



**ESCUELA DE POSGRADO**  
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**Eficacia de la música en la reducción del estrés  
académico en estudiantes de Secundaria,  
Hunter-Arequipa 2018.**

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:**

**DOCTORA EN EDUCACIÓN**

**AUTORA:**

**Mg. Idme Machaca, Hilda**

**ASESOR:**

**Dra. Montaña Revilla, Fany Magdalena**

**SECCIÓN:**

**Educación y calidad educativa**

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

**Innovaciones pedagógicas**

**PERÚ – 2019**

**Página del jurado**



---

Dr. Carlos Yengle Ruiz

Presidente



---

Dr. Manuel Pérez Azahuanche

Secretario



---

Dra. Fany Magdalena Montaña Revilla

Vocal

## **Dedicatoria**

Con eterna gratitud y cariño a mis docentes de la UCV, por sus inmensos aportes a la concretización de la presente y al mundo de la investigación; mucho amor a mi madre, quien siempre me apoyo, a los miembros de mi familia, quienes no dudaron en brindarme siempre su apoyo incondicional, para hacer realidad la presente investigación, y que fueron motivo para impulsarme a culminar la presente tesis.

Hilda

## **Agradecimiento**

Agradezco a Dios por ayudarme a superar todas las dificultades que tuve que afrontar, acompañarme y guiar cada uno de mis pasos para concretizar la presente tesis. Infinitos agradecimientos a mis docentes de la UCV, al Dr. Carlos Yengle, a la Dra. Fany Montaña, al Dr. Perez Azahuanche, por sus invaluable aportes, y otro agradecimiento especial al Dr. Barraza, por su desprendimiento en compartir su instrumento, así como al Dr. Cuadros Manrique, quien a pesar de tener una agenda muy recargada, se tomó el tiempo necesario para apoyarme, sin desmerecer a mis colegas de trabajo, quienes me apoyaron con sus aportes, a la Directora y docentes de la IE donde se aplicó esta investigación, que apoyaron la ejecución de la presente, el infinito agradecimiento a mi familia por su apoyo incondicional, a todos ellos mi más profundo agradecimiento por contribuir en la conclusión de la presente, y mis disculpas si, involuntariamente, estoy omitiendo a alguien.

La autora

### **Declaratoria de autenticidad**

Yo, Hilda Idme Machaca, estudiante del Programa académico de Doctorado en Educación de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo, identificada con DNI 02398952 con la investigación “Eficacia de la musica en la reducción de los niveles de estrés académico en estudiantes de Secundaria, Hunter – Arequipa 2018”.

Declaro bajo juramento:

- 1) La tesis es de mi autoría
- 2) He respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por lo tanto, la tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente.
- 3) La tesis no ha sido autoplagiada, es decir, no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
- 4) Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados y por tanto los resultados que se presenten en la tesis se constituirán en aportes a la realidad investigada. De identificarse fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores), autoplagio (presentar como nuevo algun trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (representar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometendome a la normatividad vigente de la Universidad César Vallejo.

Trujillo, junio 2019.



Hilda Idme Machaca

DNI 02398952

## **Presentación**

Señores Miembros del Jurado, presento ante ustedes la Tesis titulada: “Eficacia de la música en la reducción de los niveles de estrés académico en estudiantes de Secundaria, Hunter – Arequipa 2018”, ello, en cumplimiento del Reglamento de títulos y grados de la Universidad César Vallejo, para obtener el Grado Académico de Doctora en Educación.

La investigación nació como inquietud de poder menguar el estrés, por ello el trabajo consistió en aplicar la música como estrategia didáctica para reducir los niveles de estrés académico que se presenta en los estudiantes de la Institución Educativa donde se aplicó el presente trabajo.

Esperando cumplir con los requisitos y su aprobación.

Hilda

## Índice

Página del jurado .....	iii
Dedicatoria .....	iii
Agradecimiento .....	iv
Declaratoria de autenticidad.....	v
Presentación .....	vi
Índice.....	vii
Índice de tabla .....	ix
Índice de figuras .....	xi
RESUMEN .....	xii
ABSTRACT .....	xiii
I. INTRODUCCIÓN .....	13
1.1. Realidad problemática.....	13
1.2. Trabajos previos.....	15
1.3. Teorías relacionadas al tema .....	20
1.4. Formulación del problema.....	44
1.5. Justificación del estudio .....	45
1.6. Hipótesis .....	47
1.7. Objetivos .....	48
II. MÉTODO.....	50
2.1. Diseño de investigación .....	50
2.2. Variables, operacionalización.....	50
2.3. Población y muestra.....	52
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiab. 53	
2.5. Tratamiento estadístico .....	54
2.6. Aspectos éticos .....	57
III. RESULTADOS .....	59
IV. DISCUSIÓN .....	77
PROPUESTA.....	80
V. CONCLUSIONES .....	87
VI. RECOMENDACIONES.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	89
ANEXOS .....	
Anexo 1: Matriz de consistencia .....	

Anexo 2: Matriz de operacionalización.....	
Anexo 3: Matriz del instrumento.....	
Anexo 4: Instrumento .....	
Anexo 5: Ficha técnica del instrumento .....	
Anexo 6: Baremos.....	
Anexo 7: Validez y confiabilidad de instrumento .....	
Anexo 8: Base de datos .....	
Anexo 9: Autorización de aplicación .....	
Anexo 10: Evidencia de Aplicación .....	



## Índice de tabla

Tabla 1: Muestra .....	54
Tabla 2: Expertos que validaron instrumentos.....	55
Tabla 3: Correlaciones de instrumentos.....	56
Tabla.4: Prueba de KMO y Bartlett .....	59
Tabla 5 Nivel de estrés académico en el pre test y post test de los grupos experimental y control en estudiantes de secundaria .....	60
Tabla 6 Nivel de estrés académico en dimensión 1 - Reacciones físicas, en el pre test y post test del grupo experimental y grupo control.....	61
Tabla 7 Nivel de estrés académico dimensión 2 - reacciones psicológicas en el pre test y post test del grupo experimental en estudiantes de secundaria .....	62
Tabla 8 Nivel de estrés académico dimensión 3 - reacciones comportamentales en el pre test y post test del grupo experimental.....	63
Tabla 9 Nivel de estrés académico en la dimensión 4 - Estrategias de enfrentamiento en el pre test y post test del grupo experimental.....	64
Tabla 10. Nivel de estrés académico la dimensión 5 - frecuencia de situaciones estresantes en el pre test y post test del grupo experimental.....	65
Tabla 11:Prueba de normalidad del pre test del grupo experimental .....	66
Tabla 12 Prueba de normalidad del post test del grupo experimental ... ..	66
Tabla 13 Prueba de normalidad del pre-test del grupo control .....	67
Tabla 14 Prueba de normalidad post-test del grupo control .....	67
Tabla 15 Prueba de Wilcoxon pre y pos test del grupo experimental.....	68
Tabla 16:Resultados de la prueba de Wilcoxon.....	
Tabla 13Prueba de Wilcoxon pre y pos tes del grupo control.....	69
Tabla 14 Estadísticos de prueba .....	69
Tabla 15 Análisis según el estadígrafo de Wilcoxon de los rangos con signo, pre test y post test del grupo experimental y control .....	69
Tabla 16 Estadístico de contraste .....	69
Tabla 17 Comparación de rangos promedios previas a las dos pruebas .....	70
Tabla 18: Resultados de las dos pruebas.....	70
Tabla 19 Análisis según el estadígrafo de Wilcoxon de los rangos con signo, pre test y post test del grupo experimental y control .....	71

Tabla 20 Estadístico de contraste .....	71
Tabla 21 Análisis según el estadígrafo de Wilcoxon de los rangos con signo, pre test y post test del grupo experimental y control .....	72
Tabla 22 Estadístico de contraste .....	73
Tabla 23 Análisis según el estadígrafo de Wilcoxon de los rangos con signo, pre test y post test de las reacciones comportamentales del grupo experimental y control .....	73
Tabla 24 Estadístico de contraste .....	74
Tabla 25 Análisis según el estadígrafo de Wilcoxon de rangos con signo, pre test y post test de la frecuencia de situaciones del grupo experimental y control ...	74
Tabla 26 Estadístico de contraste .....	75
Tabla 27 Análisis según el estadígrafo de Wilcoxon de los rangos con signo, pre test y post test de estrategias de enfrentamiento del grupo experimental y control .....	75
Tabla 28 Estadístico de contraste .....	76

## Índice de figuras

Figura 1 Nivel de estrés académico en el pre test y post test de los grupos experimental y control en estudiantes de secundaria.....	59
Figura 2 Nivel de estrés académico en la dimensión 1 reacciones físicas, en el pre test y post test del grupo experimental control en estudiantes de secundaria .....	61
Figura 3 Nivel de estrés académico dimensión 2 - reacciones psicológicas en el pre test y post test del grupo experimental en estudiantes de secundaria .....	62
Figura 4 Nivel de estrés académico en la dimensión 3 - reacciones comportamentales en el pre test y post test del grupo experimental en estudiantes de secundaria .....	63
Figura 5 Nivel de estrés académico en la dimensión 4 - estrategias de enfrentamiento en el pre test y post test del grupo experimental en estudiantes de secundaria.....	64
Figura 6 Nivel de estrés académico en la dimensión 5 - frecuencia de situaciones estresantes en el pre test y post test del grupo experimental en estudiantes de secundaria.....	65

## RESUMEN

La presente investigación, titulada “Eficacia de la música en la reducción de los niveles de estrés académico en estudiantes de secundaria, Hunter – Arequipa 2018”, tuvo como objetivo principal determinar la eficacia de la música para reducir los niveles de estrés académico en estudiantes de primer año.

El método que se empleo es hipotético deductivo de diseño cuasi experimental. La población de la presente investigación llego a estar conformada por los estudiantes del primer año de una Institución Educativa Secundaria de Hunter en Arequipa que en total fueron siete secciones, y la muestra fue conformada por 106 alumnos. Para recopilar lo datos sobre las variables “música y estrés” se optó una encuesta de recolección de datos y se sumó a un cuestionario como instrumento de recolección de datos de con una escala de valoración de “Likert”. El análisis, en base a los resultados se llevó a cabo a través de la codificación y la tabulación de la información, que se tuvo, después de que la información haya sido tabulada y ordenada por un proceso de examen y/o tratamiento a través de técnicas de carácter estadístico en el programa SPSS Versión 22.

Los resultados de la investigación fueron a través de tablas y gráficos, y sus respectivas interpretaciones de cada objetivo. Así mismo se muestra las conclusiones, las recomendaciones, las referencias bibliográficas y los anexos como sugerencia de este estudio. Llegando a la conclusión que La hipótesis planteada fue la música es eficaz para reducir los niveles de estrés académico en estudiantes de primer año de Educación Secundaria de una Institución Educativa Secundaria de Hunter, Arequipa 2018.

**Palabras clave:** Música, estrés académico, audición musical, niveles de estrés.

## **ABSTRACT**

The present research, entitled "Efficacy of music in the reduction of academic stress levels in students of secondary, Hunter - Arequipa 2018 ". The method used is a hypothetical deductive of a quasi-experimental. The population of the present investigation came to be conformed by the students of the first grade of Secondary, Hunter in Arequipa that in total were seven sections, and the sample was conformed by 106 students.

To collect the data on the variables "music efficiency and stress reduction", a data collection survey was chosen and added to a questionnaire as a data collection instrument with a "Likert" rating scale. The analysis, based on the results, was carried out through the coding and tabulation of the information, which was taken, after the information had been tabulated and ordered by a process of examination and / or treatment through statistical techniques in the SPSS Version 22 program.

The results of the research were through tables and graphs, and their respective interpretations of each objective. Likewise, the conclusions, recommendations, bibliographical references and annexes are shown as a suggestion of this study. Arriving to the conclusion that the proposed hypothesis was the music is effective to reduce the levels of academic stress in freshman students of Secondary Education of a Secondary Educational Institution of Hunter, Arequipa 2018.

**Keywords:** Music, academic stress, musical listening, levels of stress.

## **I. INTRODUCCIÓN**

### **1.1. Realidad problemática**

Cotidianamente los seres humanos van atravesando por diversas vivencias que han ido influenciando tanto negativa como positivamente en el estado emocional de las personas, causando muchas veces estrés por las diversas tensiones y presiones tanto educativas como laborales y sociales que se producen en el actuar cotidiano.

Prácticamente, el hombre siempre se ha tenido que enfrentar a una serie de dificultades y problemas cotidianos y con el afán de solucionarlos y buscar mejores niveles de vida, ha dedicado muchos esfuerzos y tiempo en ello.

Córdova e Irigoyen (2015), manifiestan:

“El estrés ha sido en las últimas décadas una situación emocional que incrementa día a día, afectando a todas las personas sin distinción alguna provocando problemas dentro del ámbito familiar y social; se encuentra presente en cualquier entorno y contexto y a pesar de predominar en la población laboral, también es observado con frecuencia en escolares y universitarios” (p. 16)

En el Perú, uno de los problemas que se ha ahondado a gran escala y que muchos la han denominado como la enfermedad del siglo, es el estrés, que afecta tanto a niños, adultos, adolescentes, y no discrimina sexo, ni condición socio económica.

Esta problemática se está ahondando cada vez más en las instituciones educativas de nuestro medio, lo cual repercute en nuestra institución educativa, donde los estudiantes se muestran estresados y desinteresados en sus labores académicas, lo que se traduce en problemas de índole social.

El estrés académico genera graves consecuencias en los estudiantes, por eso, merece ser tratado pronto. Los especialistas indican que se deben desarrollar programas que logren reducir los niveles de estrés en los estudiantes, porque genera grandes deficiencias en el rendimiento académico, incluso ocasiona estados de depresión, comportamientos irritables, enfermedades crónicas como la gastritis, úlceras, etc.

Desde el punto de vista epidemiológico, un aspecto considerado de gravedad, un importante generador de diversas patologías, y que se encuentra presente en todos los aspectos del quehacer humano, y en el campo educativo no es la excepción, y es el campo donde se centra la presente investigación, es así que los docentes y demás profesionales, consideran de gran prioridad y necesidad abordar y resolver esta problemática de salud pública y sus consecuentes implicancias en el campo educativo, al que le denominan estrés académico.

Muchos profesionales de la psicología, consideran necesario innovar y desarrollar programas y políticas que permitan disminuir los altos índices de estrés, ya que de lo contrario las personas estresadas pueden sufrir graves consecuencias.

Corroborando a lo expuesto, considerando que para el 2021, el Ministerio de Educación del Perú (MINEDU) tiene como meta un proyecto educativo nacional tendiente a mejorar los aprendizajes, y que la educación sea una formación integral de los estudiantes, con un acompañamiento y trabajo tutorial asertivo para una formación integral, ello implica que dentro de las políticas educativas se deben contemplar programas que coadyuven a resolver los problemas del sector, por tanto esta problemática de salud mental de los estudiantes de todas las edades.

Precisamente es, lo que nos ha motivado a efectuar este estudio, ya en la ciudad de Arequipa, existe también esta problemática, y dentro de ello en la presente investigación, se pudo observar, escuchar a padres, docentes de la institución educativa secundaria del distrito de Hunter, que es donde se aplicó este trabajo, que no es la excepción, observándose la presencia del estrés, y dado que se da y se manifiesta también en el entorno educativo es que, se le denomina estrés académico, lo que motivo a efectuar este estudio, para de alguna manera revertir esta problemática, que al parecer también esa constituyendo un factor por el que los estudiantes tienen un rendimiento académico, que no es precisamente el esperado, que podría mejorar, si es que se logra reducir sus niveles de estrés, pues

se pudo observar por algunos síntomas, que también se presenta en la población estudiantil de la IES, donde se aplicó esta investigación, evidenciándose estudiantes con diferentes niveles de estrés, inhibiendo su normal desenvolvimiento, su autoestima, su salud en general, además de su desempeño académico, que muchos docentes consideran no es el esperado, lo que como algunos estudios lo demuestran en otros lugares, se ve un tanto mermada por su causa.

Para revertir esta problemática, es preciso, buscar medios, técnicas que permitan controlar y porque no, disminuir los niveles de estrés académico. Por ello, proponemos la música como señala Mamani (2017), la música, es “el elemento primordial para lograr el equilibrio afectivo, emocional, intelectual y sensorial que persigue la educación pre-escolar, escolar y desde hace buen tiempo se utiliza para hacer terapias médicas, psicológicas, psiquiátricas y por supuesto terapias prenatales”. (p. 21)

Prácticamente, es una forma de proveer una mejor calidad de vida a sus estudiantes, mejores aprendizajes, un mejor desarrollo de sus habilidades, destrezas y conocimientos, mejor salud mental para competir en un mundo globalizado, es con la aplicación de un programa de música clásica durante las sesiones de aprendizaje.

Por lo que, la problemática descrita se resume en la siguiente interrogante: ¿Cuál será la eficacia de la música para reducir los niveles de estrés académico en estudiantes del primer grado de educación secundaria de una Institución Educativa Secundaria de Hunter, Arequipa?

## **1.2. Trabajos previos**

### **1.2.1. A nivel internacional**

En la investigación de **Feldman (2008)** con el título “*Relación entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos*”; para obtener el grado de doctor de la Universidad Simón Bolívar, Caracas, Venezuela, quien determinó los niveles de estrés, junto a las variables ya



mencionadas. Empleando como método el tipo no experimental-descriptivo-correlacional con un diseño de corte transversal, asimismo trabajó con 321 estudiantes, quien obtuvo las conclusiones siguientes: La salud mental se relaciona mayormente al apoyo social y a menor nivel de estrés académico. En el caso de las mujeres, la mayor intensidad de estrés se asocia a un menor apoyo social de amistades. En los hombres, se asocia el menor apoyo social de amistades cercanas. Los resultados hacen concluir que: el género, tiene que ver con la forma de enfrentar el estrés y como el entorno y las circunstancias las propician e influyen en él, sin dejar de lado el rol del entorno amical, familiar del individuo en las situaciones estresantes y su forma de enfrentarlos. Investigación muy importante; sin embargo, hubiese sido muy interesante tener datos estadísticos del nivel de estrés de los sujetos de la muestra, para tener una visión precisa y complementaria del estrés, lo que no le resta validez y trascendencia a las conclusiones a las que se arribaron.

Otra investigación la de **Caballero (2009)** con el título “*El burnout académico: delimitación del síndrome y factores relacionados con su aparición*”; para obtener el grado de doctora en Psicología, de la Universidad del Norte, cuyo objetivo fue identificar factores asociados al síndrome, quien concluye que los estudiantes tienen elevado estrés en su desarrollo formativo académico. Concluye en que se encontró la existencia de estudiantes que emplean estrategias que les facilita la ejecución de sus tareas académicas, y que hay estudiantes que no las usan, y que se ven agobiados por el estrés. Cuando no se logra resolver un problema, ello se va expandiendo, lo cual va generando comportamientos negativos en las personas. Investigación que corrobora que los estudiantes si poseen estrés durante su periodo académico, que se ahonda cuando no utilizan las estrategias adecuadas de estudio, lo cual incrementa los conocimientos sobre el estrés y sus factores estresantes.

Esta última sirvió de base también para la concreción de la presente investigación, y otras que pudieran sucederse, a la vez que refuerza la necesidad de emplear estrategias para afrontarla,

estrategias que no siempre pueden ser de estudio, podrían ser otras, y es allí, donde se enmarca la presente.

### 1.2.2. A nivel nacional

En la investigación de **Espinoza (2016)**, con el título "*La Música Instrumental y su relación con la Inteligencia Emocional en los estudiantes del primer año de educación secundaria de la Institución Educativa Emblemática "Carlos Wiesse"*", para obtener el título de Maestra: Ciencias de la Educación, Universidad Enrique Guzmán y Valle, La Cantuta. Tuvo como objetivo establecer la relación de la música instrumental y la inteligencia emocional en los estudiantes del primer año de secundaria de la Institución Educativa Emblemática Carlos Wiesse, Comas, 2011. Esta investigación es de tipo correlacional, se pretendió encontrar relación entre sus variables, se usó un cuestionario por cada una de sus variables, encontrándose una correlación de rho de Spearman  $r = 0,652$ , por lo tanto, se concluye: existe asociación positiva fuerte en las variables de estudio. Conclusiones que prueban: la música instrumental, tiene efectos positivos en el desarrollo de la inteligencia emocional de una persona, por tanto, los estudiantes sometidos a la música clásica tienen mejor control de sus emociones, un a inteligencia emocional que le permite ser asertivo, con mejor control de su conducta, por tanto, sus relaciones interpersonales deben mostrarse satisfactorias.

Investigación que prueba que la música tiene efectos positivos en la persona, por tanto, es útil en el campo educativo, pues favorece el desarrollo de competencias en los estudiantes, además de que la música que agrada al oyente, siendo más productivo, un recurso que muy bien puede ser utilizado formalmente en el campo educativo.

En la investigación de **Sánchez (2017)**, en Lima, estudio que fue titulado "*Motivación y rendimiento académico de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa 7066 Chorrillos 2016*", para optar el grado académico de magíster en psicología educativa,

Universidad César Vallejo; tuvo como objetivo, establecer la relación entre motivación y el rendimiento académico de la muestra estudiada. La investigación es de tipo cuantitativa, el alcance fue descriptivo correlacional y el diseño utilizado es no experimental, de corte transversal. La población fue de 179 estudiantes, el muestreo fue probabilístico y la muestra fue de 122 estudiantes del VII ciclo de la institución educativa pública de nivel inicial, primaria y secundaria Nro. 7066 de Chorrillos. Para recolectar los datos se utilizaron los instrumentos: escala de motivación y las actas finales del 2015 para la variable motivación y rendimiento académico respectivamente; se realizó la confiabilidad de Alfa de Cronbach, el trabajo estadístico se desarrolló con el programa SPSS (versión 23). Llegando a la conclusión que es preciso seguir buscando medios, estrategias tendientes a disminuir los niveles de estrés y mejorar el rendimiento académico a través de la motivación. Ya que no cabe duda de que, al buscar estrategias, medios que ayuden a disminuir los niveles de estrés, constituirán un gran aporte a la mejora de la salud pública, de la educación, no sólo local, sino nacional e internacional. Por ello, es de gran aporte para la tesis, el uso de estrategias acordes a la realidad de los estudiantes para aminorar los índices de estrés.

Investigación, que remarca nuevamente la necesidad de buscar soluciones para disminuir los índices de estrés en el ámbito educativo, las que pueden ser de diversa índole.

### **1.2.3. A nivel local**

En la investigación de **Paniura (2018)**, con el título *“Influencia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico de los estudiantes de quinto año de educación secundaria de la institución educativa Romeo Luna Victoria Arequipa 2018”*; tesis presentada para obtener el Grado académico de Maestra en Ciencias, con mención en Psicología Clínica – Educativa, Infantil y Adolescencia, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. Siendo el objetivo determinar la influencia de las estrategias de

afrontamiento sobre el bienestar psicológico de los estudiantes de quinto año de educación secundaria de la Institución Educativa Romeo Luna Victoria - Arequipa 2018. La presente es una investigación tipificada como explicativa, es de diseño cuasi-experimental, donde hay un periodo de aplicación de la variable independiente en uno de los grupos (experimental) y en el otro no (control). La población de estudio a los estudiantes de quinto año de educación secundaria de Educación Básica Regular de la Institución Educativa 400500 "Romeo Luna Victoria" del departamento de Arequipa. La muestra está conformada por 52 estudiantes de las secciones A y C, la selección de las secciones fue al azar. Se concluye, que el bienestar psicológico que presentan los estudiantes de quinto año de educación secundaria de la Institución Educativa Romeo Luna Victoria antes de desarrollar estrategias de afrontamiento se ubica en el nivel medio. Ello se da tanto en el grupo control como en el experimental con un 52% y 48.1% respectivamente. Después de desarrollar estrategias de afrontamiento, los estudiantes del grupo control presentan un nivel de bienestar psicológico medio al ubicarse el 64% en este nivel, a diferencia de los estudiantes del grupo experimental que se ubican en el nivel alto, pues en dicho nivel se encuentra el 63% de sus estudiantes. La variabilidad del bienestar psicológico entre el antes y después del desarrollo de estrategias de afrontamiento es significativa solo en el grupo experimental, al ser su  $p < 0.05$  y no en el grupo control pues su  $p > 0.05$ .

En la investigación de **Carlo (2018)**, desarrollo en Arequipa la tesis intitulada "*Programa de intervención: aplicación de técnicas para disminuir el estrés académico en estudiantes del primer año de estudios de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de San Agustín 2016*"; tesis presentada para optar el grado académico de maestra en Ciencias: Educación con mención en Educación Superior, en la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa; tiene por objetivo evaluar si existe diferencia

estadísticamente significativa en el estrés académico por efectos del programa experimental aplicado en los estudiantes del primer año de estudios de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional San Agustín, Arequipa 2016. Se trata de una investigación de tipo cuantitativa, aplicativo-descriptiva realizada en una muestra de 304 unidades de análisis mediante la técnica de la encuesta y el instrumento inventario de estrés académico SISCO. Se llegó a las siguientes conclusiones: el conjunto de datos tiene distribución normal Kolmogórov-Smirnov ( $P > 0,05$ ). Mediante la aplicación de las estrategias para la reducción del estrés se logró aminorar el estrés de nivel medio (45,4%) a nivel bajo (51,3%). Mediante la prueba de diferencia de medias t de Student entre el pre-test y el post-test del grupo experimental se halló  $P = 0,039$ , y entre los resultados del grupo control y el grupo experimental se halló  $P = 0,038$ , por tanto, ambos análisis indican que se rechaza la hipótesis nula y se aprueba la hipótesis de investigación de diferencia de medias. En un análisis más específico se encontró que la estrategia de abrazo terapia ha contribuido significativamente a la reducción del estrés académico ( $P = 0,044$ ), la estrategia de la música ha contribuido a la reducción significativa del estrés ( $P = 0,040$ ), la estrategia de relajación ha contribuido significativamente a la reducción del estrés ( $P = 0,003$ ), pero la estrategia de aromaterapia no ha contribuido a la reducción significativa del estrés ( $P = 0,809$ ). La disminución del estrés por efecto del programa experimental es una constante que se ha verificado en los análisis por dimensiones de estrés y grupos de estudio. Se aprueba parcialmente la hipótesis de investigación.

### **1.3. Teorías relacionadas al tema**

#### **1.3.1. Música**

La música es un lenguaje universal que el hombre la ha utilizado desde las primeras generaciones en rituales. Actualmente existen diversas definiciones para música.

Al respecto, en la Enciclopedia del estudiante (2005), se sostiene que “la música no es una distribución arbitraria de sonidos, sino la combinación bella de los mismos. La belleza surge precisamente de los elementos que configuran la música: la melodía, el ritmo y la armonía.” (p. 194).

Para Mamani (2017), “la música es una necesidad biológica del ser humano, una forma de arte sorprendente que nos permite sentir y experimentar muchas sensaciones. Es un vehículo extraordinario para ser más inteligentes, además de ser una forma de conectar y unir a las personas de todo el mundo”. (p. 21)

Nuevamente se incide en que la música es un arte, y por su naturaleza es universal, pues es bien sabido que se practica a nivel mundial, y no es de ahora, sino data desde la antigüedad. La música como energía, estimula el movimiento interno y externo del hombre, impulsándolo a la acción y le causan varias conductas de diferentes grados y cualidades.

Las actividades musicales en grupo ayudan para el desarrollo de la socialización, estimulan la comprensión, la participación y la colaboración, además el niño demuestra sus sentimientos al expresarse musicalmente, libera sus emociones, desenvuelve un sentimiento de seguridad y auto realización.

Cualquiera sea la letra, cualquier música porta un mensaje, comunica. No es un menester la concurrencia de palabras para que una música tenga algún significado.

Es verdad que la música tiene significados diferentes para las personas, inclusive para una misma persona en diferentes momentos. Es decir, no es que la reacción ante la significancia de la música responda a los aprendizajes de tipo reflejo condicionada, aun cuando algunos productores de películas ponen música de fondo en las películas como si todos los espectadores tuvieran el mismo horizonte perceptual significativa. Por lo que, independientemente del condicionamiento dado, lo que porta un significado de odio lo hará aquí o al otro lado del mundo. La música es el arte de expresar los sentimientos y emociones, el arte de transmitir ideas, pensamientos a

través de sonidos combinados con el ritmo. Durante la época de San Agustín se le conoció como el arte de mover bien.

En la presente investigación, definimos la música como el conjunto de sonidos combinados y agradables al oído de una persona, producto de un arte.

#### **a) Elementos de la música**

Los autores consideran de diferentes formas los elementos de la música, entre los más necesarios tenemos los siguientes:

- Altura, la definen como la ubicación donde se encuentra un tono musical, o baja o alta, en la música los tonos constituyen generalmente una combinación compleja de frecuencias, mezclando, por tanto, las alturas.
- Intervalo, constituida por la diferencia que hay entre dos alturas o tonos, es decir viene a ser la estructura de la melodía.
- Escala, las notas musicales pueden ser organizadas en una gran cantidad de escalas y modos. En la música del occidente, se tiene 12 tonos, al que la llaman escala cromática.
- Ritmo, constituida por la organización secuencial y ordenada de los sonidos, los vacíos o silencios.
- Melodía, definida como la seriación de tonos dirigidas a que un tema musical pueda llegar al estado de descanso, esa a su vez posee varios elementos y entre los más importantes se pueden citar a: la altura, duración, ritmo, y tiempo.
- Armonía, muy relacionado a los que en otros aspectos significa esta palabra, en el campo musical, se define como el estudio de las sonoridades verticales (relaciones verticales de las alturas que se producen al mismo tiempo) que se dan en la música.

