & Mazo, 2011).

Causas del Estrés Académico.

De acuerdo con lo anterior, se considera importante mencionar algunas de las causas más comunes que pueden producir estrés académico, dentro de las cuales Maturana y Vargas (2015, p. 36, citado en Grun & Cárdenas, 2020) mencionan el exceso de responsabilidades, la competitividad, el temor al fracaso, la rivalidad entre compañeros, y el cansancio cognitivo. Adicionalmente, la evaluación de los profesores, de sus padres y de ellos mismos sobre su desempeño puede provocar mucha ansiedad; esta reacción puede afectar de manera negativa las diferentes tareas y áreas en las que se desempeña el individuo afectando tanto el rendimiento académico como la salud física y mental (Berrío & Mazo, 2011).

Siguiendo con lo anterior, también se encuentran como estresores los procesos de evaluación, los métodos de enseñanza, la relación con los compañeros y profesores y la estructura del curso que incluye los horarios, la participación y el desarrollo de las clases (Muñoz, 2004, citado en Jurado 2016, citado en Grun & Cárdenas, 2020). Por lo tanto, se podría creer que los docentes en ocasiones generan factores que de forma involuntaria desencadenan estrés académico, debido a la falta de conciencia que se tiene de la presión que ejercen todos estos retos en los estudiantes, por este motivo, es importante que las instituciones educativas tengan en cuenta diferentes alternativas donde los estudiantes puedan contrarrestar los efectos del estrés, y obtengan herramientas para hacerle frente a situaciones estresantes (Grun & Cárdenas, 2020).

Consecuencias del Estrés Académico.

Por otro lado, es relevante mencionar las consecuencias y síntomas que genera el estrés académico, tanto a corto como a largo plazo, para que así se puedan identificar, prevenir y ayudar a disminuir las mismas (Grun & Cárdenas, 2020).

La disminución en el rendimiento académico y en el desempeño del estudiante puede generarse debido al estrés académico, pues éste tiene una influencia negativa en dichas áreas. Martínez (2014, citado en Grun & Cárdenas, 2020) indica que este puede provocar un malestar general, conflictos y dolores físicos; también genera una reducción de las habilidades cognitivas, disminución de la concentración y la memoria, alteraciones en el sueño, disminución en el peso, migraña, problemas de digestión, incumplimiento de tareas, desmotivación, cansancio, inquietud motora, dificultad en la interacción, ausentismo escolar, y mayor cantidad de quejas y dolencias corporales, síntomas y conductas ansiosas, síntomas depresivos y de agresividad que pueden llevar a un consumo de sustancias psicoactivas y a la deserción escolar.

El estrés académico, por otro lado, genera otras reacciones físicas distintas a las mencionadas anteriormente como lo son los trastornos en el sueño, gripes o infecciones, taquicardia, temblores, boca seca, problemas de espalda, problemas de cuello y músculos contraídos; además de otras reacciones psicológicas como la excesiva autocrítica, preocupación por el futuro, olvidos, pensamientos repetitivos, excesivo temor al fracaso, y fluctuación del ánimo; todo lo anterior puede llevar a comportamientos como aislarse de los demás, tendencia a la discusión, dificultades en la comunicación asertiva, irritabilidad, y risa nerviosa (Martinez & Serpa, 2016).

Los efectos del estrés son diferentes en cada uno de los sujetos y, a su vez, dependen de las variables propias del individuo y de variables como el tiempo; en cuanto a este último, existen los **efectos inmediatos** que son los que se producen en un período de tiempo corto, los cuales se puede identificar a través de cambios en la conducta de la persona, y que es probable que puedan llegar a producir los **efectos mediatos**, que son los que normalmente se pueden expresar con enfermedades del cuerpo, adicciones, en la disminución en el desempeño usual, y suelen perdurar más en el tiempo. Por otra parte, de acuerdo con las características individuales de cada sujeto, se encuentran los **estresores internos** y **los estresores externos**, donde el primero se refiere a aquellos estresores propios del sujeto y de su personalidad, y el segundo a estresores ajenas a las particularidades del individuo, pero que afectan según las peculiaridades de un individuo en específico (Martinez & Serpa, 2016).

Procesos de Intervención Tradicionales en el Ámbito Escolar y Psicológico en Relación con el Estrés Académico

Son diversas las técnicas cognitivo-conductual que existen para llevar a cabo la intervención de distintas problemáticas psicológicas, como lo es el estrés académico. Una de

estas intervenciones tradicionales es la técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson, la cual consiste en hacer una relajación muscular progresiva, es decir, por grupos musculares ya sea de forma ascendente o descendente; lo anterior generará la liberación inducida de la tensión acumulada en los músculos y por tanto una disminución de los sentimientos de ansiedad (Ríos, 2019)

Por otro lado, se encuentra la técnica de Reestructuración cognitiva, donde se busca que el paciente logre identificar y cuestionar aquellas ideas y pensamientos desadaptativos de manera que se puedan cambiar por otros más adecuados, con el fin de mejorar los síntomas y reacciones ante el estrés (Bados & García, 2010, citado en Villarroel & González, 2015). Por último, la psicoeducación es otra técnica que permite a los pacientes la oportunidad de fomentar sus capacidades para hacer frente a distintas situaciones de manera más adaptativa; busca, además, guiar al paciente hacia la identificación, con más claridad, de la problemática que está experimentando para así visualizar un tratamiento y/o solución para alcanzar una mejora en su calidad de vida (Bulacio, Vieyra & Mongiello, 2006, citado en Villarroel & González, 2015).

Terapias Alternativas

Como fue mencionado anteriormente, las consecuencias del estrés académico tienen un gran impacto en la vida y salud del individuo y por lo tanto se requieren de herramientas para contrarrestar sus efectos negativos. A continuación se mencionarán algunas de las terapias alternativas que pueden ser útiles y beneficiosas en este proceso, y que además impacten de manera positiva el desarrollo y desempeño del estudiante. Entre ellas se encuentran: la terapia floral, la musicoterapia, la equinoterapia y el arteterapia.