#### **b) El cerebro y la música**

Corroborando, algunas investigaciones sobre la música, evidencian que la música logra activar la corteza cerebral en los niños, en la zona frontal y occipital que se relacionan en el procesamiento espacio temporal.

Por otro lado, cuando se evalúa la música con registros de electroencefalogramas, se observan que existen actividades eléctricas cerebrales de tipo alfa. Entonces, se puede decir, que la música origina lo siguiente:

- Aciende las capacidades mnémicas de concentración y atención en los infantes.
- Optimiza la habilidad resolutoria de problemas matemáticos y de razonamiento muy complejos.
- Es un modo de expresarse.
- Acerca a los niños a los sonidos y significados de las palabras y refuerza el aprendizaje.
- Provee la ocasión para que los niños interactúen entre sí y con el mundo de los adultos.
- Alerta y estimula la creatividad y la imaginación infantil.
- Si se combina con el baile entonces estimula los sentidos, el equilibrio, y el desarrollo muscular.
- Evoca recuerdos e imágenes que enriquecen el intelecto.
- Suministra estímulos para el desarrollo integral del niño, al actuar sobre todas las áreas del desarrollo.
- Estimula relaciones sociales entre niños y adultos.

### **c) La importancia de la música**

Escuchar música, es muy importante porque es parte del desarrollo integral de la persona, al disfrutar la música permite que uno se relaje, se sienta bien y disminuya sus niveles de estrés.

Está establecido que con la música los conocimientos son asimilados con alegría, por lo tanto, con mucha mayor efectividad. Frecuentemente, el aprendizaje se da cada vez que al estudiante tiene la oportunidad de emitir sus propios conocimientos para luego ser retroalimentados con los demás estudiantes.

La música, tiene como función principal activar las neuronas, también sirve como elemento motivador, porque genera y despierta el interés por algo y se desarrolla la concentración, creatividad,



visualización, incluso nuestra memorización se vuelve más rápida. Estas habilidades son importantes desarrollarlas porque coadyuvan a enriquecer el aprendizaje en los estudiantes y el proceso enseñanza se vuelve más favorable para todos.

La música influye en los estados de ánimo, incluso provoca condiciones positivas para el aprendizaje. Cuando descasamos, hace que el corazón haga latidos adecuados para las personas. La música genera el recuerdo y la fácil comprensión de los niños.

Cuando los docentes enseñan con música, pueden generar en los niños y jóvenes, armonía y comprensión de los temas, de tal forma que se logra satisfacer necesidades de enseñanza aprendizaje.

Para Lozano (2002), afirma, la música influye en los estados de ánimo, incluso provoca condiciones positivas para el aprendizaje. Cuando descasamos, hace que el corazón haga latidos adecuados para las personas. La música genera el recuerdo y la fácil comprensión de los niños.

Cuando los docentes enseñan con música, pueden generar en los niños y jóvenes, armonía y comprensión de los temas, de tal forma que se logra satisfacer necesidades de enseñanza aprendizaje.

#### **d) Efectos de la música en la conducta**

Mucho se dice al respecto, cada uno de los elementos de la música producen en la mayoría de las personas lo siguiente:

- Tempo: si esta es lenta, es decir entre 60 y 80 pulsos por minuto, produce impresiones de calma, de dignidad, sentimentalismo, serenidad, ternura y hasta tristeza., en contraste a ellos, los tempos rápidos de 100 a 150 pulsos por minuto, inducen impresiones alegres, excitantes y llenos de vida o sea vigorosidad.
- Ritmo: continúa Fernández, que los ritmos lentos inducen a la paz y a la serenidad, y los rápidos suelen producir una activación motriz, con necesidad de exteriorizar sentimientos, aunque

también, aunque se corre el riesgo de que pueda provocar estrés, tomando en cuenta estas consideraciones en la utilización de la música se está prefiriendo los ritmos suaves, lentos.

- Armonía: se le denomina de esa manera, y cuando suenan varios sonidos a la vez. y se le llama acorde, y cuando son consonantes se relacionan con el equilibrio, el reposo y la alegría, en cambio los acordes son disonantes se asocian a la inquietud, el deseo, agitación y la preocupación.
- Tonalidad: los modos mayores suelen ser alegres, vivos y graciosos, provocando la extroversión de los individuos. Los modos menores presentan unas connotaciones diferentes en su expresión e influencia. Evocando el intimismo, la melancolía y el sentimentalismo, favoreciendo la introversión de las personas.
- La altura: las notas agudas actúan frecuentemente sobre el sistema nervioso provocando una actitud de alerta y aumento de los reflejos. También ayudan a sacarnos de un estado de cansancio, se sugiere tener en cuenta que, el oído es sensible a las notas muy agudas, de forma que si son muy intensas y prolongadas pueden dañarlo e incluso provocar el descontrol del sistema nervioso. y los sonidos graves suelen producir efectos sombríos, una visión pesimista o una tranquilidad extrema.
- La intensidad: un sonido o música tranquilizante puede irritar si el volumen es mayor que lo que la persona puede soportar, por tanto la intensidad o volumen debe ser el adecuado, cuidando de que este no lastime el oído.
- La instrumentación: en cuanto a los instrumentos musicales que se puedan emplear, los de cuerda suelen provocar el sentimiento por su sonoridad que es expresiva y penetrante, y los instrumentos de viento se destacan por su poder de alegría y viveza, dando a las composiciones un carácter brillante, solemne, majestuoso. Los instrumentos de percusión se caracterizan por su poder rítmico, liberador y que incita a la

acción y el movimiento, así pues, Fernández ilustra estos aspectos.

#### **e) La música clásica**

En el presente trabajo, se basará en su gran mayoría en la música clásica, la misma que tiene definiciones que aún hoy en día se hacen discutibles. La música clásica es considerada como culta, propia de un ambiente muy formal, refinado y elitista. La atmósfera donde se realiza es de gran solemnidad y el público mantiene una actitud muy respetuosa en todo momento, deleitándose muy discretamente a su público.

Es común que la música clásica esté asociada con las grandes orquestas con variedad de instrumentos: los de percusión, cuerda y viento; las cuales son dirigidas por un director, encargado de guiar y orientar cuando se toca una pieza elegida por la orquesta.

En la presente se incidirá en el estilo musical clásico, nos estaremos refiriendo a esa música culta, de sonidos suaves, cuyos máximos exponentes son Mozart, Beethoven, Verdi, Wagner, Bach, Vivaldi, Chopin y Strauss, sin dejar de lado otras de preferencia de los jóvenes, siempre y cuando no sean estridentes, estresantes, y no malogren los oídos,

#### **1.3.2. El estrés**

El Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado. (s/f) “El estrés es la respuesta fisiológica y psicológica del cuerpo ante un estímulo (estresor), que puede ser un evento, objeto o persona”. (pág. 5)

Definir al estrés es un tanto discutible, consideramos, el estrés son las reacciones de activaciones fisiológicas, emocionales, cognitivas y de comportamientos frente a los estímulos y actividades académicas.

Continuando, se considera que el estrés, es un impulso o reacción que manifiesta el cuerpo humano Los episodios breves de estrés pueden ser positivos, efectivamente, ayuda a la evitación del peligro. Cuando el estrés se prolonga, causa daños y graves consecuencias en

la salud de las personas. El término estrés se ha utilizado históricamente para designar realidades diferentes. Ciertamente, es un concepto complejo.

Aunque el estrés puede abrir camino cuando es percibido como oportunidad para aprender. En el desarrollo de cada persona, existe el nerviosismo, cansancio, rigidez, inquietudes, preocupaciones, presiones del entorno, que se desencadenan en el estrés. En fin, el estrés se produce por infinidad de factores que afectan a las personas, por ello, se debe tratar el estrés con la música clásica que influye eficazmente para afianzar el aprendizaje y mantener un nivel de vida saludable.

Para Comín, De La Fuente y Gracia, (2019) definen al estrés “fenómeno muy frecuente en el mundo laboral, con graves consecuencias para la salud de la persona que la padece”. (pág. 1)

En la presente investigación, cuando se hable de estrés, nos referiremos como a un conjunto de reacciones físicas, psicológicas, comportamentales, como producto de diversas situaciones llamados factores estresantes, frente a los cuales el individuo las enfrenta de determinada manera.

#### **a) Estrés académico**

Al respecto Román & Hernández (2011), quienes al definir al estrés académico, desde una corriente personalista, plantean al estudiante como el centro de la actividad, y con limitaciones en el medio educativo, con un enfoque psicológico, cognitivista, la omisión del carácter de actividad de la educación, entre algunas observaciones, el tratamiento exclusivo del estrés académico como distrés.

El nuevo concepto incluye supuestos teóricos como el enfoque histórico cultural, el carácter sistémico y de proceso, la implicación de los componentes del proceso de enseñanza aprendizaje con sus relaciones dinámicas, un enfoque didáctico y de gestión docente con vistas a generar el necesario cambio educativo. Sin embargo, en nuestro trabajo nos referiremos específicamente al estrés generado, manifestado en el campo académico.

Otros la conceptúan al estrés académico, como un tipo de estrés que se da en el entorno académico, en estudiantes de diversos niveles y modalidades. Generalmente este tipo de estrés se pone de manifiesto antes de los exámenes, durante la ejecución de los trabajos grupales e individuales.

Se define al estrés académico, como aquella ansiedad que se produce antes de una evaluación, que afecta el rendimiento académico, que incluso interfiere en el comportamiento, como: la dedicación a los estudios, asistencia a sus clases, incluyendo las dificultades que se pueden presentar para prestar atención o concentrarse. A los factores que producen el estrés en el entorno académico la llama factores estresantes o estresores académicos, también los considera como estímulos propios del entorno educativo que son experimentados por los sujetos que aprenden en el entorno educativo..

Continúa, que las consecuencias del estrés académico en los estudiantes son desde reacciones físicas hasta consecuencias en la salud, acarreando enfermedades, en el bienestar psicológico del educando.

Como quiera que, en el presente trabajo, se centra en el estrés académico, el instrumento para medirlo incide en indicadores que se dan en el entorno educativo.

Meichenbaum (1987) manifiesta “Una manera productiva de iniciar el proceso de resolución de problemas es preguntar, cuál sería su consejo para otra persona que tuviera una experiencia estresante similar, o qué consejo podrían darse a sí mismos”. (p. 67)

Estas interrogantes, contribuyen a reducir los factores estresantes de las personas, porque pueden notar que tienen la capacidad adecuada para solucionar sus problemas.

## **b) Niveles de estrés**

En la presente investigación y de acuerdo al Inventario SISCO, de Barraza (2007), que fue adaptado y validado adecuadamente, se clasifica al estrés académico en niveles: bajo, moderado y alto,

pudiéndose dar el caso de acuerdo a la puntuación que se obtenga al aplicar el Inventario SISCO, cuya puntuación es como se indica:

- Nivel estrés bajo de 30 -39 puntos.
- Nivel de estrés medio de 40 - 79 puntos.
- Nivel de estrés alto de 80- 110 puntos.

### **c) Factores estresantes**

Los factores estresantes, según García (2004), vienen a ser aquellos actos que influyen en el estrés, porque que causan presión en los alumnos, para Barraza et al (2007), las causas están referidas a los docentes, por la carga de información que imparten y la forma en que los alumnos lo afrontan.

Entre los factores estresantes tenemos: exceso de tareas escolares, trabajos en grupo, entre otros referentes al entorno de la escuela o la universidad, los mismos que se pueden apreciar en anexos.

#### **1.3.3. Desarrollo de dimensiones e indicadores del estrés**

En el presente trabajo, basado en el Inventario SISCO de Barraza, se consideran las siguientes dimensiones:

##### **1.3.3.1. Reacciones físicas**

Las reacciones físicas, como bien lo señala Barraza (2007), son la forma en que el cuerpo responde ante un hecho, así tenemos, por ejemplo, los famosos dolores de cabeza, el cansancio después de desarrollar alguna actividad, la tristeza de haber perdido a alguien o porque no se pudo lograr algo que ya se tenía previsto.

Cuando no se puede lograr el sueño a cabalidad también puede ser una reacción física, incluso el sudor, enfermedades crónicas como la gastritis, impotencia, subida y bajada de peso, etc. (p. 75). Entre las cuales tenemos:

### **a) Trastornos de sueño**

Para la Organización Mundial de la Salud (1994), en ocasiones el sueño se ve afectado por trastornos mentales. (p. 143). Ello indica que la función fisiológica de dormir se muestra alterada, fuera de lo habitual en las personas que sufren de estrés.

#### **- Insomnio**

Comúnmente se le conoce por la dificultad de poder dormir, a pesar de los intentos y de acuerdo a la OMS (1994), el insomnio son situaciones que se producen por largos periodos, lo cual viene a ser la falta o dificultad para poder conciliar el sueño. (p. 144).

El insomnio es producido muchas veces, por algo que preocupa o atormenta el estado emocional, o simplemente es el estrés que causa que la persona que la padece no pueda dormir.

#### **- Hipersomnia**

Constituido por el deseo de querer seguir durmiendo, a pesar de haber cumplido con el tiempo necesario para ello, para la OMS (1994), vienen a ser las situaciones altas de somnolencia diaria. (p. 144), un indicador de que la persona podría estar padeciendo de estrés.

#### **- Trastorno del ciclo sueño-vigilia**

Nos dice la OMS, (1994), el trastorno de ciclo sueño se refiere a la falta de sincronización del sueño vigilia con el ciclo deseado para el circulo de la persona.

#### **- Somnolencia**

Es un estado de reducida vigilia a causa de no haber dormido las horas suficientes, o por la ingesta de algún medicamento. Dentro del primer grupo se tiene como elemento el dolor, la gran preocupación, el gran temor, o la presencia de estímulos externos perturbadores (ruido, estruendos, etc.). (Lazarus & Folkman, 1986)

Dentro del segundo grupo, está la ingesta de medicamentos que secundariamente inducen al sueño, o por beber sustancias que disminuyen la necesidad de sueño durante la noche (bebidas hechas en base a coca).

- **Hipersomnia**

Constituido por el deseo de querer seguir durmiendo, a pesar de haber cumplido con el tiempo necesario para ello, para la OMS (1994), vienen a ser las situaciones altas de somnolencia diaria. (p. 144), un indicador de que la persona podría estar padeciendo de estrés

**b) Fatiga**

La Organización Mundial de la Salud (1994), la fatiga se produce por diversos trastornos que se presentan en las personas. Puede ser por el aumento de cansancio mental,

La fatiga mental puede generarse por una serie de recuerdos mentales que se producen en la mente de las personas, también puede ser la deficiencia para concentrarse en los estudios. Inestabilidad emocional, dolores de cabeza, preocupaciones, etc. (p. 137).

**c) Dolores de cabeza**

Organización Mundial de la Salud. (1994), el dolor de cabeza, es la queja fuerte de dolor severo y molesto que se en lo fisiológico y/o orgánico. (p. 135).

Algunos investigadores atribuyen entre las causas de este malestar al estrés.

**d) Problemas de digestión**

Consisten de la sintomatología de las personas que padecen malestares del sistema digestivo, en cualquiera de sus anexos, suelen ser diversas de un individuo a otro. Aun así existen síntomas comunes que son compartidos por casi la mayoría, entre cuales destaca:

- Vómitos, náuseas, mala digestión.
- Pérdida del apetito.
- Hipo, abdomen inflamado.



Otra de las causas que también podría desencadenar una gastritis pudiera ser el reflujo biliar que se dirige al estómago. Así como también por desórdenes autoinmunes. El exceso de alcohol, aspirinas y algunos antiinflamatorios, también contribuye a la aparición de esta enfermedad.

#### **e) Pérdida de cabello**

Si bien es cierto que la pérdida de un promedio de aproximadamente 20 cabellos al mes es normal, pero si esta se produjera a mayor escala, entonces si es de preocuparse, continuando con las definiciones de la OMS, cuando se refiere a ese punto explica que “es cuando se da una pérdida apreciable de cabello debido al fracaso reiterativo para resistir los impulsos de arrancarse los pelos”. (p. 173).

#### **1.3.3.2. Reacciones psicológicas**

Por otro lado, tenemos a la reacción psicológica, que tiene que ver con el aspecto cognitivo y emocional de las personas, así tenemos, por ejemplo: ansiedad por algo o de alguien, reacciones irritables, cuando no se logra algo, falta de seguridad, melancolía, falta de concentración y decisión, entusiasmo para hacer algo, pesimismo para desarrollar una actividad, etc. Prácticamente, son innumerables las reacciones psicológicas las que se presentan en las personas, y al final del camino influyen para generar el estrés o altos niveles de estrés en las personas.

Dentro de las reacciones psicológicas, las más resaltantes para determinar que una persona esta estresada son los siguientes indicadores:

#### **a) Inquietud**

La inquietud, es cuando no se está tranquilo, estado de intranquilidad que es causado por algún factor o estímulo, situación que representa una amenaza o un factor estresante. Se refiere también a incapacidad de la persona para relajarse y estar tranquilo, relajado.

#### **b) Depresión o angustia**

Cuando hay depresión o angustia se considera los siguientes síntomas: Humor depresivo hasta un grado anormal, que la persona presenta la

mayor parte del día y casi todos los días, influido por las circunstancias y persistente durante por lo menos 2 semanas. Este estado es de mucho cuidado, algunas veces desencadena en suicidios.

### **c) Ausencia de capacidades de gozo**

En este caso las personas que la padecen muestran una reducción de la energía o incremento en su fatiga.

Asimismo, debe estar presente uno, dos a más síntomas de la siguiente nómina para que la suma total sea al menos de 4:

- Ausencia de confianza o reducción de la autoestima.
- Sentimientos de culpabilidad.
- Pensamientos suicidas.
- Quejas de disminución en la capacidad de pensar, tales como indecisión o vacilación.
- Cambio en la psicomotricidad, con agitación o enlentecimiento.
- Alteración del sueño.
- Aumento o disminución del apetito, con cambio de peso.

### **1.3.3.3. Reacciones comportamentales**

Sobre ellas, Barraza (2007), considera que son las que están vinculadas con comportamientos como: fumar excesivamente, olvidos frecuentes, aislamiento, irritabilidad frecuente, desganos, aumento o disminución en la ingesta de alimentos. (p. 102)

Las reacciones comportamentales, se caracterizan por la forma en que presentan diferentes tipos de conducta, entre ellas se tiene:

#### **a) Tendencia tener conflictos**

Actitud al resquebrajamiento de las relaciones interpersonales. Puede responder a causas puramente psicológicas o bien a la presencia de anomalías marcadamente biológicas.

Sin embargo, es importante señalar, que la presencia constante o con cierta frecuencia de conflictos no constituiría un factor favorable en el proceso de enseñanza aprendizaje.

## **b) Tristeza y depresión**

Para García y Noguera (2013), la tristeza, se va desarrollando durante el desarrollo de la vida diaria, todo ello se produce, según vayamos transcurriendo los días. Los seres humanos por cada momento que transcurre vamos pasando vivencias y experiencias diversas que van cambiando nuestro estado de ánimo, por ello, que a veces, estamos alegres y otras veces tristes. (p. 4).

Para Ochoa (2017), “la depresión en las instituciones educativas es más perceptible porque los colegas se dan cuenta cuando un docente tiene una baja anímica lo cual se percibe que algo anda mal y que ese docente necesita atención”. (p. 18)

La depresión es una patología, que se manifiesta mediante: sentimientos diversos y malestar general.

Para García y Noguera (2013), todos pueden tener depresión en la vida. Pero, hay quienes considera tienen una mayor predisposición, veamos:

- Personas con pasados llenos de problemas de estrés.
- Personas con estrés crónico.
- Personas desempleadas o que tienen dificultad para hallarlo.
- Las féminas durante sus alteraciones hormonales, embarazadas.
- Quienes cuentan con familiares con sintomatologías depresivas.
- Personas que han sufrido en la niñez.
- Personas que padecen enfermedades o con problemas mentales.
- Los que padecen enfermedades crónicas.
- Quienes siempre se encuentran deprimidas.
- Los que no se exponen al sol.
- Los que no se interrelacionan con los demás.

## **c) Desgano para trabajar**

Respuesta insuficiente ante la demanda del cumplimiento del deber de laborar; puede responder a una actitud desfavorable hacia el entorno físico o ambiental, o hacia el entorno social inmediato.

O bien, por la presencia de factores biológicos que afectan a la salud, como pueden ser estados febriles, dolores agudos, crisis alérgicas, etc.

Del lado de los factores psicológicos están los estados de temor, tirria, fobias, baja satisfacción laboral, reducida expectativa de ascenso, etc.

#### **d) Variabilidad en el consumo de alimentos**

Esta consiste en la variabilidad de la frecuencia como en la variabilidad de la cantidad.

Del lado de la frecuencia, está la reducción de la misma, que puede ser 2 o 1 por día, o alternancia de un día de consumo y otro día sin consumir.

También, puede ser un incremento, de más de 3 veces por día.

En cuanto a la variabilidad de la cantidad, puede ser un incremento o una disminución de la porción de alimento.

Cualquiera de las variabilidades puede responder a causas voluntarias (decisión de someterse a una dieta) o involuntarias (estados de deterioro de la salud).

#### **1.3.3.4. Frecuencia de situaciones estresantes**

##### **a) Sobrecarga de trabajos escolares**

Es el exceso de tareas que algunos padres de familia o de profesores, que creen que por ello se beneficia al estudiante.

Para algunos psicólogos el bienestar psicológico es una vivencia personal, una condición humana subjetiva manifiesta a través del funcionamiento psicofísico y social de una persona con todos sus componentes sean estos de carácter estable, como el pensar constructivamente acerca de sí mismo; o de carácter transitorio, como sentir algo positivo acerca de sí mismo en medio de circunstancias contextuales específicas. (Gonzales, Montoya , Casullo, & Bernabeú , 2002, pág. 363)

Por ello, en el mundo ya se considera como innecesario y pueril dejar tareas a los estudiantes. Además, a los profesores quita tiempo revisar y calificar cada tarea, de 20 o 30 más alumnos.

##### **b) Competencia en clases**

Según López (2017), "La educación basada en competencias se centra en la necesidad, estilos de aprendizaje y potencialidades individuales para que

el alumno llegue a manejar con maestría las destrezas y habilidades señaladas desde el campo laboral.” (p. 435).

En la presente investigación, si bien es cierto lo vertido líneas arriba enmarca lo que se busca desarrollar en los estudiantes, se complementa con lo siguiente: en el ámbito educativo los estudiantes compiten entre sí, por lograr mejores calificaciones, por tener mayor aceptación, etc., de manera que para ellos las evaluaciones, tareas entre otras actividades no solo constituyen retos a cumplir, sino que también los hacen sentir presionados, de allí que estas se convierten muchas veces en un factor que estresa al estudiante.

### **c) Personalidad y carácter el profesor (a)**

Rosental (2010), conceptualiza a la personalidad como el conjunto de las cualidades socialmente condicionadas e individualmente expresadas.

En el tiempo se han propuesto numerosos conceptos de personalidad; sin embargo, hay consenso en que es un conjunto de cualidades que se adquiere en las relaciones sociales (Zevallos, 2009)

Se conceptualiza al carácter, como las características volitivas y éticas que cada persona muestra y manifiesta en su desenvolvimiento diario. El carácter se va formando en base a la influencia del contexto donde vivimos. Mientras que el temperamento, se forma en base al aspecto biológico de cada persona, mucho dependerá de los padres, el temperamento de los hijos. La personalidad, describe atributos y cualidades de acuerdo a la formación que haya tenido cada persona, es por ello, de la personalidad que tenga una persona, su conducta será positiva o negativa. Mucho depende de la personalidad de cada persona para dejarnos influir fácilmente por el contexto social.

### **d) Las evaluaciones**

Fermín, menciona, la evaluación es un proceso integral que nos permite conocer en qué medida los estudiantes van avanzado respecto a lo pedagógico.

Según Cano (1983), es importante evaluar porque contribuye al proceso educativo y formativo, nos da a conocer los logros que ha obtenido el estudiante ya sea cuantitativa y cualitativamente.

Con la evaluación podemos prevenir deficiencias y proponer alternativas que conlleven a tomar decisiones pertinentes, en la formación integral de los estudiantes.

Según Guevara (1987) la evaluación educacional es un proceso científico, integral y continuo, paralelo e integrante del proceso educativo, consistente en la valoración cualitativa del proceso educativo, consiste en la valoración, cualitativa y cuantitativa de todos los elementos y factores integrantes del subsistema educacional, del fenómeno y de la acción educativa concreta, en una situación específica y dentro de un sistema sea nacional e internacional, para tomar decisiones para una mejor educación.

Navarro (2003), considera que a las calificaciones escolares como las dimensiones más importantes del proceso de enseñanza aprendizaje y de las más empleadas por docentes e investigadores para medir el rendimiento académico.

#### **e) Tipo de trabajo encargado**

Indica la clase de lo que se requiere para la ejecución de una actividad comisionada.

Puede ser de ejecución abstracta (un plan, una idea, etc.), o concreta (un adorno, un modelo, etc., lo que para muchos representan difíciles de ejecutar y si son recargados, aún más.

#### **f) No entender los temas**

Consiste en la capacidad reducida para decodificar contenidos que le son transmitidas. Puede deberse a la calidad del mensaje recibido, o al estado de salud (biológica o psíquica) del receptor, o al estado de angustia, inquietud de la persona.

#### **g) Participación en clases**

Es el récord del número de veces y la calidad de intervenciones en el aula; puede ser motivada, como cuando se debe al deseo de ganar algún puntaje

específico o en ausencia de un sistema de premios o recompensas, o la satisfacción personal de haber logrado una participación positiva, aceptable.

#### **h) Tiempo limitado para el trabajo**

Es el tiempo prefijado previsto para la ejecución satisfactoria de una tarea específica.

Puede responder a un tiempo límite con propósito de racionalización del tiempo del trabajo, o por responder a una sanción, o por necesidades del director de la actividad.

Por tanto, el tiempo, también constituye un factor que puede estresar a las personas.

#### **1.3.3.5. Estrategias de enfrentamiento al estrés**

En ese grupo se consideran las estrategias que sirven para afrontar el estrés académico de manera óptima, y se consideran las siguientes:

##### **a) Habilidad asertiva**

La habilidad asertiva, se refiere a ser cauto en las respuestas que brindamos ante una situación o acontecimiento que se presente en la vida diaria o durante el proceso de enseñanza aprendizaje.

Las habilidades asertivas positivas, se caracterizan porque se manifiestan sentimientos de cariño, amor, confianza, comprensión y comparte opiniones con los demás teniendo en cuenta sus principios y valores. En cambio, asertividad negativa, es cuando una persona brinda expresiones que causan conflicto entre los demás, como, por ejemplo. No estar de acuerdo, manifestar rencor, odio, manifestar disconformidad ante cualquier acuerdo a manifestación de algo.

##### **b) Planificación**

La planificación es un proceso racional y sistemático de toma de decisiones, sobre lo que se ha de ejecutar en un periodo de tiempo. No es lo mismo planificación que planeación:

Consecuentemente, se puede definir la planificación como el proceso de predeterminar lo que se va a hacer en el futuro inmediato. Importancia de la planificación

Es importante planificar por lo siguiente:

- Desfavorece la improvisación: Cuando planificamos, se trabaja de forma organizada y se logran los objetivos propuestos.
- Reduce tiempo y se ahorra: la falta de planificación provoca dificultades en el desarrollo de las diferentes actividades programadas. Por lo tanto, se requiere de más presupuesto y más horas de trabajo para seguir o continuar con la actividad adecuadamente.
- Una adecuada planificación de las diferentes actividades académicas, personales, podría aumentar o disminuir el nivel de estrés de las personas, y los estudiantes no están exentos de ello.

### **c) La religión**

La religión nos enseña a que existe un creador, y en ella encontramos todas las respuestas de nuestra existencia y la razón de ser en la tierra. A continuación, presentamos algunos argumentos que indican la importancia de la religión en las instituciones educativas:

- El argumento antropológico: La religión nos da a conocer sobre los complejos argumentos que existen referente a la aparición del hombre sobre la tierra.
- El argumento histórico: La religión para saber sobre la historia del hombre se fundamenta en las tradiciones y cultura.
- El argumento cultural: Solo es factible profundizar en el concepto de cultura basándonos en el universo simbólico.
- El argumento intercultural: Es necesario que se desarrolle interacciones religiosas para ampliar conocimientos. La educación debe ser plural para extraer ideas importantes, ya sean opiniones diferentes o iguales.
- El argumento sociológico: trata los ritos, hábitos y costumbres de una comunidad, considerando los principios y valores.
- El argumento lingüístico: la religión se da en base al lenguaje simbólico o mitológico de cada comunidad.



- El argumento pedagógico: El fin de la Educación es brindar una formación integral a los estudiantes; por lo tanto, los seres humanos necesitan de la religión para actuar en base a los mandamientos y principios religiosos. Entonces, el conocimiento religioso debe ir de la mano con la Educación.
- El argumento metafísico: Es una tarea educativa ayudar a pensar al estudiante sobre las cuestiones existenciales, cabe precisar que en ese aspecto, mediante la religión se enseña al estudiante a tener fe, a creer, a no desesperarse, ello sin duda contribuye a que las personas tengan más tranquilidad, más calma, por tanto, podría evitar en alguna medida el estrés.

#### **d) Búsqueda de información**

Actividad de indagación de datos, conceptos o imágenes atendiendo a diversas razones, dentro de estas puede ser laborales, comisiones, esparcimiento, investigación, etc.

Tradicionalmente se usaban las fichas bibliográficas o hemerográficas en las bibliotecas, actualmente se utilizan las computadoras, internet, los USBs, y ya casi no se recurre a las bibliotecas en físico, sino ingresando en las páginas web, en los repositorios de instituciones académicas.

#### **e) Verbalización de situaciones**

Es la expresar verbalmente, voluntaria o no, de contenidos que guardan relación con las ideas que se trata de reprimir pero que difícilmente se suele callar, lo que es común en concurrencia de trastornos psicológicos.

Sin embargo, se suele sugerir que la verbalización de situaciones se haga en el momento o con la persona que tenga relación con el incidente de conflicto, para que no haya la necesidad de verbalizarla en contextos que no corresponde.

#### **1.3.4. El estrés y el cuerpo humano**

El cuerpo reacciona ante el estrés, liberando sustancias como son las hormonas. Al existir la falta de hormonas, hace que nuestro cuerpo sufra tensiones, incluso se tiende a acelerar el pulso. Mientras sea de corto

plazo estas tensiones pueden ayudar a que el cuerpo logre manejar estas tensiones, pero si el estrés continuo de forma prolongada puede causar graves consecuencias en la salud de la persona que padece de estrés.

Entre las enfermedades que se presentan tenemos: Presión alta, diabetes, insuficiencia cardiaca, etc. Por ello, es importante deducir el estrés cuando se presenta en nuestro cuerpo, cuando el estrés está muy prolongado se pueden manifestar los siguientes signos, cambios emocionales en la persona, así tenemos por ejemplo: estreñimiento, diarrea, deficiencias de memoria, falta de concentración, dolores musculares, dolores de cabeza, problemas digestivos, dificultades para dormir, falta de sueño o mucho sueño, incluso se ha dado el caso de que algunas personas acuden al consumo de bebidas alcohólicas o al consumo de sustancias químicas como son las drogas.

#### **a) Causas del estrés**

Cualquier suceso que genere una respuesta emocional, puede causar estrés. Esto incluye tanto situaciones positivas (el nacimiento de un hijo, matrimonio) como negativas (pérdida del empleo, muerte de un familiar). El estrés también surge por irritaciones menores, como esperar demasiado en una cola o en tráfico. Situaciones que provocan estrés en una persona pueden ser insignificantes para otra.

El estrés es un proceso dinámico de interacción entre el sujeto y el medio y por lo tanto cada persona responde de manera diferente a un mismo agente estresante. Un suceso será estresante en la medida en que una persona lo considere como tal, cualesquiera sean las características objetivas del mismo. Conflictos psíquicos individuales o diferencias culturales pueden determinar que un hecho sea neutro para una persona y que para otra desencadene violentas respuestas de estrés.

Los sucesos positivos pueden ser tan estresantes como los sucesos negativos, ya que ambos suponen cambios que exigen adaptarse a nuevas circunstancias. No obstante, la mayoría de los investigadores han encontrado que los acontecimientos indeseables o desagradables indican más consecuencias negativas para la salud.

Parece ser que hay varios factores que contribuyen a que se presente estrés, todo depende como la persona asimile las circunstancias que se le presente.

#### **b) Prevención del estrés**

Para tratar el estrés puede ser un poco difícil, debido que existen diferentes tipos, por ello, es necesario identificar, primeramente, el tipo de estrés que estamos padeciendo. Mientras más rápido se detecte el estrés, se tiene la posibilidad de tratarla más fácilmente. Sin embargo, el estrés que esta de forma prologada en nosotros, puede ser más difícil de tratarlo. Generalmente, son las personas que integran nuestro círculo social, quienes detectan los cambios de actitud y comportamentales que estamos padeciendo. Ellos nos pueden sugerir, asistir ante un especialista para tratar el estrés de manera oportuna. Cuando nosotros sentimos o identificamos los síntomas del estrés, es necesario que acudamos a pedir ayuda, para tratar oportunamente el estrés, que a la larga puede ocasionar graves consecuencias para la luz y desenvolvimiento de las personas. No olvidemos, la respiración profunda, puede contribuir a des estresarse un poco.

Para evitar el estrés, también debemos desarrollar una lista de lo más importante de las tareas que debemos realizar, para no olvidarnos de nada y trabajar o estudiar en base a lo más importante.

Al momento de hacer la tarea, es importante que nos concentremos en ello, para obtener resultados óptimos, y no tener que volver a rehacerlo. La planificación, es muy importante para prevenir el estrés, porque permite tener claramente los objetivos que se pretenden lograr; además la organización adecuada de los recursos facilita un mejor desarrollo de las actividades programadas por orden de prioridad.

El apoyo de otras personas, relacionadas con la labor que desarrollamos, puede contribuir a lograr nuestros objetivos; no olvidemos, mientras más opiniones existan, mejores resultados obtendremos, ya sea en lo académico o en lo laboral, según sea nuestro desempeño.

### **c) Consejos útiles para la vida**

Considerar los consejos, permite prevenir la presencia del estrés en las personas.

Costa, Aguado y Cestona (2008), mencionan “también es verdad que las diferentes condiciones de vida conllevan diferentes exigencias y demandas que afrontar y, por esta razón, promueven situaciones de desigualdad frente al estrés” (p. 12)

Por ello, elaborar objetivos, permite que desarrollemos nuestras actividades teniendo en cuenta nuestra capacidad intelectual; ya que el extralimitarnos a desarrollar otras acciones que no han sido programadas puede desencadenarse en principios de estrés. El trabajo real es mejor, que trabajar en base a objetivos idealistas.

Nuestras expectativas deben ser reales, es decir, se debe considerar en base al estudio nuestros objetivos, para no entrar en estados conflictivos. Ya que no somos perfectos y podemos caer en la desesperanza cuando no tenemos claro lo que queremos lograr.

Asertividad, es muy importante en nuestras interacciones, por eso, siempre debemos practicarla para no herir susceptibilidades de los demás. Una opinión nuestra puede levantar los ánimos de alguien que se encuentra en desesperación o simplemente puede destruirla cuando no somos asertivos.

El descanso es parte de nuestra vida, por ello, debemos tomarnos un momento, para realizar ejercicios. El descanso de un día, puede renovarnos tanto física como mentalmente.

Otro aspecto para evitar el estrés es realizar respiraciones abdominales, también la práctica de la respiración profunda contribuye a relajarnos. Desarrollar masajes, el masaje puede aliviar tensiones musculares, por ello, debemos hacernos masajes de forma individual o pedirle a alguien que nos haga masajes. Hacernos masajes de forma continua, nos va mantener relajados y estaremos en la capacidad de enfrentar cualquier problema que se presente en la vida diaria

Practicar deportes, el deporte es una forma eficaz de prevenir el estrés, nos ayuda a recrearnos, relajarnos y poder estar renovados para continuar con las labores académicas.

Salir de las rutinas, cuando no innovamos, podemos caer en el aburrimiento o rutina; debemos buscar nuevos desafíos. Desarrollarnos en los estudios usando nuevas estrategias pueden proporcionarnos más libertad y autonomía para el aprendizaje.

El análisis personal, conocerse a sí mismos puede ayudar a controlar las reacciones y actuar de forma apropiada ante un suceso o acontecimiento de la vida académica y social. Un autoanálisis contribuye a conocernos y hacer un diagnóstico de lo que uno es, teniendo en cuenta que los errores ayudan a desarrollar críticas constructivas y aprender de los errores.

Escuchar música clásica, la música permite activar nuestro sistema cerebral, la música podría propiciar un mejor interés por aprender, ya que activa el hemisferio derecho y el hemisferio izquierdo de las personas, algunos afirman que no pueden vivir sin escuchar música, y lo vemos en el día a día, especialmente a la gente joven, caminan, trabajan escuchando música, entonces, porque no emplearla de manera saludable para contrarrestar el estrés, ello es precisamente uno de los pilares motivacionales que sirvió de inspiración para efectuar el presente trabajo.

1.3.5. **Eficacia.** - según la Real Academia de la lengua española, es .la capacidad de lograr el efecto deseado. En la presente investigación, cuando se habla de eficacia, se refiere a lograr reducir el nivel de estrés académico de un nivel a otro, ello en función a un porcentaje, considerándose eficaz si el estudiante logra reducir su nivel de estrés, y en promedio si se logra reducir en por lo menos un cinco por ciento

## 1.4. Formulación del problema

### Problema General

¿En qué medida la aplicación de la música será eficaz para reducir el estrés académico en estudiantes de primer año de Educación

Secundaria de una Institución Educativa Secundaria de Hunter, Arequipa 2018?

**Problemas específicos:**

- ¿La aplicación de la música es eficaz para reducir el nivel de las reacciones físicas como producto del estrés académico en estudiantes de primer año de una Institución Educativa Secundaria de Hunter - Arequipa 2018?
- ¿La aplicación de la música es eficaz para reducir las reacciones psicológicas producidas por el estrés académico en estudiantes de primer año de una Institución Educativa Secundaria de Hunter - Arequipa 2018?
- ¿La aplicación de la música es eficaz para reducir las reacciones comportamentales producidas por el estrés académico en estudiantes de primer año de una Institución Educativa Secundaria de Hunter - Arequipa 2018?
- ¿La aplicación de la música es eficaz para disminuir las frecuencias de situaciones estresantes que producen el estrés académico en estudiantes de primer año de una Institución Educativa Secundaria de Hunter - Arequipa 2018?
- ¿La aplicación de la música es eficaz para mejorar las estrategias de afrontamiento al estrés académico en estudiantes de primer año de una Institución Educativa Secundaria de Hunter - Arequipa 2018?

**1.5. Justificación del estudio**

Es conveniente desarrollar la presente investigación porque se dará solución a un problema social, latente en los estudiantes de secundaria; no olvidar que, cuanta más aplicación se haga de la música, los niveles elevados de estrés tenderán a ser reducidos; entonces, es importante aplicar la música en los estudiantes, porque es sabido que produce grandes cambios emocionales y de comportamiento. De tal manera que se produzcan reacciones físicas y comportamentales positivas en los estudiantes.

Es socialmente relevante, porque se cumple con el anhelo de los padres, que sus hijos sean formados con valores y con habilidades que les permita desenvolverse en la vida diaria de la sociedad en la que viven, la ejecución del presente tiene implicancias sociales porque busca solucionar o aminorar un problema que es social.

Se justifica pedagógicamente, porque sus resultados coadyuvaran en descongestionar un problema que es latente en el quehacer educativo, y por tanto influye en los resultados que se puedan obtener.

La presente investigación tiene implicancia práctica, porque se pretende reducir los niveles de estrés académico a través de la aplicación de la música en los estudiantes de secundaria. De corroborarse que la música disminuye los niveles de estrés, habremos encontrado un medio eficaz que ha de ser útil no solo para los estudiantes, sino un apoyo para la labor docente. Es por ello, que la música sería un medio que podría ser de mucha utilidad si se le aplica a los estudiantes para reducir los niveles de estrés, considerando que la presencia del estrés en cualquier persona mella su salud física y mental (como indican algunas investigaciones) y lo que es más preocupante para los docentes, repercute en el rendimiento académico, pues hay varias investigaciones que han demostrado que el estrés es un factor que disminuye el rendimiento académico de los estudiantes de diferentes niveles educativos.

Tiene valor teórico, porque el marco teórico contribuirá a incrementar los conocimientos de nuevos investigadores que traten sobre la música en la reducción de los niveles de estrés en estudiantes, sin dejar de lado a la población de cualquier grupo etario, geográfico, social, etc.

En el campo educativo es un tema de actualidad, porque los niveles de estrés se encuentran en los estudiantes de educación secundaria, por ello merecen ser tratados, para desarrollar en ellos, reacciones físicas y comportamentales positivas.

## 1.6. Hipótesis

### Hipótesis general

**Hi:** La aplicación de la música es eficaz para reducir los niveles de estrés académico en estudiantes de primer año de una Institución Educativa Secundaria de Hunter, Arequipa 2018.

**Ho:** La aplicación de la música no es eficaz para reducir los niveles de estrés académico en estudiantes de primer año de una Institución Educativa Secundaria de Hunter, Arequipa 2018.

### Hipótesis específicas

a) **Hi:** La aplicación de la música es eficaz para reducir las reacciones físicas producto del estrés académico en los estudiantes de primer año de una Institución Educativa Secundaria, Hunter-Arequipa 2018.

**Ho:** La aplicación de la música no es eficaz para reducir las reacciones físicas producto del estrés académico en los estudiantes de primer año de una Institución Educativa Secundaria, Hunter-Arequipa 2018.

b) **Hi:** La aplicación de la música es eficaz para reducir las reacciones psicológicas producto del estrés académico en los estudiantes de primer año de una Institución Educativa Secundaria, Hunter-Arequipa 2018.

**Ho:** La aplicación de la música no es eficaz para reducir las reacciones psicológicas producto del estrés académico en los estudiantes de primer año de una Institución Educativa Secundaria, Hunter-Arequipa 2018.

c) **Hi:** La aplicación de la música es eficaz para reducir las reacciones comportamentales producto del estrés académico en los estudiantes de primer año de una Institución Educativa Secundaria, Hunter-Arequipa 2018.

**Ho:** La aplicación de la música no es eficaz para reducir las reacciones comportamentales producto del estrés académico en los estudiantes de primer año de una Institución Educativa Secundaria, Hunter-Arequipa 2018.



d) **Hi:** La aplicación de la música es eficaz para reducir la frecuencia de los factores estresantes del estrés académico en los estudiantes de primer año de una Institución Educativa Secundaria, Hunter-Arequipa 2018.

**Ho:** La aplicación de la música no es eficaz para reducir la frecuencia de los factores estresantes del estrés académico en los estudiantes de primer año de una Institución Educativa Secundaria, Hunter-Arequipa 2018.

e) **Hi:** La aplicación de la música es eficaz para mejorar las estrategias de enfrentamiento al estrés académico en los estudiantes de primer año de una Institución Educativa Secundaria, Hunter-Arequipa 2018.

**Ho:** La aplicación de la música no es eficaz para mejorar las estrategias de enfrentamiento al estrés académico en los estudiantes de primer año de una Institución Educativa Secundaria, Hunter-Arequipa 2018.

## **1.7. Objetivos**

### **1.7.1. Objetivo general**

Determinar la eficacia de la aplicación de la música para reducir el estrés académico en estudiantes de primer año de una Institución Educativa Secundaria de Hunter, Arequipa 2018.

### **1.7.2. Objetivos específicos**

- a) Determinar el nivel de las reacciones psicológicas, producto del estrés en el grupo experimental y control, antes y después de la aplicación de la música, en estudiantes primer año de una Institución Educativa Secundaria de Hunter, Arequipa.
- b) Identificar el nivel de las reacciones psicológicas, producto del estrés en el grupo experimental y control, para establecer su eficacia en estudiantes de primer año de una Institución Educativa Secundaria de Hunter, Arequipa
- c) Identificar el nivel de reacciones comportamentales, producto del estrés en el grupo experimental y control, antes y después

- de la aplicación de la música en estudiantes de primer año de una Institución Educativa secundaria de Hunter, Arequipa
- d) Precisar el nivel las frecuencias de las situaciones estresantes en el grupo experimental y control, antes y después de la aplicación de la música en estudiantes de primer año de una Institución Educativa Secundaria de Hunter, Arequipa
  - e) Identificar el nivel de afrontamiento al estrés en el grupo experimental y control, antes y después de la aplicación de la música en estudiantes de primer año de una Institución Educativa Secundaria de Hunter, Arequipa.

## II. MÉTODO

### 2.1. Diseño de investigación

El diseño empleado en la presente investigación fue el cuasi experimental con dos grupos: control y experimental, donde se aplicó inicialmente a ambos grupos un pre test para asegurar la equidad de los grupos, luego al grupo experimental se le aplicó la variable independiente: música y al otro grupo no, y finalmente se aplicó el post test a ambos grupos, diseño que es definido por Pino (2018), que “los sujetos incluidos en los grupos de estudio ya están asignados o constituidos y consiste en que una vez que se dispone de los dos grupos, se debe evaluar a ambos en la variable dependiente, luego a uno de ellos se le aplica el tratamiento experimental y el otro sigue con las tareas o actividades rutinarias”(pag.23), cuyo esquema es:

G1: O<sub>1</sub> ----- X -----O<sub>2</sub>

G2: O<sub>3</sub>----- - -----O<sub>4</sub>

Donde:

G1: Grupo experimental

G2: Grupo control

O<sub>1</sub>, O<sub>3</sub> = Pre test

X = Tratamiento o aplicación de la V.D.

- = Ausencia de la aplicación de la V.I.

O<sub>2</sub> , O<sub>4</sub> = Post test

### 2.2. Variables, operacionalización

#### 2.2.1. Variable independiente

##### Música

En la Enciclopedia del Estudiante (2005), se sostiene que “la música no es una distribución arbitraria de sonidos, sino la combinación bella de los mismos. La belleza surge precisamente de los elementos que configuran la música: la melodía, el ritmo y la armonía.” (p. 194)

## 2.2.2. Variable dependiente

### Estrés académico

Como lo establece Barraza (2007), conjunto de reacciones físicas, psicológicas, comportamentales, situaciones estresantes, estrategias de afrontamiento.

El estrés se puede manifestar en distintos niveles desde el más bajo hasta el más elevado nivel. (Aguado & Cestona, 2008)

**Cuadro de operacionalización de variables**

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
MÚSICA	Peiro (2005) define a la música como el arte de combinar con ritmo los sonidos para expresar sentimientos o emociones. Al respecto, en la Enciclopedia del estudiante, (2006) se define que "la música es la combinación bella de los mismos. La belleza surge precisamente de los elementos que configuran la música: la melodía, el ritmo y la armonía." (p. 194).	En la presente investigación se basará en la que da Guevara, Juan "la música es el arte de combinar sonidos agradables al oído según sus leyes que lo rigen"	Música con sonidos de la naturaleza. Música instrumental Música para estudiar Música con sonidos de aves	En las sesiones de aprendizaje el estudiante: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escucha música con sonidos de caída de agua</li> <li>• Escucha música clásica</li> <li>• Escucha música con sonidos de las olas del mar.</li> <li>• Escucha música con sonidos de instrumentos.</li> <li>• Escucha música instrumental</li> <li>• Escucha música con sonidos del medio ambiente</li> <li>• Escucha música con sonidos de aves.</li> <li>• Escucha música clásica</li> <li>• Escucha música relajante</li> <li>• Escucha música de meditación</li> </ul>	Nominal
ESTRÉS ACADEMICO	Román y Hernández (2011), analizan la definición de estrés académico, donde desde la psicología, específicamente de la corriente personalista, planteando al estudiante como el centro del fenómeno.	Estado de inquietud, angustia, nerviosismo y que se manifiesta en reacciones físicas, psicológicas, comportamentales, con cierta frecuencia a los factores	Reacciones físicas	Trastornos de sueño Fatiga, dolores de cabeza Problemas de digestión Morderse las uñas, frotarse. Somnolencia.	Ordinal (Intervalo)
			Reacciones psicológicas	Inquietud, Depresión o angustia Problemas de digestión Rascarse, morderse las uñas,	

		estresantes, y que las enfrena con diversas estrategias	Reacciones comportamentales	Tendencia a tener conflictos Desgano para trabajar Variabilidad en el consumo de alimentos Habilidad asertiva Elaboración de planes La religión Búsqueda de información. Verbalización de situaciones. Olvidos frecuentes	
	Frecuencia de situaciones estresantes		Sobrecarga de trabajos escolares Competencia en clases. Personalidad y carácter del profesor (a). Las evaluaciones Tipo de trabajo encargado No entender los temas Participación en clases Tiempo limitado para el trabajo.		
	Estrategias de enfrentamiento o al estrés		Habilidad asertiva Elaboración de planes La religión. Búsqueda de información, Verbalización de situaciones		

### 2.3. Población y muestra

- **Población**

Según Pino (2018), define “que el universo o población es cualquier grupo de sujetos (u objetos) que tengan algún rasgo común contemplable”. (Pág. 449)

La población está dada por 146 estudiantes del primer grado de la Institución Educativa Secundaria Juan Pablo Vizcardo y Guzmán de Hunter en Arequipa, que en total fueron siete secciones.

• **Muestra**

Se aplicó el muestreo de tipo probabilístico; según Hernández (2019) señala que la muestra probabilística fue: “En esencia, un subgrupo de la población. Digamos que es un subconjunto de elementos que pertenecen a ese conjunto definido en sus características al que llamamos población”. “los grupos se encuentran ya definidos”, ello porque las secciones estaban ya conformadas, por lo que se optó por seleccionar a aquellas donde se tenían mayor accesibilidad de poder aplicar la música (Programa musical), motivo de la presente investigación. Como el tamaño de la población es conocido, la muestra se determina de la siguiente manera probabilística:

$$n = \frac{N.Z^2.p.q}{e^2.(N - 1) + Z^2.p.q}$$

Dónde:

n: Es el tamaño de la muestra

N: Es el tamaño de la población.

Z: Es el nivel de confianza (1.96), es decir, 95% de confianza)

e: Es la precisión o el error (5% de error)

p: Probabilidad de éxito (0.5)

q: Probabilidad de fracaso (0.5)

Del cálculo de la muestra se obtiene:

$$n = 106$$

El tamaño de la muestra es de 106 estudiantes

Por lo tanto, se tomó a 53 estudiantes del grupo control y 53 estudiantes del grupo experimental, ello teniendo en cuenta las secciones con la equidad en cantidad de estudiantes.

**Tabla 1: Muestra**

Grupo	F	%
Grupo control	53	50.0
Grupo experimental	53	50.0
Total	106	100.0

Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes

## **2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad**

- **Técnica,**

Para la recolección de los datos se utilizó como base el Inventario SISCO, estandarizado a nivel internacional, de mucha aplicación y reconocimiento, el Inventario SISCO del estrés académico elaborado por Barraza (2007), el mismo que fue adaptado y validado a la realidad de contexto de aplicación de la presente investigación.

Cabe precisar que el uso de ese instrumento es del tipo dominio público, por lo que se le dio su trato como corresponde, cuya ficha técnica y validación se encuentra en anexos.

- **Instrumento**

Para recolectar los datos sobre el estrés se utilizó el cuestionario sobre el estrés, el Inventario SISCO de estrés académico de Barraza, el mismo que fue adaptado a la realidad de la población en estudio, el cual fue validado a través de juicio de expertos y con alfa de Cronbach.

- **Validez de contenido**

La validez de contenido se refiere al grado en que un instrumento refleja un dominio específico de contenido de lo que se mide (Hernandez, 2019)

El proceso de validación de contenido del Cuestionario de los niveles de estrés se realizó mediante un análisis racional de ítems, consistente en la evaluación de los contenidos del cuestionario por parte de un grupo de expertos y luego se calculó el coeficiente V de Aiken (V) y salió 1.00.

En lo que se refiere a la evaluación por juicio de expertos, se llevó a cabo por un grupo de cinco profesionales académicamente debidamente acreditados en el campo educativo y psicológico, conocedores de investigación, además ejercen la docencia

universitaria quienes validaron la adaptación del Inventario SISCO de Barraza, con cuyo autor se logró contactar y dio sus aportes para su adaptación, instrumento que se puede ver en anexos. y cuyos datos se presentan en anexos. De los resultados presentados podemos concluir que el instrumento Test de los niveles de estrés presenta una validez de contenido muy alta.

**Tabla 2: Expertos que validaron instrumento.**

<b>N°</b>	<b>Apellidos y nombres</b>	<b>Profesión, Grado académico</b>	<b>Institución donde labora</b>
1	Deza Guzmán, Marco Edgardo	Psicólogo, Doctor en Educación	Universidad Andina “Néstor Cáceres Velásquez”
2	Cuadros Manrique, L. José Luis	Psicólogo, Doctor en Educación	Universidad Nacional del Altiplano
3	Rodríguez Pineda Maritza	Psicóloga, Mg. en Psicología del niño y del adolescente.	Universidad Alas Peruanas
4	Paredes Hanco, Gabriel	Licenciado en Educación, Doctor en Educación	Universidad Andina “Néstor Cáceres Velásquez”
5	Montaño Revilla, Fany Magdalena	Doctora en Educación	Universidad Cesar Vallejo

- **Validez de criterio**

Se aplicó un segundo instrumento denominado “Test de Estrés” para medir los niveles de estrés, finalmente al comparar ambos resultados muestran que hay correlación entre los dos instrumentos y sus respectivos resultados, por tanto, el instrumento empleado para este trabajo es válido, lo que es favorable para el presente trabajo.



**Tabla 3: Correlaciones de instrumentos**

		Instrumento Test SISCO	Instrumento Test Estrés
Instrumento 1	Correlación	1	0,889**
	Pearson		
	Sig. (bilateral)		0,000
	N	20	20
Instrumento 2	Correlación de	0,889**	1
	Pearson		
	Sig. (bilateral)	0,000	
	N	32	32

Lo que indica una correlación muy alta

- **Validez de constructo**

La validez de constructo se refiere a qué tan bien un instrumento representa y mide un concepto teórico y suele determinarse mediante procedimientos de análisis estadístico multivariado (Hernandez, 2019)

El cálculo de la validez de constructo se realizó mediante el análisis factorial del instrumento utilizando el SPSS, y los resultados se presentan a continuación.

Para determinar si era posible realizar un análisis factorial, se verificó la medida de adecuación muestral KMO (Kayser, Meyer y Olkin) y la prueba de Bartlett.

Tabla 4: Prueba de KMO y Bartlett

<b>Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo</b>		<b>,789</b>
Prueba de esfericidad de Bartlett	Aprox. Chi-cuadrado	65,377
	GI	10
	Sig.	,000

De los resultados anteriores podemos ver que el índice KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) arroja un valor de 0,789 lo que informa de una correcta adecuación muestral, mientras que el índice de esfericidad de Bartlett tiene una significatividad de 0,000 lo que permite efectuar la siguiente deducción: que hay interrelaciones significativas entre las variables y que permite la adecuación de los datos a un modelo de análisis factorial. Para ello, se optó por la extracción de factores mediante el análisis de los componentes principales y rotación Varimax

#### • **Confiabilidad del instrumento**

Para poder determinar la confiabilidad del instrumento, se llevó a cabo mediante alfa de Cronbach.

<b>Alfa de Cronbach</b>	<b>N de elementos</b>
0,900	32

Observando los resultados, el nivel de confiabilidad del instrumento es de 0,900, es decir, que los resultados serán confiables en un 90%, lo que en investigación es aceptable, pues su Confiabilidad es muy alta.

### **2.5. Análisis de datos**

Para el análisis de datos se empleó el programa SPSS, versión 22, se ingresaron los datos, se tabularon, posteriormente se procesaron, elaborándose tablas y gráficos estadísticos, que permitieron describir e interpretar los resultados.

Además, se emplearon las pruebas de normalidad, para determinar si son o no normales, y de pendiente de ello se empleó la prueba de Wilcoxon, la U de Mann Whitney.

### **2.6. Aspectos éticos**

El presente trabajo de investigación estuvo regido por los siguientes aspectos éticos:

- Para la aplicación de los instrumentos y obtención de los resultados se pidió la debida autorización a la dirección de la Institución Educativa,

el mismo que fue concebido, en cuanto a la publicación de dichos resultados, se pudo notar una cierta contradicción, por lo que, en salvaguarda del clima institucional de la mencionada institución educativa, se optó por no hacerlo público.

- Los resultados fueron analizados por la Dirección y demás expertos de la Institución Educativa a fin de poder optimizar las dificultades encontradas para su mejoría.
- En cuanto al uso del instrumento para medir el estrés, se ha logrado contacto directo con el autor de la misma, quien autorizo su uso, lo que se empleó previa adaptación al medio local y con la aprobación y respectiva validación de expertos.

En lo que se refiere al uso de la música se empleó música de dominio público, además de que sus autores ya fallecidos y datan de hace muchísimos años, por lo que legalmente ya no es necesario comprar los derechos de uso, y otros que se emplearon fueron de uso gratuito.

### III. RESULTADOS

#### 3.1. Descripción de resultados

##### Nivel de estrés académico en el pre test y post test de los grupos experimental y control

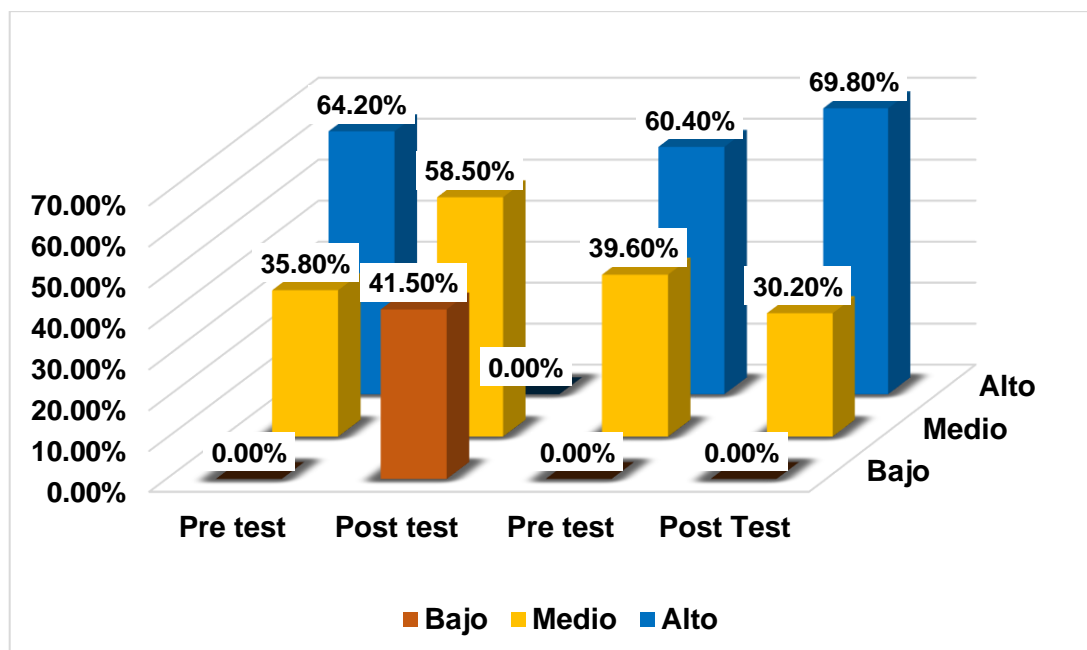
**Objetivo general:** Determinar la eficacia de la aplicación de la música para reducir los niveles de estrés en estudiantes de primer año de Educación Secundaria de una Institución Educativa Secundaria de Hunter, Arequipa.