Terapia floral

Esta terapia trabaja a partir de las esencias de las flores, estas permiten el flujo de las emociones negativas provenientes del estrés que se encuentran reprimidas, pues actúan como un medio para recuperar el equilibrio interno y detener el desgaste energético y emocional. La OMS reconoce dentro de los métodos naturales a esta terapia como una de las alternativas más energéticas y menos invasivas y con una finalidad preventiva (Del toro, Gorguet, González, & Arce, 2014).

La terapia floral tiene efectos positivos sobre el sistema límbico pues permite equilibrar la parte consciente e inconsciente del ámbito emocional de un individuo que en muchas ocasiones suele generarle mucho malestar, estrés, y miedo, llevando al sujeto a un estado de armonía que le permita tomar acción sobre sus conflictos internos y situaciones desbordantes (Del toro, Gorguet, González, & Arce, 2014).

Todo lo anterior es posible debido a que la flor tiene componentes químicos y físicos que al entrar en un campo donde exista un desequilibrio, tienen la capacidad de hacerle frente al conflicto y armonizarlo (Del toro, Gorguet, González, & Arce, 2014).

Equinoterapia

Otra de las terapias alternativas que ha mostrado eficacia en la disminución y manejo del estrés ha sido la equinoterapia la cual se define como:

“un método terapéutico y educacional que utiliza al caballo como medio dentro de un abordaje interdisciplinario en las áreas de salud, educación y la equitación, buscando el desenvolvimiento biopsicosocial de las personas portadoras de deficiencias o con necesidades especiales. También, es considerada por la

medicina como una terapia alternativa y complementaria a otras modalidades terapéuticas tradicionales, en las que se trabaja con el caballo con fines terapéuticos, educativos y estimuladores.” (Orozco, 2015, p. 6, citado en Grun & Cárdenas, 2020, p. 23).

Según Orozco (2015). Esta terapia también es un instrumento que permite lograr una variedad de objetivos que son diseñados para las necesidades y posibilidades específicas de cada individuo, con el fin de mejorar su calidad de vida, su capacidad de adaptación a la sociedad, su salud emocional, mental, y física (Grun & Cárdenas, 2020).

De acuerdo con lo anterior, se da a entender que la equinoterapia se puede utilizar de maneras muy distintas y con objetivos y metas diferentes, por lo que puede ser un instrumento bastante útil para favorecer a los estudiantes con estrés. Adicionalmente, esta alternativa permite aumentar las competencias y destrezas cognitivas, emocionales, físicas y sociales del estudiante, para que así pueda adaptarse y desarrollarse mejor en su día a día (Grun & Cárdenas, 2020).

De esta manera, el individuo logra regular sus impulsos y manejar la frustración, permitiéndole así reducir el estrés académico en la institución; todo esto, debido a que la interacción con los caballos le permite al sujeto sumergirse en el aquí y ahora, fomentando la relajación y la conciencia, y experimentando lo que va emergiendo en su mente, su cuerpo, sus sensaciones, entre otras (Grun & Cárdenas, 2020).

Arteterapia

La arteterapia pretende funcionar como un medio de comunicación no verbal que pretende darle a los estudiantes una alternativa para potenciar sus habilidades, en esta, la atención se centra en la persona y su proceso; asimismo, potencia el desarrollo de la creatividad,

facilita la gestión de las emociones y la resolución de conflictos, es un medio para superar experiencias traumáticas y dolorosas, entre otros beneficios (Dalley, 1987, citado en Rojas & Galván, 2020).

Es una herramienta que posibilita el uso de la actividad artística como un método para la expresión del estrés y como un tipo de estrategia de afrontamiento; esto se puede evidenciar mediante diversos estudios, tales como el de Vanegas (2014). Donde se muestra una disminución significativa del estrés, debido a la distracción que el arteterapia genera en la preocupación del estudiante.

Algunos beneficios de la arteterapia son la resignificación de las emociones provocadas por situaciones vividas, además genera nuevas redes de apoyo y el contacto con diferentes personas, facilitando el desarrollo de sentimientos positivos y evita sentimientos ligados al estrés (Vanegas, 2014).

Según Schmid (2005, citado en Dumas & Aranguren, 2013) el arte potencia la autoexpresión y la autoestima, asimismo, permite la expresión emocional de aquello que se encontraba reprimido y actúa como medio para proteger y reforzar el sistema inmunológico previniendo las enfermedades físicas y mentales que pueden desencadenarse debido a altos niveles de estrés que manejan los estudiantes. Lo anterior es resultado de que esta terapia ayuda a generar placer y goce en el sujeto, llevándolo a un estado de flow y, además, a aumentar el sentido de pertenencia, las estrategias de afrontamiento positivas, a tener mayor capacidad de tolerar situaciones adversas y a darle más sentido y significado a la vida.

Se ha evidenciado que las actividades artísticas tienen repercusiones positivas en el estado de ánimo y también ayudan en la reducción del estrés. En cuanto al ámbito educativo, es

pertinente que se abran espacios donde se fomente la realización de actividades artísticas en el día a día de los estudiantes, pues estas impulsan y promueven la flexibilidad cognitiva, la atención y la concentración, aptitudes que cumplen un rol esencial en el aprendizaje y que alivianan las sensaciones de estrés y angustia referentes a lo académico (Dumas & Aranguren, 2013).

Por otro lado, existen diferentes formas de desarrollar y dirigir el proceso creativo de los estudiantes dentro del arteterapia, este podría ser, en primer lugar de forma directiva, donde el facilitador tiene una sesión establecida y estructurada en la cual se le dirige al estudiante y se le dan instrucciones sobre las actividades que debe crear en este espacio; en segundo lugar está el enfoque semi directivo, en este el instructor da unas bases mínimas permitiendo que se tenga un poco de trabajo libre, y por último, está el enfoque no directivo donde el facilitador no se involucra en la creación del otro, se le permiten utilizar los materiales que desee para trabajar en temas de su interés (Guerrón & Muñoz, 2015).