**Tabla 5**

*Nivel de estrés académico en el pre test y post test de los grupos experimental y control en estudiantes de secundaria*

Nivel de estrés	Grupo experimental				Grupo control			
	Pre test		Post test		Pre test		Post Test	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Bajo	0	0,00	22	41,50	0	0,00	0	0,00
Medio	19	35,80	31	58,50	21	39,60	16	30,20
Alto	34	64,20	0	0,00	32	60,40	37	69,80
Total	53	100	53	100%	53	100%	53	100

Nota: Elaborado a partir de la Base de datos de la aplicación del Test de estrés.



*Figura 1 Nivel de estrés académico en el pre test y post test de los grupos experimental y control en estudiantes de secundaria*

Fuente: Tabla 1

**Interpretación:** En la Tabla 5 y Figura 1 se observa el estrés académico en el pre y post test del grupo experimental en el pre test presenta un nivel bajo con el 0% de estudiantes, mientras que un 35,80% de estudiantes se ubican en el nivel Medio y el 64,20% en el nivel Alto. Luego de la aplicación de la Música, los resultados obtenidos en el post test se incrementaron en los niveles Bajo y Medio; así tenemos que ahora el 41,50% de estudiantes del grupo experimental se encuentran ubicados en el nivel Bajo, mientras que el 58,50% se encuentra ubicado en el nivel Medio y ningún estudiante se ubica en el nivel Alto.

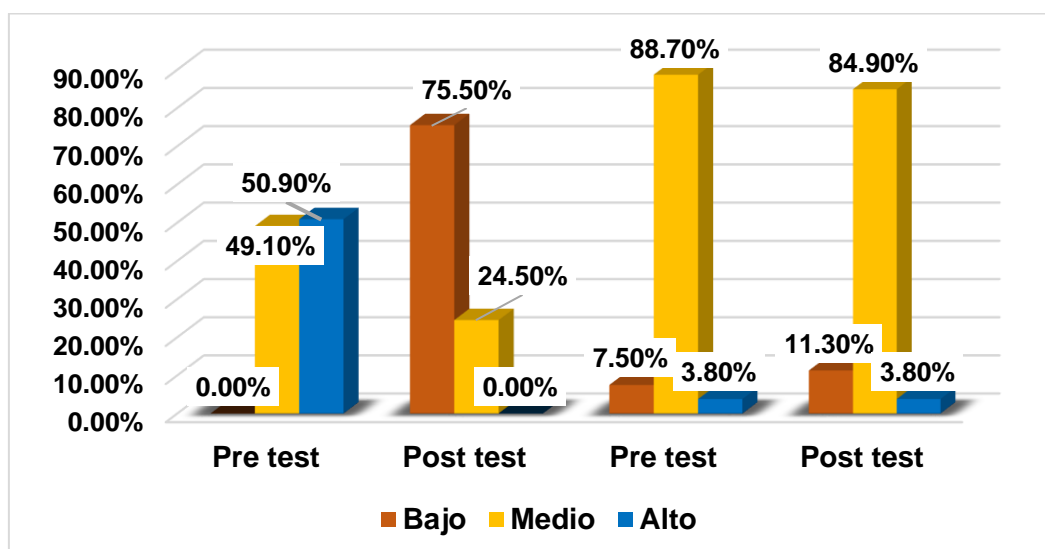
En lo que se refiere al grupo control, se observa que no se han producido cambios en los resultados del pre test y pos test.

**Tabla 6**

*Nivel de estrés académico en la dimensión 1 - Reacciones físicas, en el pre test y post test del grupo experimental y grupo control en estudiantes de secundaria*

Nivel de estrés	Grupo experimental				Grupo Control			
	Pre test		Post test		Pre test		Post test	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Bajo	4	0.00	40	75.50	4	7.50	6	11.30
Medio	26	49.10	13	24.50	47	88.70	45	84.90
Alto	27	50.90	0	0.00	2	3.80	2	3.80
Total	57	100	53	100	53	100	53	100

Nota: Elaborado a partir de la Base de datos de la aplicación del Test de estrés.



*Figura 2 Nivel de estrés académico en la dimensión 1 reacciones físicas, en el pre test y post test del grupo experimental control en estudiantes de secundaria*

Fuente: Tabla 4

**Interpretación:** En la Tabla 6 y figura 2, el estrés académico sobre las reacciones físicas, en el pre test y post test del grupo experimental, se observa que el pre-test esta con el 50.90% está en el nivel alto y un 49.10%, en el nivel medio de estrés, mientras, en el post-test el 75,50% está en el nivel bajo y el 24.50%, en el nivel medio de estrés en los estudiantes. Estos resultados nos indica que el uso de la música ha reducido el estrés en los alumnos.

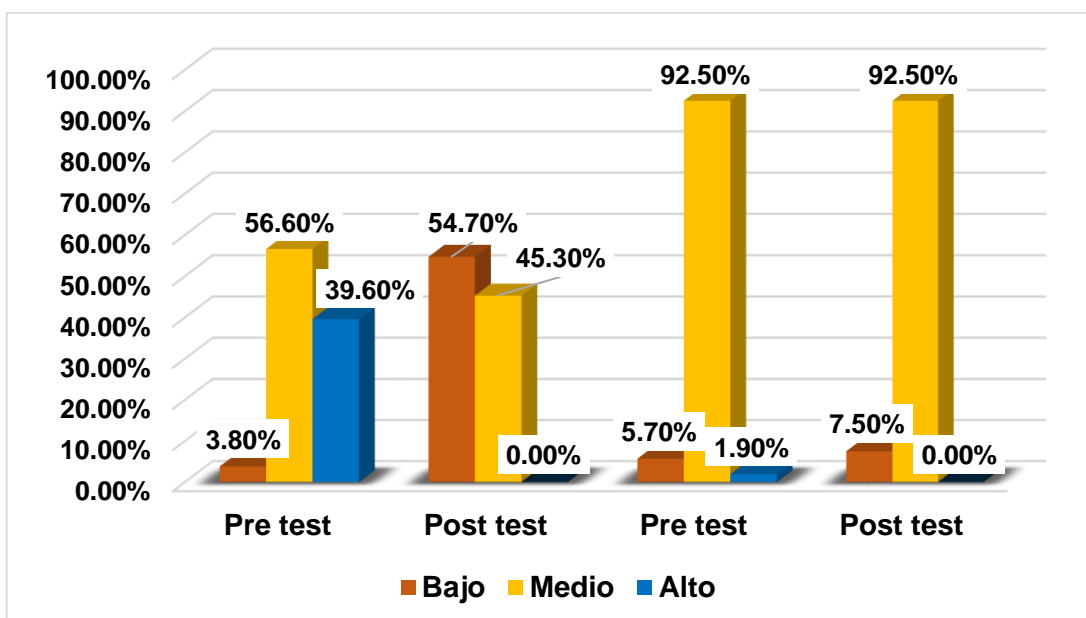
En lo que se refiere al grupo control, se observa que no se han producido cambios en los resultados del pre-test y pos-test.

**Tabla 7**

*Nivel de estrés académico dimensión 2 - reacciones psicológicas en el pre test y post test del grupo experimental en estudiantes de secundaria*

Nivel de estrés	Grupo experimental				Grupo Control			
	Pre test		Post test		Pre test		Post test	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Bajo	2	3.80	29	54.70	3	5.70	4	7.50
Medio	30	56.60	24	45.30	49	92.50	49	92.50
Alto	21	39.60	0	0.00	1	1.90	0	0.00
Total	53	100	53	100	53	100	53	100

Nota: Elaborado a partir de la Base de datos de la aplicación del Test de estrés.



*Figura 3 Nivel de estrés académico dimensión 2 - reacciones psicológicas en el pre test y post test del grupo experimental en estudiantes de secundaria*

Fuente: Tabla 5

Interpretación: En la Tabla 7 y Figura 3, resultado del Nivel de estrés académico sobre las reacciones psicológicas, en el pre y post test del grupo experimental, se observa que el 56.60% está en el nivel medio y un 39,60%, en el nivel alto, de estrés; mientras en el post test 54.70% está en el nivel bajo y solo el 45.30%, medio de estrés.

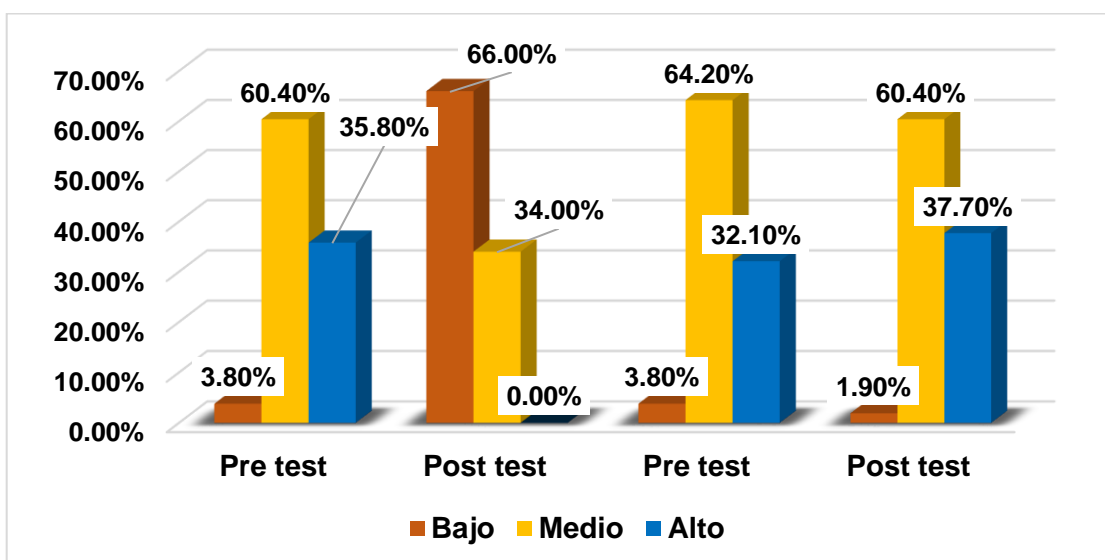
En cuanto al grupo control, podemos observar que no se producidos cambios en los resultados sobre el pre-test y pos-test.

**Tabla 8**

*Nivel de estrés académico en la dimensión 3 - reacciones comportamentales en el pre test y post test del grupo experimental en estudiantes de secundaria*

Nivel de estrés	Grupo experimental				Grupo Control			
	Pre test		Post test		Pre test		Post test	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Bajo	2	3.80	35	66.00	2	3.80	1	1.90
Medio	32	60.40	18	34.00	34	64.20	32	60.40
Alto	19	35.80	0	0.00	17	32.10	20	37.70
Total	53	100	53	100	53	100	53	100

Nota: Elaborado a partir de la Base de datos de la aplicación del Test de estrés.



*Figura 4 Nivel de estrés académico en la dimensión 3 - reacciones comportamentales en el pre test y post test del grupo experimental en estudiantes de secundaria*

Fuente: Tabla 6

Interpretación: En la Tabla 8 y Figura 4, se observa el nivel de estrés académico en la dimensión de reacciones comportamentales, en el pre y post test del grupo experimental, en el pre test el 60.40% está en el nivel medio; el 35.80%, en alto; y un 3.80%, en nivel bajo, mientras en el post test el 34.00% se ubica en el nivel medio y solo el 66.00%, se ubican en el nivel bajo de estrés del grupo experimental.

En cuanto al grupo control, podemos observar que no se producidos cambios en los resultados sobre el pre-test y pos-test.

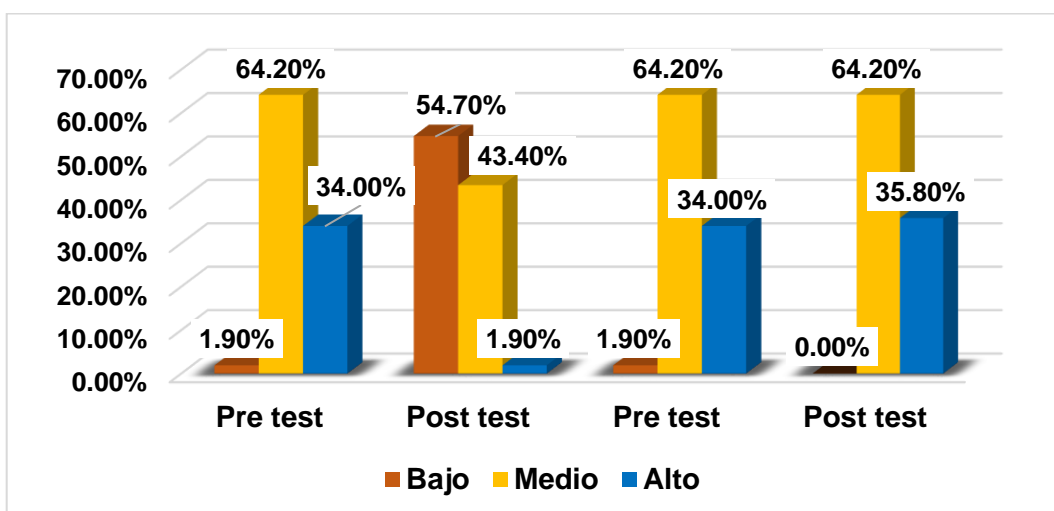


**Tabla 9**

*Nivel de estrés académico en la dimensión 4 - Estrategias de enfrentamiento en el pre test y post test del grupo experimental en estudiantes de secundaria*

Nivel de estrés	Grupo experimental				Grupo Control			
	Pre test		Post test		Pre test		Post test	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Bajo	1	1.90	29	54.70	1	1.90	4	0.00
Medio	34	64.20	23	43.40	34	64.20	49	64.20
Alto	18	34.00	1	1.90	18	34.00	0	35.80
Total	53	100	53	100	53	100	53	100

Nota: Elaborado a partir de la Base de datos de la aplicación del Test de estrés.



*Figura 5 Nivel de estrés académico en la dimensión 4 - estrategias de enfrentamiento en el pre test y post test del grupo experimental en estudiantes de secundaria*

Fuente: Tabla 7

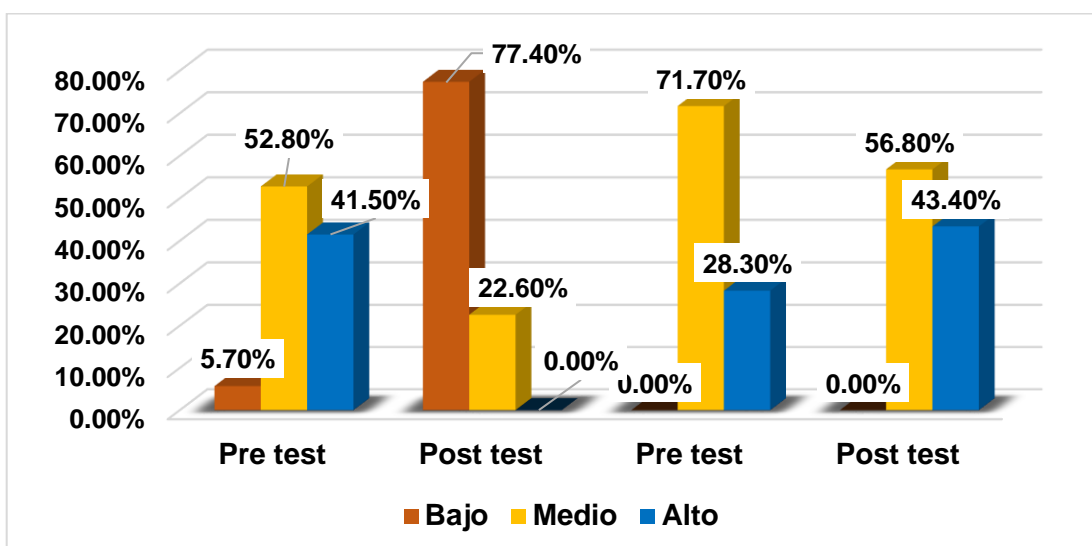
**Interpretación:** En la Tabla 9 y Figura 5, se conoce el nivel de estrés académico en las estrategias de enfrentamiento al estrés, en el pre y post test del grupo experimental, donde se observa que el pre test el 64.20% está en el nivel medio; el 34.00%, en el nivel alto de estrés y un 1.9 % se ubica en nivel bajo, en cambio en el post test, el 64.70% está en el nivel bajo de estrés, en cambio el 43,40%, en el nivel medio y el 1.90%, en el nivel alto. En lo que se refiere al grupo control, se observa que no se han producido cambios en los resultados del pre-test y pos-test.

**Tabla 10**

*Nivel de estrés académico en la dimensión 5 - frecuencia de situaciones estresantes en el pre test y post test del grupo experimental en estudiantes de secundaria*

Nivel de estrés	Grupo experimental				Grupo Control			
	Pre test		Post test		Pre test		Post test	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Bajo	3	5.70	41	77.40	0	0.00	4	0.00
Medio	28	52.80	12	22.60	38	71.70	47	56.80
Alto	22	41.50	0	0.00	15	28.30	2	43.40
Total	53	100	53	100	53	100	53	100

Nota: Elaborado a partir de la Base de datos de la aplicación del Test de estrés.



*Figura 6 Nivel de estrés académico en la dimensión 5 - frecuencia de situaciones estresantes en el pre test y post test del grupo experimental en estudiantes de secundaria*

Fuente: Tabla 12

**Interpretación:** En la Tabla 10 y Figura 6, se describe el nivel de estrés sobre la frecuencia de situaciones estresantes, en el pre test y post test del grupo experimental, se observa en el pre test presenta el 52.80% está en el nivel medio, el 41.50%, está en el nivel alto y un 5.70%, en el nivel bajo, mientras que en el Post test, se observa que el 77,40% está en el nivel bajo, mientras un 22,60% y un 0%, en el nivel alto de estrés.

En cuanto al grupo control, podemos observar que no se producidos cambios en los resultados sobre el pre-test y pos-test.

### 3.2. Pruebas de normalidad

Para determinar que estadígrafo que se va a emplear, primero se recurre a la prueba de normalidad, para ello es necesario saber si los datos tienen un comportamiento normal o no, y escoger el estadístico a emplearse.

Primeramente, de la hipótesis general y luego de las hipótesis específicas, que corresponda a las de las dimensiones del estrés académico.

**Tabla 11** .....  
*Prueba de normalidad del pre test del grupo experimental*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico.	gl	Sig.	Estadístico.	gl	Sig.
Pre-test Reacciones físicas	,344	53	,000	,637	53	,000
Pre-test Reacciones psicológicas	,343	53	,000	,719	53	,000
Pre-test Reacciones comportamentales	,363	53	,000	,711	53	,000
Pre-test Frecuencia de situaciones estresantes	,396	53	,000	,669	53	,000
Pre-test Estrategias de enfrentamiento al estrés	,313	53	,000	,741	53	,000
Pre-test Estrés	,412	53	,000	,607	53	,000

Nota: Elaborado a partir de la Base de datos de la aplicación del Test de estrés.

**Tabla 12**  
*Prueba de normalidad del post test del grupo experimental*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	Gl	Sig.
Post-test Reacciones físicas	,469	53	,000	,535	53	,000
Post-test Reacciones psicológicas	,363	53	,000	,634	53	,000
Post-test Reacciones comportamentales	,422	53	,000	,598	53	,000
Post-test Frecuencia de situaciones estresantes	,356	53	,000	,685	53	,000
Post-test Estrategias de enfrentamiento al estrés	,478	53	,000	,517	53	,000
Post-test Estrés	,383	53	,000	,626	53	,000

Nota: Elaborado a partir de la Base de datos de la aplicación del Test de estrés.

**Tabla 2**  
*Prueba de normalidad del pre-test del grupo control*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Pre-test Reacciones físicas	,393	53	,000	,621	53	,000
Pre-test Reacciones psicológicas	,354	53	,000	,636	53	,000
Pre-test Reacciones comportamentales	,353	53	,000	,716	53	,000
Pre-test Frecuencia de situaciones estresantes	,382	53	,000	,699	53	,000
Pre-test Estrategias de enfrentamiento al estrés	,396	53	,000	,669	53	,000
Pre-test Estrés	,450	53	,000	,564	53	,000

Nota: Elaborado a partir de la Base de datos de la aplicación del Test de estrés.

**Tabla 3**  
*Prueba de normalidad post-test del grupo control.*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Post-test Reacciones físicas	,344	53	,000	,637	53	,000
Post-test Reacciones psicológicas	,363	53	,000	,634	53	,000
Post-test Reacciones comportamentales	,376	53	,000	,682	53	,000
Post-test Frecuencia de situaciones estresantes	,412	53	,000	,607	53	,000
Post-test Estrategias de enfrentamiento al estrés	,373	53	,000	,630	53	,000
Post-test Estrés	,441	53	,000	,577	53	,000

Nota: Elaborado a partir de la Base de datos de la aplicación del Test de estrés.

**Interpretación:** En las Tablas 11,12,13,14, se logra observar el siguiente resultado de la prueba de normalidad de Kolmogorov Smirnov, donde las puntuaciones de la Grupo Experimental Pre-Test, Post-test y Grupo Control Pre-Test, Post-test, nos muestran un nivel de significancia de 0,000 que son menores al 5% de significancia estándar ( $p < 0.05$ ). de estos resultados se concluye en aplicar pruebas de hipótesis no paramétricas. En este caso aplicaremos la prueba de Mann Whitney, prueba de Wilcoxon ya que según las pruebas de normalidad no son normales.

### **3.3. Pruebas de hipótesis**

#### **Hipótesis General:**

**Hipótesis alternativa:** La aplicación de la música es eficaz para reducir los niveles de estrés académico en estudiantes de primer año de una Institución Educativa Secundaria de Hunter, Arequipa 2018.

**Hipótesis nula:** La aplicación de la música no es eficaz para reducir los niveles de estrés académico en estudiantes de primer año de una Institución Educativa Secundaria de Hunter, Arequipa 2018.

La prueba de hipótesis general consiste en realizar la prueba de hipótesis para la variable estrés, para ello se efectuará:

Comparación del pre test y post test del grupo experimental con la prueba de Wilcoxon y

Comparación del pre test y post test del grupo control con la prueba de Wilcoxon

Comparación de pre test del grupo experimental y pre test del grupo control. con la prueba de Mann Whitney

Comparación de post test del grupo experimental y post test del grupo control. con la prueba de Mann Whitney

**a) Comparación del pre test y post test del grupo experimental y comparación del pre test y post test del grupo control**

**Tabla 15**

*Análisis según el estadígrafo de Wilcoxon de los rangos con signo, pre test y post test del grupo experimental y control.*

		<b>N</b>	<b>Rango promedio</b>	<b>Suma de rangos</b>
Grupo experimental Post-Test	Rangos negativos	46 <sup>a</sup>	23,50	1081,00
Grupo experimental Pre-Test	Rangos positivos	0 <sup>b</sup>	,00	,00
	Empates	7 <sup>c</sup>		
	Total	53		
Grupo control Post-Test	Rangos negativos	7 <sup>d</sup>	10,00	70,00
Grupo control Pre-Test	Rangos positivos	12 <sup>e</sup>	10,00	120,00
	Empates	34 <sup>f</sup>		
	Total	53		

**Tabla 46**

*Resultados de las pruebas de Wilcoxon.*

	Grupo experimental Post-Test	Grupo control Post-Test
	Grupo experimental Pre-Test	Grupo control Pre-Test
Z	-6,289 <sup>b</sup>	-1,147 <sup>c</sup>
Sig. asintótica (bilateral)	,000	,251

a. Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo

b. Se basa en rangos positivos.

c. Se basa en rangos negativos.

En la tabla 15 se presentan los valores de los rangos promedios para las dos pruebas de Wilcoxon referidas.

Según los resultados de las pruebas de Wilcoxon que se presentan en la tabla 16, en la primera prueba se evidencia que en el post test del grupo experimental se disminuye el nivel de estrés después de aplicar la música. En la segunda prueba se evidencia que en el pos test del grupo control no cambia el nivel de

estrés respecto al que se obtiene en el pre test, debido a que en el grupo control no se aplica la música.

**b) Comparación del estrés académico entre pre test del grupo experimental y pre test del grupo control y entre pos test del grupo experimental y pos test del grupo control**

**Tabla 17.**  
**Comparación de rangos promedios previas a las dos pruebas**

Grupos	N	Rango promedio	Suma de rangos
(1) Pre Experimental	53	54.26	2876.00
Pre Control	53	52.74	2795.00
Total	106		
(2)Pos Experimental	53	31.96	1694.00
Pos Control	53	75.04	3977.00
Total	106		

**Tabla 18.**  
**Resultados de las dos pruebas**

	(1) PREEXP vs PRECO NT	(2)POSEXP vs POSCONT
<b>U de Mann-Whitney</b>	1364.000	263.000
W de Wilcoxon	2795.000	1694.000
Z	-.256	-7.249
Sig. asintótica (bilateral)	<b>.798</b>	<b>.000</b>

En la Tabla 17 se presentan los valores de los rangos promedios para las dos pruebas de Mann-Whitney referidas. Para la comparación (1) se obtienen rangos promedios muy próximos y para la comparación (2) se obtiene rangos diferentes.

En la Tabla 18, para la prueba (1) se obtiene  $p=0.798 > 0.05$ , es decir no existe diferencia significativa entre los rangos promedios de los pre test de los grupos experimental y control, por lo tanto, se pueden considerar los grupos experimental y control como equivalentes al inicio del experimento. Sin embargo, para la prueba (2) se obtiene  $p < 0.01$ , es decir se evidencia que existe diferencia significativa entre los rangos promedios de los pos test de los grupos

experimental y control, asimismo, por los rangos promedios obtenidos se puede concluir que en pos test del grupo experimental se obtiene menor estrés que en el pos test del grupo control tiene un rango promedio menor.

### Hipótesis específicas

A continuación, se presentan las pruebas de Wilcoxon para las hipótesis referidas a las dimensiones de la variable estrés

#### Hipótesis específica 1

a)  $H_i$ : La aplicación de la música es eficaz para reducir las reacciones físicas producto del estrés académico en los estudiantes primer año de una Institución Educativa Secundaria, Hunter-Arequipa 2018.

$H_o$ : La aplicación de la música no es eficaz para reducir las reacciones físicas producto del estrés académico en los estudiantes de primer año de una Institución Educativa Secundaria, Hunter-Arequipa 2018.

**Tabla 59**

*Análisis según el estadígrafo de Wilcoxon de los rangos con signo, pre test y post test del grupo experimental y control.*

Reacciones Físicas		N	Rango promedio	Suma de rangos
Grupo Exp. Pre -Test	Rangos negativos	0 <sup>a</sup>	,00	,00
Grupo Exp. Post - Test	Rangos positivos	49 <sup>b</sup>	25,00	1225,00
	Empates	4 <sup>c</sup>		
	Total	53		
Grupo Control Pre -Test	Rangos negativos	11 <sup>d</sup>	11,00	121,00
Grupo Control Post - Test	Rangos positivos	10 <sup>e</sup>	11,00	110,00
	Empates	32 <sup>f</sup>		
	Total	53		

**Tabla 20**

*Estadístico de contraste.*

	Reacciones Físicas Grupo Exp. Pre - Test	Reacciones Físicas Grupo Control Pre - Test
	Reacciones Físicas Grupo Exp. Post - Test	Reacciones Físicas Grupo Control Post - Test
Z		-6,329 <sup>b</sup>
Sig. asintótica (bilateral)		,000
		-,218 <sup>c</sup>
		,827



- a. Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo
- b. Se basa en rangos negativos.
- c. Se basa en rangos positivos.

Si  $p < 0.05$ , La significancia hallada  $p=0.00$  menor al parámetro limite se rechaza la Hipótesis nula.

Si  $p < 0.05$ , La significancia hallada  $p=0.00$  menor al parámetro limite, por tanto, se acepta la hipótesis alternativa.

**b) Hi:** La aplicación de la música es eficaz para reducir las reacciones psicológicas producto del estrés académico en los estudiantes primer año de una Institución Educativa Secundaria, Hunter-Arequipa 2018.

**Ho:** La aplicación de la música no es eficaz para reducir las reacciones psicológicas producto del estrés académico en los estudiantes de primer año de una Institución Educativa Secundaria, Hunter-Arequipa 2018.

**Tabla 21**

*Análisis según el estadígrafo de Wilcoxon de los rangos con signo, pre test y post test del grupo experimental y control.*

Reacciones Psicológicas		N	Rango promedio	Suma de rangos
Grupo Exp.	Rangos negativos	1 <sup>a</sup>	12,50	12,50
Pre - Test	Rangos positivos	36 <sup>b</sup>	19,18	690,50
Grupo Exp.	Empates	16 <sup>c</sup>		
Post – Test	Total	53		
Grupo Control	Rangos negativos	18 <sup>d</sup>	16,36	294,50
Pre - Test	Rangos positivos	13 <sup>e</sup>	15,50	201,50
Grupo Control	Empates	22 <sup>f</sup>		
Post – Test	Total	53		

**Tabla 62***Estadístico de contraste.*

	Reacciones Psicológicas Grupo Exp. Pre - Test	Reacciones Psicológicas Grupo Control Pre – Test
	Reacciones Psicológicas Grupo Exp. Post - Test	Reacciones Psicológicas Grupo Control Post - Test
Z	-5,320 <sup>b</sup>	-1,029 <sup>c</sup>
Sig. asintótica (bilateral)	,000	,303

Si  $p < 0.05$ , La significancia hallada  $p=0.00$  menor al parámetro limite se rechaza la Hipótesis nula.

Si  $p < 0.05$ , La significancia hallada  $p=0.00$  menor al parámetro limite, por tanto, se acepta la hipótesis alternativa.

**c) Hi:** La aplicación de la música es eficaz para reducir las reacciones comportamentales producto del estrés académico en los estudiantes de primer año de una Institución Educativa Educación Secundaria, Hunter-Arequipa 2018.

**Ho:** La aplicación de la música no es eficaz para reducir las reacciones comportamentales producto del estrés académico en los estudiantes de primer año de una Institución Educativa Secundaria, Hunter-Arequipa 2018.

**Tabla 73**

*Análisis según el estadígrafo de Wilcoxon de los rangos con signo, pre test y post test de las reacciones comportamentales del grupo experimental y control.*

Reacciones Comportamentales		N	Rango promedio	Suma de rangos
Grupo Exp. Pre - Test	Rangos negativos	0 <sup>a</sup>	,00	,00
Grupo Exp. Post - Test	Rangos positivos	40 <sup>b</sup>	20,50	820,00
	Empates	13 <sup>c</sup>		
	Total	53		
Grupo Control Pre - Test	Rangos negativos	14 <sup>d</sup>	12,50	175,00
	Rangos positivos	10 <sup>e</sup>	12,50	125,00
Grupo Control Post - Test	Empates	29 <sup>f</sup>		
	Total	53		

**Tabla 24***Estadístico de contraste.*

	Reacciones Comportamentales Grupo Exp. Pre - Test	Reacciones Comportamentales Grupo Control Pre - Test
	Reacciones Comportamentales Grupo Exp. Post - Test	Reacciones Comportamentales Grupo Control Post - Test
Z	-5,774 <sup>b</sup>	-,816 <sup>c</sup>
Sig. asintótica (bilateral)	,000	,414

a. Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo

b. Se basa en rangos negativos.

c. Se basa en rangos positivos.

Si  $p < 0.05$ , La significancia hallada  $p=0.00$  menor al parámetro limite se rechaza la Hipótesis nula.

Si  $p < 0.05$ , La significancia hallada  $p=0.00$  menor al parámetro limite, por tanto, se acepta la hipótesis alternativa.

d)  $H_i$ : La aplicación de la música es eficaz para reducir la frecuencia de situaciones estresantes producto del estrés académico en los estudiantes de primer año de una Institución Educativa Secundaria, Hunter-Arequipa 2018.

$H_o$ : La aplicación de la música no es eficaz para reducir la frecuencia de situaciones estresantes producto del estrés académico en los estudiantes de una Institución Educativa Secundaria, Hunter-Arequipa 2018.

**Tabla 8**

*Análisis según el estadígrafo de Wilcoxon de los rangos con signo, pre test y post test de la frecuencia de situaciones del grupo experimental y control.*

Frecuencia de Situaciones		N	Rango promedio	Suma de rangos
Grupo Exp.	Rangos negativos	1 <sup>a</sup>	14,00	14,00
Pre - Test	Rangos positivos	36 <sup>b</sup>	19,14	689,00
Grupo Exp.	Empates	16 <sup>c</sup>		
Post - Test	Total	53		
Grupo Control	Rangos negativos	11 <sup>d</sup>	10,50	115,50
Pre - Test	Rangos positivos	9 <sup>e</sup>	10,50	94,50
Grupo Control	Empates	33 <sup>f</sup>		
Post - Test	Total	53		

**Tabla 9**  
*Estadístico de contraste.*

	Frecuencia de Situaciones Estresantes Grupo Exp. Pre - Test	Frecuencia de Situaciones Estresantes Grupo Control Pre - Test
	Frecuencia de Situaciones Estresantes Grupo Exp. Post - Test	Frecuencia de Situaciones Estresantes Grupo Control Post - Test
Z	-5,361 <sup>b</sup>	-,447 <sup>c</sup>
Sig. asintótica (bilateral)	,000	,655

Si  $p < 0.05$ , La significancia hallada  $p=0.00$  menor al parámetro limite se rechaza la Hipótesis nula.

Si  $p < 0.05$ , La significancia hallada  $p=0.00$  menor al parámetro limite, por tanto, se acepta la hipótesis alternativa.

e)  $H_1$ : La aplicación de la música es eficaz para mejorar las estrategias de enfrentamiento al estrés académico en los estudiantes de primer año de una Institución Educativa Secundaria, Hunter-Arequipa 2018.

$H_0$ : La aplicación de la música no es eficaz para mejorar las estrategias de enfrentamiento al estrés académico en los estudiantes de primer año de una Institución Educativa Secundaria, Hunter-Arequipa 2018.

**Tabla 10**  
*Análisis según el estadígrafo de Wilcoxon de los rangos con signo, pre test y post test de estrategias de enfrentamiento del grupo experimental y control.*

Estrategias de Enfrentamiento		N	Rango promedio	Suma de rangos
Grupo Exp. Pre - Test	Rangos negativos	0 <sup>a</sup>	,00	,00
	Rangos positivos	50 <sup>b</sup>	25,50	1275,00
	Empates	3 <sup>c</sup>		
Grupo Exp. Post - Test		53		
Grupo Control Pre - Test	Rangos negativos	8 <sup>d</sup>	4,50	36,00
	Rangos positivos	0 <sup>e</sup>	,00	,00
	Empates	45 <sup>f</sup>		
Grupo Control Post - Test		53		

**Tabla 11**  
*Estadístico de contraste.*

	Estrategias de Enfrentamiento Grupo Exp. Pre – Test	Estrategias de Enfrentamiento Grupo Control Pre - Test
	Estrategias de Enfrentamiento Grupo Exp. Post – Test	Estrategias de Enfrentamiento Grupo Control Post - Test
Z	-6,583 <sup>b</sup>	-2,828 <sup>c</sup>
Sig. asintótica (bilateral)	,000	,005

- a. Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo
- b. Se basa en rangos negativos.
- c. Se basa en rangos positivos.

Si  $p < 0.05$ , La significancia hallada  $p=0.00$  menor al parámetro limite se rechaza la Hipótesis nula.

Si  $p < 0.05$ , La significancia hallada  $p=0.00$  menor al parámetro limite, por tanto, se acepta la hipótesis alternativa.

#### **IV. DISCUSIÓN**

Al contrastar la eficacia de la música en la reducción de los niveles de estrés académico en estudiantes de primer año de Educación Secundaria de una Institución Educativa Secundaria de Hunter, Arequipa 2018, se concluye que la aplicación de la música ha sido eficaz para reducir los niveles altos de estrés

Estos resultados son corroborados con lo que señala Paniura (2018), en su estudio “Influencia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico de los estudiantes de quinto año de educación secundaria de la institución educativa Romeo Luna Victoria Arequipa 2018”; concluye que Después de desarrollar estrategias de afrontamiento, los estudiantes del grupo control presentan un nivel de bienestar psicológico medio al ubicarse el 64% en este nivel, a diferencia de los estudiantes del grupo experimental que se ubican en el nivel alto, pues en dicho nivel se encuentra el 63% de sus estudiantes. La variabilidad del bienestar psicológico entre el antes y después del desarrollo de estrategias de afrontamiento es significativa solo en el grupo experimental, al ser su  $p < 0.05$  y no en el grupo control pues su  $p > 0.05$ .

En consecuencia, la aplicación de estrategias de forma pertinente permite reducir los niveles de estrés en los estudiantes.

Al identificar el nivel de estrés académico antes de aplicar la música en estudiantes de primer año de Educación Secundaria de una Institución Educativa Secundaria de Hunter, Arequipa 2018. Se concluye que los estudiantes del grupo experimental y control en el pre test presentaban niveles altos de estrés

Dichos resultados concuerdan con Paniura (2018), en su estudio “Influencia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico de los estudiantes de quinto año de educación secundaria de la institución educativa Romeo Luna Victoria Arequipa 2018”; quien concluye, el bienestar psicológico que presentan los estudiantes de quinto año de educación secundaria de la Institución Educativa Romeo Luna Victoria antes de desarrollar estrategias de afrontamiento se ubica en el nivel medio. Ello se da tanto en el grupo control como en el experimental con un 52% y 48.1% respectivamente.

Dichos resultados se asemejan con los resultados encontrados en la investigación antes de aplicar la música a los estudiantes, estos presentaban niveles altos de estrés.

Al precisar el nivel de estrés académico después de aplicar la música en estudiantes de primer año de Educación Secundaria de una Institución Educativa Secundaria de Hunter, Arequipa 2018. Se halló que los estudiantes del grupo experimental en el post test lograron reducir sus niveles altos de estrés académico a niveles medios de estrés, lo cual demuestra la eficacia de la música en la reducción del estrés académico; mientras que los estudiantes del grupo control siguen manteniendo niveles altos de estrés.

Corroborando estos resultados, Carlo (2018), desarrollo en Arequipa la tesis intitulada "Programa de intervención: aplicación de técnicas para disminuir el estrés académico en estudiantes del primer año de estudios de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de San Agustín 2016"; concluye Mediante la aplicación de las estrategias para la reducción del estrés se logró aminorar el estrés de nivel medio (45,4%) a nivel bajo (51,3%). Mediante la prueba de diferencia de medias t de Student entre el pre-test y el post-test del grupo experimental se halló  $P = 0,039$ , y entre los resultados del grupo control y el grupo experimental se halló  $P = 0,038$ , por tanto, ambos análisis indican que se rechaza la hipótesis nula y se aprueba la hipótesis de investigación de diferencia de medias. En un análisis más específico se encontró que la estrategia de abrazo terapia ha contribuido significativamente a la reducción del estrés académico ( $P = 0,044$ ), la estrategia de la musicoterapia ha contribuido a la reducción significativa del estrés ( $P = 0,040$ ), la estrategia de relajación ha contribuido significativamente a la reducción del estrés ( $P = 0,003$ ), pero la estrategia de aromaterapia no ha contribuido a la reducción significativa del estrés ( $P = 0,809$ ). La disminución del estrés por efecto del programa experimental es una constante que se ha verificado en los análisis por dimensiones de estrés y grupos de estudio. Se aprueba parcialmente la hipótesis de investigación.

Al determinar el nivel de variación del estrés académico entre el grupo experimental y control antes y después de la aplicación de la música, se concluye que en el grupo experimental en el pre test se halló altos niveles de estrés académico; y una vez que se aplicó la música, en el post test se logró reducir el estrés académico a niveles medios, lo cual demuestra la eficacia de la aplicación de la música; mientras los estudiantes del grupo control en el pre test y pos test

siguen manteniendo niveles altos de estrés, ya que a ellos no se les aplicó la música.

Al respecto, Espinoza (2016), en su tesis “La Música Instrumental y su relación con la Inteligencia Emocional en los estudiantes del primer año de educación secundaria de la Institución Educativa Emblemática “Carlos Wiesse”, quien concluye, Conclusiones que prueban: la música instrumental, tiene efectos positivos en el desarrollo de la inteligencia emocional de una persona, por tanto, los estudiantes sometidos a la música clásica tienen mejor control de sus emociones, una inteligencia emocional que le permite ser asertivo, con mejor control de su conducta, por tanto sus relaciones interpersonales deben mostrarse satisfactorias.

Prácticamente, esta investigación nos da a conocer la efectividad de la música instrumental en las personas. Por lo tanto, se hace necesario aplicar música en los estudiantes para reducir los niveles de estrés.



## **PROPUESTA**

### **“ESTRATEGIAS EMAPED PARA REDUCIR LOS NIVELES DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA, AREQUIPA**

**AGOSTO – DICIEMBRE DEL 2019”**

#### **Introducción**

El estrés, considerado por muchos como la enfermedad del siglo, pero, ¿qué es el estrés?, la consideramos como algunos autores, un conjunto de reacciones psicológicas (angustia, problemas concentración, irritabilidad, etc.), físicas (trastornos de sueño, dolores de cabeza, fatiga, etc.), conductuales (desgano para realizar las labores encomendadas, tendencia a estar triste, aislado, olvidos, entre otros) los que se dan como una reacción a los llamados factores estresantes (sobre carga de tareas escolares, personalidad del profesor, evaluaciones, etc. y que se presentan con cierta frecuencia) frente a ellos cada persona tiene una forma de reaccionar, de enfrentarlos.

El estrés, desde cualquier punto de vista, la causal de muchas enfermedades, el bajo rendimiento académico, ello implica desequilibrio en el bienestar y la salud mental de las personas, por ello, se pretende brindar un aporte para disminuir los niveles de estrés, con la propuesta denominada “Estrategias musicales en el aula, el patio, y el uso de diversos equipos” (EMAPED), consistente en un paquete de actividades cuyo propósito fundamental es aplicar la música, con mayor incidencia la música instrumental, con sonidos de la naturaleza, los que se denominan para meditación, entre otros que tienden a transmitir sentimientos y emociones de tranquilidad, de alegría.

La música arriba mencionada fue aplicada a los estudiantes de primer grado de una Institución Educativa Secundaria Pública del distrito de Hunter, que conformaron el grupo experimental, bajo el contexto de sesiones de aprendizaje, con el agregado de música, durante 20 sesiones, cuyos resultados son de alguna manera alentadores, pues se demostró que su aplicación disminuyó los niveles de estrés en los estudiantes del grupo experimental, mas no en el grupo control. Sin embargo, cabe señalar, que no fue posible su aplicación en todas las horas

pedagógicas, sino en algunas, por lo que, consideramos que, si se aplica con mayor duración y/o mayor frecuencia, o en más horas pedagógicas, podrá reducir el estrés en menor tiempo y de manera más sostenida.

Con las consideraciones expuestas, se lanza una propuesta para aplicar EMAPED.

Las actividades previas a llevarse a cabo para aplicar EMAPED son:

1. Efectuar un diagnóstico de los niveles de estrés de los estudiantes, de quienes se sospecha padecen de estrés y se desea eliminar o disminuir su estrés.
2. Llevar a cabo una Charlas de sensibilización de las bondades de EMAPED, tanto a padres de familia (y obtener su consentimiento para la aplicación de EMAPED), como a estudiantes y docentes.
3. Planificar y coordinar con el equipo de docentes a cargo de las diferentes áreas  
de las secciones de estudiantes que serán beneficiarios de la aplicación de la presente propuesta.

4. Aplicar EMAPED

### **PROPOSITO**

El propósito de la presente es dotar de los lineamientos básicos para la aplicación de EMAPED, sin que esa interfiera con el proceso de enseñanza - aprendizaje de los estudiantes, de manera que luego de su aplicación, se logre reducir los niveles de estrés académico en los estudiantes de Educación secundaria beneficiarios de la presente propuesta.

### **JUSTIFICACION**

El estrés es hoy en día un problema de salud pública, y el que se da en el medio educativo, es motivo de la presente propuesta, por tanto, cualquier medio, estrategia, tendiente a reducir el estrés académico, es y será de mucho valor en beneficio del bienestar de la población estudiantil que la padece, mejorando su estilo de vida, su salud mental, por tanto, esos estudiantes tendrán mayores posibilidades de lograr el éxito en lo académico, en lo personal y con mayores posibilidades de convivir armoniosamente en

un mundo globalizado, donde el ritmo de vida es muy agitado, con recarga de labores escolares, con factores estresantes que aumentan las posibilidades de tendencia a tener estrés.

La disminución de los niveles de estrés académico en la población estudiantil con la EMAPED, cuya esencia fundamental es la música, va a permitir mejorar la salud mental, el estilo de vida de los beneficiarios, pudiendo ser considerado como un medio eficaz científicamente probado, constituyéndose en un medio para descongestionar la problemática educativa, de manera específica para disminuir el estrés académico en los estudiantes beneficiarios de esa propuesta, pudiéndose extender a otros grupos demográficos.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivos General**

Aplicar la propuesta EMAPED como estrategias para reducir los niveles de estrés en estudiantes de Educación secundaria.

### **Objetivos específicos**

- Aplicar el pre test para determinar los niveles de estrés de los estudiantes de la Institución Educativa Parroquial La Merced de Arequipa.
- Efectuar charlas de sensibilización a padres de familia, docentes, estudiantes, para lograr el compromiso de aplicar EMAPED en los estudiantes para reducir los niveles de estrés en estudiantes de Instituciones educativas del nivel secundario,
- Emplear EMAPED para reducir los niveles de estrés en estudiantes de educación secundaria.
- Aplicar el post test para determinar los niveles de estrés de los estudiantes y comparar los resultados con los del pre test para verificar la disminución de los niveles de estrés académico.

## **PLAN DE TRABAJO**

### **ACTIVIDADES**

Las actividades previas a llevarse a cabo para aplicar EMAPED son:

1. Efectuar un diagnóstico de los niveles de estrés de los estudiantes, de quienes se sospecha padecen de estrés y se desea eliminar o disminuir su estrés.
2. Llevar a cabo una Charlas de sensibilización de las bondades de EMAPED, tanto a padres de familia (y obtener su consentimiento para la aplicación de EMAPED), como a estudiantes y docentes.
3. Planificar y coordinar con el equipo directivo, docentes la aplicación de la propuesta.
4. Aplicar EMAPED

### **CONDUCCION DE LA EJECUCION DE LA PROPUESTA**

La aplicación de la propuesta será conducida por un directivo, de la Institución Educativa donde se aplicara la presente propuesta,

#### **¿Dónde estará localizado el proyecto?**

Las Instituciones Educativas donde se aplicará la propuesta están localizados en la ciudad de Arequipa, aunque tentativamente personal de la IE Parroquial La merced, con sedes en el cercado y en Hunter, mostraron interés por su aplicación.

### **VARIABLES CENTRALES DE ESTUDIO**

#### **VARIABLE INDEPENDIENE.**

##### **Concepto**

**La musica.-** Peiro, C. (2005) define a la música como el arte de combinar con ritmo los sonidos para expresar sentimientos o emociones

Al respecto, en la enciclopedia del estudiante, se sostiene que “la música es la combinación bella de los mismos. La belleza surge precisamente de los elementos que configuran la música: la melodía, el ritmo y la armonía.” (p. 194).

##### **Definición operacional**

Basada en la que da Guevara, Juan que define a la música como el arte de combinar sonidos agradables al oído según sus leyes que lo rigen, sonidos que causan una serie de emociones, si esos son agradables al oyente, entonces le producirá placer, tranquilidad, alegría.

### **VARIABLE DEPENDIENTE**

**Estrés académico.** – en términos generales, es el estrés que se produce y se manifiesta en el entorno educativo, sea universitario o no, y con mayor incidencia en épocas de evaluación, posee 5 dimensiones reacciones psicológicas, físicas, comportamentales, frecuencia de factores estresantes y estrategias de afrontamiento.

### **METODOLOGIA**

La metodología a emplearse será el de tipo cuasi experimental, pragmático, con unidades que serán determinadas oportunamente y de acuerdo a lo que dispongan las autoridades educativas de las Instituciones educativas que serán beneficiadas con esta propuesta.

En cuanto a la metodología de EMAPED, será teniendo como base el marco teórico de la tesis: métodos, estrategias, técnicas.

### **UNIDADES BENEFICIADAS**

Estudiantes de la I.E Parroquial La Merced

#### **¿Cómo se implementarán los resultados del estudio, que innovaciones aportarán?**

Los resultados y las conclusiones a los que se arribe conllevaran a tomar decisiones, primeramente, al efectuar el primer test, servirá para diagnosticar en lo estudiantes el nivel de estrés académico, y tomar la decisión de recurrir a la música como estrategia para reducirla, luego al efectuarse el segundo test, permitirá confirmar que la música reduce los niveles de estrés académico, y por tanto su uso se efectuara con mayor certeza y aceptación. Ello sentara las bases teóricas científicas, constituyendo un aporte a la ciencia.

### **DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD**

Las actividades a desarrollarse, serán de responsabilidad compartida, de manera que:

- Los incisos a, b, d, e, f, g, h, i, de las actividades consideradas en el Plan de trabajo de la presente propuesta serán de responsabilidad de los directivos de las Instituciones educativas.
- En cambio, los puntos c, h, j, y k serán asumidos por la autora del presente.

#### **Desarrollo de cada actividad.**

- Capacitación al personal responsable de la ejecución de la propuesta, se efectuará con anticipación y de acuerdo a las coordinaciones respectivas.
- El monitoreo se llevará a cabo de manera inopinada y en forma conjunta con el personal directivo.
- La utilización de la música como estrategia en sesiones de aprendizaje, se podrá apreciar al final de la propuesta.
- El acopio y procesamiento de la información será de manera conjunta
- Evaluación y elaboración del informe
- Difusión de los resultados serán también de manera compartida y con mayor participación de la autora de la presente.

#### **RECURSOS**

-Recursos humanos, directivos y docentes involucrados, la autora participara de manera ad honorem

-Recursos logísticos, serán auto gestionados por la I.E. beneficiada.

. Recursos económicos, se emplearán recursos de la I.E.

#### **PRESUPUESTO**

Detalle	Costo S/.
1 millar Papel 75 gramos A-4.	25.00
Compra de derechos de uso de música/ Adquisición de música	100.00 300.00
Pago de capacitación en el uso de estrategia	500.00
Pago a docentes por colaboración	1 300.00
Fotocopias	50.00
Imprevistos	200.00
<b>TOTAL</b>	<b>S/.2600.00</b>

## **CRONOGRAMA**

ACTIVIDAD	S	O	N	D
Coordinar la aplicación de la propuesta.	X			
Coordinar la dotación de material acústico.	X			
Capacitación al personal responsable de la ejecución de la propuesta.		X		
El monitoreo		X		
La utilización de EMAPED		X	X	
El acopio y procesamiento de la información .				X
Evaluación y elaboración de informe.				X
Difusión de los resultados				X

## **PROCESO DE MONITOREO Y EVALUACION**

El monitoreo se efectuará con los directivos, de manera coordinada, con previo acompañamiento, con una lista de cotejo, para su evaluación y la respectiva toma de decisiones.

## V. CONCLUSIONES

- Primera:** Al determinar la eficacia de la aplicación de la música, esta ha reducido los niveles de estrés en el grupo experimental, del nivel alto a medio, y de medio a bajo, de 64.20% a 0%, y en el nivel medio de 35% a 58.50%, respectivamente y aumento de 0 % en el nivel bajo a 41.50%, y en el grupo control sin variación significativa, y en cuanto a la prueba de hipótesis, siendo  $p < 0,05$ , se acepta la hipótesis alterna, por lo que se concluye que la aplicación de la música es eficaz para reducir las reacciones físicas producto del estrés académico en los estudiantes de primer año de una Institución Educativa Secundaria, Hunter-Arequipa 2018,
- Segundo:** Se concluye que la aplicación de la música es eficaz para reducir las reacciones físicas producto del estrés académico en los estudiantes de primer año de una Institución Educativa Secundaria, Hunter-Arequipa 2018.
- Tercero:** La aplicación de la música es eficaz para reducir las reacciones psicológicas producto del estrés académico en los estudiantes de primer año de una Institución Educativa Secundaria, Hunter-Arequipa 2018.
- Cuarto:** La aplicación de la música es eficaz para reducir las reacciones comportamentales producto del estrés académico en los estudiantes de Secundaria, Hunter-Arequipa 2018.
- Quinto:** La aplicación de la música es eficaz para reducir la frecuencia de los factores estresantes del estrés académico en los estudiantes de Secundaria, Hunter-Arequipa 2018.
- Sexto:** La aplicación de la música es eficaz para mejorar las estrategias de enfrentamiento al estrés académico en los estudiantes de Secundaria, Hunter-Arequipa 2018.



## **VI. RECOMENDACIONES**

1. A a las autoridades educativas, tano de la DREA, como de las UGELs, difundir y promover sea en capacitaciones a directores, por los medios de comunicación, sus portales, entre otros: la aplicación de la música para reducir el estrés académico
2. A los directores de Instituciones Educativas: difundir y promover en reuniones de padres de familia, docentes a utilizar y aplicar la música en las sesiones de aprendizaje con los alumnos para de esa manera reducir los niveles de estrés en los estudiantes.
3. A los docentes aplicar los test sobre el estrés para prevenir y asimismo reducir el estrés académico y educacional que se da en los estudiantes.
4. A los estudiantes utilizar música en sus hogares en sus tiempos libres, antes, durante o después de todas sus actividades escolares, y otros para de esa manera reducir todos los niveles de estrés al que se puedan enfrentar cada uno de ellos.

## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Aguado , Z., & Cestona, I. (2008). *"El estres y el arte de amargarnos la vida"*. Madrid: Instituto de Salud Publica.
- Barraza, A. (2007). *"Propiedades psicométricas del inventario SISCO del estrés académico. Universidad Pedagógica de Durango"*. Durango: Universidad Pedagogica de Durango". Obtenido de <http://www.psicologiacientifica.com>
- Caballero, C., Hederich, C., & Palacio, J. (2009). *"El burnout académico: delimitación del síndrome y factores relacionados con su aparición"*. Bogota-Colombia: Universidad Pedagógica Naciona. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/805/80515880012.pdf>
- Cano , C. (1983). *"Hacia una evaluación científica"*. Lima: Talleres graficos.
- Carlo, L. (2018). *"Programa de intervención: aplicación de técnicas para disminuir el estrés académico en estudiantes del primer año de estudios de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de San Agustín 2016"*. Arequipa-Perú: Universidad Nacional de San Agustin de Arequipa. Obtenido de <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/6052/EDMcaapl.m.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Comin, E., Gracia, A., & De la fuente , I. (2019). *El estrés y el riesgo para la salud*. Obtenido de [www. maz.es](http://www.maz.es)
- Cordova, R., & Irigoyen, M. (2015). *"Estrés y su asociación en el rendimiento académico en los estudiantes de la facultad de medicina desde primero a octavo nivel de la PUCE, sede Quito en el período correspondiente de enero a mayo 2015"*. Ecuador: Universidad Catolica de Ecuador.
- El Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado*. (s/f). Obtenido de [www.issste. Gob.mx](http://www.issste.gob.mx)
- Espinoza, I. (2016). *"La Música Instrumental y su relación con la Inteligencia Emocional en los estudiantes del primer año de educación secundaria de la Institución Educativa Emblemática "Carlos Wiese", Comas, 2011"*. Lima-Peru: Universidad nacional de educación. Obtenido de <http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/1023/TM%20CE-Pa%20E88%202016.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Feldman , L. (2008). *"Relación entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos"*. Caracas, Venezuela: Universidad Simón Bolívar. Obtenido de <https://core.ac.uk/download/pdf/26136697.pdf>
- Garcia, F. (2004). *"El estrés académico: problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial"*. España: Servicio de publicaciones de la Universidad de Huelva.
- Garcia, H., & Nogueras , M. (2013). *"¿En que consiste la depresión?"* Andalucía: Consejería de Salud y Bienestar Social. Obtenido de Servicio de andaluz de Salud.
- Gonzales, R., Montoya , I., Casullo, M., & Bernabeú , J. (2002). *"Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicologico en adolescentes"* (Segunda ed.). Psicothema.
- Guevara, B. (1987). *"Medición y evaluación escolar!"* Mexico: Trillas.
- Hernandez, R. (2019). *"Metodología de la investigación"* (6ta ed.). Mexico: McGraw-Hill.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *"Estrés y procesos cognitivos"*. Barcelona España: Martinez Roca.
- Lopez , O. (2017). *"El Enfoque por Competencias en la Educación. México"*. Guadalajara: Universidad de Guadalajara. Obtenido de [http://www.cucs.udg.mx/avisos/El\\_Enfoque\\_por\\_Competencias\\_en\\_la\\_Educaci%C3%B3n.pdf](http://www.cucs.udg.mx/avisos/El_Enfoque_por_Competencias_en_la_Educaci%C3%B3n.pdf)
- Lozano, G. (2002). *"Integración de la música en el currículo escolar"*. Mexico: McGraw-Hill.
- Mamani, M. (2017). *"Talleres de canto y música para mejorar el buen uso del tiempo libre en estudiantes de tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Simón Bolívar – Moquegua"*. Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín .
- Meichenbaum, D. (1987). *"Manual de inoculación de estrés"*. Universidad de Wterloo. España: Ediciones Martinez Roca S.A.
- Navarro, R. (2003). *"Factores asociados al rendimiento académico"*. Mexico: Universidad Cristibal Colon.

- Ochoa, C. (2017). *"El estrés laboral y el desempeño docente de la institución educativa Juana Cervantes de Bolognesi de Arequipa 2017"*. Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa.
- Organización Mundial de la Salud. (1994). *"Guía de bolsillo de la clasificación CIE-10. Clasificación de los trastornos mentales y del comportamiento. Con glosario y criterios diagnósticos de investigación. CIE-10: CDI-10."*. Madrid: Editorial Medica Panamericana S.A.
- Paniura, N. (2018). *"Influencia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico de los estudiantes de quinto año de educación secundaria de la institución educativa Romeo Luna Victoria Arequipa 2018"*. Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. Obtenido de <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/7832/PSMpafenI2.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Piero, C. (2005). *"La música como el arte de combinar"* (Segunda ed.). México: Mc-Graw-Hill.
- Pino, R. (2018). *"Metodología de la investigación"*. Lima: Editorial San Marcos.
- Roman, C., & Hernandez, R. (2011). "El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación". *Rev. Elec. Psic*, 14.
- Rossental, M. (2010). *"Diccionario Filosófico"*. Lima: Homo Sapiens.
- Sanchez, B. (2017). *"Motivación y rendimiento académico de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa 7066 Chorrillos 2016"*. Lima-Peru: Universidad César Vallejo. Obtenido de [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/6185/Sanchez\\_DBN.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/6185/Sanchez_DBN.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Santillana. (2005). *"La enciclopedia del estudiante"*. Reino Unido: Amazon.
- Zevallos, E. (2009). *"Como superarse y ser mejor"*. Lima: Editorial S.E.