En el arteterapia se han utilizado diferentes enfoques, algunos de estos son: arteterapia y psicoeducación, este se utiliza para brindar apoyo emocional a las personas y estrategias de resolución de problemas, también, se usa en el tratamiento de diferentes trastornos psicológicos como la depresión y la ansiedad; por otro lado, se encuentra el arteterapia cognitivo conductual, este se basa en trabajar e indagar sobre los pensamientos, creencias y esquemas profundos de cada persona; el arteterapia gestalt es otro de los enfoques, en este es fundamental centrarse en el aquí y el ahora; en el arte terapia psicoanalítico, se permite la proyección de contenidos inconscientes reprimidos (Guerrón & Muñoz, 2015).

Para implementar el arteterapia es importante contar con un espacio adecuado de trabajo, donde el terapeuta o facilitador debe propiciar un ambiente estable de calidez, confianza y empatía, que se verá reflejado en su forma de dirigir, acompañar y estar con el estudiante, lo que permitirá el buen desarrollo de la actividad propuesta, así mismo, se deberá contar con diferentes materiales que puedan adaptarse a las necesidades de cada persona, algunos de estos pueden ser: hojas de papel, revistas, cartón, plastilina, arcilla, marcadores, pinturas, entre otros (Guerrón & Muñoz, 2015).

El arte como terapia tiene múltiples ventajas pues permite integrar diferentes funciones del ser humano, como la atención, la imaginación, la creatividad, entre otros; esto se puede evidenciar de diversas formas, como lo es el caso del trabajo con imágenes, este permite plasmar experiencias simbólicas tales como sueños, fantasías y experiencias del pasado, sin tener que usar palabras dando paso al ámbito no verbal del sujeto; permite la proyección del mundo interno de cada individuo, por medio de la realización de productos tangibles y espontáneos; asimismo, es una forma de catarsis cuando se realiza un proceso de expresión plástica que ayuda a la liberación de emociones reprimidas y conflictivas y permite la integración de ideas opuestas (Araya, Correa & Sánchez, 1990, citado en Covarrubias, 2006).

En un estudio realizado por Rojas y Galván (2020). se pudo demostrar la gran eficacia que tiene el arteterapia en grupo, pues se observó cómo los estudiantes al poder expresar sus vivencias, emociones y situaciones, y encontrar en los demás sensaciones y experiencias similares, genera un gran vínculo de empatía, confianza y apoyo con estos, lo que lleva a que cada uno de los sujetos se sienta más acompañado, respetado y así mismo se permita desarrollar el sentido de la solidaridad con sus iguales; en cuanto a lo personal, los estudiantes se sienten más empoderados y con una mayor sensación de control de sus dificultades, en este caso, todo lo

que puede desencadenar el estrés académico en cada uno de ellos, favoreciendo así el buen manejo de todas estas situaciones, disminuyendo los efectos negativos del mismo.

Siguiendo esta misma línea, cabe recalcar que se encontraron buenos resultados en el trabajo creativo centrado en el autoconocimiento de cada uno de los estudiantes, pues mediante la exploración y aceptación de sus habilidades y limitaciones, se permite brindar diferentes estrategias de afrontamiento según las diferentes necesidades de los individuos, lo que lleva a una mayor efectividad del arte como terapia (Rojas & Galván, 2020).

En este mismo sentido, se ha demostrado que cuando se plantean actividades tales como la realización de dibujos o de pinturas, ya sea como distractores de los factores generadores del estrés académico o por el contrario, como actividades centradas en la solución de los mismos, permiten y aportan a la disminución de las emociones negativas, lo que lleva a un mejor manejo de estas, permitiendo que el sujeto clarifique y despeje su mente para una respuesta más efectiva a esas situaciones causantes del estrés académico (Vanegas, González, & Landero, 2017)

Por otra parte, en un estudio realizado por Paez (2019). Se mostró como la actividad gráfica, con herramientas como materiales reciclables, pinturas, dibujos, entre otras, permite estimular el autoconocimiento, la expresión y control de emociones negativas (como el miedo e inseguridades). Este trabajo consistió en “la elaboración de máscaras con percepciones internas y externas de acuerdo al juicio de otros y el personal”, además de actividades escogidas por los mismos estudiantes, las cuales incluyeron dibujos mediante los cuales se expresaban sus emociones.

Rojas y Galvan (2020). En uno de sus estudios realizaron un taller con arte terapia, incluyendo actividades gráficas y de creatividad corporal, entre las cuales se encontraban “dibujo libre”, el cual consistió en realizar un dibujo a elección del estudiante, para posteriormente ser interpretados por uno de los compañeros y “La escultura perfecta” en donde los jóvenes formaron parejas para pintar con un pincel el contorno corporal, con el fin de sobresaltar sus cualidades, aptitudes y capacidades. Lo anterior mostró beneficios significativos sobre el estrés académico.

Según Guerrón y Muñoz (2015). El arte terapia consta de 3 fases, la inicial, que se centra en relajar el cuerpo y concentrarse en el aquí y el ahora, en esta fase se pueden realizar técnicas como: meditación, respiración, ejercicios de postura, etc; posteriormente seguirá la fase intermedia, en la cual se realizarán ejercicios ya sea gráfico o una actividad manual, lo anterior permitirá la expresión del participante; para finalizar se dará la fase final, donde se realizará una socialización de la actividad, que servirá además como aprendizaje para todos los participantes.

Adicionalmente, se mencionan varias técnicas para trabajar durante las intervenciones de arteterapia, entre ellas se encuentran: el collage, que consiste en plasmar con recortes de revistas y periódicos, una situación que los haya marcado, y cuyo objetivo es promover la capacidad creativa del sujeto; por otra parte, se menciona el trabajo con máscaras (hacer una máscara que lo represente), que pretende favorecer el reconocimiento de sus sentimientos y emociones; otra de las técnicas señaladas es el mapa de emociones, el cual consiste en dibujar la silueta del cuerpo para ayudar a identificar los efectos corporales desencadenados por las emociones, entre otras técnicas (Guerrón & Muñoz, 2015).