## ANEXOS

### Anexo 1: Matriz de consistencia

**Título:** Eficacia de la música en la reducción del estrés académico en estudiantes de Secundaria, Hunter - Arequipa 2018

**Autora:** Mg. Idme Machaca, Hilda

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variable Dimensiones	Metodología
<p><b>1.- Problema General</b> ¿En qué medida la aplicación de la música es eficaz en la reducción de los niveles de estrés académico en estudiantes de secundaria, Hunter, Arequipa 2018?</p> <p><b>Problemas específicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿La aplicación de la música es eficaz para reducir el nivel de las reacciones físicas como producto del estrés académico en estudiantes de Secundaria, Hunter - Arequipa 2018?</li> </ul> <p><b>Problemas específicos</b></p> <p>¿La aplicación de la música es eficaz para reducir las reacciones psicológicas producidas por el estrés académico en estudiantes de Secundaria, Hunter - Arequipa 2018?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿La aplicación de la música es eficaz para reducir las reacciones comportamentales producidas por el estrés</li> </ul>	<p><b>1.- Objetivo General</b> Determinar la eficacia de la aplicación de la música para reducir los niveles de estrés en estudiantes de Secundaria, Hunter, Arequipa 2018.</p> <p><b>1.1.- Objetivos específicos</b></p> <p>a) Determinar el nivel de las reacciones psicológicas, producto del estrés en el grupo experimental y control, antes y después de la aplicación de la música en estudiantes de secundaria de Hunter, Arequipa.</p> <p>b) Establecer el nivel de las reacciones psicológicas, producto del estrés en el grupo experimental y control, antes y después de la aplicación de la música en estudiantes de secundaria de Hunter, Arequipa</p> <p>c) Identificar el nivel de las reacciones comportamentales, producto del estrés en el grupo experimental y control, antes y después de la aplicación de la</p>	<p><b>1.- Hipótesis General.</b> <b>Hi:</b> La aplicación de la música es eficaz en la reducción del estrés académico en estudiantes de secundaria, Hunter, Arequipa 2018. <b>Ho:</b> La aplicación de la música no es eficaz en la reducción del estrés académico en estudiantes de Secundaria, Hunter, Arequipa 2018.</p> <p><b>1.1.- Hipótesis específica</b> <b>Hi:</b> La aplicación de la música es eficaz para reducir las <b>reacciones físicas</b> producto del estrés académico en los estudiantes de Secundaria, Hunter-Arequipa 2018. <b>Ho:</b> La aplicación de la música no es eficaz para reducir las <b>reacciones psicológicas</b> producto del estrés académico en los estudiantes de Secundaria, Hunter-Arequipa 2018.</p> <p><b>Hi:</b> La aplicación de la música es eficaz para reducir las <b>reacciones comportamentales</b> producto del estrés académico en los estudiantes de Secundaria, Hunter-Arequipa 2018. <b>Ho:</b> La aplicación de la música no es eficaz para reducir las <b>reacciones psicológicas</b> producto del estrés académico en los estudiantes de Secundaria, Hunter-Arequipa 2018.</p> <p><b>Hi:</b> La aplicación de la música es eficaz para reducir las <b>reacciones comportamentales</b> producto del estrés académico en los estudiantes de Secundaria, Hunter-Arequipa 2018. <b>Ho:</b> La aplicación de la música no es eficaz para reducir las <b>reacciones comportamentales</b> producto del estrés</p>	<p><b>1.- Variable 1</b> Música</p> <p><b>2.- Variable 2</b> Estrés</p> <p><b>Dimensiones</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Reacciones físicas</li> <li>2) Reacciones psicológicas</li> <li>3) Reacciones comportamentales</li> <li>4) Frecuencia de situaciones estresantes</li> <li>5) Estrategias de enfrentamiento al estrés</li> </ol>	<p><b>Población</b> Estudiantes del primer grado de la Institución Educativa Secundaria Juan Pablo Vizcardo y Guzmán de Hunter en Arequipa,</p> <p><b>Muestra</b> 53 estudiantes para grupo control y 53 para el experimental</p> <p><b>Diseño de estudio.</b> Cuasi experimental</p>

<p>académico en estudiantes de Secundaria, Hunter - Arequipa 2018?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿La aplicación de la música es eficaz para disminuir las frecuencias de situaciones estresantes que producen el estrés académico en estudiantes de Secundaria, Hunter - Arequipa 2018?</li> <li>¿La aplicación de la música es eficaz para mejorar las estrategias de afrontamiento al estrés académico en estudiantes Secundaria, Hunter - Arequipa 2018</li> </ul>	<p>música en estudiantes de secundaria de Hunter, Arequipa</p> <p>d) Precisar la frecuencia de las situaciones estresantes en el grupo experimental y control, antes y después de la aplicación de la música en estudiantes de secundaria de Hunter, Arequipa</p> <p>e) Identificar el nivel de afrontamiento al estrés en el grupo experimental y control, antes y después de la aplicación de la música en estudiantes de secundaria de Hunter, Arequipa.</p>	<p>académico en los estudiantes de Secundaria, Hunter-Arequipa 2018.</p> <p><b>Hi:</b> La aplicación de la música es eficaz para reducir las <b>frecuencia de situaciones estresantes</b> producto del estrés académico en los estudiantes de Secundaria, Hunter-Arequipa 2018.</p> <p><b>Ho:</b> La aplicación de la música no es eficaz para reducir las <b>frecuencia de situaciones estresantes</b> producto del estrés académico en los estudiantes de Secundaria, Hunter-Arequipa 2018.</p> <p><b>Hi:</b> La aplicación de la música es eficaz para mejorar las <b>estrategias de enfrentamiento al estrés</b> académico en los estudiantes de Secundaria, Hunter-Arequipa 2018.</p> <p><b>Ho:</b> La aplicación de la música no es eficaz para mejorar las <b>estrategias de enfrentamiento al estrés</b> académico en los estudiantes de Secundaria, Hunter-Arequipa 2018.</p>		
--	---	--	--	--

## Anexo 2: Matriz de operacionalización

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
MUSICA	<p>Peiro, C. (2005) define a la música como el arte de combinar con ritmo los sonidos para expresar sentimientos o emociones. Al respecto, en la enciclopedia del estudiante, se sostiene que "la música es la combinación bella de los mismos. La belleza surge precisamente de los elementos que configuran la música: la melodía, el ritmo y la armonía." (p. 194).</p>	<p>En la presente investigación se basó en la que da Guevra, Juan "la música es el arte de combinar sonidos agradables al oído según sus leyes que lo rigen"</p>	<p>Música con sonidos de la naturaleza.</p> <p>Música instrumental</p> <p>Música para estudiar</p> <p>Música con sonidos de aves</p>	<p>En las sesiones de aprendizaje el estudiante:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escucha música con sonidos de caída de agua</li> <li>• Escucha música clásica</li> <li>• Escucha música con sonidos de las olas del mar.</li> <li>• Escucha música con sonidos de instrumentos.</li> <li>• Escucha música instrumental</li> <li>• Escucha música con sonidos del medio ambiente</li> <li>• Escucha música con sonidos de aves.</li> <li>• Escucha música clásica</li> <li>• Escucha música relajante</li> <li>• Escucha música de meditación</li> </ul>	Nominal
ESTRÉS ACADEMICO	<p>Román y Hernández (2011, pág. 98), analizan la definición de estrés académico, donde desde la psicología, específicamente de la corriente personalista, planteando al estudiante como el centro del fenómeno.</p>	<p>Estado de inquietud, angustia, nerviosismo y que se manifiesta en reacciones físicas, psicológicas, comportamentales, con cierta frecuencia a los factores estresantes, y que las enfrena con diversas estrategias</p>	<p>Reacciones físicas</p> <p>Reacciones psicológicas</p> <p>Reacciones comportamentales</p> <p>Frecuencia de situaciones</p>	<p>Trastornos de sueño</p> <p>Fatiga, dolores de cabeza</p> <p>Problemas de digestión</p> <p>Morderse las uñas, frotarse.</p> <p>Somnolencia.</p> <p>Inquietud,</p> <p>Depresión o angustia</p> <p>Problemas de digestión</p> <p>Rascarse, morderse las uñas.</p> <p>Tendencia a tener conflictos</p> <p>Desgano para trabajar</p> <p>Variabilidad en el consumo de alimentos</p> <p>Habilidad asertiva</p> <p>Elaboración de planes</p> <p>La religión</p> <p>Búsqueda de información.</p> <p>Verbalización de situaciones.</p> <p>Olvidos frecuentes</p> <p>Sobrecarga de trabajos escolares</p> <p>Competencia en clases.</p> <p>Personalidad y carácter del profesor (a).</p>	

			estresantes	Las evaluaciones Tipo de trabajo encargado No entender los temas Participación en clases Tiempo limitado para el trabajo.	
			Estrategias de enfrentamiento al estrés	Habilidad asertiva Elaboración de planes La religión. Búsqueda de información, Verbalización de situaciones	



### Anexo 3: Matriz del instrumento

Variabl e	Dimensiones	Indicadores	Ítems
MUSICA	Música con sonidos de la naturaleza. Música instrumental Música para estudiar Música con sonidos de aves Música producida por los estudiantes.	En las sesiones de aprendizaje el estudiante: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escucha música con sonidos de caída de agua</li> <li>• Escucha música clásica</li> <li>• Escucha música con sonidos de las olas del mar.</li> <li>• Escucha música con sonidos de instrumentos.</li> <li>• Escucha música instrumental</li> <li>• Escucha música con sonidos del medio ambiente</li> <li>• Escucha música con sonidos de aves.</li> <li>• Escucha música clásica</li> <li>• Escucha música relajante</li> <li>• Escucha música de meditación</li> <li>• Toca instrumentos musicales, canta</li> <li>• Escucha música que le gusta no estridente.</li> </ul>	
ESTRÉS ACADEMICO	Reacciones físicas	Trastornos de sueño Fatiga Dolores de cabeza Problemas de digestión Morderse las uñas, frotarse. Somnolencia.	1,2,3,4,5,6
	Reacciones psicológicas	Inquietud, Depresión o angustia Problemas de digestión Rascarse, morderse las uñas,	7,8,9,10,11,12
	Reacciones comportamentales	Tendencia a tener conflictos Desgano para trabajar Variabilidad en el consumo de alimentos Habilidad asertiva Elaboración de planes La religión Búsqueda de información. Verbalización de situaciones. Olvidos frecuentes	13,14,15,16,17, 18
	Frecuencia de situaciones estresantes	Sobrecarga de trabajos escolares Competencia en clases. Personalidad y carácter del profesor (a). Las evaluaciones Tipo de trabajo encargado No entender los temas Participación en clases Tiempo limitado para el trabajo.	19, 20, 21, 22, 23, 24,25,26
	Estrategias de enfrentamiento al estrés	Habilidad asertiva Elaboración de planes La religión. Búsqueda de información, Verbalización de situaciones	27,28,29,30,31, 32

## Anexo 4: Instrumento

### Test sobre el estrés(adaptado)

GRADO Y SECCION: ..... EDAD: ..... SEXO: .....  
FEMENINO ( )      MASCULINO ( )

INSTRUCCIONES: A continuación se presenta un conjunto de preguntas, marque con un aspa( X ) la respuesta que creas conveniente con responsabilidad y atendiendo a las indicaciones específicas. El propósito de este trabajo es recoger información sobre los niveles del estrés.

NUNCA	RARA VEZ	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1	2	3	4	5

#### 1. SEÑALA CON QUE FRECUENCIA TIENES LAS SIGUIENTES REACCIONES FÍSICAS, PSICOLÓGICAS Y COMPORTAMIENTOS MENTALES CUANDO ESTABAS PREOCUPADO O NERVIOSO.

REACCIONES FÍSICAS	1	2	3	4	5
Trastornos en el sueño (insomnios o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migraña					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					

REACCIONES PSICOLÓGICAS	1	2	3	4	5
Inquietud (Incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación					
Escasa confianza en uno mismo					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					

<b>REACCIONES CONDUCTUALES</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Conflictos o tendencias a polemizar o discutir					
Tristeza y depresión					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Olvidos					

**2. SEÑALE CON QUE FRECUENCIA TE INQUIETAN LAS SIGUIENTES SITUACIONES:**

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
La competencia con los compañeros de grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc. )					
No entender los temas que se abordan en la clase.					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo.					

**3. Señale con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.**

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a si mismo					

La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de la información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).					

#### Evaluación

30 – 39 Nivel de estrés bajo

40 – 79 Niveles de estrés medio

80 – 110 Niveles de estrés alto.

## Anexo 5: Ficha técnica del instrumento

### FICHA TÉCNICA: INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO

**Nombre:** Inventario SISCO para el estrés académico

**Autor:** Arturo Barraza Macías

**Estructura:**

El Inventario SISCO de estrés académico se compone de 31 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- Un ítem de filtro, en términos dicotómicos que permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario
- Un ítem que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores numéricos (de 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho) permite identificar el nivel de intensidad de estrés académico
- Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores
- 15 ítems que, en un escalamiento tipo Lickert se cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.
- 6 ítems que, en un escalamiento tipo Lickert se cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento

**Propiedades Psicométricas:**

El inventario SISCO de estrés académico presenta una confiabilidad por mitades de .87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de .90. Estos niveles de confiabilidad puede ser valorados como muy buenos (DeVellis, en García, 2005) o elevados (Murphy y Davishofer, en Hogan, 2004).

Además, para identificar su validez, se recolectó evidencia basada en la estructura interna a través de tres procedimientos: análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados. Los resultados confirman la constitución tridimensional del inventario SISCO de Estrés Académico a través de la estructura factorial obtenida en el análisis correspondiente, lo cual coincide con el modelo conceptual elaborado para el estudio del estrés académico desde una perspectiva sistémico-cognoscitivista (Barraza, 2006). Se confirmó la homogeneidad y direccionalidad única de los ítems que componen el inventario a través del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados. Estos resultados centrados en la relación entre los ítems y el puntaje global del inventario permiten afirmar que todos los ítems forman parte del constructo establecido en el modelo conceptual construido, en este caso, el estrés académico

**Administración:** individual o colectiva,

**Duración:** sin tiempo limitado; su aplicación dura entre 10 y 15 minutos.

## Anexo 6: Baremos

### Baremos de Inventario SISCO-

El baremo, se respetó, del Inventario SISCO de estrés de Arturo Barraza, cuya calificación es siguiendo las indicaciones de la ficha técnica, el mismo que es como se detalla:

Puntuación	NIVEL DE ESTRÉS
30 – 39	Bajo
40- 79	Medio
80 -110	Alto

### Baremos por dimensiones

La construcción de los baremos se realizó aplicando el procedimiento estadístico para construir clases para una distribución de frecuencias.

La construcción del baremo por dimensiones, es más específico por cada dimensión.

Para obtener la puntuación total debe sumarse la puntuación de cada una de los ítems, obteniéndose un índice, que se interpreta de acuerdo a la siguiente tabla.

Nivel	Por variable	Por dimensiones				
		Reacciones físicas	Reacciones Psicológicas	Reacciones comportamentales	Estrategias de enfrentamiento al estrés	Frecuencia de situaciones estresantes
Alto	80 – 110	23-30	23-30	23-30	23-30	30-40
Medio	40 – 79	14-22	14-22	14-22	14-22	19-29
Bajo	30 – 39	6-13	6-13	6-13	6-13	8-18

## ANEXO 7: VALIDEZ DEL INSTRUMENTO

### VALIDEZ DE CONTENIDO

#### El coeficiente V de Aiken (V)

Para cuantificar la validez de contenido por juicio de expertos se ha aplicado como análisis estadístico el coeficiente V de Aiken, que es un coeficiente que matemáticamente se computa como la razón de un dato obtenido sobre la suma máxima de la diferencia de los valores posibles. Puede ser calculado sobre las valoraciones de un conjunto de jueces con relación a un ítem o como las valoraciones de un juez respecto a un grupo de ítem. Asimismo, las valoraciones asignadas pueden ser dicotómicas (recibir valores de 0 ó 1) ó politómicas (recibir valores de 0 a 5) (Escrura, 2016).

Para nuestro caso se calculará para respuestas politómicas y el análisis de ítems por un grupo de jueces, haciendo para ello uso de la siguiente fórmula:

$$V = \frac{\sum S_i}{n(C - 1)}$$

Donde:

$S_i$  = Valor asignado por el juez  $i$

$\sum S_i$  = La sumatoria de los  $S_i$

$n$  = Número de jueces

$c$  = Número de valores de la escala de valoración

$V$  = Coeficiente de Aiken

Este coeficiente puede obtener valores entre 0 y 1, a medida que sea más elevado el valor computado, el ítem tendrá una mayor validez de contenido.

El cálculo del coeficiente V de Aiken se realizó utilizando el Excel y sus resultados se presentan en las siguientes tablas.

La valoración de contenido se dio por la V de AIQUEN y la valoración de los expertos, dado por los jueces expertos para cada ítem en las tres categorías establecidas se presenta en las siguientes tablas.







# VALIDACION POR JUICIO DE EXPERTOS

## MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: "TEST DE ESTRÉS ACADEMICO -SISCO"

### OBJETIVOS:

#### OBJETIVO GENERAL

Elaborar, validar y obtener la confiabilidad de un instrumento de medición del estrés académico en estudiantes de primer grado de una Institución Educativa Secundaria – Hunter, Arequipa-2018

#### OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Determinar las dimensiones e indicadores que permitan identificar el estrés académico en los estudiantes del primer grado de una Institución Educativa Secundaria de Arequipa
- Validar los ítems que medirán el estrés académico en estudiantes de primer grado de Educación secundaria.
- Aplicar el instrumento de medición del estrés académico en los estudiantes de primer grado que conforman la muestra piloto.
- Determinar la validez y confiabilidad del instrumento de medición del estrés académico de los estudiantes de primer grado de secundaria

#### DIRIGIDO A:

Estudiantes de primer grado de una Institución Educativa secundaria de Hunter. Arequipa

#### APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR:

.....PAREDES HANCCO GABRIEL.....

#### GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR:

.....DOCTOR EN EDUCACION.....

#### VALORACIÓN:

BUENO	REGULAR	MALO
X		

FIRMA DEL EVALUADOR

Dr. Gabriel Paredes Hanco  
GESTOR DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
C.A.I: 1002379195







## MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: "TEST DE ESTRÉS ACADEMICO -SISCO"

### OBJETIVOS:

#### OBJETIVO GENERAL

Elaborar, validar y obtener la confiabilidad de un instrumento de medición del estrés académico en estudiantes de primer grado de una Institución Educativa Secundaria – Hunter, Arequipa-2018

#### OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Determinar las dimensiones e indicadores que permitan identificar el estrés académico en los estudiantes del primer grado de una Institución Educativa Secundaria de Arequipa
- Validar los ítems que medirán el estrés académico en estudiantes de primer grado de Educación secundaria.
- Aplicar el instrumento de medición del estrés académico en los estudiantes de primer grado que conforman la muestra piloto.
- Determinar la validez y confiabilidad del instrumento de medición del estrés académico de los estudiantes de primer grado de secundaria

#### DIRIGIDO A:

Estudiantes de primer grado de una Institución Educativa secundaria de Hunter. Arequipa

#### APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR:

Deza Guzman Marco E.

#### GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR:

DOCTOR

#### VALORACIÓN:

BUENO	REGULAR	MALO
X		

  
FIRMA DEL EVALUADOR  
Marco E. Deza Guzman  
PSICOLOGO  
C. Ps. R N° 0662









ENFRENTAMIENTO AL ESTRÉS.		sentimientos sin dañar a los demás.									X					X
	Planificar y ejecutar tareas	Elaboración de un plan y ejecución de tareas.									X					X
	Valoración de si mismo	Elogiarse a si mismo, valorarse									X					X
	La religiosidad	Oraciones, asistencia a misa, tener fe.									X					X
	Buscar información	Busqueda de información sobre una situación o asunto.									X					X
	Ventilación de situaciones.	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).									X					X


**FIRMA EVALUADOR**  
 Psicólogo  
 Marco E. Ujeza Guzman  
 C. Pa. N. N. 6892

## MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: "TEST DE ESTRÉS ACADEMICO -SISCO"

### OBJETIVOS:

#### OBJETIVO GENERAL

Elaborar, validar y obtener la confiabilidad de un instrumento de medición del estrés académico en estudiantes de primer grado de una Institución Educativa Secundaria – Hunter, Arequipa-2018

#### OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Determinar las dimensiones e indicadores que permitan identificar el estrés académico en los estudiantes del primer grado de una Institución Educativa Secundaria de Arequipa
- Validar los ítems que medirán el estrés académico en estudiantes de primer grado de Educación secundaria.
- Aplicar el instrumento de medición del estrés académico en los estudiantes de primer grado que conforman la muestra piloto.
- Determinar la validez y confiabilidad del instrumento de medición del estrés académico de los estudiantes de primer grado de secundaria

#### DIRIGIDO A:

Estudiantes de primer grado de una Institución Educativa secundaria de Hunter. Arequipa

#### APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR:

Maritza Rodriguez Pineda

#### GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR:

Magister

#### VALORACIÓN:

BUENO	REGULAR	MALO
X		

FIRMA DEL EVALUADOR

Mg Maritza Rodriguez Pineda  
DNI: 02433258

**MATRIZ DE VALIDACIÓN POR CRITERIO DE EXPERTOS**  
**TÍTULO DE LA TESIS: "EFICACIA DE LA MÚSICA EN LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA, HUNTER - AREQUIPA 2018"**

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMES	CLARIDAD				COHERENCIA				RELEVANCIA				
				1. No cumple con el criterio	2. Bajo Nivel	3. Moderado nivel	4. Alto nivel	1. Totalmente en desacuerdo	2. Desacuerdo	3. Acuerdo	4. Totalmente de acuerdo	1. No cumple con el criterio	2. Bajo Nivel	3. Moderado nivel	4. Alto nivel	
ESTRÉS Estado de inquietud, angustia frente a determinadas situaciones y que se manifiesta a través de diferentes niveles, desde leve, moderado, alto.	REACCIONES FÍSICAS.	Trastornos en el sueño	Trastornos en el sueño: insomnio o pesadillas	El ítem requiere modificaciones bastante modificaciones en el uso de las palabras de acuerdo de acuerdo a algunos términos del significado por la ordenación de las mismas.	El ítem no es claro.	El ítem no tiene relación con la dimensión.	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.	El ítem se encuentra relacionado con la dimensión que está midiendo.	El ítem puede ser eliminado sin que se afecte la medición de la dimensión.	El ítem tiene alguna relevancia, pero el ítem puede estar incluido en este.	El ítem es relativamente importante.	El ítem es muy relevante.	X	X	X	X
		Fatiga crónica	Fatiga crónica: cansancio permanente	Se requiere una modificación en el uso de algunas palabras de acuerdo a algunos términos del significado por la ordenación de las mismas.	El ítem es claro, semántica y sintaxis adecuada.	El ítem tiene una relación langüajera con la dimensión.	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.	El ítem se encuentra relacionado con la dimensión que está midiendo.	El ítem puede ser eliminado sin que se afecte la medición de la dimensión.	El ítem tiene alguna relevancia, pero el ítem puede estar incluido en este.	El ítem es relativamente importante.	El ítem es muy relevante.	X	X	X	X
		Dolores de cabeza	Dolores de cabeza: migraña	Se requiere una modificación en el uso de algunas palabras de acuerdo a algunos términos del significado por la ordenación de las mismas.	El ítem es claro, semántica y sintaxis adecuada.	El ítem tiene una relación langüajera con la dimensión.	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.	El ítem se encuentra relacionado con la dimensión que está midiendo.	El ítem puede ser eliminado sin que se afecte la medición de la dimensión.	El ítem tiene alguna relevancia, pero el ítem puede estar incluido en este.	El ítem es relativamente importante.	El ítem es muy relevante.	X	X	X	X
		Problemas de digestión	Problemas de digestión: dolor abdominal o diarrea	Se requiere una modificación en el uso de algunas palabras de acuerdo a algunos términos del significado por la ordenación de las mismas.	El ítem es claro, semántica y sintaxis adecuada.	El ítem tiene una relación langüajera con la dimensión.	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.	El ítem se encuentra relacionado con la dimensión que está midiendo.	El ítem puede ser eliminado sin que se afecte la medición de la dimensión.	El ítem tiene alguna relevancia, pero el ítem puede estar incluido en este.	El ítem es relativamente importante.	El ítem es muy relevante.	X	X	X	X
		Hábitos compulsivos	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	Se requiere una modificación en el uso de algunas palabras de acuerdo a algunos términos del significado por la ordenación de las mismas.	El ítem es claro, semántica y sintaxis adecuada.	El ítem tiene una relación langüajera con la dimensión.	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.	El ítem se encuentra relacionado con la dimensión que está midiendo.	El ítem puede ser eliminado sin que se afecte la medición de la dimensión.	El ítem tiene alguna relevancia, pero el ítem puede estar incluido en este.	El ítem es relativamente importante.	El ítem es muy relevante.	X	X	X	X
		Somnolencia	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	Se requiere una modificación en el uso de algunas palabras de acuerdo a algunos términos del significado por la ordenación de las mismas.	El ítem es claro, semántica y sintaxis adecuada.	El ítem tiene una relación langüajera con la dimensión.	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.	El ítem se encuentra relacionado con la dimensión que está midiendo.	El ítem puede ser eliminado sin que se afecte la medición de la dimensión.	El ítem tiene alguna relevancia, pero el ítem puede estar incluido en este.	El ítem es relativamente importante.	El ítem es muy relevante.	X	X	X	X
		Inquietud	Incapacidad de relajarse o estar tranquilo.	Se requiere una modificación en el uso de algunas palabras de acuerdo a algunos términos del significado por la ordenación de las mismas.	El ítem es claro, semántica y sintaxis adecuada.	El ítem tiene una relación langüajera con la dimensión.	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.	El ítem se encuentra relacionado con la dimensión que está midiendo.	El ítem puede ser eliminado sin que se afecte la medición de la dimensión.	El ítem tiene alguna relevancia, pero el ítem puede estar incluido en este.	El ítem es relativamente importante.	El ítem es muy relevante.	X	X	X	X
		Depresión o angustia	Tristeza, decaimiento, depresión o angustia	Se requiere una modificación en el uso de algunas palabras de acuerdo a algunos términos del significado por la ordenación de las mismas.	El ítem es claro, semántica y sintaxis adecuada.	El ítem tiene una relación langüajera con la dimensión.	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.	El ítem se encuentra relacionado con la dimensión que está midiendo.	El ítem puede ser eliminado sin que se afecte la medición de la dimensión.	El ítem tiene alguna relevancia, pero el ítem puede estar incluido en este.	El ítem es relativamente importante.	El ítem es muy relevante.	X	X	X	X
		Ansiedad	Ansiedad, angustia o desesperación	Se requiere una modificación en el uso de algunas palabras de acuerdo a algunos términos del significado por la ordenación de las mismas.	El ítem es claro, semántica y sintaxis adecuada.	El ítem tiene una relación langüajera con la dimensión.	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.	El ítem se encuentra relacionado con la dimensión que está midiendo.	El ítem puede ser eliminado sin que se afecte la medición de la dimensión.	El ítem tiene alguna relevancia, pero el ítem puede estar incluido en este.	El ítem es relativamente importante.	El ítem es muy relevante.	X	X	X	X



ENFRENTAMIENTO AL ESTRÉS.	sentimientos sin dañar a los demás.	Elaboración de un plan y ejecución de tareas.	Elogiar a sí mismo, valorarse	Oraciones, asistencia a misa, tener fe.	Búsqueda de información sobre una situación o asunto.	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).
Planificar y ejecutar tareas			X	X		X
Valoración de sí mismo			X	X		X
La religiosidad			X	X		X
Buscar información			X	X		X
Ventilación de situaciones.			X	X		X



FIRMA DEL EVALUADOR  
Mg. Maítre Rodríguez Pineda  
DNI: 02433258

## MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: "TEST DE ESTRÉS ACADEMICO -SISCO"

### OBJETIVOS:

#### OBJETIVO GENERAL

Elaborar, validar y obtener la confiabilidad de un instrumento de medición del estrés académico en estudiantes de primer grado de una Institución Educativa Secundaria – Hunter, Arequipa-2018

#### OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Determinar las dimensiones e indicadores que permitan identificar el estrés académico en los estudiantes del primer grado de una Institución Educativa Secundaria de Arequipa
- Validar los ítems que medirán el estrés académico en estudiantes de primer grado de Educación secundaria.
- Aplicar el instrumento de medición del estrés académico en los estudiantes de primer grado que conforman la muestra piloto.
- Determinar la validez y confiabilidad del instrumento de medición del estrés académico de los estudiantes de primer grado de secundaria

#### DIRIGIDO A:

Estudiantes de primer grado de una Institución Educativa secundaria de Hunter. Arequipa

#### APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR:


Cuadros Manrique José Luis

#### GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR:

Doctor

#### VALORACIÓN:

BUENO	REGULAR	MALO
X		

  
FIRMA DEL EVALUADOR  
Dr. José Luis Cuadros Manrique  
Psicólogo  
C.P.P. 0714



**MATRIZ DE VALIDACIÓN POR CRITERIO DE EXPERTOS**  
**TÍTULO DE LA TESIS: "EFICACIA DE LA MÚSICA EN LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA, HUNTER - AREQUIPA 2018"**

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMES	CLARIDAD				COHERENCIA				RELEVANCIA			
				1. No cumple con el criterio	2. Bajo Nivel	3. Moderado nivel	4. Alto nivel	1. Totalmente en desacuerdo	2. Desacuerdo	3. Acuerdo	4. Totalmente de acuerdo	1. No cumple con el criterio	2. Bajo Nivel	3. Moderado nivel	4. Alto nivel
ESTRÉS Estado de inquietud, angustia frente a determinadas situaciones y que se manifiesta a través de diferentes niveles, desde leve, moderado, alto.	REACCIONES FÍSICAS.	Trastornos en el sueño	Trastornos en el sueño: insomnio o pesadillas	El ítem requiere modificaciones. Se requiere una modificación (muy grande) en el uso de las palabras de acuerdo a las palabras usadas por la ordenación de las mismas.	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.	El ítem no tiene relación con la dimensión.	El ítem tiene una relación tangencial /ligera con la dimensión.	El ítem encuentra relación con la dimensión que está midiendo.	El ítem puede ser eliminado sin que se afecte la medición de la dimensión.	El ítem tiene alguna relevancia, pero el ítem puede estar incluyéndose a la medida este.			X		
		Fatiga crónica	Fatiga crónica: cansancio permanente		X	X	X	X	X	X				X	
		Dolores de cabeza	Dolores de cabeza: migraña		X	X	X	X	X	X				X	
		Problemas de digestión	Problemas de digestión: dolor abdominal o diarrea		X	X	X	X	X	X				X	
		Hábitos compulsivos	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.		X	X	X	X	X	X				X	
		Somnolencia	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.		X	X	X	X	X	X				X	
		Inquietud	Incapacidad de relajarse o estar tranquilo.		X	X	X	X	X	X				X	
		Depresión o angustia	Tristeza, decaimiento, depresión o angustia		X	X	X	X	X	X				X	
		Ansiedad	Ansiedad, angustia o desesperación		X	X	X	X	X	X				X	







## MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: "TEST DE ESTRÉS ACADEMICO -SISCO"

### OBJETIVOS:

#### OBJETIVO GENERAL

Elaborar, validar y obtener la confiabilidad de un instrumento de medición del estrés académico en estudiantes de primer grado de una Institución Educativa Secundaria – Hunter, Arequipa-2018

#### OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Determinar las dimensiones e indicadores que permitan identificar el estrés académico en los estudiantes del primer grado de una Institución Educativa Secundaria de Arequipa
- Validar los ítems que medirán el estrés académico en estudiantes de primer grado de Educación secundaria.
- Aplicar el instrumento de medición del estrés académico en los estudiantes de primer grado que conforman la muestra piloto.
- Determinar la validez y confiabilidad del instrumento de medición del estrés académico de los estudiantes de primer grado de secundaria

#### DIRIGIDO A:

Estudiantes de primer grado de una Institución Educativa secundaria de Hunter. Arequipa

#### APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR:

*Montaszo Renille Fanny Magdalena*

#### GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR:

*Dra. En Educación*

#### VALORACIÓN:

BUENO	REGULAR	MALO
X		

*[Firma manuscrita]*  
FIRMA DEL EVALUADOR





ENFRENTAMIENTO AL ESTRÉS.		sentimientos sin dañar a los demás.																		
	Planificar y ejecutar tareas	Elaboración de un plan y ejecución de tareas.													X					X
	Valoración de sí mismo	Elogiarse a sí mismo, valorarse													X					X
	La religiosidad	Oraciones, asistencia a misa, tener fe.													X					X
	Buscar información	Búsqueda de información sobre una situación o asunto.													X					X
	Ventilación de situaciones.	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).													X					X

  
 FIRMA DEL EVALUADOR

## VALIDEZ DE CRITERIO

La Validez de criterio se establece al correlacionar las puntuaciones resultantes de aplicar el instrumento con las puntuaciones obtenidas de otro criterio externo que pretende medir lo mismo (Hernández et al., 2014).