Finalmente, luego de mencionar diferentes técnicas utilizadas para la reducción del estrés, se eligen el arteterapia y, específicamente la musicoterapia como el medio más pertinente para el manejo y prevención de los síntomas adversos producto del estrés académico; lo anterior, debido a que existe gran evidencia del impacto positivo de estas en el individuo y su forma de afrontamiento frente a las demandas y exigencias que sobrepasan al sujeto.

Musicoterapia

La música desde sus inicios ha sido utilizada de forma curativa, pues se considera que favorece la salud mental de cada persona, ya que ayuda a mejorar los estados de ánimo (Hernández, 2002). Por otro lado, se ha encontrado que un medio efectivo de prevención, asistencia y rehabilitación que favorece la salud mental es la musicoterapia. En cuanto a su auge en la investigación se ha evidenciado un crecimiento y mayor desarrollo de esta terapia (Ortega, 2015).

La Federación mundial de musicoterapia define:

“La Musicoterapia es el uso profesional de la música y sus elementos como una intervención en ambientes médicos, educativos y cotidianos con individuos, grupos, familias o comunidades, buscando optimizar su calidad de vida y mejorar su salud física, social, comunicativa, emocional e intelectual y su bienestar. La investigación, la práctica, la educación y la instrucción clínica en la musicoterapia están basados en estándares profesionales según los contextos culturales, sociales y políticos” (WFMT, 2011, citado en Fernández, 2021, p. 5).

Lo anterior, es debido a que la música promueve la secreción de sustancias o neurotransmisores como lo son la serotonina y la dopamina, estimulando así la sensación de placer y motivación,

aumentando la satisfacción del sujeto y la conducta social; por otra parte, contribuye al funcionamiento de las células del sistema inmunológico, previniendo enfermedades y disminuyendo niveles de cortisol facilitando así la regulación del estrés, es por esto que se genera una respuesta fisiológica, cognitiva y emocional que tiene un efecto global en las funciones cognitivas tales como la inteligencia, el aprendizaje, la memoria, el lenguaje, la atención y la regulación emocional (Tejada et al., 2020).

Tejada et al. (2020) a partir de su estudio lograron demostrar que la musicoterapia impactó favorablemente en la disminución, prevención y manejo del estrés académico, lo que permite concluir que es una terapia efectiva. Por otro lado, se conoce que el efecto terapéutico de la música se basa en que las emociones se conviertan en un instrumento, permitiendo que esta tenga efectos directos en el sistema nervioso, produciendo reacciones psicofisiológicas o cambios desde lo fisiológico y en el sistema límbico, influyendo en el procesamiento de emociones, a su vez es una herramienta la cual permite disminuir la ansiedad y la agresividad, facilitando la relajación, teniendo efectos inmediatos y prolongados en el tiempo (Berrocal, 2018, citado en Fernández, 2021).

La música utiliza un lenguaje no verbal enfocado en las emociones, pues permite su comunicación y evocación; además, tiene la capacidad de acceder a los diferentes procesos del ser humano como lo son lo físico, lo intelectual y lo afectivo; por medio de la música, tanto escuchándola como produciéndola, se permite la liberación y expresión emocional que lleva a mejorar el estado de ánimo y a modificar conductas que potencian el desarrollo psíquico y emocional (Arias, 2007, Camacho, 2006, Lacárcel, 2003, citado en Jiménez, 2017).

De igual forma, Oslé (2011). Menciona que la música tiene efectos estimulantes, por lo que Jauset (2011). Afirma que es muy beneficiosa en el tratamiento de ansiedad y depresión pues genera liberación de endorfinas y neurotransmisores que impulsan la alegría y el optimismo, además puede producir muchos cambios a nivel fisiológico, como por ejemplo: “acelera o retarda el ritmo cerebral estimulando la actividad neuronal, la circulación, la respiración, la digestión y el metabolismo; incrementa o disminuye el tono y la energía muscular; modifica el sistema inmunitario, e incrementa la

resistencia para el trabajo” (Soto, 2002, citado en Jiménez, 2017, pp. 89 - 90).

La música tiene diferentes cualidades como lo son el ritmo, la melodía y la armonía, afectando, respectivamente, la primera: la presión sanguínea, las funciones cerebrales y la respiración, reduciendo la fatiga; la segunda: la evocación de recuerdos y expresión de emociones y pensamientos y, por último, la dimensión cognitiva (Jauset, 2011, citado en Jiménez, 2017).

Carrizosa (2020). Refiere que la música ejerce un efecto positivo en el sistema simpático y parasimpático lo que ayuda a manejar los niveles de estrés y a impactar en el estado anímico de las personas. Adicionalmente Mora y Pérez (2017). Afirman que la musicoterapia ayuda a mejorar algunos autoesquemas de la persona como lo son el autoestima y la autoimagen, pues eleva la confianza y la expresividad. Esta terapia propicia ambientes de relajación que permiten ejercitar funciones como la atención y motivación de los estudiantes, promoviendo la disciplina y la cohesión social (Slater et. al., 2014).

La musicoterapia se puede dividir en dos grupos: la activa y la pasiva, la primera hace referencia al espacio donde se realizan sesiones dinámicas en las que el sujeto de forma

espontánea y libre se expresa a través de los gestos, de las palabras o de la música en sí, creando o improvisando sonidos, permitiendo el desarrollo de habilidades expresivas, receptivas y cognitivas y donde es necesario que el individuo esté abierto a compartir experiencias con los demás y consigo mismo; y la segunda hace referencia al espacio en donde el musicoterapeuta pone ciertas piezas de música que proporciona a las personas la estimulación de su creatividad, permitiendo la expresión de sus sentimientos y pensamientos, además de esto, lleva a la evocación de recuerdos e imágenes, lo que facilita el autoconocimiento, todo esto puede ser acompañado de la realización de actividades creativas tales como la pintura, el dibujo y el modelaje (Giménez, 2018).

A la hora de la implementación de la música como terapia es importante tener en cuenta varios puntos los cuáles son: tener claros los objetivos y lo que se quiere lograr en este espacio, tener unas metas establecidas, que existan unas sesiones planificadas con determinada duración y secuencia, y que se propicie un espacio de confianza, de respeto y de empatía entre facilitador y estudiantes (Giménez, 2018).

Reyna (2017). En su investigación permite dar evidencia de la eficacia de la musicoterapia en el ámbito escolar, este realizó intervenciones con musicoterapia pasiva a 25 estudiantes de una institución de educación básica en Guatemala, a través de ocho sesiones de 45 minutos cada una que fueron destinadas para el estudio y la realización de tareas escolares de los estudiantes. Durante estas, el investigador tuvo en cuenta la elección de la música para que fuese acorde a las necesidades de los individuos, y así elegir piezas que promovieran la estimulación de ciertos transmisores relacionados con un aumento y cambio positivo en la concentración, la relajación y el estado de ánimo, con el fin de comprobar la hipótesis sobre la influencia de la musicoterapia en el rendimiento académico.

En los resultados del estudio anteriormente mencionado se observó que éste fue significativo y que aproximadamente tres cuartas partes de los estudiantes mejoraron y aumentaron el promedio, todo gracias a los niveles de relajación y concentración que la música generó en los estudiantes; en esta misma línea, se puede comprender que los efectos de la música en los estudiantes que pudieron mejorar su rendimiento académico, son los mismos que permitirían reducir el estrés académico y por consiguiente afrontar las situaciones estresantes de una forma más adecuada, en este sentido Reyna (2017) afirma que:

“La música es un medio al alcance y efectivo que puede utilizarse para acompañar el proceso educativo, así lo afirman Molina, Mackepeace, Ajxup y García (2014) en la tesina titulada Música y Química Cerebral, y concluyeron que la musicoterapia genera cambios químicos y cerebrales según los géneros de música que se apliquen, además recomiendan la práctica o exposición terapéutica de ciertos tipos de música para favorecer la cognición del individuo.” (p. 43)

Tejada et al. (2019). realizaron en una de sus investigaciones un programa de musicoterapia con 30 estudiantes de enfermería de una universidad de Perú, donde 16 hacían parte del grupo control y 14 del grupo experimental; los primeros debían asistir en dos oportunidades a cinco días de sesiones de 20 minutos de musicoterapia pasiva con dos canciones específicas, las cuales eran distinguidas por sus sonidos de ruidos producidos por animales del bosque y el borde del océano, consideradas relajantes, y los segundos serían evaluados sin intervención; en este estudio se demostró un efecto altamente relacionado entre la musicoterapia y la disminución del estrés académico, lo que permitió concluir que la musicoterapia pasiva reduce el grado de estrés escolar en los estudiantes.

Por otro lado, una investigación realizada por Martínez y Serpa (2016). La cual tenía como objetivo determinar la eficacia de la musicoterapia en la disminución del Estrés Académico de las estudiantes del primer grado de una institución educativa de Perú, estaba compuesta por 4 fases (dos fases de 4 sesiones de hora y media de musicoterapia pasiva, y dos de 4 sesiones de hora y media de musicoterapia activa), un grupo control y un grupo experimental. En la primera fase se enseñó a los estudiantes técnicas de relajación y respiración, y se utilizaron sonidos de la naturaleza para ayudar a generar estos dos estados; en la segunda se utilizaron instrumentos musicales para favorecer la comunicación por múltiples vías de expresión como los gestos, movimientos, entre otros; la tercera fase estuvo dirigida al trabajo con ritmos, melodías y armonías con el fin de fomentar la conciencia frente a las emociones que surgen al escuchar música, con apoyo de sonidos que promuevan y mejoren el estado emocional; en la cuarta fase se utilizaron el canto y la danza para alcanzar una expresión emocional alta para reducir el estrés académico en todos sus niveles.

Esta investigación dividió el estrés académico en severo, moderado, leve y normativo, con el objetivo de catalogar e identificar en qué nivel se encontraban los estudiantes pertenecientes al grupo de control y al experimental. Dentro de los resultados se encontró que el total de los estudiantes con estrés escolar severo (64%) y moderado (36%) tuvieron una disminución a estrés académico moderado (21%), leve (61%) y normativo (18%), lo que comprende que la musicoterapia tiene un efecto significativo y eficaz en la reducción del estrés escolar. Lo anterior demuestra que el estrés severo disminuyó de un 64% a 0%, el moderado de 36% a 21%, demostrando así que aquel en niveles de estrés más elevados la musicoterapia tiene una influencia positiva (Martínez & Serpa, 2016).

En conclusión, se comprende y se evidencia que la influencia del arte, en especial, de la música a nivel fisiológico, psicológico y social en un individuo es significativa, y tiene un gran impacto en la vida de este, por lo que es interesante hacer uso de estas terapias alternativas para la reducción del estrés académico en estudiantes universitarios, y de esta misma manera, poder informar y brindar diferentes estrategias de afrontamiento a los docentes, para que así se pueda generar una reducción en las consecuencias y efectos adversos que se pueden desencadenar con el manejo inadecuado del estrés.

Objetivos

Objetivo General:

Disminuir el estrés académico y sus implicaciones en los estados emocionales de estudiantes universitarios en la ciudad de Medellín, a través de estrategias basadas en el arte y la música.

Objetivos Específicos:

- Facilitar la expresión de las emociones asociadas al estrés académico en los estudiantes universitarios.
- Promover diferentes estrategias de afrontamiento para el estrés en estudiantes universitarios
- Fortalecer los autoesquemas de los estudiantes universitarios

Objetivo Instrumental:

Diseñar un botiquín basado en el arte y la música para la disminución del estrés académico.