Para nuestro caso se determinará la validez de criterio concurrente, para ello se utilizará como criterio la "Cuestionario de estrés" para estudiantes de secundaria elaborado por Carmona (2013), por ser un instrumento que tiene mayor similitud con nuestra investigación.

Habiendo aplicado el segundo instrumento a la muestra piloto, habiendo efectuado la prueba de Correlación de Pearson, nos da el siguiente resultado.

		Instrumento 1 Inventario SISCO de estrés académico	Instrumento 2 Cuestionario de estres
Instrumento 1	Correlación de Pearson Significativo (bilateral) N	1 20	0,799 0,082
Instrumento 2	Correlación de Pearson Significativo (bilateral) N	0,699 0,081 20	1 20

Resultados que muestran que hay correlación entre los dos instrumentos y sus respectivos resultados.

## VALIDEZ DE CONSTRUCTO

La validez de constructo se refiere a qué tan bien un instrumento representa y mide un concepto teórico y suele determinarse mediante procedimientos de análisis estadístico multivariado (Hernández et al., 2014).

El cálculo de la validez de constructo se realizó mediante el análisis factorial del test utilizando el SPSS, y los resultados se presentan a continuación.

Para determinar si era posible realizar un análisis factorial, se verificó la medida de adecuación muestral KMO (Kaiser, Meyer y Olkin) y la prueba de Bartlett.

Calculada con los totales de las 5 dimensiones:

### Prueba de KMO y Bartlett

Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		,789
Prueba de esfericidad de Bartlett	Aprox. Chi-cuadrado	65,377
	Gl	10
	Sig.	,000

De los resultados anteriores podemos ver que el índice KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) arroja un valor que nos indica de una correcta adecuación muestral, mientras que el índice de esfericidad de Bartlett tiene una significatividad de 0,000 lo que permite afirmar que hay interrelaciones significativas entre las variables y que permite la adecuación de los datos a un modelo de análisis factorial. Para ello, se optó por la extracción de factores mediante el análisis de los componentes principales y rotación Varimax.

**Método de extracción: Análisis de Componentes principales.**

**Varianza total explicada**

Componente	Autovalores iniciales			Sumas de extracción de cargas al cuadrado		
	Total	% de varianza	% acumulado	Total	% de varianza	% acumulado
1	10,083	31,508	31,508	10,083	31,508	31,508
2	3,673	11,478	42,986	3,673	11,478	42,986
3	2,999	9,370	52,357	2,999	9,370	52,357
4	2,440	7,624	59,980	2,440	7,624	59,980
5	1,954	6,106	66,086	1,954	6,106	66,086
6	1,790	5,594	71,680	1,790	5,594	71,680
7	1,460	4,562	76,242	1,460	4,562	76,242
8	1,319	4,123	80,365	1,319	4,123	80,365
9	1,176	3,676	84,041	1,176	3,676	84,041
10	1,110	3,468	87,509	1,110	3,468	87,509
11	,887	2,772	90,281			
12	,739	2,309	92,590			
13	,631	1,973	94,563			
14	,480	1,498	96,061			
15	,454	1,419	97,480			
16	,315	,984	98,464			
17	,237	,740	99,204			
18	,153	,478	99,682			
19	,102	,318	100,000			
20	1,507E-15	4,709E-15	100,000			
21	1,265E-15	3,953E-15	100,000			
22	8,749E-16	2,734E-15	100,000			
23	5,785E-16	1,808E-15	100,000			
24	3,294E-16	1,029E-15	100,000			
25	1,996E-16	6,237E-16	100,000			
26	1,947E-17	6,085E-17	100,000			
27	-1,812E-16	-5,664E-16	100,000			
28	-2,889E-16	-9,028E-16	100,000			
29	-3,325E-16	-1,039E-15	100,000			
30	-6,795E-16	-2,123E-15	100,000			
31	-9,272E-16	-2,898E-15	100,000			
32	-1,246E-15	-3,894E-15	100,000			

Método de extracción: análisis de componentes principales.



## Matriz de componentes rotados(a)

Matriz de componente<sup>a</sup>

	Componente									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ítem_1	,748	,333	-,010	-,275	,031	,129	-,014	,307	,010	-,098
Ítem_2	,721	-,012	,408	-,080	-,005	-,078	,270	,092	-,122	-,198
Ítem_3	,431	-,452	,319	-,096	-,049	,393	,005	,051	-,118	,323
Ítem_4	,167	-,152	,406	-,291	-,452	,291	-,086	,183	-,115	,380
Ítem_5	,583	-,241	-,544	-,176	,204	-,048	-,244	-,047	-,255	-,001
Ítem_6	,635	,194	-,218	-,313	,059	,082	,339	-,044	,449	,079
Ítem_7	,688	,466	,225	-,052	,102	,263	,055	-,060	,005	-,112
Ítem_8	,770	-,290	-,104	,310	-,002	-,122	,132	,325	,004	-,233
Ítem_9	,841	,024	,250	,098	,038	-,080	,038	,024	,032	-,104
Ítem_10	,699	,161	-,061	-,183	-,213	-,510	-,007	,008	,274	,210
Ítem_11	,387	-,687	-,090	-,147	,196	,267	,282	-,049	,014	,286
Ítem_12	,277	-,086	,017	-,352	,713	-,164	-,176	-,270	,054	,208
Ítem_13	,738	-,067	-,320	,000	,064	,275	-,075	-,014	-,018	-,006
Ítem_14	,801	-,333	-,346	,158	-,116	-,087	-,110	-,044	-,050	,172
Ítem_15	,529	-,140	,308	-,453	,094	,136	,404	,179	-,158	-,162
Ítem_16	,129	,031	,324	,193	,126	,630	-,232	-,132	,466	-,186
Ítem_17	,573	-,240	-,389	,077	-,250	,333	-,166	,023	-,335	-,051
Ítem_18	,673	,008	,115	,293	-,106	-,271	,337	-,265	-,051	,322
Ítem_19	,625	-,087	-,192	,422	,037	,098	,007	-,365	,153	-,093
Ítem_20	,852	,071	,070	,343	,025	-,043	-,118	-,199	-,129	,007
Ítem_21	,786	-,081	,183	,370	-,027	,113	-,114	-,160	-,001	-,191
Ítem_22	,713	-,152	,084	-,089	-,259	-,399	-,388	-,016	,054	-,152
Ítem_23	,473	,254	-,506	-,411	-,341	-,061	-,047	,191	,251	-,065
Ítem_24	,361	-,066	,794	-,151	-,031	-,161	,008	-,164	,147	-,087
Ítem_25	-,246	-,121	-,272	,603	,049	-,036	,556	,156	,179	,120
Ítem_26	,442	,650	-,064	,234	-,090	-,018	,241	,106	-,321	-,075
Ítem_27	-,142	,792	-,216	,120	,141	,271	,058	-,188	-,157	,095
Ítem_28	,280	,761	-,205	-,115	,008	,216	-,059	,152	,076	,145
Ítem_29	,107	,311	,326	,515	-,321	,036	-,290	,233	,159	,398
Ítem_30	,239	,567	,402	-,010	,361	-,210	-,066	-,042	-,300	,186
Ítem_31	,511	,059	-,202	,087	,567	-,052	-,155	,335	,145	,192
Ítem_32	-,106	-,250	,237	,369	,457	-,076	-,174	,587	,017	-,046

Método de extracción: análisis de componentes principales.

a. 10 componentes extraídos.

El análisis factorial por la extracción de factores mediante el análisis de los componentes principales y rotación Varimax, arrojó una solución inicial de 10 factores primarios que explican el 87.509% acumulado de la varianza total.

En tanto, un análisis aproximativo de la matriz de componentes rotados permitió establecer que si bien la cantidad de factores no coincide con las dimensiones propuesta originalmente (4), sin embargo, los ítems que conforman los diversos factores se corresponden con las dimensiones propuestas de acuerdo a la siguiente tabla:

Factor/Componente	Dimensión
Factor 1	1-Reacciones físicas
Factor 2	2-Reacciones Psicológicas
Factor 3	3-Reacciones comportamentales
Factor 4	3-Reacciones comportamentales
Factor 5	4-Estrategias de enfrentamiento al estrés

## CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

La confiabilidad de un instrumento de medición se refiere al grado en que su aplicación repetida al mismo individuo u objeto produce resultados iguales (Hernández et al., 2014).

Para determinar la confiabilidad de un instrumento de medición existen diversas técnicas, para este caso se utilizó las Medidas de consistencia interna a través del coeficiente alfa de Cronbach.

Este coeficiente oscila entre cero y uno, donde un coeficiente de cero significa nula confiabilidad y uno representa un máximo de confiabilidad (fiabilidad total, perfecta). Diversos autores sugieren que para que un instrumento sea confiable el alfa de Cronbach debe tener un valor mínimo de 0.70.

Para calcular el alfa de Cronbach usaremos la siguiente fórmula:

$$\alpha = \left[ \frac{K}{K-1} \right] \left[ 1 - \frac{\sum_{i=1}^k S_i^2}{S_t^2} \right]$$

Siendo:

$k$  = Número de ítems de la escala

$\sum S_i^2$  = suma de la varianza de los ítems

$S_t^2$  = varianza de los totales

El cálculo del coeficiente alfa de Cronbach se realizó utilizando el Excel y el SPSS, cuyos resultados se presentan a continuación.

Alfa de Cronbach.

**Estadísticas de fiabilidad**

Alfa de Cronbach	N de elementos
,900	32

Indica que la Confiabilidad es muy alta.

## **ANEXO 8:**

# **LINEAMIENTOS PARA LA APLICACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE: LA MÚSICA**

## **Lineamientos generales**

### **1. DATOS INFORMATIVOS:**

**AUTORA:** Hilda Idme Machaca

**COLABORADORES:** Docentes de las diferentes áreas del primer grado.

**INSTITUCION EDUCATIVA:** I.E.S. Juan Pablo Viscardo y Guzmán - Arequipa

### **2. OBJETIVO GENERAL:**

Aplicar las sesiones de aprendizaje empleando la música para reducir el estrés académico en estudiantes de secundaria.

### **3. OBJETIVOS ESPECIFICOS:**

3.1. Establecer los lineamientos básicos para la ejecución de las sesiones de aprendizaje con música.

3.2. Recoger información antes de la aplicación del programa experimental con el pre test para determinar el nivel de estrés académico.

3.3. Aplicar las sesiones de aprendizaje con música, de acuerdo a los lineamientos del programa.

3.3. Recoger información después de la aplicación del Programa experimental con el pos test para conocer sus resultados y procesarlos en la contratación de hipótesis.

### **4. DESCRIPCIÓN GENERAL DEL PROGRAMA DE APLICACIÓN DE MUSICA**

Este bloque de sesiones de aprendizaje, posee pautas generales para la ejecución de las sesiones de aprendizaje de todas las áreas que serán ejecutadas en un mínimo de 20 sesiones de aprendizaje, desde la primera hora pedagógica, hasta la última hora, dependiendo del curso y la predisposición de los docentes.

Su aplicación consiste en una serie de actividades:

- A) Sensibilizar a los estudiantes y docentes sobre la importancia de llevar a cabo ese Programa experimental.
- B) Coordinar y capacitar a docentes sobre la ejecución del Programa experimental.
- C) Aplicar un pre test, antes de insertar en las sesiones de aprendizaje la música.
- D) Ejecutar las sesiones de aprendizaje con el elemento adicional: la música como insumo, como estrategia didáctica.
- E) Aplicar el pos test para recoger información y su posterior tratamiento estadístico.

## **5. METODOLOGIA**

La metodología a emplearse será teniendo en cuenta la metodología pasiva y activa y dentro de los métodos y técnicas a emplearse, además de la metodología propia de cada curso, tenemos:

-Metodología activa, pasiva como: Método receptivo Jost, isomorfos, De viajes musicales, audición musical, improvisación musical, Orff-Schulwerk, etc.

Dentro de las técnicas a emplearse tenemos de audiciones musicales, dialogo musical, improvisación - no confundir con improvisación musical, ello especialmente en los cursos de Arte, Religión).

## **6. MOMENTOS DE APLICACIÓN:**

La música será aplicada de acuerdo a la metodología a emplearse en el caso de ser pasiva se llevará a cabo al inicio (10 - 15 minutos aproximadamente), durante y para terminar la sesión, dependiendo de la naturaleza del curso y de las capacidades a desarrollarse.

## **7. INSUMOS**

Entre los insumos a emplearse se tiene música, se recurrirá a aquellos de dominio público, otros cuyos autores y sus derechos de autor ya expiraron o fallecieron, por lo que legalmente ya no se necesita comprar los derechos de

uso. La música a emplearse será variada, incidiendo en los tranquilizadores, relajantes, en aquellos que no inquieten a los estudiantes, y que les cause placer escucharlos, sin interferir con las labores pedagógicas de los cursos.

## **8. CARACTERISTICAS DE LA MUSICA**

Las características de la música a emplearse, ser de acuerdo a lo expuesto en el ítem 1.3.1. y 1.3.2. del trabajo de investigación, los elementos musicales, relajantes, un volumen medio a bajo, dependiendo del curso, en el caso de Ingles, donde su indicador es que el estudiante desarrolle su pronunciación, su speaking, entonces el volumen será alto, así como en Educación Física, pues la musica se pondrá a un volumen aceptable, sin interferir con otros cursos.

## **9. EVALUACION:**

Al finalizar la aplicación del presente Programa Experimental, se efectuará una evaluación, una autoevaluación para poder afianzar la Propuesta.

## **10. DESARROLLO DE LAS SESIONES DE APRENDIZAJE**

Las sesiones que se presentan a continuación se desarrollaran de la siguiente forma::

- En la primera sesión se aplica el pre test, y se continua con la sesión de aprendizaje.
- En la primera sesión, después de la aplicación del pre test, se empieza con la sensibilización para la aplicación de la música.
- Se desarrollan las 20 sesiones.
- En la última sesión, se aplica el post test para finalizar todo el programa

Las sesiones de aprendizaje presentadas, son sugeridas en dos modelos.

# MODELO A

## SESION DE APRENDIZAJE N° 01

### TÍTULO: APLICACIÓN DEL PRE TEST

#### 1- DATOS INFOMATIVOS:

DRE

UGEL

IES

GRADO: Primero

SECCIÓN:

AREA: INGLES

DOCENTE:

AÑO ESCOLAR: 2018

#### 2. APRENDIZAJES ESPERADOS:

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	INDICADORES
		Llena el test de estrés

#### 3. APLICACIÓN DEL PRE TEST

La docente ingresa al salón, previa autorización del docente y autoridades respectivas, se presenta y expone el motivo de su visita a la I.E, luego da a conocer la importancia de hacer investigación, les sensibiliza sobre la importancia de ser honestos al llenar el test y pide la colaboración de los estudiantes y preguntando si ya comunicaron del tema para el permiso de sus padres, los estudiantes lo confirman, entonces la docente les reparte el test.

PRE TEST, habiendo obtenido los permisos correspondientes la docente procede a entregar a los estudiantes una hoja con el pre test, da indicaciones y el tiempo necesario para llenarlo.

La docente pasa sitio por sitio para absolver si hubiera alguna interrogante o duda, y finalmente procede a recoger los test y se reirá del aula.

#### 4. SECUENCIA DIDÁCTICA

<b>INICIO: 5 min.</b>
- La docente continua con la sesión programada para el día. -
<b>PROCESO: 60 min.</b>
-
<b>CIERRE; 10 min.</b>

#### 5. RECURSOS Y MATERIALES:

Test de estrés academico.
PIZARRA, MOTA Y PLUMONES

## SESION DE APRENDIZAJE N° 02

### TÍTULO: APLICACIÓN DEL PRE TEST

#### 1- DATOS INFOMATIVOS:

DRE AREQUIPA

UGEL SUR

IES JPVG

GRADO: Primero

SECCIÓN:

AREA: Matemática

DOCENTE:

AÑO ESCOLAR: 2018

#### 2. APRENDIZAJES ESPERADOS:

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	INDICADORES
Sistema de números racionales	Aplica el sistema de números racionales	Identifica los números racionales  Discrimina fracciones, y los relaciona con proporciones
ACTITUDINAL		Los estudiantes demuestran interés y responsabilidad por aprender.

#### 4. SECUENCIA DIDÁCTICA

<b>INICIO: 10 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- La docente entra al salón y saluda cordialmente, luego hace preguntas referentes a la clase pasada, respuestas que se recogen con lluvia de ideas.</li><li>- En seguida prende la laptop y pone un tema musical por 5 min. Al cabo del cual lo apaga y les pregunta ¿qué relación tendrá con la Matemática?</li><li>-</li></ul>
<b>PROCESO: 60 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Los estudiantes responden y el docente vuelve a la laptop y pone con el uso de la data un video del Pato Donald, donde se aprecia que el pato toca un arpa, luego del cual les pregunta sobre su relación tendrá con la Matemática.</li><li>- Los alumnos piensan un poco, y otros contestan con respuestas variadas, luego, el docente continúa mostrando el video y el Pato Donald toca diferentes notas musicales, y a la vez va explicando la relación de las notas musicales con las fracciones, las proporciones.</li><li>- Se continua con la sesión y el profesor aprovecha para hablar la importancia que tiene aprender y escuchar música para aprender matemática, les pone un fondo musical</li></ul>



mientras los estudiantes reciben una hoja de trabajo, donde se aprecia instrucciones a ser trabajados en grupos.

- El docente socializa la primera parte de las hojas, donde se consolida la idea de fracción, sus partes, y se tienen una serie de figuras y se les pide los representen  
Trabajando en equipos, les da un tiempo prudencial de 25 min.

-

### **CIERRE; 10 min.**

El docente recoge las hojas de trabajo y llama al azar a un integrante de cada grupo para que lo socialicen, lo cual lo corrige si es preciso, al tiempo que va evaluando.

### **5. RECURSOS Y MATERIALES:**

Lap top, Data Display

Pizarra, mota y plumones

Parlantes.

Texto de Matemática 1ero

Data Display

### **6. TAREA A TRABAJAR EN CASA:**

### **7. EVALUACIÓN:**

Sera permanente, procesual, con meta cognicion

### **8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:**

Resolvamos 1	MINEDU
Texto de Matemática 1°	MINEDU

## **SESION DE APRENDIZAJE N° 03**

### **TÍTULO: MY FAMILY**

### **DATOS INFOMATIVOS:**

DRE AREQUIPA

UGEL SUR

IES IEP JPVG

GRADO: Primero

AREA: INGLES

DOCENTE:

SECCIÓN:

AÑO ESCOLAR: 2018

## 2. APRENDIZAJES ESPERADOS:

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	INDICADORES
Comprende textos escritos	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Discrimina información relevante</li> <li>. Produce pequeños textos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Completa información específica según el texto.</li> <li>. Produce pequeños textos sobre su familia</li> </ul>
Se expresa oralmente	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Produce pequeños textos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Intercambia información oralmente.</li> </ul>

## 3. SECUENCIA DIDÁCTICA

<b>INICIO: 5 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- La docente entra al salón y saluda en inglés: Good morning, How are you?, Who is your father? What is your mother name?</li> <li>- Seguidamente, la docente les pide a los estudiantes que formen grupos de dos personas y que saquen el work Book, pág 4,5 y que se va a trabajar en base a la la tarea dejada en clase anterior.</li> <li>- Seguidamente pone en el equipo acústico un tema repertorio musical, teniendo en cuenta la dosificación siguiente:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipo de aplicación: escuchado</li> <li>• Volumen: bajo nivel 2 <span style="float: right;">Tiempo de aplicación: 40 min</span></li> <li>• Tema N°6 <span style="float: right;">..... Tipo de música: Barroca:</span></li> </ul> </li> <li> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tempo: lenta, es decir entre 60 y 80 pulsos por minuto.</li> <li>• Ritmo: ritmos lento</li> <li>• Armonía: consonantes relacionados con el equilibrio, el reposo y la alegría,</li> <li>• Tonalidad: los modos alegres, vivos</li> <li>• La altura: las notas no agudas., no muy intensas y prolongadas</li> <li>• La intensidad: un sonido o música tranquilizante puede irritar si el volumen es mayor que lo que la persona puede soportar, por tanto, la intensidad o volumen debe ser el adecuado,</li> </ul> </li> <li>- La instrumentación: en cuanto a los instrumentos musicales que se puedan emplear, los de cuerda suelen provocar el sentimiento por su sonoridad que es expresiva y penetrante, y los instrumentos de viento, instrumentos de percusión se caracterizan por su poder rítmico</li> <li>-</li> <li>- Actividad desarrollada por los estudiantes: de acuerdo al desarrollo del tema, trabajo grupal</li> <li>- Actividad que desarrolla el maestro: monitoreo y acompañamiento de la actividad, que no tenga interferencia</li> </ul>
<b>PROCESO: 60 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- La docente indica cómo se hará el trabajo de corrección de esta tarea, y pide a los estudiantes participen, aunque se equivoquen, que se aprende con errores, y les recuerda además las normas de convivencia.</li> <li>- También se les pide saquen sus diccionarios.</li> <li>- En este momento, luego de transcurrido 40 min, para la música.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- A continuación, el docente muestra un video que tiene una duración de 5 min y pide lo observen con atención</li> <li>- Termina de emitirse el video y pide a los estudiantes respondan las preguntas en base al video observado en la hoja de trabajo que les reparte simultáneamente a las indicaciones, y ahora pone en el equipo el tema N°12 por 15 min,(de acuerdo a las características expuestas inicialmente) según cada grupo termina levantan la mano y escriben sus respuestas en la pizarra y los corrigen de ser necesarios con el apoyo y guía de la docente, si es que hay dificultades.</li> <li>- La docente monitorea el trabajo de los estudiantes.</li> </ul>
<b>CIERRE; 10 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Para terminar la sesión la docente pide a los estudiantes por grupo que compartan sus respuestas de las preguntas que aún faltan contestar, y la docente va anotando en la lista de cotejos los resultados.</li> <li>- La docente hace preguntas alusivas al tema tratado.</li> </ul> <p><b>METACOGNICIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Los estudiantes responden a preguntas como:</li> <li>- How do you feel today?, What do you learned?</li> <li>- In the text, Who was the father?,etc.</li> <li>- <b>What it is you opinion on the music in the class?</b></li> </ul>

#### 4. RECURSOS Y MATERIALES:

WORK BOOK 3ero.
PIZARRA, MOTA Y PLUMONES
Texto escolar Inglés 3ero.
Cartillas
Data Display
Lap top, Parlante

#### 5. TAREA A TRABAJAR EN CASA:

La docente les deja como tarea para casa desarrollen las páginas y preguntas que faltan de la sesión del día del work book.

#### 6. EVALUACIÓN:

FORMA	PROCESUAL, CO EVALUACIÓN, HETEROEVALUACIÓN.
PRÁCTICA	DEL WORK BOOK
MOMENTOS	PERMANENTE
	ESCRITO Y ORAL

## 7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

TEACHER BOOK 3ERO.	MINISTERIO DE EDUCACIÓN
WORK BOOK	MINISTERIO DE EDUCACIÓN
INGLÉS: PUERTA AL MUNDO	MINISTERIO DE EDUCACIÓN
MOVE UP	EDIT. SANTILLANA
Texto Inglés 3ero. .para el estudiante	MINISTERIO DE EDUCACIÓN

## SESION DE APRENDIZAJE DE INGLÉS N°

### TÍTULO: THE VERB CAN

#### 1- DATOS INFOMATIVOS:

DRE

UGEL

IES

GRADO: PRIMERO

SECCIÓN:

DOCENTE:

AÑO ESCOLAR: 2018

#### 2. APRENDIZAJES ESPERADOS:

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	INDICADORES
Comprende textos escritos	.Discrimina información relevante  . Produce pequeños textos	. Completa información específica según el texto.  .Produce pequeños textos utilizando el verbo poder
Se expresa oralmente	. Produce pequeños textos	. Intercambia información oralmente.

#### 3. SECUENCIA DIDÁCTICA

INICIO: 5 min.
<ul style="list-style-type: none"><li>- La docente entra al salón y saluda en inglés: Good morning, How are you today?</li><li>- Seguidamente, la docente les pide a los estudiantes que formen grupos de dos personas y que saquen su diccionario</li><li>- Luego indica que pondrá en un ánfora varias palabras con las que deberán completar el texto que les está entregando en hojas y cuyo significado deberán buscar en el diccionario si es que no lo saben y cuando la música empiece a tocar deberán salir a la pizarra y completar su significado antes de que la música pare de emitirse.</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Seguidamente pone en el equipo acústico un tema repertorio musical, teniendo en cuenta la dosificación siguiente:</li> <li>- Tipo de aplicación: escuchado y tipo Lúdica</li> <li>- Volumen: medio nivel 4 <span style="float: right;">Tiempo de aplicación: 1 min</span></li> <li>- Intervalo de 2 min. <span style="float: right;">Numero de repeticiones: 10</span></li> <li>- Tema N°7 ..... <span style="float: right;">Tipo de música: Barroca</span></li> <li>- Actividad desarrollada y dirigida por la docente, y es quien interrumpe la música y la pone en el equipo, y corrige los errores si los hubiera.</li> </ul>
<b>PROCESO: 60 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- A continuación la docente pide observen y lean la hoja de trabajo entregada y voluntariamente un estudiante saca una balota del ánfora y lo muestra y los estudiantes buscan su significado y según corresponda lo escriben donde corresponda en la pizarra, antes de que el sonido musical pare. Cada acierto de cada grupo es anotado</li> <li>- Cada grupo empieza a leer las hojas y participan de acuerdo a las indicaciones, las palabras que se buscan son habilidades y destrezas, por lo que se utiliza el verbo can.</li> <li>- En seguida completan según van saliendo a la pizarra, para que las oraciones con el verbo can queden coherentes.</li> <li>- Para terminar, se generaliza con la participación de todos los gramáticos del verbo can y que lo resuman también en sus cuadernos de trabajo.</li> <li>- La docente monitorea permanentemente el trabajo de los estudiantes.</li> </ul>
<b>CIERRE; 10 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Para terminar la sesión la docente pide a los estudiantes un aplauso para los grupos ganadores y los va anotando en su registro y si es preciso lo corrige.</li> <li>- La docente hace preguntas alusivas el tema tratado.</li> </ul> <p><b>METACOGNICIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La docente pone ahora música de meditación (tema 10,) y los estudiantes responden a preguntas como:</li> <li>- How do you feel today?</li> <li>- What do you lerned?</li> <li>- In the text, how do you say...?,etc.</li> <li>-</li> </ul>

#### 4. RECURSOS Y MATERIALES:

WORK BOOK 1ero, hojas de trabajo.
PIZARRA, MOTA Y PLUMONES
Texto escolar Inglés 1ero.
Cartillas
Data Display
Lap top
Parlante

#### 5. TAREA A TRABAJAR EN CASA:

La docente les deja como tarea para casa desarrollen del work book, el tema correspondiente.