Metodología

En el presente trabajo de investigación se opta por la modalidad de trabajo de diseño de material en el cual, a partir de una problemática o necesidad identificada en determinada población y en un contexto específico, se desarrolla una estrategia que puede ser audiovisual, textual, multimedial, entre otros, y que apunta a la promoción de la salud mental; es importante

aclarar que este material debe estar fundamentado en una base epistemológica, teórica, metodológica y técnica, la cual se desarrolla en cada uno de los apartados del trabajo general.

De manera específica, el material que se propone realizar será un “Botiquín de estrésARTE” el cual será diseñado para profesores universitarios, con el fin de que puedan dirigirlo a sus estudiantes; este será un material que contiene un libro instructivo, o más bien herramienta informativa que incluirá una aproximación teórica y una guía con el paso a paso para la realización de las diferentes actividades, encaminadas a disminuir el estrés académico y los diferentes efectos y consecuencias que este conlleva. De igual manera, esta herramienta permitirá que los estudiantes disminuyan el estrés académico y las implicaciones emocionales asociadas a este. Todo lo anterior, será construido desde las bases del arte y la música.

Este botiquín de estrésARTE incluye tres apartados a saber: Manual instructivo, materiales y desarrollo de las sesiones.

Consideraciones Éticas

De acuerdo con las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud establecidas en el ARTÍCULO 11 de la RESOLUCIÓN 8430 de 1993, se considera que la investigación presente hace parte de la clasificación Sin Riesgo, debido a que las técnicas y métodos utilizados son de investigación documental retrospectivos, en el que no se realiza ninguna intervención o modificación intencionada de las variables fisiológicas, psicológicas, sociales o biológicas de los individuos participantes.

Apartado 1: Manual Instructivo

Dimensión teórica:

Esta sección incluirá los siguientes elementos, los cuales se resalta serán breves, pero con contenido contundente para tener una visión generalizada del tema a tratar.

- Qué es el estrés
- Estrés académico, causas y consecuencias
- Beneficios del arteterapia y musicoterapia

Materiales:

- QR para acceder a una playlist de Spotify
- Libreta con mandalas
- Caja de colores
- Libreta con situaciones del contexto académico
- Frascos de pintura roja, azul, verde, blanco, negro
- Pliego de papel Kraft
- Embudo
- Globos de color rojo, verde, azul, blanco y negro
- Dardos (x3)
- Cinta de enmascarar
- Papel de acuarela
- Pinceles
- Acuarelas
- Maracas
- Pandereta

- Tambor pequeño
- Libreta
- Lapiceros
- Lápices
- Lana
- Arcilla
- Paño limpiador
- Cartón
- Máscaras
- Marcadores
- Espejo
- Marcadores borrables

Sesiones:

Tabla 1.

Resumen Sesiones DesestresArte.

Dimensión	Sesiones
Facilitar la expresión de las emociones asociadas al estrés académico en los estudiantes	1. Explosión de emociones 2. FusionArte 3. Siente tu instrumento 4. Conversando conmigo
Promover diferentes estrategias de afrontamiento para el estrés en estudiantes universitarios	5. Tu día en colores 6. Liberando 7. Trove trove compañero 8. Tejiendo soluciones

Fortalecer los autoesquemas de los estudiantes universitarios	9. Reinventándome 10. DesCúbrete 11. Veo, Veo, ¿Qué ves?
---	--

Tabla 2.

Actividades Encaminadas a la Expresión de las Emociones Asociadas al Estrés Académico en los Estudiantes Universitarios.

Nombre	Objetivo	Materiales	Actividad	Tiempo
Explosión de emociones	Promover la expresión emocional desde la evocación de experiencias estresantes	Pintura roja, verde, azul, blanco y negro, pliego de papel Kraft, embudo, globos de color rojo, verde, azul, blanco y negro, 3 dardos, cinta de enmascarar	<p>Previo al inicio de la actividad: Los globos deben ser llenados, utilizando el embudo, con pintura acorde a su color. Se dispondrá un pliego de papel Kraft que se acomodará entre el piso y la pared de forma que no se ensucie el espacio, en él se ubicaran los globos, utilizando cinta de enmascarar.</p> <p>Entregar al estudiante un dardo y decir: “Quiero que mires al frente (hacia el papel Kraft), cada globo representa una emoción, imagínala aprisionada, con ayuda del dardo vas a liberarla y observar cómo fluye, luego sentirás cómo ese sentimiento y todo lo que este implica sale de ti, para poder pasar a un estado de tranquilidad.</p> <p>Dependiendo de lo que sientas en el momento</p>	20 minutos

			<p>elegirás un globo para reventarlo, el rojo hace referencia a la rabia, el verde a la impotencia, el azul a la frustración, el negro a la tristeza y el blanco para cualquier otra emoción.</p> <p>Cuando el estudiante haya realizado la actividad, y sienta que ha expresado lo que estaba por dentro al observar en el lienzo su representación artística, se le preguntará cómo se siente y se hará una retroalimentación donde se pretende resignificar la situación desencadenante de la emoción.</p>	
FusionArte	<p>Simbolizar las sensaciones corporales y emociones que van emergiendo de acuerdo a cierta melodía</p>	<p>Papel de acuarela Agua Pinceles Acuarela Playlist (pistas 1, 2 y 3)</p>	<p>Repartir una hoja de acuarela, un pincel y una paleta de acuarelas al estudiante. Posteriormente, se reproducirá la pista 1, 2 y 3 de la playlist y se le pedirá al estudiante que conforme vaya escuchando las melodías plasme las sensaciones y emociones que se vayan desencadenando, utilizando los materiales dados en un principio.</p>	<p>10 minutos</p>
Siente tu instrumento	<p>Reconocer las emociones mediadas por las actividades relacionadas con la expresión musical</p>	<p>Maracas, una pandereta y un tambor pequeño.</p>	<p>Se les pide a los estudiantes que elijan uno de los instrumentos que el profesor les ofrece, y se les dirá: “con el instrumento que eligieron, deberán empezar a improvisar de manera libre, realizando cualquier sonido, cualquier rima o</p>	<p>15 minutos</p>

			cualquier melodía que deseen cuando les sea indicado” Finalmente se pondrá en común que sensaciones surgieron durante la actividad.	
Conversando conmigo	Regular las emociones mediante la escritura	Libretas, lapiceros	Se le entregará al estudiante una libreta y un lapicero, y posteriormente se les dirá: “Antes de iniciar la clase, y al finalizar, tendrán un espacio para escribir en esta libreta las emociones que están sintiendo en el momento. La idea es que sean lo más honestos y transparentes frente a sus sentimientos, y que se expresen con naturalidad.”	20 minutos

Tabla 3.

Actividades Dirigidas a Promover Diferentes Estrategias de Afrontamiento al Estrés en Estudiantes Universitarios

Nombre	Objetivo	Materiales	Actividad	Tiempo
Tu día en colores	Fomentar la atención y flexibilidad cognitiva de los estudiantes	Libreta con dibujos y lápices de colores.	Durante 25 días, cuando el estudiante llegue al salón de clase, justo antes de iniciar la jornada académica, se le dará un espacio para que colorea el dibujo del día correspondiente, esto ayudará a que los alumnos estén más atentos, motivados y dispuestos; de manera que estén más	5 minutos

			centrados en el aquí y el ahora.	
Liberando	Liberar la tensión muscular y mental por medio de la expresión corporal y la música	Playlist (pistas 4, 5, 6 y 7, espacio que permita moverse	Se pondrán las pistas 4, 5, 6 y 7, cada una se reproducirá durante 30 segundos y se le pedirá al estudiante que camine por el espacio observando todo, luego que se mueva de acuerdo con el ritmo de la música que vaya sonando, intentando activar todas las partes del cuerpo, liberando así toda la tensión acumulada.	2 minutos
Trove trove compañero	Entender la polaridad éxito-fracaso en el contexto escolar	Hoja y lápiz	Se ubicará al grupo en mesa redonda y se les pedirá que improvisen y creen entre todos una trova o cántico, a través de una o dos frases, que esté relacionada con alguna situación adversa que hayan vivido en la universidad, la idea es que cada estudiante diga una frase distinta, complementando las de los demás, y que describan un poco lo sucedido y lo compartan con los demás compañeros, esto con el fin de normalizar que todos tenemos dificultades y que a veces son experiencias necesarias	15 minutos
Tejiendo Soluciones	Propiciar la expresión de diferentes alternativas para la	Lana de 8 metros, playlist (pista 8), papel kraft	Se ubicará al grupo en círculo, y de pie, se pondrá la pista 8 de la playlist de fondo, y se les indicará que la actividad consiste en que uno de los	25 minutos

solución de problemas comunes en el ámbito escolar

estudiantes inicie tomando un extremo de la lana, donde deberá decir una situación que le afecte en el ámbito escolar, posteriormente deberá tirarle la lana a otro compañero con el fin de que éste responda con una propuesta de solución al problema que mencionó el compañero anterior y luego decir su problema, para que el compañero al que posteriormente arrojará la lana realice el mismo ejercicio, y así sucesivamente. Al final, se les pedirá que dibujen la telaraña formada en el papel kraft.

Tabla 4.

Actividades Dirigidas a Fortalecer los Autoesquemas de los Estudiantes Universitarios.

Nombre	Objetivo	Materiales	Actividad	Tiempo
Reinventándome	Fortalecer la autoestima como factor de protección ante el estrés académico.	Arcilla, tarro con agua, paño para limpiar, cuadrados de cartón, playlist (pista 9 y 10)	Entregarle al estudiante un pedazo de arcilla, un tarro con agua, un paño para limpiarse, un cuadrado de cartón, y decirle: “Quiero que cierres los ojos y pienses en algún aspecto, ya sea interno o externo, que creas debilita tu autoestima. Ahora coge la arcilla y recréalo”; se pondrá música de fondo (Pista	20 minutos

			9 de la playlist, luego se pedirá que cada uno reflexione acerca de lo que sintió y se le pedirá al estudiante que moje de nuevo aquello que acaba de crear y lo destruya con sus manos; se pondrá música de fondo (pista 10 de la playlist) y después se solicitará reconstruir, pero ahora basándose en una situación positiva que contrarreste la debilidad previamente tratada; finalmente se conversará sobre las sensaciones evocadas en la actividad.	
DesCúbrete	Expresar libremente las cargas, ideales ajenos, limitaciones e inseguridades	Máscaras y marcadores	Entregar al estudiante una máscara en blanco y se le pide: “en esta máscara quiero que dibujes o escribas todo aquello que tiene dentro y te genera malestar, incluyendo cargas, ideales ajenos, limitaciones e inseguridades”. Al finalizar la actividad, quien lo desee puede compartir lo plasmado y el encargado hará una pequeña retroalimentación.	15 minutos
Veo, veo, ¿qué ves?	Identificar las diferentes cualidades y aptitudes en el ámbito académica	Espejo Marcadores borrables Paño para borrar Frases - situaciones	Se le entregará a cada estudiante un espejo, un marcador y un paño, y se le pedirá que se mire al espejo y a medida que se vayan leyendo algunas situaciones	15 minutos

relacionadas con el contexto académico, dibuje o escriba alrededor de su cara las cualidades que tiene y con las que haría frente a la situación planteada. Al finalizar se hará una retroalimentación.