## 6. EVALUACIÓN:

FORMA	PROCESUAL, CO EVALUACIÓN , HETEROEVALUACIÓN.
PRÁCTICA	DEL libro
MOMENTOS	PERMANENTE
	ESCRITO Y ORAL

## 7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

TEACHER BOOK 1ERO.	MINISTERIO DE EDUCACIÓN
WORK BOOK 1ero.	MINISTERIO DE EDUCACIÓN
INGLÉS: PUERTA AL MUNDO	MINISTERIO DE EDUCACIÓN
MOVE UP	EDIT. SANTILLANA
Texto Inglés 1ero. .para el estudiante	MINISTERIO DE EDUCACIÓN

## MODELOS B:

### SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 03

#### INFORMACIÓN GENERAL

**DRE** : AREQUIPA  
**I.E. P.** : I.E.P. J.P.V.G  
**GRADO** : PRIMERO  
**NUMERO DE HORAS** : 2  
**DURACIÓN DE LA SESIÓN** : 90 minutos

**DOCENTE RESPONSABLE** :

**CURSO:** Historia y Geografía      **TEMA:** Poblamiento de América

**COMPETENCIA:** Construye interpretaciones  
históricas\_\_\_\_\_.

TIEMPO EN MINUTO S	ACTIVIDADES / PASOS A SEGUIR	METODOLOGIA, TECNICAS, ESTRATEGIAS, MEDIOS Y RECURSOS
10	<p><b>INICIO</b></p> <p><b>1) Motivación</b> El docente ingresa al salón, saluda cordialmente y enciende la lap top y pone la pista N° 01, volumen medio-bajo.</p> <p>A continuación, el docente pone un video sobre la Era del hielo y pregunta: ¿Habrá sucedido eso en nuestro planeta?, que creen? habrá sido como se presenta en el video? Mientras tanto, la pista incita a pensar,,,suspense,</p> <p><b>2) Recuperación y activación de saberes previos</b> Las respuestas se anotan en la pizarra, y les pregunta si nuestro continente estaba poblado siempre, y lo que saben o recuerdan al respecto.</p> <p>Se da a conocer el tema del día, los propósitos y capacidades a adquirir.</p> <p>Se anotan las respuestas en la pizarra</p> <p><b>3) Problematicación</b> A continuación, el docente invita a afirmar sobre el verdadero origen del hombre en América.</p> <p>los estudiantes revisar en sus libros sobre las teorías del poblamiento de América.</p>	<p><b>ESTRATEGIAS</b></p> <p><b>Improvisar</b> ( )</p> <p>Tocar, componer, crear ( )</p> <p>Experiencia directa ( )</p> <p>Experiencia figurada (X)</p> <p>Demostraciones ( )</p> <p>Audición musical (X)</p> <p>Otros_____ ( )</p> <p><b>MEDIOS Y EQUIPOS DIDÁCTICOS</b></p> <p>Pizarra ( )</p> <p>Franelógrafo ( )</p> <p>Material demostrativo ( )</p> <p>Hoja de proceso operacional ( )</p> <p>Modelos ( )</p> <p>PC/proyector/PPT ( )</p> <p>Lap top y parlante (x)</p>
65	<p><b>PROCESO</b></p> <p><b>4) DESARROLLO DEL TEMA</b> El docente y los estudiantes leen, analizan las diversas teorías sobre el poblamiento de América, todos participan activamente, lo organizan en organizadores visuales y en equipo</p> <p>Exponen lo trabajado previa selección del fondo musical que quieren emplearlo.</p> <p>Se hacen preguntas, el docente apoya y absuelve las dudas que lo requieran.</p>	<p>Pista (x)</p> <p>Material didáctico escrito ( )</p> <p>Papelógrafos ( )</p> <p>Máquinas/equipos ( )</p> <p>Guitarra, quena, flauta, órgano ( )</p> <p>La voz, del estudiante ( )</p> <p>Otros_____ ( )</p>

<b>15</b>	<b>SALIDA</b>	<b>METODOLOGÍA</b>
	<p><b>5) Reflexión sobre los aprendizajes y metacognición</b> El docente deja como tarea indagar sobre la música escuchada y cuando habría sido creada</p> <p>Los estudiantes efectúan una autoevaluación, en base a la ficha que el docente les entrego ____</p> <p><b>6) EVALUACIÓN - ACCIONES DE REFORZAMIENTO DE CONCLUSIONES</b></p> <p>✓En base a las evaluaciones meta cognitivas, se hace reforzamiento de los puntos que no quedaron claros y sus respectivas conclusiones de lo aprendido en el día.</p>	<p><b>ACTIVO ( ) PASIVO ( x )</b></p> <p>Método receptivo Jost( x )</p> <p>Isomorfos ( )</p> <p>De viajes musicales ( x )</p> <p>Por proyectos ( )</p> <p>Dinámica de grupos ( x )</p> <p>Demostrativa ( )</p> <p>Participativa ( x )</p> <p>Orff ( )</p> <p>Principio de ISO ( )</p> <p>Otras_____( )</p>

FECHA: / / \_\_\_\_\_

### SESIÓN DE APRENDIZAJE Nº

**INFORMACIÓN GENERAL**

DRE : AREQUIPA  
 I.E. P. : I.E.  
 GRADO : PRIMERO  
 NUMERO DE HORAS : 2  
 DURACIÓN DE LA SESIÓN : 90 minutos

**DOCENTE RESPONSABLE :**

**CURSO:** Educación por el arte      **TEMA:** El folklor

**COMPETENCIA:** Aprecia de manera crítica manifestaciones artístico-culturales\_\_\_\_\_.

TIEMPO EN MINU TOS	ACTIVIDADES / PASOS A SEGUIR	METODOLOGIA, TECNICAS, ESTRATEGIAS, MEDIOS Y RECURSOS
05	<b>INICIO</b>	<b>ESTRATEGIAS</b>



	<p><b>1) Motivación</b></p> <p>El docente ingresa al salón, saluda</p> <p>A continuación, pone sobre una mesa los instrumentos que tiene a la mano una guitarra, una flauta, zampoña, tambor, pututo, y deja que los estudiantes manipulen.</p> <p><b>2) Recuperación y activación de saberes previos</b></p> <p>El docente pregunta sobre si alguno toca alguno de esos instrumentos.</p> <p>Enseguida los estudiantes intentan tocar uno y otro instrumento.</p> <p><b>3) Problematicación</b></p> <p>A continuación, el docente empieza a tocar una pieza musical con la zampoña, e invita a los estudiantes a hacerlo, unos se atreven, otros no. Pero igual lo intentan con uno u otro instrumento._____</p>	<p><b>Improvisar</b> ( x )</p> <p>Tocar, componer, crear ( x )</p> <p>Experiencia directa ( x )</p> <p>Experiencia figurada ( X )</p> <p>Demostraciones ( )</p> <p>Audición musical ( )</p> <p>Otros_____ ( )</p> <p><b>MEDIOS Y EQUIPOS DIDÁCTICOS</b></p> <p>Pizarra ( )</p> <p>Franelógrafo ( )</p> <p>Material real demostrativo ( x )</p> <p>Hoja de proceso operacional ( )</p> <p>Modelos ( )</p> <p>PC/proyector/PPT ( )</p> <p>Lap top y parlante ( x )</p> <p>Pista musical ( x )</p> <p>Material didáctico escrito ( )</p> <p>Papelógrafos ( )</p> <p>Máquinas/equipos ( )</p> <p>Guitarra, quena, flauta, ( x )</p> <p>La voz, del estudiante ( x )</p> <p>Otros_____ ( )</p>
70	<p><b>PROCESO</b></p> <p><b>4) DESARROLLO DEL TEMA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se forman grupos de 4 estudiantes y se les entrega un instrumento musical autóctono</li> <li>• El docente da a conocer el propósito de la sesión y entrega una hoja con la teoría del reconocimiento de las partes del instrumento musical.</li> <li>• Enseguida empiezan a reconocer las partes del instrumento, a la vez que los estudiantes tocan, algunos regularmente intentan hacerlo y otros muestran tener ciertas competencias al respecto.</li> <li>• El docente hace uso del pentagrama y hace reconocimiento de las diferentes notas musicales, los estudiantes lo imitan, con diferentes resultados.</li> </ul>	<p><b>METODOLOGÍA</b></p> <p><b>ACTIVO ( x ) PASIVO ( )</b></p> <p>Método receptivo Jost ( )</p> <p>Isomorfos ( )</p> <p>De viajes musicales ( x )</p> <p>Por proyectos ( )</p> <p>Dinámica de grupos ( )</p> <p>Demostrativa ( )</p> <p>Participativa ( )</p> <p>Orff ( )</p> <p>Principio de ISO ( )</p> <p>Otras_____ ( )</p>
15	<p><b>SALIDA</b></p> <p><b>5) Transferencia a situaciones nuevas</b></p> <p>Los estudiantes tocan con diferentes resultados, no faltan los que si saben tocar e interpretan algunas partes de un tema musical, otros están en proceso.</p> <p><b>6) Reflexión sobre los aprendizajes y metacognición</b></p>	

	<p>Se reflexiona sobre la importancia y el gusto de saber interpretar una canción con el uso de un instrumento musical,</p> <p><b>7) EVALUACIÓN - ACCIONES DE REFORZAMIENTO CONCLUSIONES</b></p> <p>✓Se efectua evaluacion permanente,</p>	
--	--	--

FECHA: / / \_\_\_\_\_

### SESION DE APRENDIZAJE N°

#### TÍTULO: MY FAMILY

#### DATOS INFOMATIVOS:

DRE

UGEL

IES

GRADO: Primero

SECCIÓN:

AREA: INGLES

DOCENTE:

AÑO ESCOLAR: 2018

#### 2. APRENDIZAJES ESPERADOS:

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	INDICADORES
Comprende textos escritos	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Discrimina información relevante</li> <li>. Produce pequeños textos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Completa información específica según el texto.</li> <li>.Produce pequeños textos sobre su familia</li> </ul>
Se expresa oralmente	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Produce pequeños textos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Intercambia información oralmente.</li> </ul>

#### 3. SECUENCIA DIDÁCTICA

<b>INICIO: 5 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- La docente entra al salón y saluda en inglés: Good morning, How are you?, Who is your father? What is your mother name?</li> <li>- Seguidamente, la docente les pide a los estudiantes que formen grupos de dos personas y que saquen el work Book, pág 4,5 y que se va a trabajar en base a la la tarea dejada en clase anterior.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Seguidamente pone en el equipo acústico un tema repertorio musical, teniendo en cuenta la dosificación siguiente: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipo de aplicación: escuchado</li> <li>• Volumen: bajo nivel 2</li> <li>• Tema N°6</li> </ul> </li> </ul> <p style="text-align: right;">Tiempo de aplicación: 40 min</p> <p style="text-align: right;">Tipo de música: Barroca:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tempo: lenta, es decir entre 60 y 80 pulsos por minuto.</li> <li>• Ritmo: ritmos lento</li> <li>• Armonía: consonantes relacionados con el equilibrio, el reposo y la alegría,</li> <li>• Tonalidad: los modos alegres, vivos</li> <li>• La altura: las notas no agudas., no muy intensas y prolongadas</li> <li>• La intensidad: un sonido o música tranquilizante puede irritar si el volumen es mayor que lo que la persona puede soportar, por tanto, la intensidad o volumen debe ser el adecuado,</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La instrumentación: en cuanto a los instrumentos musicales que se puedan emplear, los de cuerda suelen provocar el sentimiento por su sonoridad que es expresiva y penetrante, y los instrumentos de viento, instrumentos de percusión se caracterizan por su poder rítmico</li> <li>-</li> <li>- Actividad desarrollada por los estudiantes: de acuerdo al desarrollo del tema, trabajo grupal</li> <li>- Actividad que desarrolla el maestro: monitoreo y acompañamiento de la actividad, que no tenga interferencia</li> </ul>
<b>PROCESO: 60 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- La docente indica cómo se hará el trabajo de corrección de esta tarea, y pide a los estudiantes participen, aunque se equivoquen, que se aprende con errores, y les recuerda además las normas de convivencia.</li> <li>- También se les pide saquen sus diccionarios.</li> <li>- En este momento, luego de transcurrido 40 min, para la música.</li> <li>- A continuación, el docente muestra un video que tiene una duración de 5 min y pide lo observen con atención</li> <li>- Termina de emitirse el video y pide a los estudiantes respondan las preguntas en base al video observado en la hoja de trabajo que les reparte simultáneamente a las indicaciones, y ahora pone en el equipo el tema N°12 por 15 min,(de acuerdo a las características expuestas inicialmente) según cada grupo termina levantan la mano y escriben sus respuestas en la pizarra y los corrigen de ser necesarios con el apoyo y guía de la docente, si es que hay dificultades.</li> <li>- La docente monitorea el trabajo de los estudiantes.</li> </ul>
<b>CIERRE; 10 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Para terminar la sesión la docente pide a los estudiantes por grupo que compartan sus respuestas de las preguntas que aún faltan contestar, y la docente va anotando en la lista de cotejos los resultados.</li> <li>- La docente hace preguntas alusivas al tema tratado.</li> </ul> <p><b>METACOGNICIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Los estudiantes responden a preguntas como:</li> <li>- How do you feel today?, What do you lerned?</li> <li>- In the text, Who was the father?,etc.</li> <li>- <b>What it is you opinion on the music in the class?</b></li> </ul>

#### 4. RECURSOS Y MATERIALES:

WORK BOOK 3ero.
PIZARRA, MOTA Y PLUMONES
Texto escolar Inglés 3ero.
Cartillas
Data Display
Lap top
Parlante

**5. TAREA A TRABAJAR EN CASA:**

La docente les deja como tarea para casa desarrollen las páginas y preguntas que faltan de la sesión del día del work book.

**6. EVALUACIÓN:**

FORMA	PROCESUAL, CO EVALUACIÓN, HETEROEVALUACIÓN.
PRÁCTICA	DEL WORK BOOK
MOMENTOS	PERMANENTE
	ESCRITO Y ORAL

**7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:**

TEACHER BOOK 3ERO.	MINISTERIO DE EDUCACIÓN
WORK BOOK	MINISTERIO DE EDUCACIÓN
INGLÉS: PUERTA AL MUNDO	MINISTERIO DE EDUCACIÓN
MOVE UP	EDIT. SANTILLANA
Texto Inglés 3ero. .para el estudiante	MINISTERIO DE EDUCACIÓN

**SESIÓN DE APRENDIZAJE DE INGLÉS N°**

**TÍTULO: THE VERB CAN**

**1- DATOS INFOMATIVOS:**

DRE

UGEL

IES

GRADO: PRIMERO

SECCIÓN: C,E,

DOCENTE:  
 AÑO ESCOLAR: 2018

## 2. APRENDIZAJES ESPERADOS:

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	INDICADORES
Comprende textos escritos	.Discrimina información relevante  . Produce pequeños textos	. Completa información específica según el texto.  .Produce pequeños textos utilizando el verbo poder
Se expresa oralmente	. Produce pequeños textos	. Intercambia información oralmente.

## 3. SECUENCIA DIDÁCTICA

<b>INICIO: 5 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- La docente entra al salón y saluda en inglés: Good morning, How are you today?</li> <li>- Seguidamente, la docente les pide a los estudiantes que formen grupos de dos personas y que saquen su diccionario</li> <li>- Luego indica que pondrá en un ánfora varias palabras con las que deberán completar el texto que les está entregando en hojas y cuyo significado deberán buscar en el diccionario si es que no lo saben y cuando la música empiece a tocar deberán salir a la pizarra y completar su significado antes de que la música pare de emitirse.</li> <li>- Seguidamente pone en el equipo acústico un tema repertorio musical, teniendo en cuenta la dosificación siguiente:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipo de aplicación: escuchado y tipo Lúdica</li> <li>- Volumen: medio nivel 4 <span style="float: right;">Tiempo de aplicación: 1 min</span></li> <li>- Intervalo de 2 min. <span style="float: right;">Numero de repeticiones: 10</span></li> <li>- Tema N°7 <span style="float: right;">..... Tipo de música: Barroca</span></li> </ul> </li> <li>- Actividad desarrollada y dirigida por la docente, y es quien interrumpe la música y la pone en el equipo, y corrige los errores si los hubiera.</li> </ul>
<b>PROCESO: 60 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- A continuación, la docente pide observen y lean la hoja de trabajo entregada y voluntariamente un estudiante saca una balota del ánfora y lo muestra y los estudiantes buscan su significado y según corresponda lo escriben donde corresponda en la pizarra, antes de que el sonido musical pare. Cada acierto de cada grupo es anotado</li> <li>- Cada grupo empieza a leer las hojas y participan de acuerdo a las indicaciones, las palabras que se buscan son habilidades y destrezas, por lo que se utiliza el verbo can.</li> <li>- En seguida completan según van saliendo a la pizarra, para que las oraciones con el verbo can queden coherentes.</li> <li>- Para terminar, se generaliza con la participación de todos los gramáticos del verbo can y que lo resuman también en sus cuadernos de trabajo.</li> <li>- La docente monitorea permanentemente el trabajo de los estudiantes.</li> </ul>
<b>CIERRE; 10 min.</b>

- Para terminar la sesión la docente pide a los estudiantes un aplauso para los grupos ganadores y los va anotando en su registro y si es preciso lo corrige.
- La docente hace preguntas alusivas al tema tratado.

#### METACOGNICIÓN

- La docente pone ahora música de meditación (tema 10,) y los estudiantes responden a preguntas como:
  - How do you feel today?
  - What do you lerned?
  - In the text, how do you say...?,etc.
  -

#### 4. RECURSOS Y MATERIALES:

WORK BOOK 1ero, hojas de trabajo.
PIZARRA, MOTA Y PLUMONES
Texto escolar Inglés 1ero.
Cartillas
Data Display
Lap top
Parlante

#### 5. TAREA A TRABAJAR EN CASA:

La docente les deja como tarea para casa desarrollen del work book, el tema correspondiente.

#### 6. EVALUACIÓN:

FORMA	PROCESUAL, CO EVALUACIÓN , HETEROEVALUACIÓN.
PRÁCTICA	DEL libro
MOMENTOS	PERMANENTE
	ESCRITO Y ORAL

#### 7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

TEACHER BOOK 1ERO.	MINISTERIO DE EDUCACIÓN
WORK BOOK 1ero.	MINISTERIO DE EDUCACIÓN
INGLÉS: PUERTA AL MUNDO	MINISTERIO DE EDUCACIÓN
MOVE UP	EDIT. SANTILLANA

Texto Inglés 1ero. para el estudiante

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

**ANEXO 9: BASE DE DATOS:****Base de datos de la prueba piloto**

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
Trastornos en el sueño (insomnios o pesadillas)	67,9000	234,921	,322	,904
Fatiga crónica (cansancio permanente)	67,4000	225,352	,604	,899
Dolores de cabeza o migraña	67,4000	225,352	,604	,899
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	68,0667	233,651	,505	,902
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	67,6333	217,964	,765	,896
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	67,5333	235,775	,276	,904
Inquietud (Incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	67,6333	217,964	,765	,896
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	67,6333	217,964	,765	,896
Ansiedad, angustia o desesperación	67,8667	233,637	,383	,903
Escasa confianza en uno mismo	67,8000	234,717	,381	,903
Problemas de concentración	67,6000	233,145	,423	,902
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	68,0667	233,030	,600	,901
Conflictos o tendencias a polemizar o discutir	67,7667	237,495	,210	,905
Tristeza y depresión	67,8333	235,592	,289	,904
Aislamiento de los demás	67,6667	234,506	,360	,903
Desgano para realizar las labores escolares	67,6333	217,964	,765	,896
Aumento o reducción del consumo de alimentos	67,6667	227,954	,550	,900
Olvidos	67,2000	234,579	,311	,904
La competencia con los compañeros de grupo	67,4333	233,840	,279	,905



Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	67,1000	226,438	,578	,900
La personalidad y el carácter del profesor	67,2000	224,717	,514	,901
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	67,6333	217,964	,765	,896
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	67,6667	227,057	,585	,900
No entender los temas que se abordan en la clase.	67,3667	231,757	,297	,905
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	67,7000	234,769	,317	,904
Tiempo limitado para hacer el trabajo.	67,0000	230,483	,372	,903
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)	67,1000	229,472	,350	,904
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	67,6333	217,964	,765	,896
Elogios a si mismo	67,3667	233,344	,209	,908
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	67,2000	232,441	,315	,904
Búsqueda de la información sobre la situación	66,9333	228,823	,379	,903
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).	67,0667	235,306	,193	,907

### Base de datos de la variable dependiente

Muestra	GRUPO EXPERIMENTAL		GRUPO CONTROL	
	PRE-TEST	POST-TEST	PRE-TEST	POST-TEST
1	54	39	54	48
2	48	39	48	53
3	53	39	53	60
4	60	39	60	60
5	53	39	53	53
6	66	39	66	86
7	86	39	66	94
8	94	39	86	59
9	59	39	94	64
10	64	39	59	72
11	72	39	64	82
12	82	39	72	74
13	74	39	82	80
14	80	39	74	72
15	72	39	80	80
16	80	39	72	99
17	99	39	80	88
18	88	39	99	78
19	59	39	88	81
20	78	40	59	93
21	81	52	78	92
22	91	39	81	59
23	93	39	93	76
24	92	39	92	76
25	59	55	59	76
26	74	59	74	85
27	85	73	85	87
28	87	60	87	97
29	97	61	97	103
30	103	73	103	86
31	86	75	86	81
32	81	73	81	81
33	81	79	81	82
34	82	78	76	88
35	88	55	82	99
36	99	62	88	99
37	83	74	99	99
38	58	51	83	99
39	69	56	58	99
40	94	56	69	99
41	100	56	94	83
42	110	78	100	100

43	82	78	110	110
44	78	78	78	110
45	81	77	81	110
46	82	78	82	110
47	83	78	83	110
48	85	74	85	78
49	62	74	62	81
50	83	74	83	83
51	108	55	108	85
52	83	67	83	83
53	82	67	82	108

Nº	Grupo Experimental - Pre Test																																						
	Reacciones físicas						Reacciones psicológicas						Reacciones comportamentales						Frecuencia de situaciones estresantes						Estrategias de enfrentamiento al estrés														
	P0 1	P0 2	P0 3	P0 4	P0 5	P0 6	P0 7	P0 8	P0 9	P1 0	P1 1	P1 2	P1 3	P1 4	P1 5	P1 6	P1 7	P1 8	P1 9	P2 0	P2 1	P2 2	P2 3	P2 4	P2 5	P2 6	P2 7	P2 8	P2 9	P3 0	P3 1	P3 2							
1	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
2	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
3	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
4	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
5	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
6	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
7	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
8	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
9	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
10	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
11	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
12	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
13	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
14	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
15	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
16	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
17	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
18	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
19	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
20	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
21	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
22	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
23	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
24	1	1	1	2	5	5	1	1	1	2	5	5	1	1	1	2	5	5	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	
25	1	1	2	2	5	5	1	1	2	2	5	5	1	1	2	2	5	5	2	3	1	2	2	2	2	2	2	1	1	3	2	1	1	3	2	1	1	1	
26	1	1	1	3	5	5	1	1	1	3	5	5	1	1	1	3	5	5	1	3	2	1	1	2	1	2	1	1	1	3	1	1	3	1	1	1	1	1	
27	2	1	1	2	5	5	2	1	1	2	5	5	2	1	1	2	5	5	1	1	2	3	2	1	2	1	3	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	
28	2	3	3	2	4	5	2	3	3	2	4	5	2	3	3	2	4	5	1	4	3	3	2	1	1	5	2	3	3	2	3	1	1	2	3	1	1	1	
29	3	1	2	1	4	5	3	1	2	1	4	5	3	1	2	1	4	5	1	1	1	3	2	3	2	2	3	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	
30	3	1	2	1	4	5	3	1	2	1	4	5	3	1	2	1	4	5	1	1	1	3	2	3	2	2	3	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	
31	3	3	3	2	3	5	3	3	3	2	3	5	3	3	3	2	3	5	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	1	1	2	3	1	
32	1	1	3	1	1	5	1	1	3	1	1	5	1	1	3	1	1	5	3	3	2	4	3	2	3	3	1	1	3	1	5	1	1	1	1	1	1	1	
33	1	1	2	1	5	4	1	1	2	1	5	4	1	1	2	1	5	4	3	2	3	2	2	2	1	1	1	3	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	
34	1	1	2	2	5	4	1	1	2	2	5	4	1	1	2	2	5	4	2	2	1	1	2	2	2	3	1	1	3	2	1	1	2	1	1	1	1	1	
35	1	1	2	2	5	4	1	1	2	2	5	4	1	1	2	2	5	4	2	2	1	1	2	2	2	3	1	1	3	2	1	1	2	1	1	1	1	1	
36	1	1	2	2	5	4	1	1	2	2	5	4	1	1	2	2	5	4	2	2	1	1	2	2	2	3	1	1	3	3	1	1	3	3	1	1	1	1	
37	2	1	2	1	5	4	2	1	2	1	5	4	2	1	2	1	5	4	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	
38	2	1	1	2	3	4	2	1	1	2	3	4	2	1	1	2	3	4	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	3	2	1	1	2	3	2	2	2
39	1	1	2	2	5	4	1	1	2	2	5	4	1	1	2	2	5	4	1	2	1	2	1	1	1	1	1	3	3	1	1	3	3	1	1	1	1	1	

40	1	3	2	2	5	4	1	3	2	2	5	4	1	3	2	2	5	4	3	2	2	2	2	1	3	2	1	3	3	2	1	3	
41	1	1	1	4	5	4	1	1	1	4	5	4	1	1	1	4	5	4	3	3	3	2	3	4	1	3	1	1	1	4	1	3	
42	2	3	3	3	4	4	2	3	3	3	4	4	2	3	3	3	4	4	1	4	2	3	3	1	2	3	2	3	3	3	2	3	
43	3	3	1	1	4	4	3	3	1	1	4	4	3	3	1	1	4	4	3	3	2	3	3	4	2	3	3	3	1	1	2	3	
44	2	2	3	2	3	4	2	2	3	2	3	4	2	2	3	2	3	4	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	
45	2	2	3	2	3	4	2	2	3	2	3	4	2	2	3	2	3	4	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	
46	2	2	3	2	3	4	2	2	3	2	3	4	2	2	3	2	3	4	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	
47	2	3	3	2	3	4	2	3	3	2	3	4	2	3	3	2	3	4	3	3	4	4	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	
48	2	2	1	3	3	4	2	2	1	3	3	4	2	2	1	3	3	4	2	4	3	3	2	2	2	3	2	2	1	3	3	3	
49	2	2	1	2	4	4	2	2	1	2	4	4	2	2	1	2	4	4	2	2	5	3	1	3	1	3	2	2	1	3	3	4	
50	2	2	1	2	4	4	2	2	1	2	4	4	2	2	1	2	4	4	2	2	5	3	1	3	1	3	2	2	1	2	2	4	
51	2	2	1	2	4	3	2	2	1	2	4	3	2	2	1	2	4	3	2	2	5	3	1	3	1	3	2	2	1	2	2	4	
52	2	3	2	1	3	3	2	3	2	1	3	3	2	3	2	1	3	3	2	2	1	3	2	2	3	3	3	3	3	1	3	4	
53	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4

## Anexo 9: Autorización de aplicación

<b>MESA DE PARTES</b>	
C.M. Juan Pablo Vizcardo y Guzmán Hunter	
Exp. N° 2023	Fecha 12-12-2017
Folio 01	Página 002

"Año del buen servicio al ciudadano"

**SOLICITA:** Autorización para aplicar un Proyecto cuasi experimental en primer grado para ser aplicado en marzo del 2018.


SEÑOR DIRECTOR DEL COLEGIO JUAN PABLO VIZCARDO Y GUZMAN-

La suscrita, Mg. HILDA IDME MACHACA, DNI N° 02398952 y con domicilio en Calle 28 de Junio, 212- Hunter, doctoranda en Ciencias de la Educación de la UCV, a Ud. con el debido respeto me presento y expongo:

Que estando en fase previa a la aplicación de un estudio cuasi experimental para comprobar la eficacia de un recurso musical para disminuir los niveles de estrés en los estudiantes del primer grado, y siendo éste un requisito para optar el grado académico de Doctor(a) en Educación, y siendo política del estado peruano investigar, aplicar estrategias para lograr y mejorar los aprendizajes de los estudiantes, es que, pido a Ud. el apoyo respectivo con la autorización para la aplicación de dicho proyecto en marzo- abril del 2018, en primer grado, en los dos grupos que serán experimentales y el resto control, investigación en beneficio de la educación y el logro de las competencias de los estudiantes, se prevé que su aplicación será por cuatro semanas, financiada por la Investigadora, sin restar tiempo al desarrollo de las labores académicas, pero si requerirá de coordinación y apoyo del personal docente de las secciones que constituirán el Grupo experimental.

Por tanto:

Pido a Ud. acceder a mi petición, por ser de ley que espero alcanzar.

  
02398952

## Anexo 10: Evidencia de Aplicación

### TRABAJANDO EN EQUIPOS CON MUSICA INSTRUMENTAL



### EN EL POS TEST