REFERENCIAS:

- Águila, B. A., Castillo, M. C., Monteagudo de la Guardia, R., & Achon, Z. N. (2015). Estrés académico. *Edumecentro*. 7(2), 163-178.
- Barraza, A., Martínez, J. L., Silva, J. T., Camargo, E., & Contreras, R. A. (2011). Estresores académicos y género. Un estudio exploratorio de su relación en alumnos de licenciatura. *Universidad de la Rioja*.
- Berrío, N., & Mazo, R. (2011). Estrés académico. *Revista de psicología. Universidad de Antioquia*.
- Caballero, C., Suarez, Y. (2019). Tipologías distintivas de respuestas ante el estrés académico en universitarios: un análisis de clasificación
- Carrizosa, J. (2020). Efectos de la música en el cerebro. (M. Echeverri, S. Velásquez, S. Carrizosa, M. I. Restrepo, & T. Malagón, Entrevistadores)

Chávez, A., Ortega Quintero, E. and Palacios Corrales, M., 2016. Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico que utilizan los estudiantes de una academia preuniversitaria de lima metropolitana, enero 2016. licenciatura. Universidad peruana Cayetano Heredia.

Covarrubias, T. E. (2006). Arteterapia como herramienta de intervención para el proceso de desarrollo personal. *Universidad de Chile*.

Del toro, A. Y., Gorguet, M., González, M. d., & Arce, D. L. (2014). Terapia floral en el tratamiento de estudiantes de medicina con estrés académico. *MEDISAN*.

Dumas, M., & Aranguren, M. (2013). Beneficios del arteterapia sobre la salud mental. V *Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*.

Fernández, T. (2021). La musicoterapia y las emociones como recurso para la resolución de conflictos en el aula. *Revista de Investigación en Musicoterapia*.

Giménez, K. M. (2018). Musicoterapia como medio para el tratamiento del estrés y la ansiedad del docente. *Universidad Internacional de la Rioja*.

Grun, A., & Cárdenas, V. (2020). La equinoterapia y el mindfulness como herramientas para reducir el estrés escolar. *Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá*.

Guerrón, E., & Muñoz, X. (2015). Guía didáctica de estrategias en arteterapia para el trabajo con adolescentes entre las edades de 16 - 18 años que presenten ansiedad del colegio fiscal "Octavio Cordero Palacios". *Universidad del Azuay*.

Hernández, O. (2002). Musicoterapia. *Recuperación al son de una melodía*.

Jerez, M. and Oyarzo, C., 2015. Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 53(3), pp.149-157

Jiménez, C. (2017). Musicoterapia para el tratamiento de la ansiedad, depresión y somatizaciones. Estudio de un caso. *Revista de investigación en musicoterapia*.

Martín Monzón, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25 (1), 87-99.

Martínez, M. A., & Serpa, K. P. (2016). Musicoterapia y estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Emblemática Francisca Diez Canseco De Castilla Huancavelica. *Universidad Nacional De Huancavelica*.

Montoya LM., Gutiérrez JA., Toro BE., Briñón MA., Rosas E., Salazar LE. Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *Rev CES Med* 2010;24(1): 7-17

Mora, R., & Pérez, M. (2017). La musicoterapia como agente reductor del estrés y la ansiedad en adolescentes. *Artes y salud*.

Ogba, F., Ede, M., Onyishi, C., Agu, P., Ikechukwu-Ilomuanya, A., Igbo, J., Egenti, N., Manafa, I., Amoke, C., Nwosu, N., Omeke, F., Nwafor, B., Amadi, K., Nwokenna, E. and Ugwoke, S., 2019. Effectiveness of music therapy with relaxation technique on stress management as measured by perceived stress scale. *Medicine*, 98(15), p.e15107.

Ortega, M. N. (2015). Musicoterapia y salud mental: prevención, asistencia y rehabilitación. *Revista de Investigación en Musicoterapia*.

Páez, M. A. (2019). El proceso creativo como herramienta efectiva para el manejo del estrés académico en practicantes de psicología de la Universidad de Antioquia. *Universidad de Antioquia*.

Parra, M. (2020). Impacto de las estrategias de bienestar universitario en el estrés académico en estudiantes. (V. Cortés, & M. J. Arango, Entrevistadores)

Pauwels, E. K., Volterrani, D., Mariani, G., & Kostkiewics, M. (2014). Mozart, Music and Medicine. *Medical Principles and Practice*, 23(5), 403-412. doi:10.1159/000364873

Pérez, D., García, J., García, T. E., Ortiz, D., & Centelles, M. (2014). Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud. *Revista Cubana de Medicina General Integral*.

Reyna, E. A. (2017). Musicoterapia y rendimiento escolar. *Universidad Rafael Landívar*.

Ríos, Á. V. (2019). Efecto del método Jacobson en la disminución de la discapacidad por dolor cervical en trabajadores administrativos de una universidad privada de Lima. *Universidad Norbert Wiener*.

Rojas Borboa., Grace Marlene., & Galván Parra, Luz Alicia. (2020). Arteterapia: una experiencia de implementación remedial voluntaria en universitarios. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 11(21), e003. Epub 09 de marzo de 2021. <https://doi.org/10.23913/ride.v11i21.687>

Slater J, Strait DL, Skoe E, O'Connell S, Thompson E, et al. (2014) Longitudinal Effects of Group Music Instruction on Literacy Skills in Low-Income Children. PLoS ONE 9(11): e113383. doi:10.1371/journal.pone.0113383

Tejada, S., Santillán, S. L., Diaz, R. J., Chávez, M., Huyhua, S. C., & Sánchez, M. J. (2020). Musicoterapia en la reducción del estrés académico en estudiantes universitarios. *Medicina naturista*.

Toribio-Ferrera, C. and Franco-Bárcenas, S., 2016. Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. *salud y administración*, (3), pp.11-18

Vanegas, M. (2014). Efecto de la actividad gráfica en las emociones y el estrés. *Revistas Científicas Complutenses*.

Vanegas, M., González, M. T., & Landero, R. (2017). Un modelo estructural sobre la reducción del estrés utilizando material artístico. *Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación para inclusión social*.

Villaroel, A. L., & González, M. T. (2015). Intervención cognitivo-conductual y centrada en soluciones para disminuir el estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología Iztacala*.